

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

**11-13 YAŞ GRUBU BİREYLERDE TEMEL CİMNASTİK
HAREKETLERİNİN SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ ÜZERİNE
ETKİSİ**

Zeynep Filiz ZÜLKADİROĞLU

DOKTORA TEZİ
157126

DANIŞMANI
Prof. Dr. Turan AKBAŞ

ADANA-2004

157126

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

**11-13 YAŞ GRUBU BİREYLERDE TEMEL CİMNASTİK
HAREKETLERİNİN SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ ÜZERİNE
ETKİSİ**

Zeynep Filiz ZÜLKADİROĞLU

DOKTORA TEZİ

DANIŞMANI
Prof. Dr. Turan AKBAS

Bu tez, Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri tarafından BESYO 2003 D1 no'lu
proje olarak desteklenmiştir.

Tez No:.....

ADANA-2004

KABUL VE ONAY

Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı Doktora Programı çerçevesinde yürütülmüş olan 11-13 Yaş Gurubu Bireylerde Temel Cimnastik Hareketlerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerine Etkisi” adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:...29../.04../2004



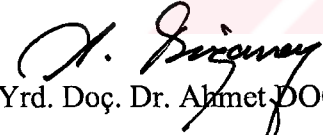
Prof. Dr. Kadir AYDIN
Çukurova Üniversitesi



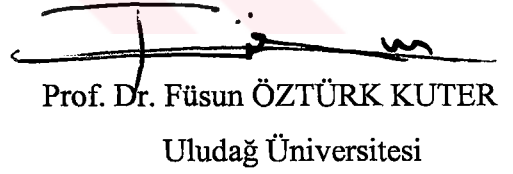
Prof. Dr. Turan AKBAS
Çukurova Üniversitesi



Yrd. Doç. Dr. Mehmet BİLGİN
Çukurova Üniversitesi

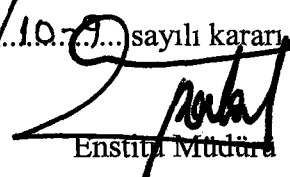


Yrd. Doç. Dr. Ahmet DOĞANAY
Çukurova Üniversitesi



Prof. Dr. Füsün ÖZTÜRK KUTER
Uludağ Üniversitesi

Yukarıdaki tez, Yönetim kurulunun 17.05.2004.....tarih ve 13/10.79...sayılı kararı ile kabul edilmiştir.



Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Sait POLAT

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın planlanmasında ve gerçekleşmesinde birçok kişinin katkısı olmuştur. Öncelikle çalışma süresince yardım ve desteğini esirgemeyen danışmanım Prof.Dr. Turan AKBAŞ'a, denencelerin planlanması ve yöntemin belirlenmesinde Yrd.Doç.Dr. Mehmet BİLGİN ve Yrd.Doç.Dr. Ahmet DOĞANAY'a, çalışmalarım süresince desteğini esirgemeyen yüksekokul müdürümüz Prof.Dr. Kadir AYDIN, Prof.Dr.Bekir ÖZÇELİK'e, akademik çalışmalarımın her aşamasında değerli katkıları ve beni yönlendiren çalışmalarıyla örnek aldığım, çok sevdiğim Prof.Dr. Füsun ÖZTÜRK KUTER'e, cimmastik çalışma programının hazırlanmasında yardımcı olan Öğr.Gör.Murat SANRI'ya, uygulama aşamasında üç ay süresince disiplinli ve özverili çalışmalarıyla katkıda bulunan Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerimizden Hidayet ÇAÇAN ve Veysel DUYAR'a, şekil ve çizelgelerle ilgili yardımlarını esirgemeyen, Öğr.Gör.E.Altan DURUSOY'a, Öğr.Gör.Cenab TÜRKERİ'ye genel görüş ve önerilerini aldığım Yrd.Doç.Dr. Dilek BOSTAN BUDAK, Yrd.Doç.Dr.Fuat KOÇYİĞİT'e, oda arkadaşım Öğr.Gör.Gonca İNCE'ye, tezimin giderlerini karşılayan Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimine, öğrencilerin ulaşımını sağlayan Mehmet Nuri TEMİZ'e, çalışmanın uygulama aşamasında bana her türlü kolaylık sağlayan Meryem Abdurrahim Gizer İlköğretim Okulu Müdürlüğüne ve görevli olan Beden Eğitimi öğretmenlerine, Yüksekokulumuz akademik ve idari tüm personeline teşekkür ederim.

Akademik alandaki çalışmalarında, beni sürekli yüreklendiren çok sevgili eşim Selman ZÜLKADİROĞLU'na, doktora tez çalışmam süresince manevi katkılarını esirgemeyen çok değerli bilim adamı babam Prof.Dr. Ural DİNÇ ve ağabeyim Doç.Dr. Oğuz DİNÇ'e, hayatta olduğu sürece beni her zaman destekleyen annem Sevil Dinç'i sevgiyle anar, eşimin çok değerli ailesine, şeker kızlarım Sevil ve Meral'e, tüm sevdiklerime teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iii
ŞEKİLLER DİZİNİ	v
ÇİZELGELER DİZİNİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix

1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİ	4
2.1. Sosyal Öğrenme Kuramı	4
2.2. Sosyal Öğrenme	5
2.3. Sosyal Yetkinlik Beklentisi	5
2.3.1. Sosyal Yetkinlik Beklentisi Tanımı	5
2.3.2. Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Kaynakları	6
2.3.3. Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Etkin Olan Faktörler	7
2.3.4. Sosyal Yetkinlik Beklentisinde Sağlık Davranışı Modeli-Yaklaşımı (HAPA)	8
2.3.4.1. Sonuç Beklentileri	9
2.3.4.2. Hareket (Eylem) Fazı	9
2.4. Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Sporda Performans	11
2.4.1. Performans Başarıları	11
2.4.2. Gözleyerek Öğrenme	12
2.4.3. Sözel İkna	13
2.4.4. Duygusal Uyarılmışlık	13
2.5. Spor ve Fiziksel Aktivitede Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Önemi	14
2.6. Sosyal Beceriler	14
2.7. Ergenlik Dönemi	16

2.7.1. Ergenlik Dönemi Özellikleri	17
2.7.1.1. Bedensel Gelişim	17
2.7.1.2. Bilişsel Gelişim	18
2.7.1.3. Duygusal Gelişim	18
2.7.1.4. Sosyal Gelişim	19
2.8. Ergenlik ve Hareket Eğitimi-Beden Eğitimi	21
2.9. Eğitsel Oyunların Bireyin gelişimindeki Rolü ve Önemi	24
2.10. Cimnastiğin Eğitsel Değeri	26
3. GEREÇ VE YÖNTEM	29
3.1. Çalışma Grubu	29
3.2. Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği	31
3.3. Sosyo-Ekonomik Durum ve Tanıtım Formu	31
3.4. Cimnastik Programı	31
3.5. Çalışmada Yapılan Denenceler	32
3.6. Verilerin Analizi	32
4. BULGULAR	33
5.TARTIŞMA	44
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	50
6.1.Sonuçlar	50
6.2. Öneriler	53
7. KAYNAKLAR	55
EKLER	63
EK-1 Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği	63
EK-2 Sosyo-Ekonomik Durum ve Kişisel Bilgi Formu	65
EK-3 Cimnastik Programı	67
ÖZGEÇMİŞ	88

ŞEKİLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Sosyal Yetkinlik Beklentisinde Sağlık Davranışı Modeli-Yaklaşımı (HAPA).	8
Şekil 2.2. Sportif Performansta Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Rolü.	11
Şekil 2.3. Gençlerde Fiziksel Aktiviteyi Geliştirme Modeli.	22
Şekil 4.1. Deney ve Kontrol Grubu, Ön-Test ve Son-Test SYBÖ Puanları Aritmetik Ortalamalarının Karşılaştırılması.	35
Şekil 4.2. Deney ve Kontrol Grubu, Ön-Test ve Son-Test SYBÖ Puanları Aritmetik Ortalama Farklarının Farkının Karşılaştırılması.	36
Şekil 4.3. Deney ve Kontrol Gruplarında Kız ve Erkeklerin, Ön-Test ve Son-Test SYBÖ Puan Aritmetik Ortalamalarının Karşılaştırılması.	38
Şekil 4.4. Deney ve Kontrol Grubu, Ön-Test ve Son-Test SYBÖ Puanları Aritmetik Ortalamalarının, Yaş Ortalamalarına Göre Genel Karşılaştırılması.	40
Şekil 4.5. Deney ve Kontrol Grubu, Ön-Test ve Son-Test SYBÖ Puanları Aritmetik Ortalamalarının, Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.	43

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 3.1. Çalışmaya Alman Öğrencilerin Demografik Özellikleri.	30
Çizelge 4.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test SYBÖ Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları.	33
Çizelge 4.2. Deney ve Kontrol Grubu, Ön-Test, Son-Test SYBÖ Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.	34
Çizelge 4.3. Deney ve Kontrol Grubu, Son-Test SYBÖ Puanları İlişkin Anova Sonuçları.	34
Çizelge 4.4. Deney ve Kontrol Grubunun, Ön-Test, Son-Test SYBÖ Puanları Aritmetik Ortalamaları Farklarına İlişkin t Testi Sonuçları.	36
Çizelge 4.5. Cinsiyetlere Göre Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test ve Son-Test SYBÖ Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.	37
Çizelge 4.6. Yaşa Göre Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test ve Son-Test SYBÖ Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.	39
Çizelge 4.7. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test ve Son-Test SYBÖ Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.	41

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

SYBÖ : Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği

ÖN-TEST : Çalışma Öncesi

SON-TEST : Çalışma Sonrası



ÖZET

11-13 Yaş grubu Bireylerde Temel Cimnastik Hareketlerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerine Etkisi

Bu çalışma, 11-13 yaş grubu bireylerde temel cimnastik hareketlerinin, sosyal yetkinlik beklentileri üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, Meryem Abdurrahim Gizer İlköğretim Okulundan, beden eğitimi dersleri dışında, herhangi bir spor branşıyla düzenli olarak uğraşmayan 20 öğrenci kontrol, temel cimnastik çalışmasına katılan deney grubunu oluşturan 20 öğrenci olmak üzere toplam 40 öğrenci dahil edilmiştir. 10 kız, 10 erkekten oluşturulan deney grubuna, üç ay süresince haftada iki gün 90'ar dakikalık temel cimnastik çalışması yaptırılmıştır. Kontrol grubundaki 10 kız 10 erkek öğrenci çalışmaya alınmamıştır. Öğrencilere, çalışma başlangıcından önce ve sonra 27 sorudan oluşan Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca, sosyo-ekonomik ve kişisel bilgi formu verilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen veriler (SPSS 10.0 paket programında); parametrik ve non-parametrik testler kullanılarak analiz edilmiştir. İlişkisiz iki gruptan elde edilen verilerin analizinde t-testi ve Mann-Whitney U testi, ilişkisiz üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi, ilişkili ölçümlerin analizinde ise Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Bütün testlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$, güvenilirlik aralığı %95 olarak kabul edilmiştir.

Deney grubunun yaş 12.35 ± 5.049 yıl, boy uzunluğu 1.47 ± 5.12 cm., vücut ağırlığı ortalaması 35.95 ± 3.05 kg. olarak, kontrol grubunun yaş 12.45 ± 0.51 yıl, boy uzunluğu, 1.48 ± 6.92 cm., vücut ağırlığı ortalaması, 37.35 ± 3.19 kg olarak tespit edilmiştir.

Deney grubunun son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları, ön-test puanlarından yüksek çıkarak, deney grubu lehine anlamlı iken ($P=0.01$), kontrol grubunda ön-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları ile son-test SYBÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($P>0.05$). Deney grubunun ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları farkı ile kontrol grubunun ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($P=0.03$). Deney ve kontrol grubunun ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamalarının cinsiyetlere, yaş ortalamalarına, sosyo-ekonomik düzeylerine göre karşılaştırılması yapıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($P>0.05$).

Sonuç olarak, üç ay süresince deney grubuna uygulanan temel cimnastik çalışmalarının, 11-13 yaş grubu bireylerin, sosyal yetkinlik beklentilerini arttırmada etken bir faktör olduğu söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği, Temel Cimnastik Çalışması.

ABSTRACT

The Effects of Basic Gymnastics Movements on Social Self-Efficacy on 11-13 Age Group Individuals.

This study was conducted to identify to what extent basic gymnastics movements effects on 11-13 age group individuals, social self-efficacy. A total of 40 students, 20 for control and 20 for experimental group, were chosen from Meryem Abdurrahim Gizer Primary School. These 40 students do not regularly involve any sports activities, except physical education classes. The experimental group, consisting of 10 male, 10 female student, was trained twice a week 90 minutes each for three months. Control group students, 10 male and 10 female, were excluded from training. Social Self-efficacy Scale, consisting of 27 questions, were given to all students before and after the study. Also, to get socio-economic and demographic information from students, a form was distributed to all students. Mann-Whitney, Kruskal Wallis, Wilcoxon t-test for variance analysis and Chi square tests were used to see the differences between the groups with using SPSS(version 10) statistical analysis of the data. In all statistical tests, the level of significance and the confidence level were accepted as “ $p<0.05$ ” and “95%”, respectively.

The average age of experimental group was 12.35 ± 0.49 years, height 1.47 ± 5.12 cm., weight 35.95 ± 3.05 kg; as for the control group this was 12.45 ± 0.51 years for age, 1.48 ± 6.92 cm. for height, 37.35 ± 3.19 for weight.

While the post-test results of experimental group are significant ($p=0.01$) than the pre-test results. There has been no significant changes between the pre and post-test results of the control group ($p>0.05$). There has been significant difference between the means of the pre-and post-tests of the experimental group and pre and the post-tests of the control group ($p=0.03$).

Additionally, there has been no statistically significant differences between the pre-and post test of the experimental and control groups considering their gender, ages and socio- economic levels ($p>0.05$).

As a result it is possible to conclude that basic gymnastic movements that has been applied for three months on 11-13 years old individuals has been an effective factor to increase their social self-efficacy.

Key Words: Basic Gymnastics Movements, Social Self-Efficacy Scale,

1.GİRİŞ

Sosyal yaşamın bir gereği olarak insanlar birbirleriyle sürekli etkileşim halindedirler. Bu etkileşimler insan hayatının önemli bir parçasıdır. Bu yolla insanlar birbirlerine duygularını, düşüncelerini ve isteklerini aktarabilmektedirler. Kişiler arası olumlu ilişkilerin kurulabilmesi, sürdürülmesi ve bu ilişkiden doyum sağlanabilmesi için bireylerin birbirlerine duygu, düşünce ve isteklerini iletebilmeleri beklenir. Bütün bunların sağlanabilmesi için bireylerin bir takım becerilere sahip olması gerekir. İçinde bulunulan sosyal ortama uygun davranma yeteneği olarak tanımlanan sosyal beceriler, kişiler arası doyum verici ilişkilerin kurulmasında ve sosyal amaçların gerçekleştirilmesinde çok önemli rol oynar ¹.

Başarılı bir sosyal etkileşim için de çeşitli bilişsel ve davranışsal becerilere sahip olmak gerekir. Beceri eksiklikleri, belirli bir duruma uygun davranışların neler olacağını bilmemekten, fiili davranış becerilerine sahip olmamaktan ya da pratikte yapılan hareketleri gözleyip uygun değişiklikleri yapamamaktan kaynaklanabilir. Genelde bilişsel-davranışsal müdahaleler, özelde sosyal beceri eğitimi, başarılı sosyal ilişkileri geliştirmek üzere bu eksikliklerin bazılarını ya da hepsini aşmayı sağlayabilir. Sosyal beceri eğitiminin temel varsayımı, ilişki sürdürme ve etkileşim sağlama becerilerinin diğer davranışsal beceriler gibi öğretilebileceği yönündedir ^{2,3}.

Bireyin bir takım sosyal ilişkileri yürütebilmesi için gerekli becerilerin kazanılmış olduğunu ifade eden kavram da sosyal yetkinlik beklentisidir ^{4,5}.

Sosyal yetkinlik beklentisi, bireyin etkili sosyal davranışlar kazanmasında belirgin bir rol oynamaktadır. Bireyin, sosyal ilişkilerde aktif ya da pasif olma arasındaki çizginin neresinde olduğu toplumsal bir varlık olması nedeniyle davranışlarını etkiler ^{6,7}.

Çağdaş eğitimde amaç, her yönüyle güçlü, sosyal bakımdan uyumlu ve sağlıklı bireyler yetiştirmektir. Bireylere sağlıklı ve mutlu yaşam olanağı sağlayan aktif bir yaşam tarzı kazandırıldığında, birçok yararlar sağlamaktadır. Yaşamın gereği olarak karşılaşılan yeni durumlarla baş edebilmeyi kolaylaştıracak yeni teknikler, beceriler öğrenilip geliştirilmedikçe ve bunların yaşama transferleri yapılamadıkça bireyin tümünden bedenen eğitilmiş olduğu söylenemez ^{8,9,10}.

Bedenin eğitilmesi de, sadece fiziksel olarak görünümünün değiştirilmesi değil, aynı zamanda bilişsel ve sosyal alanları da kapsamaktadır. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri, çocukların duyuşsal gelişimlerinde, sosyal yetkinlik becerilerinin gelişmesine de katkıda bulunur ¹¹.

Bugün sporun bir eğitim aracı olarak çocuğun her yönden gelişmesinde büyük rol oynadığı bilinmektedir. Sportif oyunlara bir ekip üyesi olarak katılma; çocukta yardımlaşma, beraber çalışma, diğer ekip elemanlarına ve oyun düzenine saygılı olma gibi duyguları geliştirir ¹².

Günümüz yaşam felsefesinde spor, kaliteli yaşamın bir parçası ve en yararlı sosyal etkinliklerden birisi olarak kabul edilmektedir. Günümüz yaşam kavramında çocuğun dengeli ve sağlıklı gelişimi içerisinde düzenli spor yapmanın önemli bir yeri vardır. Çocuğun ergenlik çağı öncesi ve sonrası düzenli olarak yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fizik yapının gelişmesini sağlarken; geç yaşlarda fizik yapının bozulmasını geciktirmede önemli bir rol oynamaktadır. Spor, fiziksel gelişimin yanında, sosyal açıdan da önemlidir. Spor yardımıyla çocuğun çevresini tanıması ve iletişim kurabilmesi daha kolay gerçekleşmektedir. Bu alanlarda olumlu gelişmeler, çocuğun duygusal olarak da daha iyi gelişmesine yardımcı olabilmektedir ¹³. Birey büyüdükçe arkadaşları arasında prestij kaybedip dışlanacağından korkar, bu korku çeşitli davranış bozukluklarına yol açabilir. Spor etkinliklerine katılan gençler, bu tür korkularını daha çabuk atlatabilmektedirler ^{8,14}. Ulusların geleceği, yetişmiş ve yetişmekte olan gençlerin fiziksel ve ruhsal olgunluğuna bağlıdır. Uygarlık, bireye verilen önem ve bu önemle bağlantılı olarak ona verilen eğitime dayanır. Eğitimden beklenen bireylerin, gizil güçlerini ve yeteneklerini ortaya çıkararak en üst düzeyde geliştirilmesine yardım etmektir. Bireyleri fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmek çağdaş eğitimin temel ilkelerindendir. Çağdaş anlayışa uygun olarak eğitimdeki amacın gerçekleşmesi bireyin, zihinsel eğitimi yanında fiziksel eğitimi ile olasıdır. Bu nedenle beden eğitimi ve spor aktiviteleri genel eğitimin vazgeçilmez bir parçasıdır ^{9,10,15}.

Yurtdışında fiziksel aktivite ve sosyal yetkinlik beklentisi ile ilgili çalışmalara çok fazla önem verilmektedir. Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda, çocuk ve ergenlerin, fiziksel aktiviteye katılımlarında sosyal yetkinlik beklentisinin, belirleyici faktörler arasında önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir ¹⁶.

Ülkemizde de bu konuyla ilgili olarak grup rehberliği çalışmaları, sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişiler arası ilişki düzeylerine etkisi gibi çalışmalara rastlanmaktadır. Ancak, sosyal beceriler - sosyal yetkinlik beklentisi ve fiziksel aktivite ile ilgili benzer herhangi bir çalışma yapılmamış olmasından dolayı gelecekte yapılacak olan çalışmalar için bu araştırma bir başlangıç olup, bundan sonraki araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Yaşam doyumu, bireyin genel anlamda kendini iyi hissetmesine ilişkin önemli bir ögedir. Sosyal yetkinlik, bireyin motivasyonunu ve bilişsel kaynaklarını harekete geçirebileceğine olan inanç olarak tanımlanmakta ve bireyin yaşam deneyimlerine ilişkin bilişsel değerlendirmeler sonucu oluştuğu belirtilmektedir ¹⁷.

Sosyal yetkinlik beklentisi, bireyin kendisini sosyal ilişkilerinde başarılı olarak değerlendirmesine yardım etmede önemli bir faktördür. Bu nedenle sosyal yetkinlik 11-13 yaş arasındaki ön ergenlik döneminin başında bulunan bireyler için önemli bir yere sahiptir ⁶.

Bu çalışma, 11-13 yaş gurubu bireylerde, temel cimmastik çalışmalarının, sosyal yetkinlik beklentisi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. GENEL BİLGİ

2.1. Sosyal Öğrenme Kuramı

Günümüzde sosyal öğrenme kuramı denildiğinde akla Albert Bandura gelmektedir. Bandura'nın sistemi davranışçı olmanın yanı sıra bilişsel özellikler de taşımaktadır. Sosyal öğrenme kuramı, bilişsel öğrenme kuramı ile analitik davranış kuramının birleştirilerek ortaya konulan bir çeşit orta yol kuramıdır¹⁸.

Sosyal öğrenme kuramının en önemli ögesi modeldir. İnsanların bir davranışı öğrenebilmeleri için, o davranışın başkaları (model) tarafından nasıl yapıldığını görmeleri gerekmektedir. Model olan kişi gözlemlenerek^{18,19,20} ;

1. Yeni bilişsel beceri ve davranışlar öğrenebilir.
2. Öğrenilenleri güçlendirir veya söndürür. Modelin yapmış olduğu davranışlar ve sonuçlarını gözlemleyerek neyin yapılabileceğini ve neyin yapılmaması gerektiğini öğrenir.
3. Model gözlemlenerek sosyal güç ve motivasyon sağlanabilir.
4. Model gözlemlenerek çevrenin ve nesnelerin nasıl kullanılacağı öğrenilebilir.
5. Model gözlemlenerek duygusal tepkilerin nasıl ortaya konulacağı öğrenilebilir.

Sosyal öğrenme kuramcılar, davranışları sosyal çevre ile bağlantılı olarak inceleyerek; bireyin, çevresel, sosyal değişimleri arasındaki ilişkileri üzerinde odaklanmalarını, motivasyon ve hareketlerini düzenlemeleri üzerinde dururlar. Davranışsal değişimler bireysel ifadeler ve etkileşimler içinde oluşur^{21,22}.

İnsanlar sosyal olaylardan edindikleri bilgileri kendi yaşantılarına aktarabilir. Bu aktarımın etkili olması, bireyin yetkinlik beklentisinin bilişsel değerlendirmesine bağlıdır. Bu bilişsel değerlendirmeleri etkileyen unsurlar ise anlıksal ve geçici sosyal durumlardır. Bu nedenle her başarılı deneyim için güçlü, genellenmiş yetkinlik beklentisine gerek yoktur. Beklentiler çabuk yok edilemezler, kendilerini koruyabilirler

2.2. Sosyal Öğrenme

İnsanlar her gün birbirlerinden dolayı olarak bir şeyler öğrenir. Toplumda bireyler, diğer insanları seyrederek ve gözlem yaparak onların yaptığı davranışın pekiştirildiğini veya cezalandırıldığını gözlemlerler. Sosyal öğrenme, başkalarını seyrederek çevreden öğrenme olarak tanımlanabilir. Bisiklet sürme, yüzme gibi birçok becerileri deneme yanılma ile öğrenirken, bazı becerileri ise başkalarını gözlemleyerek öğreniriz¹⁸.

Sosyal öğrenme kuramcılarını uyarıcı-tepki kavramlarının yanı sıra diğer öğrenme kuramlarına, özellikle dolaylı öğrenme, gözlemsel öğrenme ve modelden öğrenme kavramlarına da ağırlık vermişlerdir. Doğrudan öğrenme, deneme-yanılma yoluyla yeni davranışların kazanılmasıdır. Deneme-yanılma sürecinde kişi, başarısız tepkilerini atar, başarılı olanları tekrarlar. Bu sayede yeni davranışlar geliştirir. İnsan öğrenmesinin çoğu ya gözlemsel ya da dolaylıdır^{18,19}.

2.3. Sosyal Yetkinlik Beklentisi (Öz Yeterlik)

Bireyin yeni davranışlar kazanmasında sosyal öğrenme kuramının çok önemli yere sahip olduğu belirtilmektedir. Bandura'nın, davranış üstünde etkili olduğunu düşündüğü temel kavramlardan biri sosyal yetkinlik beklentisidir (öz yeterlik).

2.3.1. Sosyal Yetkinlik Beklentisi Tanımı

Bireyin, belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip başarılı olarak yapma kapasitesine ilişkin kendi yargısına sosyal yetkinlik (öz yeterlik) denir²⁴.

İnsanlar bir konuda çaba göstermeleri gerektiğinde, o konuda yetenekli olup olmadıklarını düşünürler. Söz konusu yeteneğin kendisinde olduğunu varsayan bireyler o konuda daha kolay davranış gösterir ve sürdürürler. Kendisinin o konuda yetersiz olduğu inancını taşıyan bireyler davranışa başlama ve sürdürme konusunda başarısızlık yaşarlar. Bu durum literatürde “yetkinlik beklentisi” kavramıyla açıklanmaktadır. Yetkinlik beklentisi, verilen bir etkinlikle ilgili olarak bireyin, bu etkinliği başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmek için kendi yeteneğine duyduğu inançtır^{4,5,25}.

İnsan davranışının önemli güdüleyicilerinden birisi olan sosyal yetkinlik, çocuk ve ergen ruh sağlığında önemli bir yere sahiptir. Sosyal yetkinlik beklentisi, “kişilerarası ilişkilerde bireysel beceriye bağlı olarak gösterilen performans hakkında bireyin kendilik beklentisi” olarak da tanımlanabilir ²⁶.

Sosyal yetkinlik bireyin, şimdiki ve gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinden gelmede ne derecede başarılı olabileceğine ilişkin kendi hakkındaki yargısı, inancıdır. Gelecekte karşılaşılabilecek güç durumlara örnek olarak; sınav olma, yarışmaya katılma, bir sınıfta öğretmenlik yapma, bir topluluk önünde konuşma v.b. verilebilir ^{24,27}.

Bandura, algılanan yetkinlik düzeyinin davranışın yönünü değiştirdiğini ve yeni davranışlar kazanmada etkili olduğunu belirtmektedir. Kendini yetkin görme, bireyin duygusal reaksiyonlarını – stres ve kaygı gibi etkiler. Bandura ve pek çok araştırmacı davranış ve kendini yetkin görme beklentisi arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmışlardır ^{28,29}.

Sosyal yetkinlik, bilgi ve beceriden çok daha fazlasını kapsayarak, bireyin kendi kapasitesini etkin olarak kullanabilmesini de içermektedir. Algılanan sosyal yetkinlik, bireyin seçtiği aktivite ve çevresel koşullardan etkilenmektedir ²⁸.

Birey, geçmişteki deneyimi ve gelecekle ilgili planlarını gerçekleştirirken, sosyal yetkinlik beklentisinin bazı belirleyicilerinden etkilenmektedir. Bunlar, Sosyal yetkinlik beklentisi kaynaklarıdır.

2.3.2. Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Kaynakları

Sosyal yetkinlik (öz yeterlik) yargıları dört temel kaynaktan elde edilen bilgilerden etkilenmektedir. Bu kaynaklar şunlardır ²⁴:

1. Bireyin doğrudan kendi yaptığı başarılı ya da başarısız etkinlikler sonucunda elde ettiği bilgiler, 2. Dolaylı yaşantılar; bireyin kendine benzer başka kişilerin başarılı ya da başarısız etkinlikleri, bireyin aynı etkinlikleri kendinin de başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin yargısını güçlendirir. 3. Sözel İkna; bireyin başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin teşvikler, öğütler değişik ölçülerde sosyal yetkinlik yargısını etkiler. 4. Psikolojik durum; bireyin belli görevi başarma ya da başarısız olma beklentisi sosyal yetkinlik algısını etkiler. Algılanan yeterliği yüksek olan birey, herhangi bir işin üstesinden gelmek için, düşük olan bireye göre daha çok çaba harcar,

daha ısrarlı ve sebatkardır. Ayrıca algılanan sosyal yetkinliği yüksek olan birey, herhangi bir şeyi denemekten, yaşantı geçirmekten düşük olana göre daha az korkar. Algılanan sosyal yeterliği yüksek olan insanlar, çevreyi daha çok kontrol edebileceğinden olayların üstesinden gelebilir ve dolayısıyla da yeni şeyleri denemekten korkmazlar^{24,31,32}

2.3.3. Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Etkin Olan Faktörler

Bandura, kendini yetkin görmenin, yaratıcılık yönü ve gücü nedeniyle davranış değiştirmede önemli bir yeri olduğu kanısındadır. Kendini yetkin gören birey, gerilim ve zorlamalı durumlarda performansını yargılar. Kendini yetkin görme, bireyin aktivite seçmesi, çaba sarf etmesi, ısrar etmesi ve başarılı olması üzerinde etkilidir. Birey, gösterdiği performansa bakarak, sosyal karşılaştırmalar yaparak, ısrarının farkında olarak ve fiziksel belirtilerini gözleyerek yetkinlik beklentisi hakkında bilgi edinebilir^{4,28,33}

Yetkinlik beklentisi, birçok durumda etkili olabilir. Bandura' ya göre yetkinlik beklentisi şu durumlarda etkili olmaktadır.

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

Yetkinlik beklentisi, bilişsel yeteneklerin gelişimiyle de ilgilidir. Çünkü, çocukların kendi yeteneklerine duydukları inanç, onların ilgi, akademik güdülenme ve yeteneğini etkiler³⁴.

Sosyal yetkinlik beklentisi, sosyal atılganlık, genel ilişkilerde oluşan performans, bir sosyal grup ya da faaliyete katılma, dostane tavır ve insanlardan yardım alıp verme becerilerini gösterebilmektir^{6,35}.

Sosyal yetkinlik beklentisinin, bireyin davranışına yansımaları, eyleme geçmeden önce algılanan riskleri, amaç-planların belirlenmesini, engeller ve kaynakları

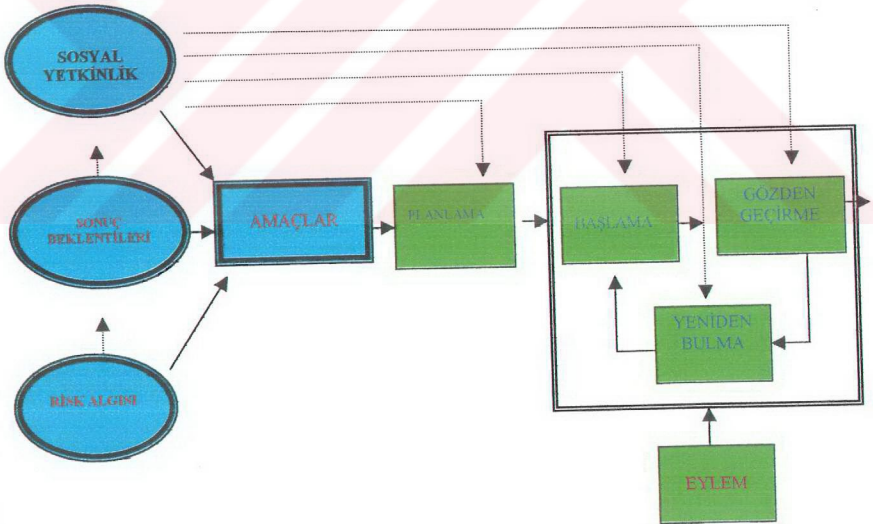
daha sonra da çözüm aşamasının ne şekilde bütünlük gösterdiği Sağlık Modeli Yaklaşımında ifade edilmektedir.

2.3.4. Sosyal yetkinlik Beklentisinde Sağlıklı Davranış Modeli -Yaklaşımı (HAPA)

Bu model Schwarzer tarafından ortaya konularak, sağlık süreci yaklaşımı (HAPA-The Health Action Process Approach) olarak adlandırılmıştır ^{36,37}.

Bu modele göre, sosyal yetkinlik ve sonuç beklentileri, amaçların en önemli temelleri arasında bulunmaktadır. Sonuç beklentileri, sosyal yetkinlik beklentisinin başlangıcı olarak görülebilir. Bandura, yetkinlik gücü beklentilerini “kişinin belirli bir davranışı başarılı biçimde gerçekleştireceğine ilişkin yeteneği hakkındaki inançları” olarak tanımlamaktadır. Bir davranışın başlatılması, gösterilen çabanın artış oranı, davranışın engeller karşısında oluşan ısrarı, kendini yetkin görme beklentisi tarafından belirlenir ³³.

Sosyal Yetkinlikte Sağlık Modeli Yaklaşımı Şekil 2.1’de gösterilmiştir.



(Engeller ve Kaynaklar)

Şekil 2.1. Sosyal Yetkinlikte Sağlık Modeli Yaklaşımı ³⁶

2.3.4.1. Sonuç Beklentileri

Sonuç beklentileri, sosyal yetkinlik beklentisi için başlangıç olarak görülebilir. Çünkü, bireyler yapmak istedikleri eylemi gerçekleştirmeden önce, sonuç davranışlarında varsayımlarda bulunurlar.

Eğer yetkinlik, sonuç beklentisi ile niyet arasında aracı olarak belirlendiyse, sonuç beklentisinin niyet üzerindeki etkisi dağılabilir. Ancak, araştırma sonuçları bu konuda tutarlı değildir. Bu model, sonuç beklentilerinin, davranışta yetkinlikten daha fazla yoğun olarak görüldüğünü belirtmektedir. Amaçlara doğrudan üç yolun önderlik ettiğini, sonuç beklentileri ve sosyal yetkinliğin bunda baskın olduğu varsayılmaktadır

38,39

Kendini yetkin görme, istenilen sonucu üretmek için, başarılı davranışı yerine getirme isteği olarak tanımlanarak, harcanan çabanın değerine ve güçlüklerle karşılaşıldığında, oluşan sabretme süresinin uzunluğuna bağlı olduğu ifade edilmektedir

38,39

2.3.4.2. Hareket (eylem) Fazı

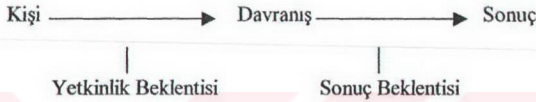
Amaçlar ve davranışlar arasında çok sıkı bir ilişki vardır. Motivasyon fazında bireyin, eylemi gerçekleştirmedeki çabası, ne kadar dayandığı ve ne kadar zorlandığı tanımlanmaktadır. Eylem fazını bir örnekle açıklamak gerekirse; kilo verecek bir bireyin, bunu nasıl yapacağını planlaması gerekir. Planlama yaparken de; hangi yiyecekleri alacağı, ne zaman ve ne sıklıkla yiyeceği, nerede, ne zaman egzersiz yapacağı gibi eylemleri göz önünde bulundurulmalıdır^{33,40,41}.

Algılanan kendini yetkin görme beklentisinin yaratıcılığı ve gücü nedeniyle, davranış değiştirmede önemli bir yeri vardır. Kendini yetkin gören birey, gerilim ve zorlanmalı durumlarda performansını yargılar. Kendini yetkin görme bireyin aktivite seçmesini, çaba sarf etmesini, ısrarını ve başarısını etkiler. Bir durumla ilgili yetkinlik beklentisinin ne düzeyde olduğunu belirlemek için, bireyin performansına bakması, sosyal karşılaştırmalar yapması, ısrarının ne düzeyde olduğunu bilmesi ve fiziksel belirtilerine dikkat etmesi gerekir^{36,42}.

Bireyin yetkinlik algısı, defalarca tekrarladığı ve kurduğu hayaller tarafından etkilenir. Hayalinde başarılı senaryolar kurarak oluşturulmuş yüksek yetkinlik duygusu,

bilişsel tekrarlar yolu ile performans ve problem çözmede olumlu rehberlik sağlar. Kişi hayalinde başarısız senaryolar oluştursa bu yetkinliği düşürür ve bu durum bireyi yanlış düşüncelere ve yönlere sürükler. Yetkin olmayan düşünce motivasyonu düşürür ve performansı zayıflatır. Kendini yetkin görme algısı ve bilişsel uyarılma duygusu birbirini etkiler; yüksek yetkinlik etkili bir eylemin bilişsel yapısını güçlendirirken, eylemin etkili bilişsel tekrarları da yetkinlik algısını aynı şekilde güçlendirir ^{22,32,41}.

Bandura, kendini yetkin görmenin rolünü aşağıdaki gibi belirtmektedir:

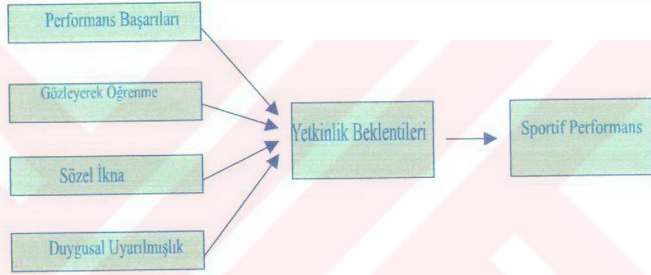


Davranış değiştirme ve sürdürmede davranış yapıldıktan sonra oluşacak sonuç beklentisi ve bireyin davranış yapmadan önce yetenekleri hakkındaki beklentileri etkilidir. Ürün beklentisi, davranışın sonuç vermeye yönelik olduğuna inanmayı içerir. Yetkinlik beklentisi ise, bireyin sonuç verebilecek davranışın kapasitesi hakkındaki inancıdır. Sonuç ve yetkinlik beklentisi davranış-sonuç bağlantısı ve bireyin kapasitesi hakkındaki inancı olarak açıklanabilir. Ancak bunlar birer algıdır. Beklentiler bireyin davranışının başlama ve ısrarını etkiler. Bireyin kendi yetkinliği hakkındaki inancı, karşılaştığı durumla baş etme gücünü belirler. Bu başlangıç düzeyi, yani algılanan kendini yetkin görme, bireyin davranışının seçimini belirler. Algılanan yetkinlik beklentisi, tek başına seçilecek aktiviteyi etkilemez, ama olası başarı beklentisini ve başlamak için gerekli eforu belirler. Kendini yetkin görme, bir kişilik özelliği değildir. Bütünsel bir eğilimi ifade eder. Bu anlamda bireyin yetkinlik beklentisi bir çok duruma göre geniş bir değişiklik gösterir. Bu nedenle bireyin yetkinlik düzeyinin düşük ya da yüksek olarak vurgulanması yerine, özel bir duruma ilişkin yetkinlik düzeyinin düşük ya da yüksekliğinden bahsedilebilir ^{6,33,43,44}.

2.4. Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Sporda Performans

Yetkinlik beklentisinin öncelikli belirleyicisi olan aktivitenin seçimi, çabanın seviyesi ve dayanıklılık gibi konular üzerinde de araştırmalar yapılmıştır. Sosyal yetkinlik teorisi değişik teknik ve stratejilerle; antrenörler, yöneticiler ve performans sporcularında davranışı etkileyen önemli değişken olarak kullanılabilir.

Yetkinlik beklentilerinin gelişimi, dört önemli faktör altında toplanabilir, bunlar; performans başarıları, gözleyerek öğrenme, sözel ikna ve duygusal uyarılmışlıktır ^{45,46}. Sportif performansta sosyal yetkinliğin rolü şekil 2.2’de gösterilmiştir.



Şekil 2.2. Sportif Performansta Sosyal Yetkinliğin Rolü ³¹

2.4.1. Performans Başarıları

Performans başarıları veya gerçek başarı deneyimleri, sosyal yetkinlik üzerinde belirleyici ve bağlayıcı bir etkiye sahiptir. Örneğin, voleybol dersinde top-spin servisi öğreniyorsanız, pratik yaparak servisi düzgün ve iyi atabilmeniz, antrenörün size sözel olarak ifade etmeye çalıştığından çok daha etkili olacaktır. Bireyin performansta başarılı olabilmesi için sporda birçok taktik kullanılmaktadır. Küçük yaşta spora başlayanlara, basketbol topunu küçültürük, potayı alçaltarak, cimnastikte karmaşık hareketlere basamaklama yapılarak, performans başarıları oluşturulabilir ⁴⁵.

Feltz, Landers, Reader et.al., Mc Auley, katılım modelinin uygulandığı, öğrenme ve öğretme ortamlarında, hareketin örneklenerek gösterilmesinin ve mikro-öğretim tekniklerinden olan öğrencinin hareketlerinin, video kayıt yoluyla kaydedilip, izletilmesinin etkili olduğunu ortaya koymuşlardır ⁴⁷.

Hareketin öğrenilmesinde, öğrencilerin kaygılarını ve öğrenme güçlüklerini ortadan kaldırmak amacıyla, hareketlerin basit formlarının gösterilmesinin etkileri oldukça fazladır. Çalışmaların çoğunda katılımcı modellemenin, yetkinlik beklentisini arttırmada, kaygıyı düşürmede ve performansı geliştirmede en etkin teknik olduğu vurgulanmaktadır ^{31,45,47,48,49}.

Sporda performans ve sosyal yetkinlik beklentisi ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunda, yüksek performansla sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişki belirtilmektedir ^{50,51}.

Beauchamp et.al sosyal yetkinlik beklentisi ile oyuncuların performansları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İyi performans gösteren sporcuların sosyal yetkinlik beklentilerinin yüksek olduğunu, kötü performans gösterenlerin ise, sosyal yetkinlik beklentilerinin düşük olduğunu belirtmişlerdir ⁵².

Egzersiz sırasında sosyal yetkinliğin, bireyin vücut sinyallerini etkilediği belirtilmektedir. Düşük yetkinliğe sahip bireyin, kendi kapasitesinin altında yorgunluk hissettiklerini, yüksek yetkinliğe sahip olanların ise, kapasitelerinin farkında olarak daha iyi yapabileceklerine kendilerini inandırdıkları belirtilerek, sosyal yetkinlik beklentisinin fiziksel aktivitenin sonuçlarında belirleyici rol oynadığı ifade edilmektedir ^{51,53,54,55}.

2.4.2. Gözleyerek Öğrenme

Sosyal yetkinlik, bir başkasının başarılı becerisini izlerken, öğrenme üzerinde de etkin olabilmektedir. Birey, kendi performansının dışında başka bireylerin yaptıklarını gözleyerek de beklentilerini belirleyebilir. Başkalarının yapabildiğini gözleyerek birey, aynı performansı gösterebileceğine inanabilir. Spor becerilerini öğretirken, sıkça diğer tecrübeli öğrenciler yaptığı hareketleri, endişeyi azaltma ve güveni arttırmak için gösterilir ^{31,48}.

2.4.3. Sözel İkna

Sözel ikna, yetkinlik beklentisini arttırmada kullanılan üçüncü tekniktir. Sözel ikna, kendini yetkin görme beklentisini arttırmadan çok ürün beklentisini arttırmaya hizmet eder. Gerçek ya da görsel deneyimden daha az etkilidir. Fakat, öğretmen ve antrenörler, sporcularını “sen kabiliyetlisin, senin yapabileceğini biliyorum” gibi cümleler kullanarak onları cesaretlendirebilirler ⁵⁶.

Bazen antrenör ve yöneticiler, sporcularını görevlerini başaracakları konusunda ikna etmeye çalışırlar. Ness ve Patton, yaptıkları bir çalışmada, gerçekte kaldıracabileceği ağırlıktan daha azını kaldırabilen ve daha iyisini yapabileceğine inandığında, iyi performans gösteren sporcuları karşılaştırmıştır. Buna rağmen Mahoney, bu bulgulara yaptığı çalışmada rastlamamıştır. Sporcu ve öğrencilerin, bu şekilde gerçek olmayan yaklaşımlarla, güvenlerinin kazanılamayacağını vurgulamıştır ^{56,57}.

2.4.4. Duygusal Uyarılmışlık

Sosyal yetkinliğin dördüncü maddesi, duygusal uyarılmışlıktır. Uyarılmışlığın algılanması, doğrudan sosyal yetkinlik beklentisini etkilemektedir. Çünkü, uyarılmışlık ve performans arasında ilişki vardır. Uyarılmışlık, optimal düzeyde olduğunda, bireyin kendi performansını en iyi şekilde sergilemesi beklenir. Oyuna başlarken dizlerin titremesi, kalbin hızlı şekilde atması bireyin rahat olmadığını göstererek, kendi yeteneklerini ortaya koymasını engelleyebilir. Gevşeme antrenmanı ve diğer kaygı düşürme teknikleri, uyarılmışlığı optimal seviyeye getirerek, sosyal yetkinlik beklentisinin artmasına neden olabilir. Burada önemli olan, bireyin uyarılmışlığının (yüksek ya da düşük oluşu) göz önünde bulundurulmasıdır ^{31,45}.

Performansla ilgili olarak yapılan diğer çalışmada; sporcuların algılanan sosyal yetkinlikleri ile spordaki yarışma kaygıları incelenmiştir. Yüksek yetkinliğe sahip grupta, yarışma kaygısının azaldığı, daha iyi performans sergiledikleri vurgulanırken, düşük yetkinliğe sahip grupta daha kaygılı ve kötü performans görülmüştür ⁵⁸.

Weiss MR et.al. elit cimnastikçiler üzerinde yaptıkları çalışmada, yüksek yetkinlik beklentisine sahip olan sporcuların yarışma öncesinde daha az kaygılı olarak müsabakaya katıldıkları ve daha iyi performans gösterdiklerini belirtmektedirler ⁵⁹.

2.5. Spor Ve Fiziksel Aktivitede Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Önemi

Davranışı açıklamaya ilişkin yaklaşım, sosyal yetkinlik beklentisi teorisinin egzersiz ve sporda önemli bir yeri olduğunu vurgulamaktadır. Sosyal yetkinlik beklentisi, bireyin inançlarının kesin davranışı oluşturmada izleyeceği yoldaki başarısını açıklar. Örneğin, birey (kız ya da erkek) kendisini basketbol sahasında çok rahat hissedebilir fakat düşündüklerini söylemede zorluk çekerek, üstü kapalı olarak ifade edebilir. Bu yargılar, bireyin kişisel kapasitesinin, seçtiği aktivitede hoşlanmadığı bir uyarı olduğunda, ne kadar çaba ve yoğunlukla bu eylemi sürdürdüğünü önemli belirleyiciler olarak gösterilmiştir. Stresli bir uyarıyla karşılaştığında, yüksek depresyon ya da kaygıyı, içsel başarısızlığa bağlayarak, düşük yetkinlikle aktiviteyi bırakma eğiliminde olabilir ^{11,60,61,62}.

Bandura'nın sosyal yetkinlik beklentisi teorisi; davranış, bilişsel, fizyolojik faktörler ve çevresel etkenlerin birbirleriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu teorinin adaptasyonu psikolojinin birçok alanına yapılmıştır. Sadece spor psikolojisinin yüzeysel değil, aynı zamanda sporda çok önemli bir yeri olan ve performansla ilişkili, kendine güven gibi araştırma konularıyla da incelenmiştir ^{45,63}.

Sosyal yetkinlik beklentisi, daha önce de bahsedildiği gibi, bireyin sosyal ilişkileri yürütebilmesi için gerekli becerilerin kazanılmış olup olmadığını ifade ettiğinden dolayı, iletişim ve etkileşimi kapsadığından sosyal beceriler içerisinde de yer alabilmektedir.

2.6. Sosyal Beceriler

Kişinin diğer insanlarla karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için birtakım beceriler gereklidir. Bu becerilere kısaca sosyal beceriler denilmektedir. Bu yüzden sosyal beceriler toplumsal bir varlık olan insanın en önemli becerilerindendir. İnsanlar bu becerileri sayesinde bir arada yaşarlar. Toplumsal düzen insanların sosyal becerileri sayesinde işler. Birey olarak insanın ruh sağlığı onun diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmasına bağlı olduğu için sosyal beceriler bireyin ruh sağlığı açısından önemlidir ^{64,65}.

Başkalarının olumlu tepkiler vermesine yol açabilecek ve olumsuz tepkileri önleyebilecek becerilere sahip olmak birey için oldukça önemlidir. İnsan, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılacak sosyal açıdan kabul edilebilir olan davranışlara sahip olmak

ister. Bu davranışlar genel olarak sosyal beceri olarak adlandırılmaktadır. Sosyal beceriler bireyin yaşamında önemli bir role sahiptir. Çünkü, diğer insanlarla iletişimde bulunmayı kolaylaştırıcı önemli bir özelliktir ⁶⁶.

Sosyal beceriler davranış şeklinde ortaya çıkarlar; kişiler arası bir nitelik taşırlar; çevredeki kişiler tarafından beğenilen davranışlardır; iletişim ve etkileşimi sürdürmeye yöneliktir. Kişiler arası ilişkiler başlatma, sürdürme ve uygun şekilde bitirme becerileri sosyal beceriler kapsamında değerlendirilir ^{64,65}.

Çocuklar sürekli bir gelişim ve değişim içindedirler. Eğitimciler de okul ortamı içinde onların çok değişik alanlardaki (kişisel, sosyal, duygusal ve akademik) gelişimlerini desteklemek için birincil role sahiptirler. Çocuklarla etkileşimleri çok yoğun olan kişiler olarak onların akademik becerileri kadar kişisel ve sosyal becerilerini de geliştirmek temel amaç olmalıdır ^{26,67}.

Tüm bu becerilerin geliştirilmesi çabalarının temelinde sosyal davranışlarını geliştirebilmek ve öğrencileri uygun davrandıklarında desteklemek bulunmaktadır. Sosyal becerilerin tesadüfi öğrenme ve bilişsel olgunlukla gelişmesi beklenir. Öğrencilerde, tüm okul yaşamı boyunca bu becerilerin gelişmesi, pekişmesi ve değişik ortamlara genellenebilmesi için de çaba gösterilmelidir. Çünkü, çocukların büyük bir kısmı bu becerileri kendiliğinden geliştirememektedir. Bu becerilerin kazanılamaması okul başarısında, sosyal ilişkilerde ve uyum güçlüklerinde etkili bir faktör olabilmektedir. Çocukların sosyal beceriyi öğrenememe nedenlerinin başında, davranışı göstermekten korkması veya kaygı duyarak yapmaması, o beceriyi öğrenmek için yeterince fırsata sahip olmaması gelmektedir ^{26,67}.

Eğitim sürecinde “sosyal yetkinlik” gelişimi, sosyal beceriler ile birlikte düşünülmektedir. Bu nedenle, akademik becerilerle birlikte çocukların sosyal gelişimleri temel alındığında, önem kazanmaktadır. Bu becerilerin gelişmesi sosyal yetkinlik olarak düşünülen gelişmelerdir. Bunlar:

- * Kendini ifade etme, kendine güven
- * Arkadaşlarca kabul görme
- * Aile fertleri ve diğer önemli bireylerce kabul görme
- * Sosyal bağımsızlık
- * Destekleyici sosyal çevre olarak özetlenebilir ²⁶.

2.7. Ergenlik Dönemi

Ergenlik kavramı (adolescence) Latince “büyümek” ya da “yetişkinliğe erişmek” sözcüğünden gelir. Bu dönem çocuksu tutum ve davranışların yerini, yetişkin tutum ve davranışlarının aldığı dönemdir ⁶⁸.

Ergenlik, belli bir olaydan sonra meydana gelen fenomen olmaktan ziyade, belirli bir döneme yayılan bir gelişme ve çocuklukla yetişkinlik arasındaki dönemdir⁶⁹.

Genç için hızlı bir gelişim süreci olan ergenlik dönemi, oldukça çalkantılı dönemdir. Gençler ne “yetişkin” ne de “çocuk” olarak kabul edildikleri bu geçiş dönemine uyum sağlamakta güçlük çekerler. Ergenlik dönemi 11-13 ile 17-19 yaş arasını kapsar ve bu dönemde fizyolojik ve hormonal değişiklikler kendini gösterir ⁷⁰.

Ergenlik döneminde bireyin kendi yaşlarındaki çocuklardan bir yıl ya da daha uzun süreyle erken ya da geç erinliğe girmenin ortaya koyduğu farklı etkilere bakacak olursak; erken olgunlaşan erkek çocuklar spor etkinliklerinde ve grup liderliklerinde kendilerini gösterir, hayranlık toplar, görevler alır ve yeteneklerini artırır⁷¹.

Ergenlik çağının başlangıcı sayılan 11-13 yaşları arası çocuğa artık yetişkin beğenisi yetmemekte, kendi cinsinden yaşıtlarının beğenisine de gereksinim duymaktadır. Ergenlik döneminin gelişim ödevlerinden biri de yaşıt dünyası içinde kabul görme ve arkadaşlık, işbirliği, liderlik yeteneklerini geliştirebilmektir. Bireyin bu gelişim ödevini yerine getirmesinde gerekli olan bireysel inancı temsil etmektir. Yetkinlik beklentisi, bireyin bir işi ya da davranışı başaracağına ilişkin inancı olarak tanımlandığına göre, ergenin sosyal ilişkilere girebilmesinde önemli bir yere sahiptir ^{6,72,73}.

11-13 yaş grubundaki bireylerin sosyal yetkinlikleri, aile, arkadaş, ders çalışma, akademik başarı ve motivasyon, günlük işleri yapmada beceri gibi bir çok davranış üzerinde etkilidir. Bireyin kendisini sosyal yetkinliği olan bir insan olarak yorumlaması ve algılaması, etkileşimlerinde daha istikrarlı, güvenli olmasına ve uygun yönlendiricilerle daha verimli sonuç alabilmesine neden olabilir.

Ergenlik döneminde, çocukluktan farklı olarak günlük problemlerin çözülmesinin, kişisel ödev ve sorumlulukların yerine getirilmesi gerektiği ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesinin beklenildiği gelişimsel bir dönemdir. Değişik yaş ve cinsiyetten arkadaşlık kurmak, sosyal etkinliklere katılmak, kendisini arkadaş

gruplarının bir parçası olarak görmek ergenin sosyal gelişimi için önemlidir. Bütün bu görevler kişiler arası ilişkiyi içerdiği için, sosyal beceriyi etkili bir şekilde kullanmak önem kazanmaktadır. Bununla birlikte bir çok ergen diğer ergenlerle ilişki kurmakta güçlük çekmekte ve sosyal becerilere ihtiyaç duymaktadır. Arkadaş ilişkileri kurmada güçlük, karşı cinsle ilişkide çekingenlik, duyguları ifade edememe gibi sorunlar ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanabilmektedir ^{1,74}.

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik döneminde bireyin çevresinde ve iç dünyasında bir çok değişiklikler olmaktadır. Ergenlikte sosyal ilişkiler ve etkileşimler giderek karmaşıklaşmakta ve bu da daha çok sorumluluk almayı gerektirmektedir. Bu dönemde karşılaşılan birçok durum veya problem bireyin hayatı boyunca ilk kez karşısına çıkmaktadır. Bu nedenle ergenlik dönemi kararsızlıkların ve kendini ifade etmede zorlukların yaşandığı bir dönem olmaktadır ⁷⁵.

Ergenlik dönemi, biyolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Sosyo-ekonomik koşullarla sağlık ve beslenmenin ergenliğin başlama yaşını büyük ölçüde etkilemektedir. Ergenin gelişim ve olgunluğu, devam eden bir süreçtir ⁷⁶.

2.7.1. Ergenlik Dönemi Özellikleri

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

2.7.1.1. Bedensel Gelişim

Ergenlik dönemi, insan gelişimindeki en hızlı iki büyüme evresinden birini oluşturur. Bu dönemdeki bedensel gelişim, bir anlamda duygusal, sosyal ve zihinsel olgunlukların temelini oluşturmaktadır. Bir başka deyişle, ergenlik, biyolojik değişimle başlar ve bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimle son bulur. Bireydeki bu değişimler vücudun hızla büyüyerek gelişmesi sonucunu verir. Aynı zamanda hormonların çalışmasını, cinsel dürtüleri de artırır ve zekanın kavrama yetisini geliştirir. Bütün bu biyolojik gelişmeler ve bireyin bu gelişmelere ayak uydurabilmesi, kişiye kendine özgü bazı nitelikler kazandırır. Ergenlik dönemi gelişmeleri yaşamın daha önceki gelişmelerinden çok farklıdır. Özellikle boy ve vücut ağırlığı ile ilişkili olarak, kısa ya da çok uzun boylu olmak, çok şişman ya da çok zayıf olmak, ergenin grup içindeki statüsünü ve arkadaş ilişkilerini etkileyen önemli bir faktör olabilmektedir ^{11,77,78}.

2.7.1.2. Bilişsel Gelişim (Soyut İşlemler Dönemi)

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

11 yaşından sonra başlayan ve mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine eriştiği bu döneme “formel işlemsel dönem” denir. Bu evrede çocuklar görüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlarlar. Gerçek ya da olası sosyal sistemlerin çeşitliliği konusuna ilgisinin artması sonucu, genç kendi standartlarına eleştirici bir tavır takınır, böylece kendisine ve üyesi olduğu çeşitli grupların görüşlerine tarafsız bir gözle bakmaya başlar ^{77,78}.

2.7.1.3. Duygusal Gelişim

Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme, ama ona dayanma; endişe ve umutsuzluğa karşı geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir. Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir ⁷⁷.

Çevresinin istediği biçimde davranmak ve duygularını gizlemek için ergen içine kapanır. Ergenin kontrol altında tuttuğu duyguları, çoğunlukla sosyal grup tarafından hoş karşılanmayan korku, öfke ve kıskançlık duygularıdır. Güvensizlik duygusu ve çevrenin takdirini kazanma arzusu, gencin başarısızlıklarını ve motivlerini incelemesine yol açar ki bunun sonucunda da genç, kendini yetersiz bulduğunda içine çekilebilir. İşte bu tür farklı etkenler, gencin duygusal dünyasında dengesizliklere neden olurlar ⁷⁷.

Okul yıllarında kendilik gelişimiyle ilgili önemli gelişmelerden biri, çocukların kendilerini daha çok yetenek ve yeterlik gibi içsel özelliklerle tanımlamalarıdır. Diğer ise, kendi görüşlerini ve yeteneklerini başkalarıyla karşılaştırmalarıdır. Selman'a göre bakış açısını dikkate alma becerisinin gelişimine bağlı olarak, arkadaşlık anlayışı da değişim göstermektedir. Okul çağındaki çocuklar diğerlerinin duygularını da değerlendirebildikleri için arkadaşlıkta karşılıklı davranma (kıyas) ve güven kavramı önem kazanır. Çocuklar, karşılıklı olarak birbirlerinin hareketlerini değerlendirdiklerinin de farkındadırlar. Yakın fakat kısa süreli arkadaşlıklar yaygındır. Akran ilişkilerinde saldırganlık azalır, olumlu sosyal davranışların sayısı ise artar. Bu dönemde, çocuğun enerjisini spor ve zihinsel etkinlikler gibi sosyal olarak kabul gören davranışlara yöneltmesi uygun görülmektedir^{80,81}.

2.7.1.4. Sosyal Gelişim

Sosyal gelişme, kişinin sosyal uyarıcıya, özellikle grup yaşamının baskı ve zorluklarına karşı duyarlık geliştirmesi, grubunda ya da kültüründe başkalarıyla geçinebilmesi, onlar gibi davranabilmesidir. Sosyal uyum sosyal gelişim sürecinin bir uzantısıdır. Dolayısıyla sosyal gelişim, gelişimin diğer yönlerinden ayrı düşünülemez. Yani duygusal gelişim, fizyolojik değişimler, zihinsel etkinlikler ve benlik kavramı ile olan ilişkisi ergenlik döneminde kız ve erkeklerde gözlemlenebilir⁸⁰.

Ergenlikteki en önemli gelişim görevlerinden birisi ergenin kendi yaşındaki arkadaşlarıyla birlikte yaşamayı öğrenmesidir. Ergenler arkadaşlarından onay görme ve akranlarıyla iyi ilişkiler kurmada değişik yöntemler kullanırlar. Davranışta sosyal örüntülerin gelişebilmesi için en önemli nokta ergenlerin grup etkinliklerinde bulunmalarıdır. Başarılı olabilmeleri için ya basit-doğrudan hareketi amaçlamalıdır ya da birbirlerini anlayabilmek için değişik toplumsal yaşantılardan geçmelidirler. Her ikisini de gerçekleştirebilmek içinde sosyal etkileşim gereklidir. Bu da başkalarını anlamayı ve onlarla birlikte bir şeyler yürütebilmeyi öğrenmenin tek yoludur^{82,83}.

Sosyal uyum boyutunda kız ve erkek ergenlerde cinsiyetlerine uygun tavırlar sergilemesi kaçınılmazdır. Yalnız kızların bir bölümü karşı cins rolünü (erkek) benimseme eğiliminde erkeklere oranla daha yatkındır. Böylesi durumda kızlar argo konuşur, giyim tarzı erkeksidir, tepkiler kabadır vs. davranış altında yatan temel nedense toplumsal açıdan erkek ve erkeksi davranışların kabul ve onay görmesi, kadın

(kız) davranış örüntülerinin sosyal baskı altında tutulmasıdır. Ergen bu tarz erkeksi davranışlarla daha kolay kabul-onay görebileceği düşüncesindedir ⁸⁰.

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

- a. Ferdi hareketten grup hareketine geçişin öğrenilmesi,
- b. Cinsiyet ayrımlarına göre tercih edilen davranışların geliştirilmesi,
- c. Aile ortamında olan hareket bağımsızlığından bir grup içinde nasıl hareket edileceğinin öğrenilmesi,
- d. Grup içinde rekabetsel davranışın gelişimi ⁸⁴.

Ergen, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır. Ergenlik yılları bir anlamda, toplumsal gelişim ve uyum yılları olarak da nitelenebilir. Bireylerin sosyal algılarını içinde bulundukları çevreyle etkileşime girerek geliştirdikleri, bu etkileşim sonucunda kişinin kendisi ve sosyal çevredeki yeri hakkında kişisel şemalar oluşturmaktadır ⁸⁵.

Toplumumuzda sürekli değişen ve gelişim gösteren toplumsal değerler içinde ergen, eğitim yaşamında başarılı olmak, ekonomik etkinlik kazanmak, toplumun ve arkadaş çevresinin onayını almak konularında kaygı duymaktadır. Hangi toplum olursa olsun ergen, çağına özgü olan duygu, düşünce, tutum, davranış ve eylem içindedir. Bu çağın temel özellikleri, duygusal coşku ve taşkınlık, çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrılme, ilgi çekme, rol sahibi olma çabası biçiminde özetlenebilir ^{85,86,87}.

Ergen ve çocukların geliştirdikleri streslerde sosyal yetkinlik önemli bir yer tutmaktadır. Sosyal yetkinlik, sosyal yaşamın, bilişsel beceriler, sosyal davranışlar gösterme becerisi ve bireyin daha önceki yaşantıları tarafından etkilenmesiyle sosyal yaşamda istenilen amaca ulaşmadaki doygunluk olarak görülmektedir^{35,88}.

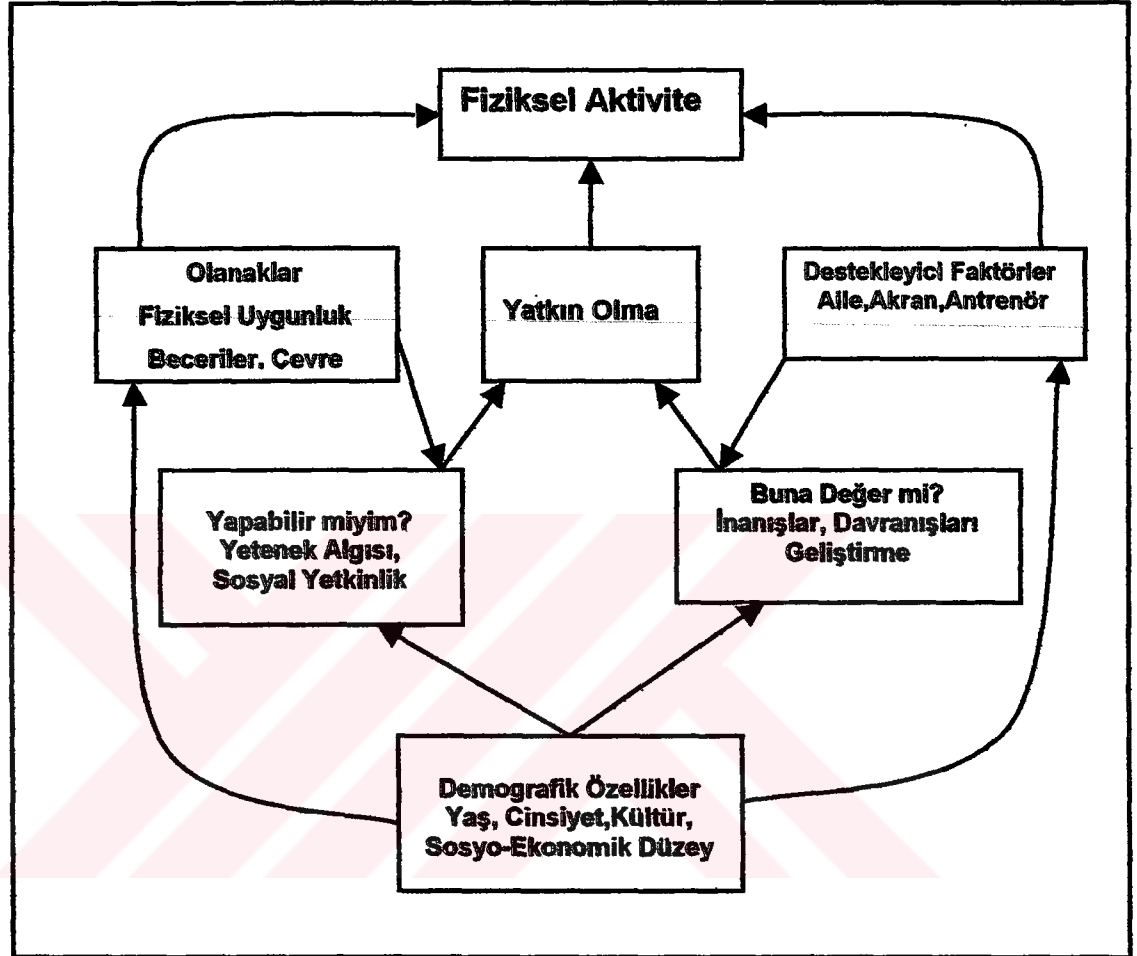
İnsan biyo-kültürel ve sosyal bir varlıktır. Kültürel koşullar içinde sosyal ilişkiler, hem toplumun, hem kültürün, hem de bireyin yapısını etkiler. Bireyin tüm yaşamı çevresine uyum sağlama çabası içinde geçer. Bir diğer anlamda ise, sosyalleşme, kişinin, grubun kural ve değerlerine uymayı öğrenmesi, bu değerler düzenini benimsemesidir. Bu öğrenme doğumdan ölüme dek tüm yaşam boyunca devam eder ve bu süre içinde bireyin çevredeki insanlarla ilişkileri ve diğer çevre faktörleri sosyal uyumunda önemli rol oynar⁸⁹.

2.8. Ergenlik ve Hareket Eğitimi (Beden Eğitimi)

İnsan organizması hareket için yaratılmıştır. Hareket, organizmanın normal fonksiyonlarının devam ettirilmesinde ve sağlıklı olmasında gereklidir. Hareket; toplumsal deneyim, sağlık ve fiziksel uygunluk, vücut dengesini araştırma, estetik deneyim, gerginliğin boşaltılması, mükemmel ve üstün oluş boyutlarında incelenmekte ve hareketin çok boyutluluğu olarak tanımlanmaktadır. Hareket etmeyi öğrenme ve hareketler yoluyla öğrenmeyi amaçlayan beden eğitimi, genel eğitimin amaçlarına hareketler aracılığı ile katkıda bulunur. Bu çerçevede beden eğitimi bireyin fiziksel, psiko-motor, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimine katkı amacına yönelik organize edilmiş bedensel etkinliklerin tümü olarak ele alınabilir. Aynı zamanda ergenler, içinde bulundukları gelişim çağının özelliklerine bağlı olarak, kaygı ve depresyon durumunda olabilirler. Bu nedenle ergenlere, fiziksel aktivite programları, bu zor dönemi daha kolay geçirebilmeleri için önerilmektedir. Çocuk ve ergenler için seçilen uygun aktivite programları onların, ileriki yaşlarında da aktif bir yaşam tarzına sahip olmalarını sağlayacaktır^{84,90,91,92}.

Psikolojik ve toplumsal açıdan, çocukluk dönemindeki sporun, çocuğun bedensel özelliklerini ve ruhsal yapısını göz önünde bulundurarak, fiziksel kapasitesinin gelişimine yardımcı olacak, kendine güvenini sağlayacak, cesaretini arttıracak, kurallara uymayı ve başkalarının haklarına saygı göstermeyi öğretecek oyun formunda çalışmalarından oluşması gerekmektedir^{12,93}.

Yurtdışında yapılan çalışmalar sonucunda, gençlerde fiziksel aktivitenin belirleyicilerini tespit etmek amacıyla, fiziksel aktivite gelişim modeli oluşturulmuştur. Gençlerde fiziksel aktiviteyi geliştirme modeli Şekil 2.3.'de gösterilmiştir.



Şekil 2.3. Gençlerde Fiziksel Aktiviteyi Geliştirme Modeli ⁹⁴ (fiziksel aktiviteye etken olan faktörler; demografik, bireysel, çevresel) .

Gençlerde fiziksel aktivite tercihlerini belirlemek amacıyla oluşturulan modelde; psikolojik etkenler; sosyal yetkinlik beklentisi, inanışlar, eğlence ve davranışlar, demografik özellikler ise; yaş, cinsiyet, kültür, sosyo-ekonomik durumları, gençlerin fiziksel aktivitelerine etki eden faktörler olarak yer almaktadır ⁹⁴.

Demografik özellikler, bireysel ve çevresel faktörler temel belirleyiciler olarak kabul edilmiştir. Bu faktörlerin yanı sıra bazı destekleyici etkenlerin bulunduğu ve destek faktörlerinin, diğerleri ile birlikte ya da ayrı düşünülebileceği varsayılmaktadır

Gencin yaşantısında, çevresel faktörler, fiziksel aktiviteye katılımda belirleyicidir. Çevresel faktörler olarak; kendisine sunulan spor olanakları, sportif araç-gereç ve bu olanaklara ulaşabilme sıklıklarının etkili olduğu kabul edilmektedir. Sahip olunan tesis ve imkanlar (bisiklet yolları, spor ve cımnastik salonları, paten pistleri v.b.) belirgin faktörler içerisinde yer almaktadır. Çalışmaların çoğunda, aktiviteler için gençlerin daha çok açık sahaları tercih ettikleri vurgulanmaktadır ⁹⁵.

Bunun yanı sıra aile desteği, akran ilişkileri-etkenleri, kültürel değerler, çevresel faktörleri destekleyici etmenlerdir. Bu faktörler, gencin yaşantısını olumlu ve olumsuz etkileyebilmektedir ^{96,97}. Çocuk ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki en önemli etkenlerden birisi kabul edilen aileler, sözel ikna yoluyla ve onlara örnek olarak, çocuklarını bu konuda cesaretlendirmeleri, ulaşım, malzeme v.b imkanları sağlayarak, daha aktif bir yaşam tarzına sahip olmalarını desteklemelidirler ^{98,99,100}.

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

Demografik faktörler arasında yer alan; yaş, cinsiyet ve gelişim özelliklerinin, fiziksel aktivitelere katılımda etkili olduğu gözlenirken, sosyo-ekonomik ve kültürel yapılarının da destekleyici rol oynadığı gözlenmiştir. Gençlerde sosyo-ekonomik durumun, aktiviteyi katılımı sürdürmede engel olduğu vurgulanmaktadır ^{101,102}.

Bu konu ile yapılan çalışmalarda elde dilen sonuçlara göre, çocukların ergenlere göre daha hareketli, erkeklerin kızlardan, beyaz ırktaki çocukların Afrikalı-Amerikan çocuk ve ergenlere göre daha aktif oldukları belirtilmektedir ^{103,104}.

Siyah ve beyaz ırktan olan kızların, fiziksel aktivite, çevresel, psiko-sosyal, davranışsal ve fiziksel özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişler. Siyah kızların, beyazlara oranla çok daha fazla televizyon seyrettikleri, daha az aktif olduklarını gözlemlemişler ve beyaz kızların, sosyal yetkinlik beklentilerinin siyalhara oranla daha yüksek bulmuşlardır ^{105,106,107}.

Bireysel faktörler, fiziksel ve sosyal yetkinlik olarak, iki grupta incelenebilir. Fiziksel yetkinlik ölçütleri, motorik beceri gelişimlerine bağlı olarak; boy, vücut ağırlığı oranı v.b., vücut yapılarını, aerobik- anaerobik kapasiteleri gibi dayanıklılık yapılarını ifade etmektedir. Fiziksel yetkinlik ölçütleri, sportif aktiviteyi tercih etmelerinden çok, katıldıkları aktiviteyi sürdürüp sürdüremeyecekleri konusunda etkili olmaktadır.

Bireysel faktörler; motor gelişim, vücut kompozisyonu, aerobik kapasite v.b. değişkenlerle beraber, aynı zamanda bireyin inanışları, davranışları ve beklentilerini içermektedir ^{108,109}.

Sosyal yetkinlik ölçütleri ise, bireyin inançlarının kesin davranışı oluşturmada izleyeceği yoldaki başarısını belirleyerek; istekler, amacına ulaşma gücü, güdülenme düzeyi, zorluklar karşısında direnme gücü gibi durumlarda etkili olabilmektedir ³⁴. Bireyin davranışı ile ilgili inançları ve beklentileri ile ilgili deneyimlerini, okuldaki beden eğitimi derslerine katılımlarının oluşturduğu belirtilmektedir ⁹⁷. Bütün faktörler olumlu yönde oluştuğunda, gençlerin herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmaya karar vermede, öncelikle tercih etmek istediğini, özelliklerinin kendisine uygun olup olmadığını değerlendirerek, belirlediği aktiviteye yatkınlığına karar vermekte, daha sonra ise, deneyim ve inançları açısından değerini, kendisine kazandıracağı özelliklerin farkına varmakta, son olarak da kendine güven ölçüsünde yapabilirliğini değerlendirerek tercihini kullanmaktadır.

Yapılan birçok çalışmada, genç ve ergenlerde, fiziksel aktiviteye katılımda sosyal yetkinlik beklentisinin, en önemli belirleyici olarak rol oynadığı vurgulanmaktadır ^{110,111,112,113}.

2.9. Eğitsel Oyunların Bireyin Gelişimdeki Rolü ve Önemi

Oyunun çocuklar arasında ortak bir anlaşma yolu olduğu bilinmektedir. Oyun, bir yandan çocuğun fiziksel ve zihinsel yapısını geliştirirken, diğer yandan da onun nesneler dünyasıyla ilişki kurmasını, özgürlük ve bireysellik kazanmasını sağlayan, daha sonra da toplumsallaşmasına büyük ölçüde yardımcı olan çok önemli bir etkinliktir ¹¹⁴. Onlara yetenekleri çerçevesinde serbestlik tanınırsa, sağlıklı bir gelişim beklenebilir. Okul öncesi ya da oyun dönemi, çocukluğun en renkli çağlarından biridir. Özellikle günümüzde çocukların hareket alanları son derece sınırlıdır. Apartman dairelerinde yaşayan, okula servisle giden, televizyon ve bilgisayar karşısında vakit geçiren çocuk, çarpık kentleşme nedeniyle çocuk oyun alanı ve parklara da hasret kalmıştır. Bu durumda hareket ihtiyacını karşılayacak, enerjisini boşaltacak ders dışı sportif etkinlikler ve beden eğitimi dersleri giderek önem kazanmaktadır ^{115,116}.

Oyun bu dönem çocuğunun en önemli uğraşısıdır. oyun, çocuğun ruhsal gelişiminde ve kişilik kazanmasında, sevgiden sonraki en önemli ruhsal besinidir. Okul

öncesi dönemde motor becerilerin gelişmesinde sosyalleşmenin etkileri görülmeye başlar ¹¹⁷.

Sportif oyunlar içinde çocuk kendi bedenini tanır, yeteneklerinin farkına varır. Başarabileceği ve başaramayacağı hareketleri, emniyetli bir ortamda öğrenerek gereksiz tehlikelerden uzak duracak deneyimler edinir. Kendi yaşında çocuklarla bir arada, paylaşma ve yardımlaşmayı öğrenir. Sorumluluk alma ve düzenli çalışma alışkanlığı edinir ^{9,12,118}.

Oyun bir kültür iletişimi aracının alıştırmalarıdır. Çocuk, oyun oynarken kendi çevresindeki araçları kullanır. Oyuncakların, araç ve gereçlerin kullanımı sırasında çocuk vücut organlarını ve kaslarını kontrollü kullanmayı öğrenir. Yaş ilerledikçe çocuklar daha çok başkaları ile birlikte oynamak ve sosyal etkileşim kurmak isterler. Sosyalleşmenin artmasıyla birlikte oyunlar da karmaşıklaşır ve buna bağlı olarak sosyal gelişim arttıkça oyun kurma ve oynama da zorlaşır. Oyunlar yolu ile çocuklar kendileri ve başkaları hakkında bilgi sahibi olurlar, kendi kapasite ve sınırlılıklarını büyüklerle olan farklılıklarını öğrenirler. En önemlisi çocuklar, oyunlar yolu ile yaşamlarını organize etme ve denetleme alışkanlığını geliştirebilirler. Çocukların geleceğin sorumluluk sahibi ve üretken bireyleri ve iyi vatandaşları olabilmesi için, aile ve eğitim kurumlarının işbirliği içinde çocuklara iyi organize edilmiş oyun ortamları yaratması gerekir ^{9,12}.

Beden Eğitimi, spor etkinlikleri ve oyunlar yoluyla kazanılan psikolojik ve sosyal alandaki davranış değişiklikleri bireyin genel yaşantısına transfer olur mu konusunda yapılan araştırmalar, bedensel aktiviteler yoluyla fiziksel ve psiko-sosyal alanlarda kazanılan davranışların günlük yaşamda gerekli ve ilgili benzer durumlara transfer olduğunu göstermiştir ^{9,119}. Çocuğun bu sosyal davranışları kazanabilmesi oynadığı oyunun çeşidine, niteliğine, oyun arkadaşlarının ve çevresinin durumuna bağlıdır. Oyun alanları çocukların sosyalleşmesi için en iyi ortamlardır. Çünkü oyun çocuk için ciddi ve amaçlı bir uğraşıdır. Oyun grubu içinde çocuğun her zaman her şeyin istediği gibi olmayacağını kavraması, bencillikten uzaklaşması, ben yerine biz demeyi öğrenmesi oyunun toplumsal açıdan en önemli katkısıdır ^{120,121,122}.

Uygun düzeyde spor yapma, oyun oynama, çeşitli sanat etkinlikleriyle uğraşma gibi bireysel ve sosyal etkinlikler çağımız modern insanın fiziksel ve psikolojik sağlığı açısından oldukça yararlı etkinliklerdir. Rahatlama ve stresten kurtulma bireylerin daha

abuk toparlanmasına ve akılcı çözüm yolları bulmalarına yardımcı olabilir. Yaşına ve seviyesine uygun aktivitelere katılma yoluyla doyuma ulaşan insanın yaşama daha sıkı bağlanıp yaşama sevinci artabilir. Aynı zamanda oyunlar, sosyal becerileri geliştiren aktiviteler olup, takım çalışmasını, işbirliğini, kurallara uymayı, kazanma ve kaybetmeyi, oto-kontrolü, problem çözme becerilerini geliştirici özelliğe sahiptir ^{9, 123,124}

Çocukların duygusal gelişimleri, onların öğrenim hayatlarında çok önemli yer tutar. Bu sayede kendileri hakkında kararlar alırlar ve dışardan gelen uyarımlara uygun davranışlar geliştirirler. Bu, genellikle 11-12 yaşlarında olur. Daha önceki yaşlarda hareketleri hakkında tüm ve kesin kararlar alamazlar. Çocukların kendi vücut uyarımları ve tüm vücut organlarını bir ahenk içinde yürütebilmeleri kendilerine okul çağlarında verilen egzersizlerin doğru yapılmasıyla oluşur. Fiziksel eğitim, çocukların kendi organlarını ve potansiyel hareketlerini öğrenmeleri için şarttır ⁸⁴.

Beden Eğitimi programı öğrencilerin; fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerini sağlamayı hedefler. Sportif beceri gelişiminin yanı sıra sosyal, duygusal tavır ve alışkanlıklar kazandırılır. Öğrenciler çeşitli sporlarla tanıştırılır; kurallar ve beceriler öğretilerek gelişmeleri sağlanır. Sportif etkinliklere katılımın eğlenceli olduğu aynı zamanda da sağlıklı olan ilişkisi kavratılır. İşbirliği içinde çalışma, yardımlaşma ve sorumluluk alma, lidere uyma ve liderlik yapabilme, dostça oynama, mücadele etme, kazananı kutlama, kaybetmeyi kabullenebilme, kamu kaynaklarını iyi kullanma ve koruyabilme, demokratik hayatın gerektiği tavır ve alışkanlıklar edinebilme, kazandırılması hedeflenen davranışlardır ¹²⁵.

2.10. Cimnastiğın Eğitsel Değeri

Bireyin cesaretli ve teşebbüs gücünün kuvvetli olmasında cimnastiğın büyük etkisi vardır. Denge, kuvvet, dayanıklılık, reaksiyon ve koordinasyon gibi kavramların geliştirilmesinde, minder üzerinde yapılan çeşitli hareketlerin etkisi azımsanmayacak ölçüdedir. Çeşitli hareket formları, kişinin kendine olan güvenini pekiştirir. Kişinin fiziksel ve psikolojik açıdan güçlü hissetmesini sağlar.

Cimnastik, kişi üzerinde estetik gelişmeye hizmet eder, bireyin sorumluluklarının bilincine varmasını sağlar ⁹⁰.

Çocuğun gelişimindeki önemli katkıları nedeniyle başlangıçta oyun, daha sonraları yarışmalara yönelik uygulamalar önemlidir. Kişilik gelişiminde önemli bir yeri olan güven duygusunu kazandırmak için sporsal etkinliklerde çocuğun sergileyeceği her tür başarının ödüllendirilmesi kullanılabilir. Bireyin yaptığı spor branşı direk olarak karakter gelişimini sağlayamayabilir. Ancak, spor ortamında bireyler arası etkileşim ve iletişim yoluyla psiko-sosyal gelişim sağlanır^{115,126}.

Hareketlerin sıralanmasında önemli olan çocukların, başarabilmeleri mümkün olan hareketleri zorluk derecelerine göre öğrenme sırasına konulmasıdır. Sıralamanın uygunsuzluğu veya uygunluğu çocuğun başarı ve başarısızlığını etkileyecektir. Örneğin; bir amut çalışmasında önce vücut kontrolünü geliştiren ve sağlayan hareketler, bu temel kontrol hareketlerinin değişik taklitler içerisinde kullanılması (kurbağa sıçraması, ayı yürüyüşü, timsah yürüyüşü) daha sonra da amut çalışması tekniğine girilmesi gibi basitten zora gidilen basamaklar çalışmadaki verimliliği artırmaktadır. Bu tür uygulamalar oyun formuyla birleştirildiğinde, hem çocuğun oyun oynama güdüsünü doyurur, hem de uzun ve sıkıcı tekrarları zevkli hale getirir. Ergenler, içinde bulundukları yaş dönemlerinde, öncelikle bireysel becerilerini sergileyerek, kendi performanslarını geliştirme yönünde bir yol izlerler. Cimnastik sporu da, buna en iyi olanak sağlayarak, bireylerin, çalışma esnasında dışardan aldığı, ergonomik (hareketlerin yapan tarafından daha kolay uygulanabilmesi) ve sözel yardım ile etkileşim sağlanmış olur^{9,84}.

Spor, bu dönem gençlerinin temel gereksinimlerine doyum sağlayacak önemli bir etkinlik alanıdır. Kendisini, gücünü, yeteneklerini tanıyacak, sınayacak ve geliştirecektir. Yarışma, kazanma, kaybetme gibi konularda baş etme yolları arayacaktır. Bir gruba ait olma ve paylaşma duygularını yaşayabileceği sağlıklı bir ortam bulacak, sağlıklı özdeşim nesneleri bulma olasılığı artacaktır. Yapılan çalışmalarda, çocukların spora yönelmelerinde;

- 1) Hareket,
- 2) harekete kişisel katılım,
- 3) kendi becerilerine uygun pekiştirilmesi için fırsatların etken olduğu belirtilmiştir^{9,127}.

Çocuklar için belirlenecek hedefler, kazanmak ve kaybetmek üzerine değil birlikte başarmaya, problem çözmeye, çocuğun grubun bir parçası olduğunu hissetmesine olanak sağlayacak şekilde belirlenmelidir ¹²⁸.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu Bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

3.1. Çalışma Grubu:

Çalışma, Adana İli Büyükşehir Belediyesi sınırları içerisinde bulunan ilköğretim okullarından, her sosyo-ekonomik düzeyi temsil edebilen öğrencilere sahip okullardan, tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen, Meryem Abdurrahim Gizer İlköğretim Okulu ikinci kademe 11-13 yaş öğrencilerinden oluşturulmuştur. Çalışmaya Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün izniyle başlanılmıştır.

Kişisel bilgi formuna verilen yanıtlar dikkate alınarak, herhangi bir spor branşıyla uğraşmayan öğrenciler, deney ve kontrol grubu oluşturulmak için sınıf ve cinsiyet değişkenleri de eşitlenerek seçilmişlerdir. Seçilen bu öğrencilerin SYBÖ puanları düşükten yükseğe doğru sıralandıktan sonra, en az SYBÖ puanı alan eşit sayıda 6. ve 7. sınıf ile kız ve erkek öğrenciler belirlenmiştir. Bu öğrencilerin içinden de tesadüfi örnekleme yöntemiyle cinsiyet değişkeni eşit olacak biçimde deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

Çalışmaya alınacak gruplardan **deney grubu** düşük sosyo-ekonomik düzeyde (0-350 milyon TL) olan 6 kız, 5 erkek, orta düzeyde (351-699 milyon TL) 5 kız, 5 erkek, yüksek düzeyde (700 milyon TL ve üzeri) ise 4 kız, 5 erkekten , **kontrol grubunda da** düşük sosyo-ekonomik düzeyde(0-350 milyon TL) olan 6 kız, 5 erkek, orta düzeyde (351-699 milyon TL) 6 kız, 5 erkek, yüksek düzeyde (700 milyon TL ve üzeri) ise 3 kız, 5 erkekten oluşturulmuştur.

Çalışmanın başlangıcında yukarıda da belirtildiği gibi, deney grubuna 15 kız,15 erkek toplam 30 öğrenci, kontrol grubuna da 15 kız, 15 erkek toplam 30 öğrenci olmak üzere toplam 60 öğrenci seçilmiştir. Öğrencilerin, ölçeği içtenlikle ve objektif olarak doldurdukları kabul edilmiştir. Deney ve kontrol grupları oluşturulduktan sonra öğrencilerin çalışmaya dahil olmadaki isteksizliği, velilerin; planlanan çalışma süresince çocuklarının akademik başarısızlıklarıyla ilgili kaygıları, sayının azalmasında en büyük etkenleri oluşturduğundan dolayı, düzenli olarak haftada iki gün 90'ar dakikalık cimmastik çalışmalarına devam eden ve deney grubunu oluşturan 20 öğrencinin (10 kız-10 erkek) verileri değerlendirmede esas alınmıştır. Buna göre, sosyo-ekonomik düzeylerine göre tekrar oluşturulduğunda; deney grubunu, düşük düzeyde 8 öğrenci

(%40), orta düzeyde 6 (%30), yüksek düzeyde, 6 (%30) öğrenciden oluşturmuştur. Kontrol grubunu ise, düşük düzeyde 7 öğrenci (%35), orta düzeyde 8 (%40), yüksek düzeyde, 5 (%25) öğrenci oluşturmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin velilerinden izin alındıktan sonra, öğrenciler gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır.

Örnekleme dahil olan deney ve kontrol grubuna ön-test ve son-test olarak “Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği” kullanılmıştır. Uygulamadan önce öğrencilere, uygulama ve yanıtlama biçimi hakkında bilgi verilmiş ve ölçek araştırmacı tarafından uygulanmıştır. İlk ölçümlerin gerçekleştirilmesinden sonra deney grubuna üç ay süresince (12 hafta) haftada iki gün 90’ar dakikalık cimmastik çalışması yaptırılmıştır. Kontrol grubu herhangi bir uygulamaya alınmamıştır. Üç aylık temel jimnastik çalışmalarından sonra deney ve kontrol grubuna son-test olarak, “Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği” tekrar uygulanmıştır.

Çalışmaya, 20 kontrol, 20 cimmastik çalışması yapılmak üzere çalışma grubunu temsilen, toplam 40 öğrenci katılmıştır. Üç ay süresince haftada iki gün 90 ‘ar dakikalık cimmastik çalışmasına katılan deney gurubu 10 kız, 10 erkekten oluşmaktadır. Egzersiz grubunun yaş ortalaması 12.35 ± 5.049 yıl iken, boy uzunluğu ortalaması 1.47 ± 5.12 cm., vücut ağırlığı ortalaması 35.95 ± 3.05 kg. olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun. yaş ortalaması 12.45 ± 0.51 , boy uzunluğu ortalaması 1.49 ± 6.92 cm. ve vücut ağırlığı ortalaması ise 37.35 ± 3.19 kg olarak tespit edilmiştir.

Çalışmaya alınan öğrencilerin demografik özellikleri Çizelge 3.1.’de gösterilmiştir.

Çizelge 3.1. Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Gruplar	Yaş (Yıl)	Boy (Cm)	Vücut Ağırlığı Ort±SS
Egzersiz n=20	12.35 ± 0.49	1.47 ± 5.12	35.95 ± 3.05
Kontrol n=20	12.45 ± 0.51	1.49 ± 6.92	37.35 ± 3.19
Genel toplam n=40	12.40 ± 0.50	1.48 ± 6.07	36.65 ± 3.16

3.2. Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği:

Sosyal yetkinlik beklentisi ölçümünde, Bilgin tarafından geliştirilen, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği (SYBÖ) kullanılmıştır. SYBÖ, 27 maddelik bir ölçek olup, üçlü derecelendirme türüne göre her zaman (3), bazen (2), hiçbir zaman (1) seçenekleriyle yanıtlanan bir ölçektir. Yanıtlayıcıdan sosyal yaşantısına uygun olarak bu seçeneklerden birisini ne derece yapacağına ilişkin inancını işaretlemesi istenmektedir. Süre kısıtlaması söz konusu değildir. Ölçekten alınacak yüksek puan, sosyal yetkinlik beklentisinin yüksekliğine, düşük puan ise, sosyal yetkinlik beklentisinin düşüklüğüne işaret etmektedir.

Ölçekle ilgili yapılan geçerlik çalışmalarında; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile yapılan benzer ölçekler geçerliğinde 0.28 bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerden toplanan verilerle madde-toplam puan korelasyonları hesaplanmış ve toplam puan ile 0.001 düzeyinde anlamlı ilişki (0.46 ve üstü) gösteren 27 madde geçerli kabul edilmiştir. 27 madde ile hesaplanan alfa değeri 0.83 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasında testi yarılama yöntemiyle 0.82 testin tekrarı yönteminde ise 0.69'luk değerler bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin sosyal yetkinlik beklentisini ölçebilecek nitelikte olduğunu göstermektedir. Çalışmada uygulanan ölçek, 11-13 yaş grubu için uygun niteliktedir. Ölçek Ek-1'de gösterilmiştir¹²⁹.

3.3. Sosyo-Ekonomik Durum ve Tanıtım Formu:

Çalışmaya katılacak olan öğrencilerin; sosyo- ekonomik durumlarını belirlemek ve öğrencilerin yaş,cinsiyet, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, okulda beden eğitimi dersi dışında herhangi bir spor branşı yapıp, yapmadığının saptanması amacıyla düzenlenen form Ek-2'de gösterilmiştir.

3.4. Cimnastik Programı:

Cimnastik Programı, üç ay süresince haftada iki gün, her çalışma süresi 90 dakikadan, haftalık 180 dakika olarak planlanmıştır. Isınma, eşli alıştırmalar (20 dk), esas devre (45-50 dk), eğitsel oyun, özel kültür-fizik ve çalışmanın değerlendirilmesiyle oluşan bitiriş devresi (20 dk) çalışmaları yapılmıştır. Her derste yaklaşık olarak 130'a yakın hareket formu uygulatılmıştır. Temel cimnastik çalışmalarında, yaptırılacak olan hareketler planlanırken, öğrencilerin grup içinde aktif olarak sürekli yer alması ve aralarında hem ergonomik yardımla fiziksel olarak, hem de sözel iletişimin

gerçekleştirilmesi göz önünde bulundurulmuştur ^{130,141}. Ayrıntılı cimmastik çalışma programı Ek-3'de gösterilmiştir.

Ergenler, içinde bulundukları yaş dönemlerinde, öncelikle bireysel becerilerini sergileyerek, kendi performanslarını geliştirme yönünde bir yol izlerler. Cimmastik sporu, bu gelişime olanak sağlayabilen bir spor dalıdır. Cimmastik sporuyla bireylerin, çalışma esnasında dışardan aldığı, ergonomik (hareketlerin yapan tarafından daha kolay uygulanabilmesi) ve sözel yardım ile etkileşim sağlanabilmektedir.

3.5. Test Edilen Denenceler:

Çalışmada aşağıdaki denenceler test edilmiştir.

1) Deney ve kontrol gruplarının ön-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

2) Deney grubu ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

3) Deney grubu son-test, kontrol grubu son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

4) Deney grubunun ön test-son test SYBÖ puanları aritmetik ortalama farkı ile, kontrol grubunun ön test-son test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları farkı arasında deney grubu lehine anlamlı fark vardır.

5) Deney ve kontrol gruplarında kız ve erkeklerin ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

6) Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

7) Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamalarının sosyo-ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

3.6. Verilerin Analizi:

Çalışma sonucunda edilen veriler parametrik ve non-parametrik testler kullanılarak analiz edilmiştir. İlişkisiz iki gruptan elde edilen verilerin analizinde t-testi ve Mann-Whitney U testi, ilişkisiz 3 ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında, Kruskal Wallis testi, ilişkili ölçümlerin analizinde ise Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi, $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde denencelerin sırasına göre, deney ve kontrol grubuna ön-test, son-test olarak uygulanan, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği İle ilgili toplanan verilere dayalı bulgular elde edilmiştir.

Denence 1: Deney ve kontrol gruplarının ön-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Deney ve kontrol gruplarının ön-test SYBÖ puanları aritmetik ortalama sonuçları Çizelge 4.1’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.1’de Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test SYBÖ Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t - Testi Sonuçları.

GRUPLAR	n	$\bar{x}$	SS	t	P
Deney Ön-Test	20	56.20	4.55	0.05	0.9
Kontrol Ön-Test	20	56.35	4.66		

Çizelge 4.1’de deney ve kontrol gruplarının, ön-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları sonuçlarına bakıldığında; deney grubunun ön-test SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 56.20, kontrol grubunun 56.35 olarak bulunmuştur. Bu değerler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Çizelgede görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının ön-test SYBÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p=0.9$).

Denence 2 : Deney grubu ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Deney grubu ön-test, son-test SYBÖ puanlarına ilişkin Wilcoxon testi sonuçları Çizelge 4.2’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.2. Deney Grubu Ön-Test, Son-Test SYBÖ Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.

Deney Grubu	$\bar{x}$	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplamı	Z	P
Ön Test - Son Test	56.20 ± 4.55 59.35 ± 3.70	20			-2.601	0.01
Negatif Sıra		3	10.17	30.50		
Pozitif Sıra		16	9.97	159.50		
Eşit		1				

Çizelge 4.2’de deney grubu ön-test, son-test SYBÖ puanları sonuçlarına bakıldığında; ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması 56.20 iken, son-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması 59.35 olarak bulunmuştur. Bu değerler arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını test etmek için Wilcoxon testi kullanılmıştır. Deney grubu ön-test, son-test SYBÖ puanları sonuçları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=0.01$).

Denence 3: Deney grubu son-test, kontrol grubu son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

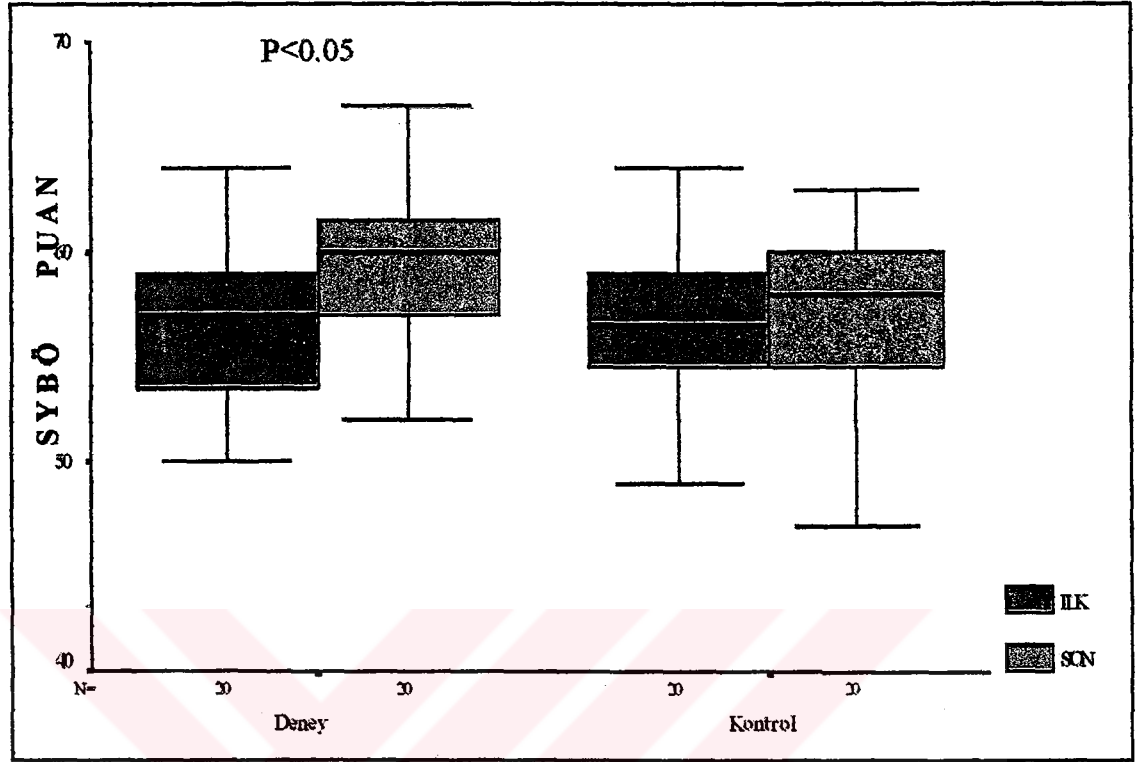
Deney ve kontrol grubu son-test SYBÖ puanlarına ilişkin Anova sonuçları Çizelge 4.3’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.3. Deney ve Kontrol Grubu Son-Test SYBÖ Puanlarına İlişkin Anova Sonuçları.

GRUPLAR	n	$\bar{x}$	SS	F	P
Deney Son-Test	20	59.35	3.70	3.94	0.05
Kontrol Son-Test	20	56.65	4.83		

Çizelge 4.3’de deney ve kontrol grubu son-test SYBÖ puanları sonuçlarına bakıldığında; deney grubu son-test SYBÖ puan ortalaması 59.35, kontrol grubunun ise, 56.65 olarak bulunmuştur. Anova testi sonuçlarına göre, deney grubu lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p=0.05$).

Deney ve kontrol grubunun, ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamalarının karşılaştırılması Şekil 4.1’de gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Deney ve Kontrol Grubu , On-Test ve Son-Test SYBO Puanları Aritmetik Ortalamalarının Karşılaştırılması.

Şekil 4.1’de görüldüğü gibi, deney grubunda son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalaması, ön-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamasından yüksek çıkarak, deney grubu lehine anlamlı farklılık bulunurken ($P < 0.05$), kontrol grubunda ön-test SYBÖ puanları aritmetik ortalaması ile son test SYBÖ puanları aritmetik ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır ($P > 0.05$).

Denence 4: Deney grubunun ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalama farkı ile, kontrol grubunun ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları farkı arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

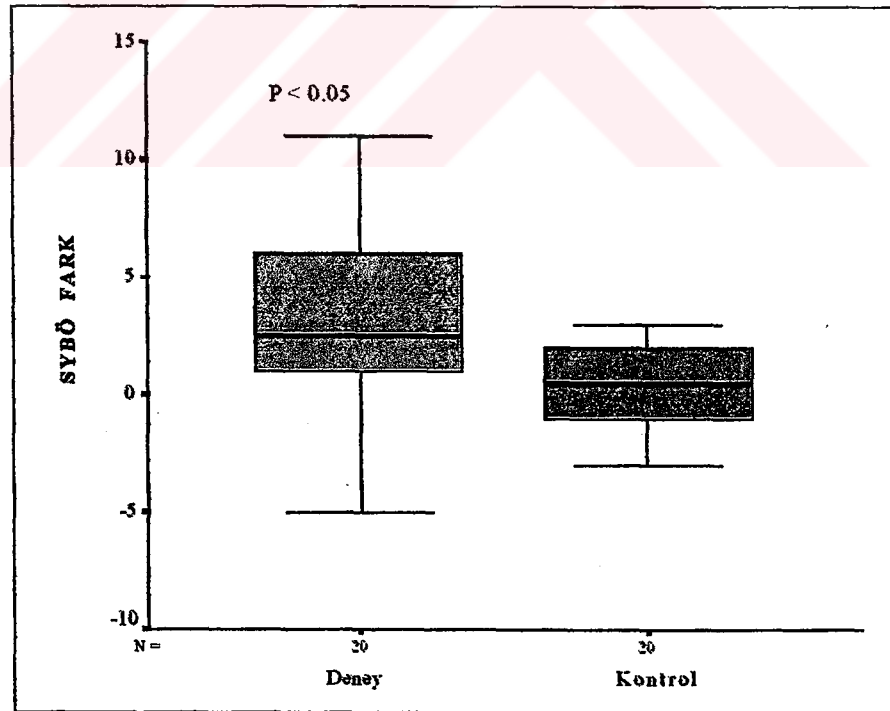
Deney ve kontrol grubunun ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları farklarına ilişkin t testi sonuçları Çizelge 4.4’te gösterilmiştir.

Çizelge 4.4. Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test, Son-Test SYBÖ Puanları Aritmetik Ortalamaları Farklarına İlişkin t Testi Sonuçları.

GRUPLAR	n	$\bar{x}$ Fark	SS	t	P
Deney Son Test- Ön Test	20	3.15	4.70	6.15	0.03
Kontrol Son Test –Ön Test	20	0.65	2.27		

Çizelge 4.4’de deney ve kontrol grubunun ön-test, son-test SYBÖ puan farklarına bakıldığında; deney grubu son-test ile ön-test SYBÖ puanları farkının ortalaması 3.15, kontrol grubunun son-test ve ön-test SYBÖ puan fark ortalaması 0.65 olarak tespit edilmiştir. Anlamlı olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Deney grubunun lehine son-test, ön-test fark puanları ortalamasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p=0.03$).

Deney ve kontrol grubu, ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalama farklarının farkının karşılaştırılması Şekil 4.2’de gösterilmiştir.



Şekil 4.2. Deney ve Kontrol Grubu, Ön-Test, Son-Test SYBÖ Puanları Aritmetik Ortalama Farklarının Farkının Karşılaştırılması.

Şekil 4.2’de deney ve kontrol grubu, ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalama farklarının farkının karşılaştırılması yapıldığında; deney grubunun ön-test ve son- test SYBÖ puanları aritmetik ortalama farkları arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir ($P<0.05$). Ancak, kontrol grubunun ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalama farklarının karşılaştırılması yapıldığında; kontrol grubunun ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalama farkları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($P>0.05$).

Denence 5. Deney ve kontrol gruplarında kız ve erkeklerin ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Cinsiyetlere göre deney ve kontrol grubunun ön-test, son-test SYBÖ puanlarına ilişkin Mann Whitney – U Testi sonuçları Çizelge 4.5’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.5. Cinsiyetlere Göre Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test, Son-Test SYBÖ Puanlarına İlişkin Mann Whitney – U Testi Sonuçları.

GRUPLAR	CINS	n	$\bar{x}$	Sıra Ortalama	Sıra Toplamı	U	P
Deney Ön-Test	K	10	57.50 ± 3.64	12.10	121.00	34	.22
	E	10	54.90 ± 5.74	8.90	89.00		
Deney Son-Test	K	10	59.00 ± 3.74	10.30	103.00	48	.87
	E	10	59.70 ± 3.83	10.70	107.00		
Kontrol Ön-Test	K	10	55.90 ± 4.53	11.35	113.50	41.5	.51
	E	10	56.80 ± 5.61	9.65	96.50		
Kontrol Son-Test	K	10	56.30 ± 4.80	11.00	110.00	45	.70
	E	10	57.00 ± 3.82	10.00	100.00		

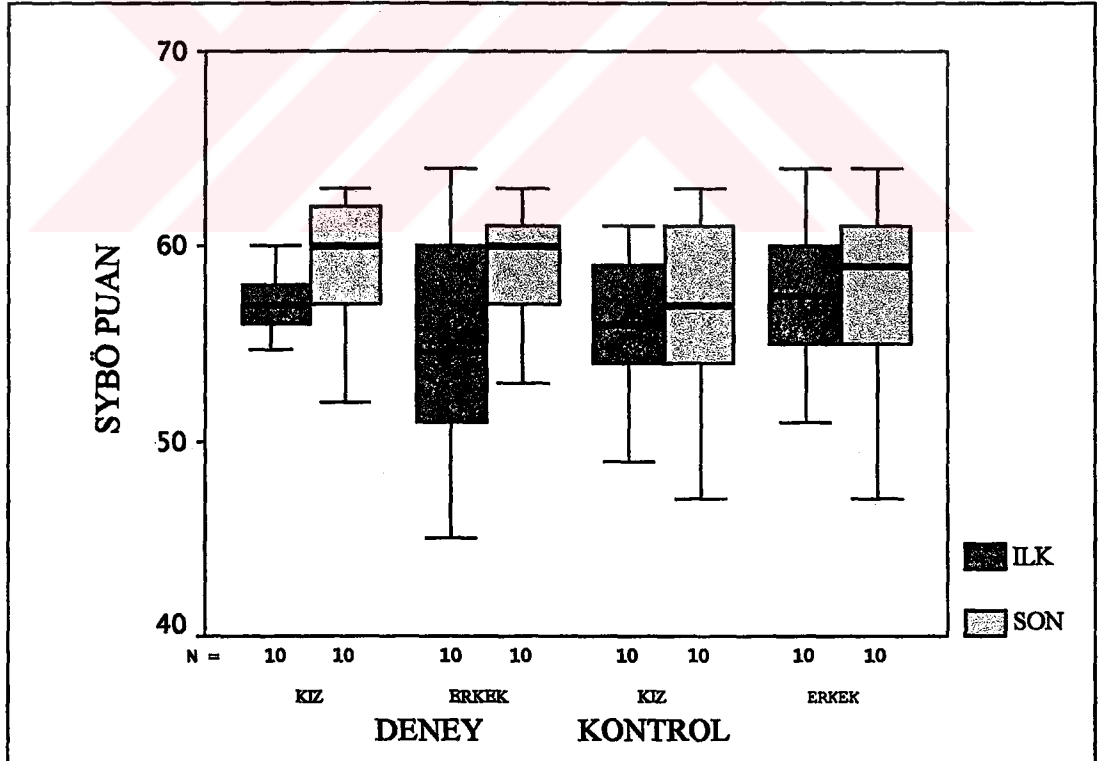
Çizelge 4.5’de cinsiyetlere göre deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test SYBÖ puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve Mann Whitney-U test sonuçları görülmektedir. Deney grubu ön-test sonuçlarına bakıldığında; kızların SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 57.50 iken, erkeklerin SYBÖ puanı aritmetik ortalamasının 54.90 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları kızlar için 12.10 iken, erkekler için 8.90’dır. Bu ortalamalar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.

Çizelgede görüldüğü gibi anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.2$).

Deney grubu son-test sonuçlarına bakıldığında; kızların SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 59.00 iken, erkeklerin SYBÖ puanı aritmetik ortalamasının 59.70 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları kızlar için 10.30 iken, erkekler için 10.70'dir. Aralarında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=0.8$). Kontrol grubu ön-test sonuçlarına bakıldığında; kızların SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 55.90 iken, erkeklerin SYBÖ puanı aritmetik ortalamasının 56.80 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları kızlar için 11.35 iken, erkekler için 9.65'dir. Anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.5$).

Kontrol grubu son-test sonuçlarına bakıldığında; kızların SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 56.30 iken, erkeklerin SYBÖ puanı aritmetik ortalamasının 57.00 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları kızlar için 11 iken, erkekler için 10'dur. Çizelgede görüldüğü gibi, Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre aralarında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=0.7$).

Deney ve kontrol gruplarında kız ve erkeklerin, ön-test ve son-test SYBÖ puan aritmetik ortalamalarının karşılaştırılması Şekil 4.3'de gösterilmiştir.



Şekil 4.3. Deney ve Kontrol Gruplarında Kız ve Erkeklerin, Ön-Test ve Son-Test SYBÖ Puan Aritmetik Ortalamalarının Karşılaştırılması.

Şekil 4.3’de deney ve kontrol gruplarında kız ve erkeklerin, ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamalarının karşılaştırılması yapıldığında, SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları ile cinsiyetler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır ($P>0.05$).

Denence 6 : Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları ile yaşlar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Deney ve kontrol grubu, ön-test ve son-test SYBÖ puanlarının yaş gruplarına göre Mann Whitney – U Testi Sonuçları Çizelge 4.6’da gösterilmiştir.

Çizelge 4.6. Yaşa Göre Deney ve Kontrol Grubu, Ön-Test Ve Son-Test SYBÖ Puanlarına İlişkin Göre Mann Whitney – U Testi Sonuçları.

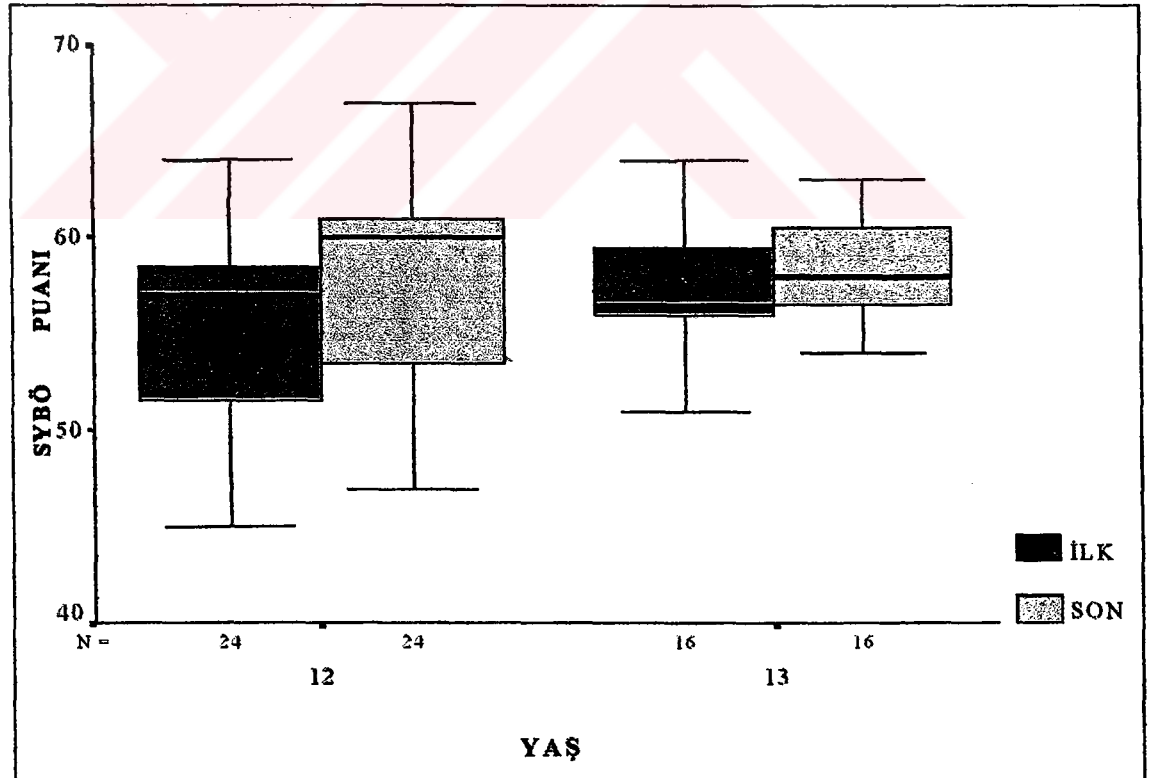
GRUPLAR	YAŞ	n	$\bar{x}$	Sıra Ortalama	Sıra Toplamı	U	P
Deney Ön-Test	12	13	56.18±5.21	10.31	134.00	43	.84
	13	7	56.21±5.17	10.86	76.00		
Deney Son-Test	12	13	59.85±4.31	11.92	155.00	27	.14
	13	7	58.84±3.36	7.86	55.00		
Kontrol Ön-Test	12	11	56.19±4.66	9.69	126.00	35	.40
	13	9	56.50± 3.80	12.00	84.00		
Kontrol Son-Test	12	11	55.45±5.77	10.50	136.50	45.5	1.0
	13	9	57.86±4.06	10.50	73.50		

Çizelge 4.6’da cinsiyetlere göre deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test SYBÖ puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve Mann Whitney – U test sonuçları görülmektedir. Deney grubu ön-test sonuçlarına bakıldığında, 12 yaş SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 56.18 iken, 13 yaş SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 56.21 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları 12 yaş için 10.31, 13 yaş için 10.86’dır. Bu ortalamalar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.

Çizelgede görüldüğü gibi anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir($p=0.8$). Deney grubu son-test sonuçlarına bakıldığında, 12 yaş SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 59.85iken, 13 yaş SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 58.84 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları 12 yaş için 11.92, 13 yaş için 7.86'dır. Aralarında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.1$).

Kontrol grubu ön-test sonuçlarına bakıldığında, 12 yaş SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 56.19 iken, 13 yaş SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 56.50 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları 12 yaş için 9.69, 13 yaş için 12.00'dir. Ve aralarında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=0.4$). Kontrol grubu son-test sonuçlarına bakıldığında, 12 yaş SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 55.45 iken, 13 yaş SYBÖ puanı aritmetik ortalaması 57.86 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları 12 yaş için 10.50, 13 yaş için 10.50'dir. Çizelgede görüldüğü gibi, Mann Whitney – U testi sonuçlarına göre aralarında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=1$).

Deney ve kontrol grubu, ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamalarının, yaş ortalamalarına göre genel karşılaştırılması Şekil 4.4'de gösterilmiştir.



Şekil 4.4. Deney ve Kontrol Grubu, Ön-Test ve Son-Test SYBÖ Puanları Aritmetik Ortalamalarının, Yaş Ortalamalarına Göre Genel Karşılaştırılması.

Şekil 4.4'de Deney ve kontrol grubu, ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamalarının, yaş ortalamalarına göre genel karşılaştırılması yapıldığında, deney ve kontrol grubunda SYBÖ puan aritmetik ortalamalarının, başlangıç ve sonraki değerleri ile yaş ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($P>0.05$).

Denence 7. Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Sosyo-ekonomik düzeye göre, deney ve kontrol grubu ön-test ve son-test SYBÖ puanlarına ilişkin Kruskal Wallis Testi sonuçları Çizelge 4.7'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.7. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre, Deney ve Kontrol Grubu Ön-test ve Son-test SYBÖ Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.

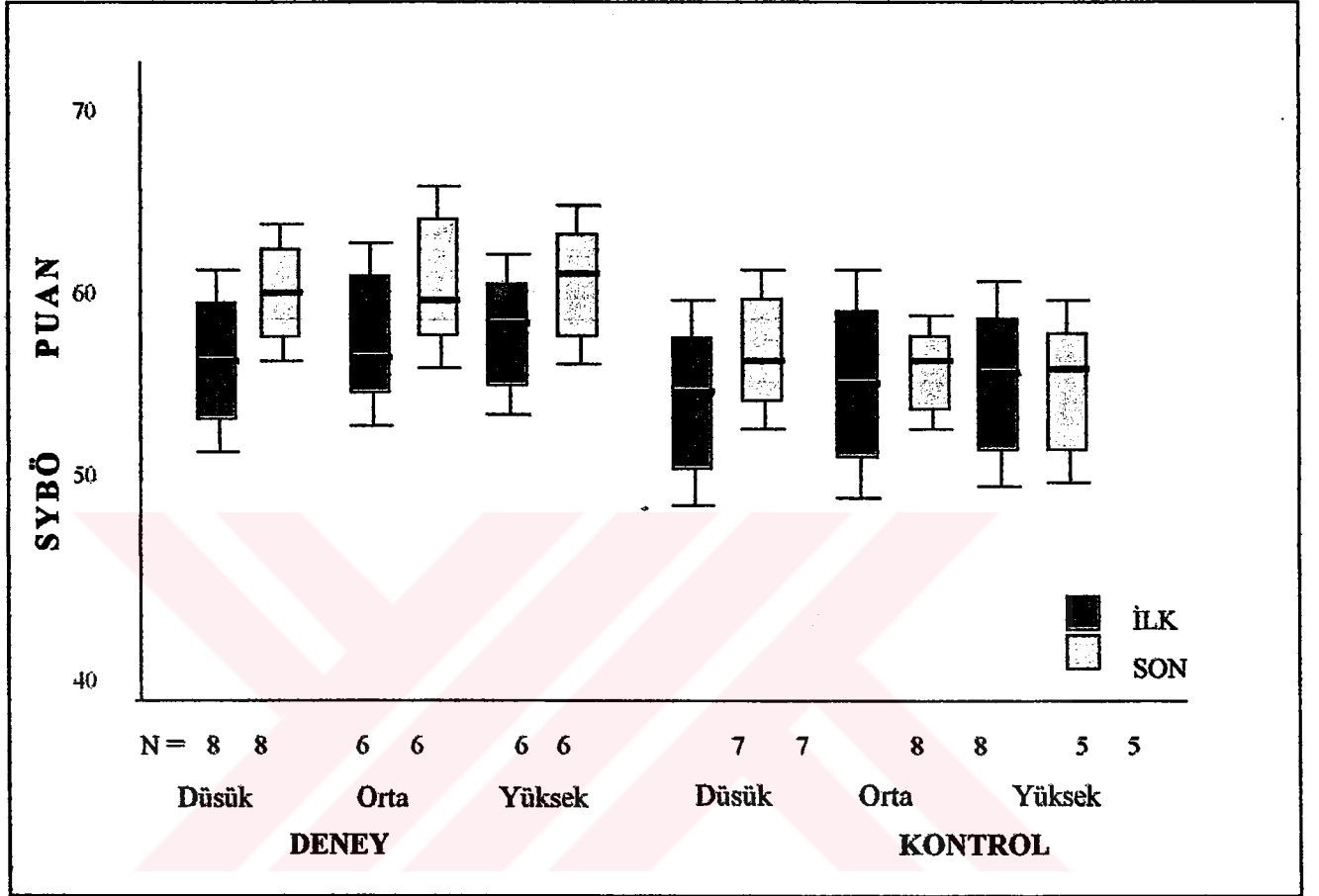
GRUPLAR	SES	n	$\bar{x}$	Sıra Ortalaması	Sd	χ^2	P
Deney Ön-Test	Düşük	8	56.25 ± 5.07	9.56	2	6.96	.07
	Orta	6	55.19 ± 4.54	6.75			
	Yüksek	6	57.16 ± 3.57	14.83			
Deney Son-Test	Düşük	8	59.57 ± 4.08	10.69	2	0.04	.97
	Orta	6	58.85 ± 3.65	10.67			
	Yüksek	6	59.62 ± 4.18	10.08			
Kontrol Ön-Test	Düşük	7	56.62 ± 4.82	12.63	2	1.98	.37
	Orta	8	55.85 ± 5.20	9.92			
	Yüksek	5	56.57 ± 5.16	8.25			
Kontrol Son-Test	Düşük	7	56.45 ± 5.13	13.13	2	3.06	.21
	Orta	8	56.74 ± 5.70	9.83			
	Yüksek	5	56.81 ± 5.02	7.67			

Çizelge 4.7'de sosyo-ekonomik düzeye göre deney ve kontrol grubu öğrencilerinin, ön-test ve son-test SYBÖ puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve Kruskal Wallis testi sonuçları görülmektedir.

Deney grubu ön-test sonuçlarına göre, düşük sosyo-ekonomik düzeydekilerin aritmetik ortalaması 56.25, orta sosyo-ekonomik düzeydekilerin 55.19 ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilerin aritmetik ortalaması 57.16'dır. Düşük sosyo-ekonomik düzeydekilerin sıra ortalaması 9.56, orta düzeydekilerin sıra ortalaması 6.75 ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilerin 14.83'dür. Bu ortalamalar arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını test etmek için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Çizelgede görüldüğü gibi gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p=0.7$). Deney grubu son-test sonuçlarına göre, düşük sosyo-ekonomik düzeydekilerin aritmetik ortalaması 59.57, orta sosyo-ekonomik düzeydekilerin 58.85 ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilerin aritmetik ortalaması 59.62'dir. Düşük sosyo-ekonomik düzeydekilerin sıra ortalaması 10.69, orta düzeydekilerin sıra ortalaması 10.67 ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilerin 10.08'dir. Bu sonuçlar doğrultusunda, aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p=0.9$).

Kontrol grubu ön-test sonuçlarına göre, düşük sosyo-ekonomik düzeydekilerin aritmetik ortalaması 56.62, orta sosyo-ekonomik düzeydekilerin 55.85 ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilerin aritmetik ortalaması 56.57'dir. Düşük sosyo-ekonomik düzeydekilerin sıra ortalaması 12.63, orta düzeydekilerin sıra ortalaması 9.92 ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilerin 8.25'dir. Aralarında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=0.3$). Kontrol grubu son-test sonuçlarına göre, düşük sosyo-ekonomik düzeydekilerin aritmetik ortalaması 56.45, orta sosyo-ekonomik düzeydekilerin 56.74 ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilerin aritmetik ortalaması 56.81'dir. Düşük sosyo-ekonomik düzeydekilerin sıra ortalaması 13.13, orta düzeydekilerin sıra ortalaması 9.83 ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilerin 7.67'dir. Bu ortalamalar arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını test etmek için Kruskal Wallis testi sonucunda anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p=0.2$).

Deney ve kontrol grubu, ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamalarının, sosyo-ekonomik düzeylerine göre karşılaştırılması Şekil 4.5’de gösterilmiştir.



Şekil 4.5. Deney ve Kontrol Grubu Ön-Test ve Son-Test SYBÖ Puanları Aritmetik Ortalamalarının, Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.

Şekil 4.5’ de deney ve kontrol grubu öğrencilerinin ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamalarıyla sosyo-ekonomik düzeyleri karşılaştırıldığında; deney grubu ön-testte, yüksek sosyo-ekonomik düzeydekilerin SYBÖ puan ortalamaları düşük ve orta düzeydekilerden anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır ($p < 0.05$). Deney grubunda son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır ($P > 0.05$). Kontrol grubunda ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($P > 0.05$).

5. TARTIŞMA

11-13 yaş grubu bireylerde temel cımnastik çalışmalarının, sosyal yetkinlik beklentisi üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular, denenceleri destekler nitelikte bulunmuş ve yorumları aşağıda açıklanmıştır.

Sosyal yetkinlik beklentisi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, ülkemizde sporla ilgili olarak bu konuda yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yurtdışında yapılan araştırmalarda ise, sportif aktivite içeren çalışmaların performans arttırmada, spor branşına yönelmede, bilişsel ve sosyal becerileri geliştirmede belirgin bir faktör olduğu vurgulanmaktadır.

Çalışmamızda, deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasında ön-test SYB puanları dikkate alınmış, deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin düzeyleri eşitlenmiştir. Ayrıca çalışmaya alınan öğrencilerin daha önce beden eğitimi dersi dışında herhangi bir spor branşına katılmamış olmasına zen gösterilmiştir. Deney grubu n-test, son test SYB puanları aritmetik ortalamaları ile kontrol grubu n-test, son-test SYB puanları aritmetik ortalamaları arasında, temel cımnastik çalışmalarının sonunda deney grubu lehine $p=0.03$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Spence et.al. akut egzersizde, sosyal yetkinlik beklentisi ve anlık duyguların ön-test sonuçlarına etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada; çalışma sonucunda, elde ettikleri veriler doğrultusunda egzersiz yaptırılan grubun sosyal yetkinlik beklentisi son-test puanları, ön-test puanlarına göre artış göstererek, fiziksel aktivitenin sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgulamaktadırlar ¹⁴². Bu sonuç, bizim çalışmamızda ortaya çıkan sonuçları desteklemektedir. 12 hafta süresince temel cımnastik çalışması yaptırılan deney grubunun, son-test sosyal yetkinlik beklentisi puanları, ön-test puanlarından yüksek bulunarak, temel cımnastik çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Buna benzer yapılan çalışmaların çoğunda, düzenli egzersiz programlarına devam eden ergenlerin, sosyal yetkinlik beklentilerinin arttığı, benlik ve öz saygılarının olumlu yönde geliştiği, sorumluluk alma ve verilen görevleri yerine getirmede daha başarılı oldukları vurgulanmaktadır ^{143,144,145}.

Buckner yaptığı çalışmada, Connolly tarafından geliştirilen, ergenlerde sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği ile fiziksel algılama envanteri kullanmıştır. Çalışmasının sonunda, sosyal yetkinlik ile fiziksel algılamaları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). Uzun süreli kamp yaşantısının ergenlerin fiziksel algılama ve sosyal yetkinlik beklentilerini arttırmada etken olduğunu belirtmektedir¹⁴⁶.

Deney ve kontrol gruplarında kız ve erkeklerin, ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Cinsiyet ve sosyal yetkinlik beklentisi puanları arasında anlamlı farkın olmayışı, deney grubunda her iki cinsiyet (kız-erkek) için de aynı aktivite türünü uyguladığımızdan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bununla ilgili literatür incelendiğinde; sosyal yetkinlik beklentisinin, çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite seçimlerinde rol oynadığı ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalarda da, cinsiyet farklılıklarının aktivite seçiminde görüldüğü belirtilmektedir. Ancak, cinsiyet ve yaşa bağlı olan etmenler diğer faktörlerden etkilenmektedir. Boyd et.al. tarafından yapılan çalışmada, çocukların bilişsel süreçlerinin, yaşla birlikte benlik saygısının gelişimine bağlı olarak sosyal etkileşim ve kişisel deneyimle artış gösterdiğini belirtmektedirler. Benlik saygısının, kız ve erkeklerde tüm yaş gruplarında, fiziksel sosyal yetkinlik, kendine güven, kaygı ve oto-kontrol gibi belirgin faktörler tarafından etkilendiğini vurgulamışlardır¹⁴⁷. Dolayısıyla öğrencilerin gelişim sürecinde elde ettikleri deneyimleri, sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde farklı sonuçlar doğurabilmektedir. Sportif aktivitelere katılım ya da herhangi birini tercih etmede benzer durumlarla karşılaşmaktadır.

Çünkü, küçük yaşta bireylerin uğraştıkları faaliyetler, ileriki yaşlardaki fiziksel aktivite seçimlerinde belirleyici faktörler olarak karşımıza çıkabilmektedir. Kenneth 5. ve 7. sınıf öğrencisi ile yaptığı çalışmada, ergenlerin seçtikleri aktivite, aktiviteye ne kadar zaman ayırdıkları, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, sınıflar arası farklılıklar ve sosyal yetkinlik beklentisi ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada katılımcıların fiziksel sosyal yetkinliklerini ölçmek için Harter tarafından geliştirilen 26 sorudan oluşan ölçeğini kullanmıştır. Fiziksel aktivitenin seçimi, ne kadar yoğunlukta yaptıkları v.b soruları içeren, SAPAC skala kontrol listesi değerlendirmeye alınmıştır. Çalışma sonucunda, erkeklerin basketbol, beyzbol, futbol, voleybol koşu, v.b., kızların ise, cimnastik, dans, ip atlama gibi aktivitelere daha yüksek yetkinlik beklentisine sahip olduklarını belirtmektedir¹⁴⁸. Bu çalışmalar, bizim elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik

göstermektedir. Çalışmamızda, deney grubunu oluşturan öğrencilerin, 12 hafta süresince cimmastik çalışmasına katılımlarından sonra elde edilen sonuçlara göre, cinsiyetler ile sosyal yetkinlik puanları karşılaştırıldığında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Ancak, Wu ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımlarında cinsiyet farklılıkları temel alarak, cinsiyetlerin psiko-sosyal ve bilişsel kazanımlar üzerinde etkilerini incelediği çalışmada; Tayvanlı ergen kızların, erkeklere göre daha düşük fiziksel sosyal yetkinlik beklentisine sahip oldukları, engel ve faydaları algılamada düşük seviye gösterdikleri tespit edilmiştir. Model alma, sosyal destek, aile değerleri ise, erkeklere oranla kızlarda daha anlamlı farklılık yarattığı vurgulanmıştır ¹⁴⁹.

Bir diğer çalışmada ise, günlük düzenli aktivite yapan ergenlerin, sosyal ilişkilerinin daha iyi olduğu, planlı ve düzenli çalışmayı geliştirdikleri tespit edilmiş, fiziksel aktiviteye katılımlarında ise aileden daha çok akranlarının etken olduğu vurgulanarak, sosyal yetkinlik beklentisinin, fiziksel aktivite seçiminde önemli rol oynadığını belirtmiştir ¹⁵⁰.

Hoffstetter et.al. erken yaşta spora başlayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada; ilköğretim 6-14 yaş, orta öğretim 15-18 yaş ve yükseköğretimde spora başlayanları incelemişlerdir. Yetişkinlerin düzenli olarak yaptıkları egzersizle, sosyal öğrenme ve spor faaliyetlerinin sosyal yetkinlik beklentisi ile ilişkisini ortaya koymuşlardır ¹⁵¹.

Allison et.al. 9-11 yaşları arasında olan öğrencilerin, fiziksel aktiviteye katılımları, beden eğitimi dersleri, diğer okullarla olan aktiviteleri, engellerin farkında olma ve aşabilme, okul dışındaki faaliyetleri ile sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiyi incelemişler. Fiziksel aktiviteye katılımda cinsiyet, yaş gibi faktörlerin de etken olduğunu vurgulayarak, fiziksel aktiviteye katılım ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında anlamlı ilişki olduğunu vurgulamışlardır ¹⁵².

Strauss et.al.10-16 yaşları arasında 92 çocuk üzerinde yaptıkları çalışmada, durumluk kaygı, sosyal yetkinlik, sosyal destek, sosyal yapı ve zamanı değerlendirmeye yönelik bilgiler sormuşlardır. Çocukların %75.5'inin, televizyon izleme, ders çalışma ve bilgisayar ile ilgilendiklerini saptamışlar, sadece günlük yaşantılarının %1.4'ünü fiziksel aktiviteye ayırdıklarını belirtmişlerdir. Çalışmanın sonucunda ise, sedanter (hareketsiz) yaşantının çocuk ve yetişkin yaşamında olumsuz yönde etki ettiğini,

fiziksel aktivite yapan bireylerin sosyal yetkinlik beklentilerinin ve sosyal statülerinin pozitif yönde etkilendiğini vurgulamışlardır¹⁵³.

Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları ile yaşları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu yaş grubundaki bireylerin, bedensel, fiziksel, bilişsel, davranışsal özellikleri birbirlerine benzemektedir. Anlamlı farklılığın ortaya çıkmaması bu nedenden kaynaklanabilmektedir. Kenneth 'de yaptığı çalışmada, sınıf ve yaşlara göre algılanan yeterlik, fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal yetkinlik beklentisi arasında ilişkinin olmadığını vurgulamaktadır¹⁴⁸. Story et.al. yaptıkları çalışmada; fiziksel aktivite, vücut yapısına göre davranışları ve cinsiyet ilişkisi incelenmiş; sosyal yetkinlik beklentisi ve cinsiyetler arası farklılığın olmadığını belirtmişlerdir¹⁵⁴.

Çocuk ve ergenlerde, fiziksel aktiviteye katılımında onları sınırlayan faktörler her iki cinsiyet için önemli olabilir. Ancak, özel engeller kız ve erkek çocuklar için farklılık gösterebilir. Birçok çalışma, erkeklerin sosyal yetkinlik beklentisi, atletik yeterlik, faydalar, sosyal destek, eğlence ve katılımı engelleyen faktörlerin daha az olması gibi konularda kızlara göre daha önemli belirleyicilerdendir. Bu bulgular, fiziksel aktiviteye katılımındaki farklılıkları az da olsa açıklamaktadır. Cinsiyet farklılıkları, tercih edilen aktivitelerde kendisini göstermektedir. Kızlar dans, cimnastik, ip atlama gibi bireysel aktiviteleri seçerken, erkekler daha çok yarışma gerektiren sporları tercih etmektedirler. Yapılan araştırmalarda düzenlenecek çalışma programlarında öğrencilerin ilgi ve eğilimleri dikkate alınarak, kızlar için de gelişimi sağlayacak nitelikte düzenlenmesi gerektiği vurgulanmaktadır¹⁰².

Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları ile sosyo-ekonomik düzeyler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bunun nedenini ise, sosyo-ekonomik faktörlerin, çocuk ve ergenlerin aktivite seçimlerinde belirleyici rol oynadığı şeklinde açıklanabilir. Bizim çalışmamızda deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test SYBÖ puanları ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında anlamlı farklılığın bulunamamasını, deney grubunu oluşturan; düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeylerdeki çocuklara farklı aktivite seçeneği sunulmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Anderson et.al., Faucette et.al. ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite seçiminde, algılanan fiziksel yeteneğin önemli rol oynadığını vurgulamışlardır. Yapılan birçok çalışmada

çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite seçimlerinde sosyal ve kültürel faktörlerin etken olduğu, aynı aktiviteyi seçerek, uygulayan çocuk ve ergenlerin sosyo-ekonomik düzeyleri ile cinsiyet, sosyal yetkinlik beklentisi arasında ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir ^{155,156}

Öğrencilerin, sosyo-ekonomik düzeyleri ile SYBÖ puanları arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmadığı bir çok çalışmada ortaya konmuştur. Sosyo-ekonomik düzeylerin, öğrencilerin aktivite katılımlarında ve aktivite tercihlerinde doğrudan bir etkisinin bulunduğu belirtilmekte ve aktiviteyi sürdürmede etkili olduğu ifade edilmektedir.

Reynolds et.al. düzenli fiziksel aktivitenin, yaşam kalitesini, diğer psikolojik değişkenleri olumlu yönde etkilediğini belirterek, egzersizin sosyal yetkinlik beklentisi, stres ve sosyal etkenler üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgulamaktadırlar ¹⁵⁷.

Literatürde incelediğimiz araştırmaların hemen hepsinde egzersiz ve spor aktivitelerine katılımın, sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde olumlu etkileri olduğu tüm çalışmaların içeriğinde yer almaktadır. Yaptığımız çalışma sonuçları da diğer çalışmalarda elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Diğer taraftan ergenlerin; cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik etmenler ve sosyal çevrelerinin sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde olumlu etkilerinin değişkenlik gösterdiği bazı durumlarda birbirlerinin yerine geçebileceği gibi, zaman zaman da öncelik sırasının değişebildiği çalışma sonuçlarında görülebilmektedir.

Özellikle gelişim çağında, bireylerin çeşitli faktörlerden etkilenmeleri veya çeşitli engeller karşısında ilgi ve beklentilerini farklı alanlara kaydırması bilinmekte ve doğal davranışlar olarak nitelendirilmektedir.

Farklı sosyal çevreden gelen, sosyo-ekonomik düzeyleri değişkenlik gösteren çeşitli yaş gruplarına ait öğrencilerin, gelişim evrelerinde, ileride sahip olmak istedikleri meslek ve yaşam koşulları ya da toplum içerisinde edinmek istedikleri konumlarına ait ifade değişiklikleri sergilemeleri, gerçekte ilgi ve beklentilerindeki farklılaşmadan kaynaklanabilmektedir. Ancak, burada gözden kaçırılmaması gereken noktalardan bir tanesi, bahsedilen tüm çalışmaların odağında sportif aktivitelerin yer almasıdır. Diğer faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösteren sosyal yetkinlik beklentisi durumları, sportif aktivitelere katılan öğrencilerde gelişme göstermektedir. Öğrencilerin, erken yaşta spor

aktivitelerine başlama ve katılımlarının uzun süreli olması durumunda, sosyal yetkinlik beklentileri üzerinde, ileri yaşlarda pozitif etkiler taşıdığı gözlenmektedir.

Tüm faktörler dikkate alındığında, çeşitli etmenlerin sosyal yetkinlik beklentisi üzerine olan olumlu etkilerinin dolaylı da olsa etki edebileceği kabul görürken, sportif aktivitelerin, sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde mutlak etkilerinin daha açıkça görülebileceği söylenebilir.



6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bandura' nın sosyal öğrenme kuramı, davranışın oluşmasında etkili olan elemanlardan birini de yetkinlik beklentisi olarak göstermiştir ⁴². Yetkinlik beklentisinin eğitimde ayrı bir yeri vardır. Sosyal yetkinlik veya çevre üzerinde etkili olma duygusu insan davranışının önemli güdüleyicilerinden biridir ⁶. Sosyal yetkinlik, çocuk ve ergen ruh sağlığında önemli bir yere sahiptir. “Sosyal yetkinlik beklentisi, bireyin kişiler arası ilişkilerde bireysel beceriye bağlı olarak gösterdiği performansla ilgili beklentisi” olarak tanımlanabilir. Connolly'ye göre sosyal yetkinlik beklentisi, ergenin etkili sosyal davranışlar kazanmasında belirgin bir rol oynamaktadır³⁵.

Çocuk ve ergenlerin, fiziksel aktivite seviyelerine etki eden faktörler arasında, sosyal yetkinlik beklentisi, fiziksel aktiviteye katılım ve olumlu beklentiler, engellerin farkında olabilme yer almaktadır. Çocuk ve ergenlerin sosyal yetkinlik beklentilerinin artmasında, fiziksel olarak sağlıklı olmanın yararlarını algılamaları, aktiviteye katılımdaki engellerin azaltılması ve zevk aldığı aktiviteleri seçmesi v.b. etkenler rol almaktadır ^{158,159,160}.

Bu araştırmada 11-13 yaş grubundaki öğrencilerin, sosyal yetkinlik beklentisini arttırmak için hem sözlü hem de fiziksel etkileşimi bir araya getiren, temel cimnastik çalışmaları yaptırılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, deney ve kontrol grubunun son-test ön-test SYBÖ puanları arasında çalışmanın başlangıcında belirlenen denenceler doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

6.1 Sonuçlar

Deney ve kontrol gruplarının ön-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları karşılaştırıldığında; deney grubu ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (56.20 ± 4.55), kontrol grubu ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (56.35 ± 4.66) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol ön-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p=0.9$).

Deney grubu ön-test, deney grubu son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamalarına bakıldığında, deney grubu ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (56.20 ± 4.55), son-test puan aritmetik ortalaması (59.35 ± 3.70) olarak bulunmuştur. Ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0.01$).

Deney grubu son-test, kontrol grubu son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamalarına bakıldığında; deney grubu son test SYBÖ puanı aritmetik ortalaması (59.35 ± 3.70), kontrol grubu son test SYBÖ puanı aritmetik ortalaması ise, (56.65 ± 4.83) olarak bulunmuştur. Ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0.05$).

Deney grubunun ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları farkı ile kontrol grubunun ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları farkına bakıldığında; deney grubu ön-test, son-test SYBÖ puan aritmetik ortalama farkı (3.15 ± 4.70) ile kontrol grubu ön-test, son-test SYBÖ puan aritmetik ortalama değerinde (0.65 ± 2.27) elde edilen fark arasında deney grubu lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=0.03$).

Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamalarının cinsiyetlere göre karşılaştırılması yapıldığında; deney grubu kız ($n=10$), ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (57.50 ± 3.64), son-test SYBÖ puan ortalaması ise (59.00 ± 3.74) olarak tespit edilmiştir. Erkek ($n=10$) ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (54.90 ± 5.74), son-test SYBÖ puan ortalaması (59.70 ± 3.83) olarak tespit edilmiştir. Deney grubu kız ve erkek, SYBÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p=0.2$, $p=0.8$). Kontrol grubu kız ($n=10$), ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (55.90 ± 4.53), son-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (56.30 ± 4.80) olarak tespit edilmiştir. Erkek ($n=10$), ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (56.80 ± 5.61), son-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (57.00 ± 3.82) olarak bulunmuş ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p=0.5$, $p=0.7$).

Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test SYBÖ puan ortalamaları ile yaş gruplarına bakıldığında; deney grubu 12 yaş ($n=13$) ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (56.18 ± 5.21), son-test (59.85 ± 4.31), 13 yaş ($n=7$) ön-test puan aritmetik ortalaması (56.21 ± 5.17), son-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (58.84 ± 3.36) olarak bulunmuştur ($p=0.8$, $p=0.1$). Kontrol grubu 12 yaş ($n=11$) ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (56.19 ± 4.66), son-test (55.45 ± 5.77), 13 yaş ($n=9$) ön-test puan aritmetik ortalaması (56.50 ± 3.80), son-test puan aritmetik ortalaması (57.86 ± 4.06) olarak tespit edilmiştir ($p=0.4$, $p=0.1$). Sonuç olarak deney ve kontrol gruplarında, ön-test, son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test SYBÖ puanları aritmetik ortalamaları ile sosyo-ekonomik düzeylerine bakıldığında; deney grubunda, düşük düzeyde 8 (%40), ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (56.25 ± 5.07), son-test (59.57 ± 4.08), orta düzeyde 6 (%30), ön-test (55.19 ± 4.54), son-test (58.85 ± 3.65), yüksek düzeyde, 6 (%30), ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (57.16 ± 3.57), son-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması (59.62 ± 4.18) olarak bulunmuştur. Deney grubunda ön test, son-testte SYBÖ puan ortalamaları ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p=0.07$, 0.9).

Kontrol grubunda, düşük düzeyde 7 öğrencinin (%35) ön-test SYBÖ puanları aritmetik ortalaması (56.62 ± 4.82), son-test (56.45 ± 5.13), orta düzeyde 8 öğrencinin (%40) ön-test SYBÖ puan aritmetik ortalaması, (55.85 ± 5.20), son-test (56.74 ± 5.70), yüksek düzeyde, 5 (%25) öğrencinin ön-test SYBÖ puan ortalaması (56.57 ± 5.16), son-test (56.81 ± 5.02) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu öğrencilerinin de sosyo-ekonomik düzeyleriyle, SYBÖ puanları aritmetik ortalama değerleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p=0.3$, $p=0.2$).

6.2. Öneriler

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda, uygulayıcı ve araştırmacılar için aşağıdaki öneriler yapılabilir.

1. Deneysel çalışmaların sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için başlangıçta çalışmaların planlanması yapılırken; çalışmaya başladıktan sonra, bazı öğrencilerin katılımcı olmadaki isteksizliği ve programı bırakma eğiliminde olmaları dikkate alınmalıdır. Velilerin planlanan çalışma süresince çocuklarının akademik alandaki başarısızlıklarıyla ilgili kaygıları nedeniyle, deney ve kontrol grupları oluşturulurken sayının daha fazla tutulması önerilebilir.
2. Çalışma, bireysel ve takım sporlarında farklı spor branşlarıyla uğraşan öğrencilerin, problem çözme becerileri, performansla ilgili sonuçlar, akademik başarıları, aile tutumları, çevresel faktörler v.b. değişkenlerle, sosyal yetkinlik beklentisi puanlarıyla aralarındaki ilişkilere bakılabilir.
3. Bizim çalışmamızda olduğu gibi, çalışmalarda uygulanacak olan programlar hazırlanırken; hareketlerin grup içinde yer alan kız erkek öğrencilerin, her seferinde farklı biçimlerde eşleştirilerek uygulamalarına dikkat edilmelidir (eşli ısınmalar, eğitsel oyunlar, kültür-fizik hareketleri, gibi aktivitelerde farklı eşleşmelerin oluşmasına dikkat edilmelidir). Ayrıca, öğrencilerin kaygı ve engellerini ortadan kaldırmak, cesaretlendirmek, aktive etmek ve motivasyonlarını artırmak amacıyla olumlu pekiştireçler kullanılmasına (aferin, çok iyi yapıyorsun, başaracaksın v.b.), özen gösterilmelidir.
4. Cimnastik programı hazırlanırken, araştırmacı düşünce, yaratıcılık ve problem çözme yeteneğini geliştiren aktivitelerin yer almasını sağlayarak, çocuklara zor ve karmaşık hareketlerin yaptırılmasından kaçınılması, grubun seviyesine uygun olan formlar kullanılıp, katılımcı olmaları sağlanmalıdır.

5. Çalışma öncesi ve sonrasında beklentileri ve sonuçlarının değerlendirilebileceği sosyal ortamlar yaratılarak, hazırlanacak tartışma ve deneyimlerini paylaşacakları ortamlar yaratılması, sosyal ilişkilerin gelişmesine katkıda bulunarak, farkındalık düzeylerinin artmasına yardımcı olacaktır.

6. Yapılan çalışmaların sürelerinin daha uzun süreyi kapsamaları elde edilecek sonuçların daha net bir şekilde ortaya çıkarılabilmesi ve diğer faktörlerin etkilerinin daha kolay ayırt edilebilmesine olanak tanıyacaktır. Bu nedenle, çalışma süresi daha uzun tutulabilir.

7. Çalışmalarda yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeylerin etkilerini ortaya koymak amacıyla farklı gruplar oluşturulabilir (8-10, 16-18 yaş grubu, kız-erkek, düşük-yüksek, sosyo-ekonomik düzey v.b.).

8. Bireyin etkili sosyal davranışlar kazanmasında belirgin rol oynadığı için spor programlarının amacı, fiziksel harekete katılım ve sosyal ilişkiler geliştirme olmalıdır. Özellikle anne ve babalar çocukların spora katılımında bu gerçeklere uygun yaklaşımlar sergilemeleri için bilgilendirilmelidir.

9. Ülkemizde, spor- fiziksel aktivite ve sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ile spor branşlarında da çalışmaların yapılması önerilebilir.

Sonuç olarak, yapılan çalışma sonucunda, sosyal yetkinlik beklentisinin çocuk ve ergen ruh sağlığında önemli bir yere sahip olduğu, bu nedenle; temel cimnastik programlarının çocukların beklentilerine yanıt verecek, rekabete dayanmayan ve neşeli programlar aracılığıyla gerçekleştirildiğinde, sosyal gelişmeye olumlu etkileri olduğunu ve sosyal yetkinlik beklentisini arttırmada önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

7. KAYNAKLAR

1. Uzamaz F. Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Kişilerarası İlişki Düzeylerine Etkisi, *Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Adana: 2000.
2. Erwin P. Çev: Akınhay O. *Çocuklukta ve Ergenlikte Arkadaşlık*, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti., 1999: 138-139.
3. Nelsen J, Lott L, Glenn S. Çev: Ersin M. *A'dan Z'ye Pozitif Disiplin*. İstanbul: Hayat Kitabevi, 2002: 388-391.
3. Bandura A. Adams NE, Hardy GN. Test of the Generaty of Self-Efficacy Theory". *Cognitive Therapy and Research*. 1980;4:39-66.
5. Baron RA. Environmentally Induced Positive Affect-Its impact on Self-Efficacy, Task Performance, Negotiation and Conflict . *J. Applied Social Psychology*. 1990; 20(5):368-384.
6. Bilgin M. Grup Rehberliğinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma. *Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Adana, 1996.
7. Hevel F.M. Understanding Behavior for the Prevention of Disease and Promotion of Health <http://www.sci.sdsu.edu/c-beach/abstract/pa24.html> .s:1- 10,ErişimTarihi:25/1/2002.
8. Burnett CN, Jhonson EV. Development of Gait in Childhood, *Developmental Medicine Child Nevrology*, 1991;13:207.
9. Çamlıyer H, Çamlıyer H. *Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*. İzmir:Can Ofset, 1997:44-46-120.
10. Gallahue D. *Developmental Physical Education for Todays Children*, Dubuque: C.Brown & Benchmark Publishers, 1996 : 610.
11. Özer SD, Özer K. *Çocuklarda Motor Gelişim*. İstanbul: Kazancı Kitap Tic. A.Ş., 2000;192-220.
12. Öztürk F. *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1998: 51.
13. Açıkada C, Ergen E. *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık, 1990: 211-213.
14. Özmen Ö. *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*. 2. Baskı, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1999: 32.
15. Hikmet A. *Öğretmen ve Öğrenciler için Okullarda Beden Eğitimi*. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2001:24-168.
16. Jellinek M, Patel BP, Froehle CM. Bright Futures in Practice Mental Health <http://www.brightfutures.org/physical activity/tools> Erişim Tarihi:18/02/2004.
17. Aysan F, Harmanlı Z. *Yaşam Doyumunu Yordamada, Yaşam Uyumu, Özyeterlik ve Başarıklık Stratejileri VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri 09-11 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Malatya , Pegem yayıncılık, 2003: 93.*
18. Yeşilyaprak B. *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*,1. Baskı, Ankara: Pegem A yayıncılık; 2002: 199-200.
19. Tiryaki Ş. *Spor psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara: 2000:104.
20. İsen G, Batmaz V. *Sosyal Psikoloji, Ben ve Toplum*, İstanbul:Om Yayınevi, 2002: 175.

21. **Muuse RE.** *Theories of Adolescence*, New York, 6th Ed., Mc Graw Hill, Inc.,1996:198-200
22. **Bandura A.** Social Cognitive Theory.Anagentic Perspective. *Annual Review of Psychology*. 2001; (52):1-26.
23. **Bandura A.** Perceived Self-efficacy in Cognitive Development and Functioning *Educational Psychologist*. 1993;28:117-148.
24. **Senemoğlu N.** *Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*, Ankara: Özen Matbaası, 1998: 235-236.
25. **Cavel T.** Social Adjustment, Social Performance and Social Skills, A Tri Component Model of social Competence *J. Clinical Child Psychology*, 1990; 19(29):111-112.
26. **Akkök F.** *İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi Öğretmen El Kitabı*. 2. Baskı, İstanbul: Özgür Yayınları, 1999:19-21.
27. **Hofstetter CR, Hovell MF, Sallis JF.**(1990). Social Learning Correlates of Exercise Self-Efficacy: Early Experiences with Physical Activity <http://www.sci.sdsu.edu/c-beach/abstract/pa24.html> Erişim tarihi: 25/1/2002.
28. **Bandura A.** Self-efficacy, Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, *Physical Review*. 1977; 84 - (2):191-215.
29. **Alden I.** Self Efficacy and Causal Attributions for Social Feedback. *J. Research in Personality*, 1986; 20 (4):460-473.
30. **Willis DJ, Campell LF.** *Exercise Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1992: 88-91.
31. **Hardly L, Jones G, Gould D.** *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of elite Performers*, Chichester. West Sussex: John Willey&Sons, 1997:46-61.
32. **Bandura A.** Regulation of Cognitive Process Through Perceived Self-Efficacy. *Developmental Psychology*. 1989;25 (5):729-735.
33. **Bandura A.** *Self Efficacy: the Exercise of Control*. New York. Freeman, 1997.
34. **Selçuk Z.** *Gelişim ve Öğrenme*. 8.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2001; 221.
35. **Connolly J.** Social Self –Efficacy in Adolescence : Relations with Self-Concept, Social Adjustment and Mental Health. *Canadian .J Behavioral Science Review*. 1989;21(3): 258-269.
36. **Schwarzer R.** *Self Efficacy and Health Behaviors* .in M. Conner & P. Norman (Ed)., *Predicting Health Behavior, Research and Practise with Social Cognition Models*, Buckingham,U.K: Open University Press, 1996: 163-196.
37. **Schwarzer R.** *Self Efficacy in Adoption and Maintanance of Health Behaviors: Theoretical Approaches and A new Model* .In Schwarzer R. Ed. *Self-efficacy: Thought control of Action*. Washington D.C.,Hemisphere,1992: 217-242.
38. **Shelton S.H.** Developing the Construct of General Self Efficacy, *Psychological Reports*, 1990; 53 (7): 987-994.
39. **Bandura A, Locke EA.** Negative Self-Efficacy and Goal Effects Revisited. *J.Applied Psychology*, 2003; (88):87-99.

40. **Schwarzer R, Fuchs R.** *Changing Risk Behaviors and Adopting Health Behaviours: The Role of Self-efficacy Beliefs.* Bandura (Ed), *Self –Efficacy in Changing Societies*, New York: Cambridge University Press, 1995: 163-196.
41. **Schwarzer R, Renner B.** Social-Cognitive Predictors of Health Behavior: Action Self-Efficacy and Coping Self-efficacy. *Health Psychology*, 2000; 19(5):487-495.
42. **Bandura A.** Recycling Misconceptions of Perceived Self –Efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 1984; 8 (4), 231-255.
43. **Streeker VJ, Vellis BM, Becker MH, Rosenstock IM.** The Role of Self-efficacy in Achieving Health Behaviour Change, *Health Education Quarterly*, 1986; 13(1):73-91.
44. **Bandura A.** Perceived Self-Efficacy in the Exercise of Personal Agency. *Applied Sport Psychology*, 1990; 2:128-163.
45. **Gill DL.** *Psychological Dynamics of Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, 1986: 154-157.
46. **Bandura A, Shunck DH.** Cultivating Competence, Self-Efficacy, and Intrinsic Interest Through Proximal Self-Evaluating. *J. Personality And Social Psychology*, 1981; (41): 586-598.
47. **Feltz DL, Landers DM.** The Effects of Mental Practice on Motor Skill Learning and Performance : A Meta-analysis. *J. Sport Psychology*, 1983; 5: 25-57.
48. **Frank M.A** Key to Success in Sports <http://Sport&Exercise.htmcontact.htmsearch.the>. Erişim Tarihi: 29/12/2003.
49. **Dzewaltowski DA, Estabrooks PA, Johnston JA.** Healthy Youth Places Promoting Nutrition and Physical Activity. *Health Education Research Theory and Practice*, 2002; (17):541-551.
50. **Moritz SE, Feltz DL, Fahrback KR, Mack DE.** The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: a Meta-Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2000; 71(3):280-294.
51. **Bandura A, Cervane D.** Self-Avaluative and Self-Efficacy Mechanisms Governing the Motivational Effects of Goal systems. *J. of Personality and Social Psychology*. 1983; (45) :1017-1028.
52. **Beauchamp MR, Bray SR., Albinson JG.** Pre-Competition Imagery, Self-Efficacy and Performance in Collegiate Golfers, *J. of Sports Sciences*; 2002; 20 (9): 697-705.
53. **Weinberg R, Goull D, Jackson A.** Relationship Between Self-Efficacy and Performance in a Competitive Setting, Annual Meeting of the Canadian Association of Sport Sciences, Vancouver, British Columbia, Canada, 1980. <http://www.sciencedaily.com/releases>. Erişim Tarihi: 04/02/2002.
54. **Mc Auley E, Blissmer B.** Self-Efficacy Determinants and Consequences of Physical Activity, *Exercise Sport Science Review*, 2000; 28(2):85-88.
55. **Chase MA, Feltz DL, Fitzpatrick JM.** Temporal Patterns and Quantity of Success and Failure Effects on Self-Efficacy and Persistence at Motor Task. *Res. Quarterly for Exercise and Sport* .1995; 66:74.
56. **Wells CM, Collinc D, Hale BD.** The Self-Efficacy- Performance Link in Maximum Strength Performance. *J. Sports Sciences*, 1993; 11:167-175.
57. **Fitz SPA, Landers DM, Thomas JR, Mars H.** Does Self-Efficacy Predict Performance in Experienced Weightlifters? *Res. Quarterly for Exercise and Sport*. 1991; 62: 424-431.

58. Wittig AF, Duncan SL, Schurr KT. The Relationship of Gender Role Endorsement and Perceived Physical Self-Efficacy to Sport Competition Anxiety. *J. Of Sport Behavior*, 1987; 10: 192-199.
59. Weiss MR, Wiese DM, Klint KA. Head Overheels with Success. The relationship Between Self-Efficacy and Performance in Competitive Youth Gymnastics. *J. of Sport and Exercise Psychology*. 1989; 11: 444-451.
60. McAuley E. Self Referent Thought in Sport and Physical Activity. in T.S.Horn(Ed), *Advances in Sport Psychology, Human Kinetics, Champaign IL*: 1992:101-114.
61. Bozoian S, Rejeski W, Mc Auley E. Self Efficacy Influences Feeling States Associated with Acute Exercise, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1994; 16:326-333.
62. Edwards R. The Effects of Performance Standarts on Behavior Patterns and Motor Skill Achievement in Children, *J. Teaching In Physical Education*, 1988; 7:90-102.
63. Claran SR. The Effectiveness of Personal Training on Changing Attitudes Towards Physical Activity. *J.Sports Science and Medicine*. 2003; (2):10-14.
64. Bacanlı H. *Sosyal Beceri Eğitimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 1999:20.
65. Bacanlı H. *Duyuşsal Davranış Eğitimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 1999:7-9.
66. Yüksel G. Öğretmenlerin Sahip Olmaları Gereken Davranış Olarak Sosyal Beceri, <http://yayim.meb.gov.tr/yayimlar/150/yuksel.htm>. Milli Eğitim Dergisi, Erişim Tarihi:20/02/2004.
67. Rein RP, Rein R. Çev. Göktan S. *Çocuklarınızın Beceri ve Yeteneklerini Nasıl Geliştirebilirsiniz*. İstanbul: Özgür yayınları, 2000; 89-91.
68. Hurlock EE. *Ergenlik Psikolojisi*, Çev: Günşe G, Onur B. 2.Baskı Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık Ltd.Şti.,1985:127.
69. Uğurel Ş. *Gençlik Psikolojisi*, 3. baskı, Ankara: Remzi Kitabevi, 1992 :22.
70. Akman Y, Erden M. *Eğitim Psikolojisi*, 4. Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınevi, 1997: 65.
71. <http://www.egitimbahcesi.netteyim.net/genclik/eddo.htm>. Erişim Tarihi:02/12/2003.
72. Ataç F. *İnsan Yaşamında Psikolojik Gelişim*, İstanbul:Beta Basım,1991:281.
73. Kılıççı Y: *Okulda Ruh Sağlığı*, Ankara: Şafak Ofset Tipo Matbaacılık, 1989: 55.
74. Senemoglu N/ [bef.sdu.edu.tr/hocalar/dekanlik/ Makaleler/radyo2.htm](http://bef.sdu.edu.tr/hocalar/dekanlik/Makaleler/radyo2.htm) , Erişim Tarihi: 15/12/2003.
75. Dikmeer Dİ. Sosyal Beceri Eğitiminin Sosyal İç Dönük Ergenlerin İç Dönüklük Düzeyine Etkisi, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara, 1997.
76. Gerald RA. Shelia KM. A Developmental Social Psychology of Identity, Understanding the Person-in-Context, *J. Adolescence*, 1996;19(5):429-442.
77. Yavuzer H. *Çocuk Psikolojisi*.19. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2001:285-287.
78. Rogol AD, Roemmich JN, AP Clark. Growth at Puberty, *J.Adolescent Health*, 2002; 31(6):192-200.
79. Eroğlu ÇY, Bilge F. *Sınıfta Rehberlik Etkinlikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2001:118-120.
80. Yavuzer H. *Okul Çağı Çocuğu*. 7.Baskı, Remzi Kitabevi, , 2001: 16-49.

81. <http://www.eğitim.com/aile>, Erişim Tarihi: 10/12/2003.
82. Bierman, Furman KW. The Effects of Social Skills Training Peer Involment on the Social Adjustment of Preadolescents, *Child Development*, 1984; 55:151-162.
83. Bulkeley R. Cramer D. Social Skills Training with Young Adolescents. *J.Youth and Adolescence*.1990; 19(5):451-463.
84. Mengütay S. *Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket gelişimi ve Spor*. İstanbul: Tutibay Ltd.Şti., 1999: 9-11.
85. Yörüköğlu A. *Çocuk Ruh sağlığı*, 23. Baskı, İstanbul: Özgür Yayınları,1998: 64-65,377.
86. Başaran İE. *Eğitim Psikolojisi*, Ankara: M.E.B.1988: 111-138.
87. Binbaşoğlu C. *Eğitim Psikolojisi*, 5.Baskı, Ankara: Binbaşoğlu Yayınevi, 1982:191-193.
88. Norman A. Sprinthall W. Collins A. *Adolecent Psychology, a Development View*, 3th Ed., Boston: McGraw-Hill,Inc.,1995:160-162.
89. Yavuzer H. *Okul Çağı Çocuğu*. 20.Baskı, Remzi Kitabevi, , 2001: 16-49.
90. Aracı H. *Öğretmenler Ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. 3.baskı, Ankara: Nobel Yayınevi, 2001:25.
91. Goldberg B. *Sports and Exercise for Children with Chronic Health Conditions*, Human Kinetics, Champaign:IL, 1995:19-21.
92. Kalish S. *Çocuğunuz İçin Spor ve Fitness*. Çev:Büyükonat T. İstanbul:Beyaz Yayınları,1998:4-13.
93. Tamer K, Pulur A. *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara:Kozan Ofset Mat. San. ve Tic.Ltd.Şti.2001:53-55.
94. Welk GJ. The Youth Physical Activity Promotion Model: A Conceptual Bridge Between Theory and Practice.*Quest*.1999; 51:5-23.
95. Baranowski T, Thompson WO, Durant RH, Baranowski J, Puhl J. Obsevation on Physical Activity in Physical Locations: Age. Gender, Ethnicity, and Month Effects. *Res Q Exercise of Sport*.1993; 64:127-133.
96. Garcia AW, Broda MA, Frenn M, Coviak C, Pender NJ, Ronis DL. Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of Their Exercise Behavior. *J.School Health*.1995; 65 (6):213-219.
97. Stucky-Ropp RC, Diloranzo TM. Determinants of Exercise in Children. *Previous Medicine*.1993; 22: 880-889.
98. Freedson PS, Everson S. Familial Aggregation in Physical Activity. *Res. Quarterly Exercise of Sport*. 1991; 62:384-389.
99. Biddle S, Goudas M. Analaysis of Children's Physical Activity And its Association with Adult Encouragement and Social Cognitive Variables. *J. School Health*. 1996; 66(2):75-78.
- 100.Roberts CG (Ed), Mc Auley E. Understanding Exercise Behavior: A Self-Efficacy Perspective. Motivation in Sport and Exercise. Human Kinetics Publishers, IL, Champaign:1992;125-127.
- 101.Gordon-Larsen P, McMurray RG, Popkin BM. Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns. *Pediatrics* 2000; 105:83-90.

102. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A Review of Correlates of Physical Activity of Children And Adolescents. *Med Sci Sports Exerc.* 2000; 32: 963-975.
103. Centers for Disease and Prevention. Youth Risk Behavior Surveillance-United States 1999. *Morb Mortal Wkly Rep* 2000; 49: 1-95.
104. Myres L, Strikmiller MS, Webber L, Berenson GS. Physical and Sedentary Activity In School Children Grades 5-8; The Bogalusa Heart Study. *Med Sci Sports Exerc.* 1996; (28):852-859.
105. Felton GM, Dowda M, Word DS, Dishman RK, Trost SG, Saunders R, Pate RR. Journal of Health Differences in Physical Activity Between Black and White Girls Living Rural and Urban Areas. 2002; 72(6):250-255.
106. Rovniak LS, Anderson ES, Winett RA., Stephens RS. Social Cognitive Determinants of Physical Activity in Young Adults: a Prospective Structural Equation Analysis, *Annual Behavioral Medicine* 2002 ;24(2): 149-156.
107. Motl RW, Dishman RK, Ward DS, Saunders RP, Dowda M, Felton G, Pate RR. Examining Social Cognitive Determinants of Intention and Physical Activity Among Black and White Adolescent Girls. Using Structural Equation Modeling. *Health Psychology* 2002; (21) 5:459-467.
108. Stunkard AJ, Harris JR, Pederson NL, McCleam GE. The Body-Mass Index of Twins Who Have Been Reared Apart. *N Engl J Med.* 1990; (322):1483-1487.
109. Story M, Hannan PJ, Tharptterri, Rex J. Faktors-Associated with Changes in Physical Activity a Cohort Study of Inactive Adolescent Girls. *Arc. Pediatr Adolesc. Med.* 2003; (157):803-810.
110. Biddle S, Armstrong N. Children's Physical Activity: an Exploratory Study of Psychological Correlates. *Social Medicine.* 1992; 34:325-331.
111. Craig S, Goldberg J, Dietz WH. Psychosocial Correlates of Physical Activity Among Fifth and Eighth Graders. *Previous Medicine.* 1996; 25:506-513.
112. Trost SG, Pate RR, Dowda M, Saunders R, Ward DS, Felton G. Gender Differences in Physical Activity and Determinants of Physical Activity in Rural Fifth Grade Children. *J. Searching Health*, 1996; 66:145-150.
113. Zakarian JM, Hovell MF, Hofstetter CR, Sallis JF, Keating KJ. Correlates of Vigorous Exercise in Predominantly Low SES And Minority High School Population. *Preventive Medicine.* 1994; 23:314-324.
114. Moris M, Martens R. *Joy and Sadness in Children's Sports*, Human Kinetics Publishers, Champaign: IL, 1978:120.
115. Muratlı S. *Çocuk ve Spor*. Ankara: Kültür Matbaası. 1997 :28.
116. Sel R. *Beden Eğitimi, Oyun ve Öğretimi*, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, 1993:34.
117. Coakley J, Cahill BR, Pearl AJ. *Social Dimensions of Intensive Training and Participation in Children's Ports*. Human Kinetics Publishers, Champaign: IL, 1993:81.
118. Mc Pherson BD, Curtis JE, Loy JW. *The Social Significance of Sport*, Human Kinetics Publishers, Champaign: IL, 1989: 204.
119. Turner EE, Rejeski WJ, Brawley LR. Psychological Benefits of Physical Activity are Influenced by The Social Environment. *J. Sport And Exercise Psychology.* 1997; (19):119-130.
120. Bucher AC, Karetcel M. *Management of Physical Education and Sport*, St Lous, 1993: 206.

121. Almond L. *The Place of Physical Education in Schools*, London: Kogan Page Ltd.,1989: 42.
- 122.Harrison MJ, Blakemore LC. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*, Dubuque:Wm C. Brown Publisher, Boulevard, 1992: 166-193.
- 123.Jammu N. Social Support and Physical Activity, *American J. Preventive Medicine*, 1997; 13(2):155-122.
- 124.Muratlı S. *Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*. Ankara:Nobel Yayın Dağıtım, 2003: 28-30.
- 125.<http://www.kocschool.k12.tr/tr/elementary/departments/physical.asp> Erişim tarihi:25/12/2003.
126. Sporum.gov.tr/Bilgi/bankası/Fedbrans/cimnastik,Er Tar:25/12/2003.
- 127.Bakker FC, Whiting HTA, Brug H. *Sport Psychology Concepts and Applications*. England:John Wiley & Sons. 1995: 206-208.
- 128.Başaran M. *Oyunlarla Spora Hazırlık*, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, 1992:13.
- 129.Bilgin M. Grup Rehberliğinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerindeki Etkisine Yönelik DeneySEL Bir Çalışma, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg*, 1997; 5:47.
130. Akandere M. *Eğitici Okul Oyunları*, Ankara: Nobel Yayın, 2003: 73-125.
- 131.Akandere M. *Her Yaş Grubu İçin Eşli Kondisyon Hareketleri*, Ankara: Nobel Yayın. 1998: 4-8.
- 132.Akandere M. *Sportif Oyunlara Hazırlayıcı Toplu EğİTSEL Oyunlar*, Ankara: 2. Baskı, Nobel Yayın. 2002:15- 31.
- 133.Kale R. *Okul Öncesinde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Ankara:2. Baskı, Nobel Yayın, 2003:114-136.
- 134.Şengül E. *Serbest Cimnastik*.Ankara: Kadioğlu Matbaası.1984: 29-60.
- 135.Özhabeş Z. Aletli Cimnastikte Erkek ve Bayanlar için Atlama Beygiri Becerileri.İstanbul: Set Matbaacılık,1984: 14-16.
136. Özer K. Artistik Cimnastikte Isınma.*Cimnastik Federasyonu Der*,2001; 15:17-18.
- 137.Altay F. SportifRitmik Cimnastikte Temel EğİTİM Dönemindeki Öğretim Yöntemlerine Bir Bakış. *Cimnastik Federasyonu Der*,1997; 11:20-22.
- 138.Sayın M. Artistik Cimnastik İlk ve Orta Öğrenim Kurumlarında Zorunlu Serilerin Öğretim Yöntemi. *Cimnastik Federasyonu Der*, 2000; 14:17-23.
- 139.Özsu S. Cimnastik Sporunun İnsan Üzerine Yararı. *Cimnastik Federasyonu Der*,1990; 4:29-34.
- 140.Hasırcı S, Sayın M. Cimnastik Antrenmanının Organizmaya Etkisi. *Cimnastik Federasyonu Der*,1996; 10:32-33.
- 141.Mosston M, Asworth S. *Beden Eğitimi Öğretimi*. Çev:Tüzemen E. Düzenleme Demirhan G. 2. Baskı.Ankara:Bağırhan Yayımevi.2001: 261-276.
- 142.Spence JC, Blanchard C. Effect of Pretseting on Feeling States and Self-Efficacy in Acute Exercise, *Research Quarterly for Exercisae and Sport*. 2001; 72(3): 310-314.
- 143.Fontane PE. Exercise, Fitness and Feeling Well. *American Behavioral Scientest*. 1996; (39): 288-305.
- 144.Gauvin L. Spence JC. Physical Activity and Psychological Well-Being Knowledge Base, *Curent Issues and Caveats Nutrition Reviews*. 1996; 549: 53-63.

145. **Mc Auley E, Milhalko SL, Bane SM.** Exercise and Self-Esteem in Middle Aged Adults: Multidimensional Relationships and Physical Fitness and Self-Efficacy Influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 1997; 20:67-83.
146. **Buckner EB.** Abstract of Survey of Female Camp Counselors: Physical Self-Perception, Adolescent Profile & Self-Efficacy, University of Alabama School of Nursing, Birmingham <http://www.Campnurse.org/researchbuckner.html>. Erişim Tarihi: 20/02/2002.
147. **Boyd KR., Hrycaiko DW.** The Effect of a Physical Activity Intervention Package on The Self-Esteem of Pre-Adolescent and Adolescent Females, *Adolescence*, 1997 (32); 693-707.
148. **Kenneth B.W.** The Relationship Between Perceived Physical Competence and The Physical Activity Patterns of Fifth and Seventh Grade Children. Virginia Polytechnic Institute and State university. *Doctor of Philosophy* 1997.
149. **Wu TY.** Gender Differences in the Psychological and Cognitive Correlates of Physical Activity Among Taiwanese Adolescents.. A structural equation Modeling Approach, *International J. of Behavioral Medicine*. 2003; (10) 2: 93-105.
150. **Wu TY.** Determinants of Physical Activity Among Taiwanese Adolescents. the 128th Annual Meeting of APHA, Boston, November 12-16.2000.
151. **Hoffstetter CR, Hovell MF, Sallis JF.** Social Learning Correlates of Exercise Self-Efficacy: Early Experiences With Physical Activity, *social Science and Medicine*, 1990; (31):1169-1176.
152. **Allison KR ,Dwyer JJ, Makin S.** Self-Efficacy and Participation in Vigorous Physical Activity by Highschool Students, *Health Education & Behavior*, 1999; 1: 26.
153. **Strauss RS, Rodzilsky D, Burack G, Colin M.** Psychosocial Correlates of Physical Activity Healthy Children. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 2001; 155(8): 897-902.
154. **Story M, Stevens J, Evans M, Cornell CE, Juhaeri, Gittelsohn J, going SB, Clay TE, Murray DM.** Weight Loss Attempts and Attitudes Toward Body Size, Eating and Physical Activity in American Indian Children: Relationship to Weight Status and Gender. *Obesity Research*, 2001; 9: 356-363.
155. **Anderson N. Wold B.** Parental and Peer Influences on Leisure-time. Physical Activity In Young Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 1992 (63):4; 341-348.
156. **Faucette N, Sallis J, Mc Kenzie T, Alcaraz, Kolody B, Nugent P.** Comparison of Fourth Grade Students Out of-School Physical Activity Levels and Choices By Gender, Project SPARK, *J. of Health Education* 1995: (26); 2:82-89.
157. **Reynolds KD, Killen JD, Bryson SW, Maron DJ, Taylor CB. Maccoloy N, Farguhar JW.** Psychosocial Predictors of Physical Activity in Adolescents. *Previous Medicine*. 1990; 19(5):541-551.
158. **Sallis JF, Patrick K, Frank E, Pratt M, Wechsler H.** Interventions in Health Care Setting to Promote Healthful Eating and Physical Activity in Children and Adolescents. *Preventive Medicine*. 2000; 31(2): 112-120 .
159. **Lavay WB, French R, Henderson HL.** *Positive Behavior Management Strategies for Physical Aducators*. Human Kinetics Publisher, IL: Champaign. 1997; 47-49.
160. **Taylor WC, Baranowski T, Sallis JF.** *Family Determinants of Childhood Physical Activity. a Social Cognitive Model*. In Dishman RK. (Ed)., *Advances in Exercise Adherence* Champaign, IL, Human Kinetics , 1994:319-342.

EKLER

EK-1 SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ ÖLÇEĞİ

ADI SOYADI:

YAŞ :

CİNSİYET : KIZ () ERKEK ()

SINIFI :

OKUL ADI :

Bu ölçekle, sizin sosyal ilişkilere girmeden önce, sosyal ilişkilere girip giremeyeceğinize ilişkin düşünceleriniz incelenmektedir. Ölçeği cevaplarken cümlelerde yazan davranışları daha önce hiç yapmamış olabilirsiniz. Sizden istenilen acaba o davranışı yapabilir misiniz?, bu davranışı yapacağınıza ne kadar güveniyorsunuz? Sorularına cevap vermenizdir.

Bu ölçekte 27 cümle bulunmaktadır. Bütün cümleleri atlamadan okuyunuz ve acele etmeden hepsini dürüstçe cevaplayınız.

Her cümle karşısında “HER ZAMAN”, “BAZEN”, “HİÇBİR ZAMAN” seçeneklerine ait parantezler vardır. Okuduğunuz cümleleri ne kadar yapabileceğinize ilişkin düşüncelerinizi parantezlerden birinin içini karalayarak işaretleyiniz. Her cümle için bir cevap vereceksiniz. Aynı cümleye birden fazla cevap vermeyeceksiniz.

Örnek:

	HER ZAMAN	BAZEN	HİÇBİR ZAMAN
1. Arkadaşıma onu sevdiğimi söyleyebilirim .	()	(X)	()

gibi cevaplayacaksınız.

	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
Okulda yapılacak bir eğlenceyi düzenlemek için gönüllü olabilirim.	()	()	()
Sinemaya gitmeyi planlayan bir grup arkadaşla katılma isteğinde bulunabilirim.	()	()	()
Okulumda ihtiyacım olduğunda telefonla öğretmenimi arayabilirim.	()	()	()
Sınıflar arası spor karşılaşmaları için okulumuza gelen öğrencilere yardımcı olacak bir gruba katılabilirim.	()	()	()
Öğretmenin sorduğu soruya yanıt vermek için gönüllü parmak kaldırabilirim.	()	()	()
Okuldaki bir eğlenceye beraber gitmek için kız-erkek arkadaşımı davet edebilirim.	()	()	()
Arkadaşlarıma hafta sonu piknik yapmak istediğimi söyleyebilirim.	()	()	()
Ders arasında sınıfta fıkra anlatabilirim.	()	()	()
Hafta sonu arkadaşlarımla birlikte pastaneye gidebilirim.	()	()	()
Sınıfta kitap almak için para toplamayı üstlenebilirim.	()	()	()
Öğretmene söylenecek konularda önderlik edebilirim.	()	()	()
Hafta sonunu geçirmesi için herhangi bir arkadaşımı evimize davet edebilirim.	()	()	()
Sınıfa yeni gelen öğrenciye kendimi tanıtabilirim.	()	()	()
Bir kız-erkek arkadaşımı sinemaya gitmek için davet edebilirim.	()	()	()
Bir arkadaşıma doğum günü hediyesi alma işini üstlenebilirim.	()	()	()
Hastalanan bir arkadaşımı ziyaret edebilirim.	()	()	()
Sınıfta dersle ilgili yapılan karşılıklı okumaya katılabilirim.	()	()	()
Özünütlü olduğumda dinlemesi için bir arkadaşımdan yardım isteyebilirim.	()	()	()
Özülen bir arkadaşımı teselli edebilirim.	()	()	()
Arkadaşlarla yaz kamplarına katılabilirim.	()	()	()
Derslerde gönüllü olarak tahtaya kalkabilirim.	()	()	()
Karşı cinsle dostluk kurabilirim.	()	()	()
Ders arasında okul bahçesinde oyun oynayan gruba katılabilirim.	()	()	()
Gönüllü olarak sınıfta şiir okuyabilirim.	()	()	()
Karşı cinsten bir arkadaşıma güzel göründüğümü söyleyebilirim.	()	()	()
Öğretmenin koyduğu bir kurala karşı fikrimi söyleyebilirim.	()	()	()
Öğretmenlerle sınıf dışında sohbet edebilirim.	()	()	()

EK-2 SOSYO-EKONOMİK DÜZEY ve BİLGİ FORMU

Aşağıdaki soruları içinde yetiştirdiğiniz aileyi göz önüne alarak yanıtlayınız.

1. Adınız :
2. Soyadınız :
3. Sınıfınız :
4. Okulunuzun adı :
5. Okul Numaranız:
6. Yaşınız :
7. Cinsiyetiniz : KIZ () ERKEK ()

8. Boy uzunluğunuz :
9. Vücut ağırlığınız :

10. Okulda beden eğitimi dersi dışında herhangi bir sporla uğraşıyor musunuz ?

EVET() HAYIR ()

11. Babanızın öğrenim durumu

- a () Hiçbir okul mezunu değil b () İlkokul mezunu c () Ortaokul /lise mezunu
d () Yüksekokul mezunu e () İleri eğitim görmüş (master,doktora)

12. Babanızın mesleği

- a () İşçi (toprak, sanayi v.b.) b () Çiftçi (kendi toprağında) c () Memur
d () Esnaf/ Tüccar e () Serbest meslek (doktor, avukat, vb)

13. Ailenizdeki birey sayısı (siz, anne-babanız , kardeş-evlenenler dahil)

- a () 8 -daha fazla kişi b () 6-7 kişi
c () 4-5 kişi d () 3 kişi

14. Oturduğunuz ev

a () Kira

b () Kendinize ait

c () Lojman

15. Evinizdeki oda sayısı (mutfak hariç)

a () Tek oda
salon

b () Tek oda ve salon

c () 2 oda ve

d () 3 oda ve salon

e () 4-5 oda ve salon

16. Oturduğunuz evin ısıtma düzeni

a () Soba (her türlü)
klima

b () Kalorifer

c () Kat kaloriferi ya da

17. Oturduğunuz evin serinletme düzeni

a () Hiçbir serinletme aracı yok

b () Vantilatör

c () Klima

18. Ailenizin ortalama aylık geliri

a () 200 milyon TL'den az

b () 200-350 milyon TL

c () 350-500milyon TL.

d () 500-700 milyon TL
üzeri

e () 700-900 milyon TL

f () 900 milyon TL ve

19. Ailenizin sahip olduğu eşyalar; (Birden fazla işaretleyebilirsiniz. Eğer aynı eşyadan birden fazla varsa şıkkın yanına lütfen belirtiniz)

a () Buzdolabı

b () Derin dondurucu

c () Televizyon

d () Ev (daire)

e () Otomatik çamaşır makinesi

f () CD'li ve kumandalı müzik seti

g () Uydu ve kablolu TV.

h () Özel araba

k () Bilgisayar

j () Yazlık ev

EK-3 ÜÇ AYLIK TEMEL CİMNASTİK ÇALIŞMA PROGRAMI

AMAÇ: Temel cimmastik hareketlerinin, sosyal yetkinlik beklentisi üzerine etkisini belirlemek.

ARAÇLAR: Sağlık topu, cimmastik sırası, huni, trampelen, kasa, minder, labut v.b.

HAREKET TARZLARI: Temel cimmastik hareketlerinin, mevcut (seçilen) aletlerle uygulanmasıdır. Her çalışmada yaklaşık olarak 130 hareket formu kullanılmıştır (tekrarla beraber)

Çalışmaların sonunda bireylere etkin olma ve diğer bireylerle değişik etkileşimlerde bulunabilme olanağı sağladığından dolayı eğitsel oyunların uygulanması planlanmıştır.

Çalışma haftada iki gün, günde 90 dakika ; ısınma,eşli çalışmalar (20 dk), esas evre (45-50 dk) (öne takla-geriye takla, amut takla, yunus takla, çember v.b.) bitiriş evresi (eğitsel oyun, 10 dk), antrenmanın değerlendirilmesi, özel kültür-fizik (esnetme) hareketleri (10 dk) olarak planlanmıştır.

Hareketlerin pekiştirilmesi ve grup içinde daha iyi bir etkileşim sağlanması açısından hafta içerisinde aynı program yaptırılmıştır.

1. HAFTA

HAREKETİN ADI: ÖNE TAKLA

BAŞLANGIÇ EVRESİ (20 dk.)

ISINMA:

1. Salonda üç tur hafif tempolu koşular, daha sonra minderde gövde, kol ve bacakların katılımı sağlanarak belli bir ritim içinde dans adımlarıyla yürüyüşler.
2. Gittikçe hızlanarak yürüyüş. Kollar koşuda olduğu gibi hareket eder (önce herkes aynı tempoda, el vuruşu ile birlikte en hızlı şekilde yürür).
3. Kol savurarak büyük adımlarla yürüyüş.
4. Eller ensede veya kollar yukarıda ayak uçlarında yürüyüş.
5. Ayak topuklarında yürüyüş.
6. Çömelik duruşta gövde dik, ayak uçlarında yürüyüş.
7. Çömelik duruşta, tüm ayak ayası yere gelecek şekilde yürüyüş.

8. Ayakta eller ensede, çömelik duruşta kollar önde ayak uçlarında yürüyüş.
9. 1/1- ½ burgulu sıçramalar.
10. Dizleri karna çekerek yürüyüş
 - a) Her üç adımda
 - b) Her adımda
11. Tavşan sıçraması, ayı yürüyüşü, karınca yürüyüşü.

Eşli ısınma çalışmaları:

1. İki elle karşılıklı tutuşarak yana galop (kolları ve bacak eşgüdümlü yana hareket ettirme)
2. Yan yana tek elle tutuşarak yana galop
3. Değişerek el arabası

ESAS EVRE (45-50 dk.)

Öne takla hareketinin basamaklaması.

1. Sırt üzerinde, dizler karna çekilerek, beşik hareketinin yapılması istenir.
2. İkişerli olunarak yardımcı beşik hareketinin yapılması istenir.
3. Hareket, öne yuvarlanmayı kolaylaştırmak amacıyla trampelen yardımıyla yaptırılır.
4. Minderin önüne çizilen, beş(5) daireden ikisine sol ayakla, diğer ikisine sağ ayakla sekerek girilir. Son daireye çift ayak basılıp, öne takla atması ve bu hareketi serileştirilmesi istenir.
5. Minderin 30 cm. önüne yerleştirilen, 20 cm.'lik yükseklikteki engeli (top,kasa, v.b.) çift ayak basıp, aşarak öne takla atması istenir.
6. Dinlenme (5 dk.)

BİTİRİŞ EVRESİ (20 dk.)

EĞİTSEL OYUN

Öğrenciler minder önünde iki gruba ayrılır. Tek kolda sıralanmaları istenir. Grupların önüne 15 metre uzaklıkta birer minder konulur. Minderin 2 metre ilerisine de huni yerleştirilir. Eşit sayıda iki grup oluşturmaları istenir. Başlama işaretiyle birlikte koşarak ileriye yerleştirilen minder üzerinde öne takla atarlar. Daha sonra huni etrafından dönerek tekrar öne takla atıp, kendi sıra başındaki arkadaşlarının eline dokunurlar. İkinci öğrenci koşarak aynı hareketi yapar. Sırayı ilk bitiren oyunu kazanmış olur. Bu oyun öğrencilere iki-üç kez oynatılır.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.

2. HAFTA

HAREKETİN ADI: ÖNE UZUN TAKLA

BAŞLANGIÇ EVRESİ (20 dk.)

ISINMA:

1. Salonda üç tur hafif tempolu koşular, daha sonra minderde gövde, kol ve bacakların katılımı sağlanarak belli bir ritim içinde dans adımlarıyla yürüyüşler.
2. Kanguru sıçraması, tek ayak sekerek (ayak değiştirerek koşular, sıçrayarak büyük adımlarla koşular.
3. Gittikçe hızlanarak yürüyüş. Kollar koşuda olduğu gibi hareket eder (önce herkes aynı tempoda, el vuruşu ile birlikte en hızlı şekilde yürür).
4. Kol savurarak büyük adımlarla yürüyüş.
5. Topukları kalçaya vurarak koşu.
6. Yürürken dizi karna çekme ve diz altında el vurma (her vuruştan sonra doğrularak kolları yana açma).
7. Her adımda bacağı gergin olarak öne savurma ve bacak altında el vurarak yürüme.
8. Beş (5) adım vücut önde bükülü kollar arkada, beş (5) adım kollar yukarıda koşu.
9. Çömelik duruştan hızlı koşmaya başlama.
10. Tavşan sıçraması, ayı yürüyüşü, karmca yürüyüşü.

Eşli ısınma çalışmaları:

1. Yan yana tek elle tutuşarak yana galop
2. Değişerek el arabası
3. Değirmen hareketi
 - a- Karşılıklı iki elle tutuşarak,
 - b- Sırt sırta dirseklerden takılarak
 - c- Yan yana sağ kolları dirseklerden takarak,
 - d- Yan yana sağ (sol) ellerle tutuşarak.

ESAS EVRE (45-50 dk.)

Öne uzun takla hareketinin basamaklaması

1. Minderin üzerine çizilen çizgiye ellerini koyarak takla atması istenir.
2. Çizgi mesafesi gittikçe ileriye doğru kaydırılır. Burada amaç elleri mümkün olduğunca ileriye koymasını sağlamaktır.
3. Minderin önüne konulan araları uzunlamasına 40-50 cm. açık olan sağlık topunu aşarak uzun takla atması istenir.
4. Dinlenme (5 dakika)

BİTİRİŞ EVRESİ (20 dk.)

EĞİTSEL OYUN

Öğrenciler, kol kola ikişerli dağınık düzende belli bir alan içerisinde dolaşırlar. Bunların aralarında kaçan bir güvercin ile onu kovalayan bir avcı bulunur. Yakalanacağını anlayan güvercin kol kola gezenlerin birinin koluna girer. Koluna girilenin yanındaki güvercin olup kaçır. Avcı bu defa o güvercini yakalamaya çalışır. Avcı güvercini tutarsa güvercin avcı, avcı güvercin olur.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.

3. HAFTA

HAREKETİN ADI: GERİYE TAKLA

BAŞLANGIÇ EVRESİ (20 dk.)

ISINMA:

1. Salonda üç tur hafif tempolu koşular, daha sonra minderde gövde, kol ve bacakların katılımı sağlanarak belli bir ritim içinde dans adımlarıyla yürüyüşler.
2. Çömelik duruşta, eller kalçada iken sağa sola bacak açma (gövde dik)
3. Geriye yürüyüş.
4. Her üç adımda bir uzun ve yüksek adım alarak koşu.
5. Gövdeyi öne alırken kolları arkaya savurma ve iki adım yürüme, doğrulurken kolları yukarı savurma ve iki adım yürüme.
6. Koşu, gergin sıçrama ve çömelik duruş, koşu.
7. Değişerek öne, geriye ve yanlara koşu.
8. Öne, geriye, yana çift bacak sekmeler.
9. Ayak bileğini arkadan kavrayarak (kalça hizasında) sekme.
10. Tavşan sıçraması, ayı yürüyüşü, karmıca yürüyüşü.

Eşli ısınma çalışmaları:

1. Öndeki eşin belinden tutarak koşu.
2. Birer elle tutuşarak yan yana koşu.
3. Birdir bir atlama.

ESAS EVRE (45-50 dk.)

Geriye takla hareketinin basamaklaması

1. Trampelen yardımıyla meyilli bir zemin hazırlanır.
2. Meyilli zeminin yüksek ucundan sırtın üzerinde geriye doğru yuvarlanması istenir.
3. Daha sonra hareketi, minder üzerinde yapması istenir.
4. Dinlenme (5 dk.)

BİTİRİŞ EVRESİ (20 dk.)

EĞİTSEL OYUN

Öğrenciler minder önünde iki gruba ayrılır. Tek kolda sıralanmaları istenir. Grupların önüne 15 metre uzaklıkta birer minder konulur. Minderin 2 metre ilerisine de huni yerleştirilir. Eşit sayıda iki grup oluşturmaları istenir. Minder önünde tek sıra halinde yerleşen grubun başındakiler, başlama işaretiyle birlikte koşarak ileriye yerleştirilen minder üzerinde öne takla atarlar. Daha sonra huni etrafından dönerek geriye takla atıp, kendi sıra başındaki arkadaşlarının eline dokunurlar. İkinci öğrenci koşarak aynı hareketi yapar. Sırayı ilk bitiren oyunu kazanmış olur. Bu oyun öğrencilere iki-üç kez oynatılır.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.

4. HAFTA

HAREKETİN ADI: GERİYE AÇIK BACAK TAKLA

BAŞLANGIÇ EVRESİ (20 dk.)

ISINMA:

1. Salonda üç tur hafif tempolu koşular, daha sonra minderde gövde, kol ve bacakların katılımı sağlanarak belli bir ritim içinde dans adımlarıyla yürüyüşler.
2. Değişerek öne, geriye ve yanlara koşu.
3. Dizleri karna çekerek yürüyüş
 - a) Her üç adımda
 - b) Her adımda
4. Öne bacak savurarak yürüme.
5. Yana bacak açarak yürüme.
6. Her üç adımda bir uzun ve yüksek adım alarak koşu.
7. Çömelik duruştan hızlı koşmaya başlama.
8. Yürürken dizi karna çekme ve diz altında el vurma (her vuruştan sonra doğrularak kolları yana açma).
9. Tavşan sıçraması, ayı yürüyüşü, karınca yürüyüşü.
10. Ayak topuklarında yürüyüş.

Eşli ısınma çalışmaları:

- 1.Yan yana koşarken, düdük çaldığında iki elle tutuşarak değirmen dönüşü yapılır.
- 2.Yan yana duran eşler el ele tutuşarak tek veya çift bacak sekerler.
- 3.Eşler arka arkaya dururlar. Arkadaki sağ eli ile öndekinin sol ayak bileğinden kavrar ve öne tek bacak sekerler.

ESAS EVRE (45-50 dk.)

Geriye açık bacak takla hareketinin basamaklaması

- 1.Meyilli bir zemin üzerinden ilk önce geriye takla yapması istenir.
- 2.Daha sonra geriye takla atarken, sırtı minderle temas sırasında bacaklarını havada yanlara doğru açması istenir.
- 3.Mindere alınarak düz zemin üzerinde yapması istenir.
- 4.Hareket tamamlandıktan sonra bacaklar yanda kartal duruşu gerçekleştirilir. Ve eller yere konarak ayakların birleşmesi sağlanır. Ayağa kalkılır.
- 5.Dinlenme (5 dk.)

BİTİRİŞ EVRESİ (20dk.)

EĞİTSEL OYUN

Oyuncular, iki gruba ayrılır. Bir grubun tüm elemanları ortada koşar. Diğer oyuncular birbirlerinin bellerine sıkı sıkı sarılarak hiç ayrılmadan koşan gruptaki oyuncuları yakalamaya çalışırlar. Yakalanan oyuncu Kovalayan grubun en arkasına geçer. Ve oda beline sarılır. Oyun diğer gruptaki oyuncu yakalanana kadar devam eder. Daha sonra aynı şekilde diğer gruba oynattırılır.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.

5. HAFTA

HAREKETİN ADI: 1. 2. 3. ve 4. Haftalardaki temel cimmastik hareketlerinin tekrarı.

BAŞLANGIÇ EVRESİ : (20 dk.)

ISINMA:

1. Salonda üç tur hafif tempolu koşular, daha sonra minderde gövde, kol ve bacakların katılımı sağlanarak belli bir ritim içinde dans adımlarıyla yürüyüşler.
2. Kanguru sıçraması, tek ayak sekerek (ayak değiştirerek koşular, sıçrayarak büyük adımlarla koşular.
3. Gittikçe hızlanarak yürüyüş. Kollar koşuda olduğu gibi hareket eder (önce herkes aynı tempoda, el vuruşu ile birlikte en hızlı şekilde yürür).
4. Kol savurarak büyük adımlarla yürüyüş.
5. Topukları kalçaya vurarak koşu
6. Yürürken dizi karna çekme ve diz altında el vurma (her vuruştan sonra doğrularak kolları yana açma).

Eşli ısınma çalışmaları:

1. Yan yana duran eşler el ele tutuşarak tek veya çift bacak sekerler.
2. El arabası yürüyüşü yaparlar.
3. El ele tutuşarak sırtları birbirlerine dönük yana galop yaparlar.

ESAS EVRE (45-50dk.)

1. Aralıklı, çapraz aralıklarla birer sağlık topu yerleştirilen minderlere koşarak yaklaşılır.
2. Birinci mindere öne takla,
3. İkinci mindere geriye takla,
4. Üçüncü mindere öne uzun takla,
5. Dördüncü mindere geriye açık bacak takla,
6. Beşinci mindere geriye takla atması istenir.
7. Dinlenme (5 dk.)

BİTİRİŞ EVRESİ (20 dk.)

EĞİTSEL OYUN

Oyuncular iki eşit gruba ayrılırlar. Her grup ikişerli derin kolda takımlar eşli olarak bir sıra derin kolda dizilirler. Yüz yüze duran eşler sağ kolunu kaldırarak ellerini birbirlerinin omzuna koyarlar. Sağ bacaklarını havaya kaldırırklar. Havaya kalkan bacaklar karşı eşin boşta kalan eliyle ayak bileğinden kavranır. Böylece düşmeden ve çözülmeyen karşıdaki hedefe doğru sekerek giderler. Hedefe vardıklarında ayaklar ve kollar değiştirilir. Geriye aynı hareketle dönerler. Sıra başına gelince sırada bekleyen diğer takım arkadaşlarına dokunurlar. Onlar da aynı hareketlere devam ederler.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.

6. HAFTA

HAREKETİN ADI: AMUT TAKLA

BAŞLANGIÇ EVRESİ (20 dakika)

ISINMA:

1. Salonda üç tur hafif tempolu koşular, daha sonra minderde gövde, kol ve bacakların katılımı sağlanarak belli bir ritim içinde dans adımlarıyla yürüyüşler.
2. Eller mindere konularak bacakları geniş açıp, yürüme.
3. Bacak savurarak yürüme.
4. Çömelik duruşta, kollar yere dayalı:
 - a) Ağırlığı kollara aktararak dizleri germe,
 - b) Tekrar çömelik duruş
5. Bacaklar sağ-sol geriye doğru fırlatarak yürüme.
6. Sol diz karna çekilerek sol elle sol ayak kavranır.
7. Dizleri yanlara açarak yürüme daha sonra ayakları birleştirme.
8. Bacaklar bitişik duruşta, eller ensede, sol diz karna çekilirken gövde sağa çevrilir ve sağ dirsekle sol dize dokunulur. Aynı hareket diğer yöne yapılır.
9. Sola hamle, sol kol enseye, sağ kol sırtta doğru bükülü olarak savrulurken gövde sağa esnetilir.

Eşli ısınma çalışmaları:

1. Eşler açık bacak duruşta yan yana durur ve sağ ayaklarını birbirlerine dayarlar. Daha sonra sağ elle tutuşarak sol ayağı yerinden oynatmak için çekerler.
2. Eşler adım pozisyonunda ellerini omuzlarına dayarlar. Daha sonra birbirlerini karşılıklı iterler.
3. Aynı alıştırma avuç içleri dayanarak yapılır.

ESAS EVRE (45-50 dk.)

Amut hareketinin basamaklaması

1. Ayak savurma çalışmaları yapılması istenir.
2. Eşli amut çalışmaları yapar (ayak bileğinden tutularak)
3. Duvara önce yardımcı amut çalışması yapılması istenir.
4. Duvarda yardımsız amut çalışmaları yapar.
5. Minderin önüne 90-100 cm. yüksekliğinde yanlamasına kasa konulur. Öğrenci kasanın üzerine uzanır. Ellerini mindere koyar, bacaklarını kapalı pozisyonda amuda savurur ve öne takla çalışmaları yapar.
6. Dinlenme (5 dk.)

BİTİRİŞ EVRESİ (20 dakika)

EĞİTSEL OYUN

Oyuncular minder önünde iki gruba ayrılır. Amuda kalkmaları söylenir. İki ayak havada olduğundan itibaren, amutta kalış süreleri sayılır. En fazla puanı alan grup yarışmayı kazanmış olur. Daha sonra oyun birkaç kez tekrar edilir.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.

7. HAFTA

HAREKETİN ADI: ÇEMBER

BAŞLANGIÇ EVRESİ : 20 dakika

ISINMA:

1. Salonda üç tur hafif tempolu koşular, daha sonra minderde gövde, kol ve bacakların katılımı sağlanarak belli bir ritim içinde dans adımlarıyla yürüyüşler.
2. Her adımda bacağı gergin olarak öne savurma ve bacak altında el vurarak yürüme.
3. Tavşan sıçraması, ayı yürüyüşü, karmca yürüyüşü.
4. Gittikçe hızlanarak yürüyüş. Kollar koşuda olduğu gibi hareket eder (önce herkes aynı tempoda, el vuruşu ile birlikte en hızlı şekilde yürür).
5. Kol savurarak büyük adımlarla yürüyüş.
6. Eller ensede veya kollar yukarıda ayak uçlarında yürüyüş.
7. Çömelik duruşta gövde dik, ayak uçlarında yürüyüş.
8. Her üç adımda bir uzun ve yüksek adım alarak koşu.
9. Topukları kalçaya vurarak koşu.

Esli ısınma çalışmaları:

1. Yan yana tek elle tutuşarak yana galop
2. Değirmen hareketi
 - a) Karşılıklı iki elle tutuşarak,
 - b) Sırt sırta dirseklerden takılarak
 - c) Yan yana sağ kolları dirseklerden takarak,
 - d) Yan yana sağ (sol) ellerle tutuşarak.

ESAS EVRE (45-50dk.)

Çember hareketinin basamaklaması

1. Meyilli bir zemin üzerinde çember hareketi yapması istenir.
2. Düz zeminde çember yardımcı çember hareketi yapması istenir.
3. Düz zeminde yardımsız çember yapması istenir.
4. İki üç adım alıp, çember yapar.

BİTİRİŞ EVRESİ (20dk.)

EĞİTSEL OYUN

Oyuncular iki gruba ayrılır. Her grubun ilk oyuncularında birer top vardır. Komutla beraber en ön sıradaki topu bacaklarının arasından geçirerek, en arka sıraya kadar topun ulaşması sağlanır. Arkadaki topu alıp, koşarak, en öne gelir ve oyun, başlangıcındaki oyuncuya kadar devam eder. İlk sırayı bitiren grup, oyunu kazanır. Oyun farklı pozisyonlarda (çömelik oturuş-duruş, topun havadan gönderilmesi v.b.) birkaç kez oynatılır.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.

8. HAFTA

HAREKETİN ADI: 4, 6 ve 7. Haftalardaki temel cimmastik hareketlerinin tekrarı.

BAŞLANGIÇ EVRESİ (20 dk.)

ISINMA:

1. Eller ensede veya kollar yukarıda ayak uçlarında yürüyüş.
2. Ayak topuklarında yürüyüş.
3. Çömelik duruşta, eller kalçada iken sağa sola bacak açma (gövde dik).
4. Sola hamle, sol kol enseye, sağ kol sırtta doğru bükülü olarak savrulurken gövde sağa esnetilir.
5. Her adımda bacağı gergin olarak öne savurma ve bacak altında el vurarak yürüme.
6. Beş (5) adım vücut önde bükülü kollar arkada, beş (5) adım kollar yukarıda koşu.
7. Çömelik duruştan hızlı koşmaya başlama.
8. Tavşan sıçraması, ayı yürüyüşü, karınca yürüyüşü.

Eşli ısınma çalışmaları:

1. Yan yana tek elle tutuşarak yana galop.
2. Eşler açık bacak duruşta yan yana durur ve sağ ayaklarını birbirlerine dayarlar. Daha sonra sağ elle tutuşarak sol ayağı yerinden oynatmak için çekerler.
3. Öndeki eşin belinden tutarak koşu.

ESAS EVRE (45-50 dk.)

1. Aralıklı, çapraz aralıklarla birer sağlık topu yerleştirilen minderlere koşarak yaklaşılr, çember yapması istenir.
2. Birinci mindere öne takla, İkinci mindere geriye takla, üçüncü mindere çember yapması istenir.
3. Üçüncü mindere öne uzun takla,
4. Beşinci mindere geriye takla atması istenir.
5. Dinlenme (5 dk.)

BİTİRİŞ EVRESİ (20 dk.)

EĞİTSEL OYUN

Oyuncular beşerli gruplara ayrılır. Her grup çizgi gerisinde derin kolda sıraya geçer. En öndeki oyuncuların gözleri mendille göremeyecek şekilde kapatılır. Başla komutu ile, gözleri kapalı tek elinde tuttuğu topu yere düşürmeden karşısına önceden yerleştirilmiş huninin etrafından dolaşır, çıktığı yere geri gelmeye çalışır. Bu esnada hedeften uzaklaşırsa grup arkadaşları vız sesleri çıkarırlar, yönü doğru ise sesler kesilir. Geri geldiğinde eli ile sıradaki arkadaşına dokunur. Dokunduktan sonra elindeki topu arkadaşına verir, sonra gözündeki mendili çıkartıp arkadaşının gözüne çabucak bağlar. Oyun bu şekilde tüm grupların oyun tamamlamasına kadar devam eder.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.

9. HAFTA

HAREKETİN ADI: Kasa üzerinden geçişler (açık –kapalı bacak)

BAŞLANGIÇ EVRESİ (20 dk.)

ISINMA:

1. Çömelik oturuşta sağ ve sol bacağı açarak yana doğru yürüme.
2. Dizleri yanlara açarak yürüme daha sonra ayakları birleştirme.
3. Bacaklar bitişik duruşta, eller ensede, sol diz karna çekilirken gövde sağa çevrilir ve sağ dirsekle sol dize dokunulur. Aynı hareket diğer yöne yapılır.
4. Sola hamle, sol kol enseye, sağ kol sırtta doğru bükülü olarak savrulurken gövde sağa esnetilir.
5. Mum duruşu;
 - a) Bisiklet çevirme
 - b) Bacakları öne ve geriye savurma
 - c) Bacakları dizden bükerek aşağı indirme
 - d) Bacakları gererek ayak uçları ile yere dokunma
 - e) Tekrar mum duruşuna geçme.

Eşli ısınma çalışmaları:

1. Yan yana tek elle tutuşarak yana galop.
2. Birdirbir atlama.
3. Öndeki eşin belinden tutarak koşu.
4. Eşler kollarını birbirlerinin omzuna atar. Yan yana birbirlerine temas eden bacakların alından ellerini tutarak tek ayak sıçrarlar.

ESAS EVRE (45-50 dk.)

Kasa üzerinden geçişlerin basamaklaması (açık –kapalı bacak)

1. Kasa önüne yerleştirilen trampene basıp, elini kasaya koyması istenir.
2. Eliyle kasanın teması sırasında gözlerin karşıya bakması istenir.
3. Önce açık bacak geçiş yaptırılır.
4. Daha sonra kapalı bacak geçiş yapılır.
5. Dinlenme (5 dk.)

BİTİRİŞ EVRESİ (20 dk.)

EĞİTSEL OYUN

Başlama çizgisinden 15-20 metre uzağı 4 adet lobut (pet şişe de olabilir) birbirlerinden yaklaşık iki adım uzaklıklarla dikilir ve bulundukları yer tebeşirle işaretlenir. Sonra gruplar başlama çizgisinin gerisinden derin kolda sıraya geçerler. İlk oyuncu komutla başlama çizgisinden süratle koşarak pet şişeleri teker teker devirir ve yine süratle geri döner. Diğer sıradaki oyuncu koşarak devrilmiş olan lobutları tekrar yerlerine diker ve süratle geriye koşar. Eşit sayıdaki gruplardan hangisi bu işlemleri daha önce bitirirse oyunun galibi ilan edilir.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.

10. HAFTA

HAREKETİN ADI: Temel duruşlar

BAŞLANGIÇ EVRESİ (20 dk.)

ISINMA:

1. Öne bacak savurarak yürüme.
2. Yana bacak açarak yürüme.
3. Her üç adımda bir uzun ve yüksek adım alarak koşu.

4. Beş (5) adım vücut önde bükülü kollar arkada, beş (5) adım kollar yukarıda koşu.
5. Çömelik duruştan hızlı koşmaya başlama.
6. Tavşan sıçraması, ayı yürüyüşü, karmca yürüyüşü.
7. Kol savurarak büyük adımlarla yürüyüş.
8. Topukları kalçaya vurarak koşu.
9. Yürürken dizi karna çekme ve diz altında el vurma (her vuruştan sonra doğrularak kolları yana açma).
10. Her adımda bacağı gergin olarak öne savurma ve bacak altında el vurarak yürüme.
- 11.

Eşli ısınma çalışmaları:

1. Yan yana koşarken, düdük çaldığında iki elle tutuşarak değirmen dönüşü yapılır.
2. Eşler serbest olarak yürür veya koşarlar. İşaret verildiğinde biri ayakta açık bacak dururken, diğeri sürünerek bacakların arasından geçer. İkinci işaretle diğer eşler aynı hareketi yapar. Çömelik duruşta eşler el ele tutuşarak birbirinin etrafında sekerler.

ESAS EVRE (45-50 dk.)

1. Bacaklar bitişik bacaklar açık duruş.
2. Dizüstü duruş–dizüstü oturuş.
3. Çömelik duruş–çömelik –uzun oturuş
4. Düz –Ters bank duruşu
5. Düz – ters –yan cephe duruşu.
6. Sırtüstü –yüzüstü yatış.
7. Kollar önde–yanda–yukarıda duruş.
8. Eller ensede duruş.
9. Engel oturuşu.
10. Bağdaş oturuş.
11. Öne – yana hamle duruşu.
12. Dinlenme (5 dk.)

BITİRİŞ EVRESİ (20 dk.)

EĞİTSEL OYUN

Sınırlanmış bir alan içerisinde oyuncular iki gruba ayrılırlar. Başlama çizgisi gerisinde geniş kolda sıralanırlar. Her gruptan birer oyuncunun gözleri bağlanır. Oyun alanın içerisine, dağınık olarak dikilen pet şişelerin birinin altına oyun yöneticisi tarafından bozuk para, anahtar, kağıt ve vb. cisim saklanır. Bu saklama anında oyuncuların gözleri bağlıdır. Gözleri bağlı her iki oyuncu oyun alanına sokulur. Hangi grubun oyuncusu arkadaşlarının da sözlü yardımlarıyla saklanan cismi önce bulursa grubuna 10 puan kazandırır. Bu aramada devrilen her lobut için 1 eksi puan verilir. Belli sayıda denemeden sonra artı puanı fazla grup oyunun galibi ilan edilir.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.

11. HAFTA

HAREKETİN ADI: İSTASYON ÇALIŞMASI

BAŞLANGIÇ EVRESİ (20 dk.)

ISINMA:

1. Salonda üç tur hafif tempolu koşular, daha sonra minderde gövde, kol ve bacakların katılımı sağlanarak belli bir ritim içinde dans adımlarıyla yürüyüşler.
2. Tavşan sıçraması, ayı yürüyüşü, karınca yürüyüşü.
3. Her adımda bacağı gergin olarak öne savurma ve bacak altında el vurarak yürüme.
4. Eller mindere konularak bacakları geniş açıp, yürüme.
5. Topukları kalçaya vurarak koşu.
6. Kol savurarak büyük adımlarla yürüyüş.

7. Bacaklar bitişik duruşta, eller ensede, sol diz karna çekilirken gövde sağa çevrilir ve sağ dirsekle sol dize dokunulur. Aynı hareket diğer yöne yapılır.
8. Sola hamle, sol kol enseye, sağ kol sırtta doğru bükülü olarak savrulurken gövde sağa esnetilir.

Eşli ısınma çalışmaları:

1. Öndeki eşin belinden tutarak koşu.
2. Yan yana koşarken, düdük çaldığında iki elle tutuşarak değirmen dönüşü yapılır.
3. El arabası yürüyüşü yaparlar.
4. El ele tutuşarak sırtları birbirlerine dönük yana galop yaparlar.

ESAS EVRE (45-50 dk.)

İstasyon çalışması; 5 adet minder ve 2 adet 4'lü kasa ile yapılır.

1., 2., ve 3'üncü minder 3mt. Aralıkla boylamasına dizilir. 4 mt. Aralıkla yanlamasına kasa yerleştirilir. 3mt. Önüne son minder yerleştirilir.

1. I. Minderde öne takla
2. II. Minderde öne uzun takla
3. III. Minderde öne uzun takla
4. Kasada açık veya kapalı bacak geçiş
5. Minderde, kasaya uzanıp amut takla
6. Minderde çember yapması istenir.
7. Dinlenme (5 dk.)

BİTİRİŞ EVRESİ (20 dk.)

EĞİTSEL OYUN

Öğrenciler el ele tutuşarak bir çember oluştururlar. Oluşturulan çemberin büyüklüğüne göre ortaya 1,5 mt. mesafe kalacak şekilde daha ufak bir çember çizilir. Öğrenciler birbirlerini sağa – sola, öne –arkaya çekştirerek birbirlerini ortadaki çizgiye basmaya zorlarlar. Her çizgiye basma –1 puandır. En az (-) alan öğrenci oyunu kazanır.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.

12. HAFTA

HAREKETİN ADI: Tüm öğrenilen hareketlerden seri oluşturma

BAŞLANGIÇ EVRESİ (20 dk.)

ISINMA:

1. Gittikçe hızlanarak yürüyüş. Kollar koşuda olduğu gibi hareket eder (önce herkes aynı tempoda, el vuruşu ile birlikte en hızlı şekilde yürür).
2. Kol savurarak büyük adımlarla yürüyüş.
3. Çömelik duruşta, eller kalçada iken sağa sola bacak açma (gövde dik).
4. Sola hamle, sol kol enseye, sağ kol sırta doğru bükülü olarak savrulurken gövde sağa esnetilir.
5. Dizleri yanlara açarak yürüme daha sonra ayakları birleştirme.
6. Bacaklar bitişik duruşta, eller ensede, sol diz karna çekilirken gövde sağa çevrilir ve sağ dirsekle sol dize dokunulur. Aynı hareket diğer yöne yapılır.
7. Bacakları dizden bükerek aşağı indirme(sırt üstü yatar pozisyonda geriye doğru).
8. Bacakları gererek ayak uçları ile yere dokunma(sırt üstü yatar pozisyonda geriye doğru).

Eşli ısınma çalışmaları:

1. Eşler kollarını birbirlerinin omzuna atar. Yan yana birbirlerine temas eden bacakların alından ellerini tutarak tek ayak sıçrarlar.
2. Yan yana duran eşler el ele tutuşarak tek veya çift bacak sekerler.
3. Eşler açık bacak duruşta yan yana durur ve sağ ayaklarını birbirlerine dayarlar. Daha sonra sağ elle tutuşarak sol ayağı yerinden oynatmak için çekerler.

ESAS EVRE (45-50 dk.)

Öğrencilerden tüm hareketlerin bulunduğu seri hazırlanması istenir.

1. Öne takla atılır, düz cephe duruşuna geçmesi istenir.
2. Geriye takla atılır, ters bank duruşuna geçmesi istenir.
3. Geriye açık bacak takla atılır, yan cephe duruşuna geçmesi istenir.
4. Çember hareketi yapılır, çömelik duruşuna geçmesi istenir.
5. Amut takla hareketi yapılır, duruşuna geçmesi istenir.
6. Öne uzun takla (yunus takla) atılır, düz bank duruşuna geçmesi istenir.
7. Dinlenme (5dk.)

Not: Öğrenciler yukarıda belirtilen hareketlerin sırasını kendi yaratıcılıklarını kullanarak da belirleyebilirler.

BİTİRİŞ EVRESİ (20 dk.)

EĞİTSEL OYUN

Oyun alanına oyuncu sayısı dikkate alınarak (her 10 kişi için) bir çember dizilir. Bu çemberin etrafında öğrenciler el ele tutuşurlar. Çemberle oyuncular arasında yaklaşık yarım metre mesafe vardır. Ortaya bir ebe geçer. Ebe'nin gözleri mendille bağlanır.

“Başla” komutuyla birlikte çemberin dışındaki oyuncular çember etrafında dönerek yürümeye başlarlar (bilinen her hangi bir tekerlemeyi söyleyerek dönerler). Ebe de kendi etrafında döner. “Dur” komutuyla da herkes durur ve susar.

Ebe, yüzünün dönük olduğu tarafa doğru yürür. Tam önünde olan kişiyi, elleriyle dokunarak tanımaya çalışır. Eğer tanırsa, ebe o kişi olur. Tanıyamazsa ebe yine kendisi olur ve oyun bu şekilde devam eder.

Çalışma, esnetme hareketleri, küçük koşular yaptırılarak, antrenmanın değerlendirilmesiyle tamamlanır.



ÖZGEÇMİŞ

1968 yılında Konya’da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Adana’da tamamladı. 1987-1991 yılları arasında Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü’nden mezun oldu. Uzmanlık dalı aletli cimmastik, yardımcı uzmanlık dalı ise yüzmedir.

1995 yılında Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsüne bağlı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda, “5-6 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocuklarda 12 Haftalık Cimmastik ve Yüzme Çalışmalarının Esneklik ve Kondisyonel Özellikleri Üzerine Etkisi” başlıklı yüksek lisans tezini tamamladı. Yüksek lisans sırasında “Çocuk ve Spor”, “Feminizm ve Spor” konularında seminerler verdi. 1997 yılında Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda doktora programını kazandı. Halen Ç.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır. Spor Psikolojisi, Sporda Sosyal Psikoloji, Spor Sosyolojisi, Motor Öğrenme, Psikomotor Gelişim, Aletli Cimmastik dersleri vermektedir. Görevi süresince birçok kongre, sempozyum ve kurslara katıldı. Üç yıldır Sporda Psiko-sosyal Alanlar Anabilim Dalı Başkanlığı yapmaktadır. 7 adet bildirisi, 7 adet makalesi olmak üzere toplam 14 adet bilimsel yayını bulunmaktadır. Evli ve iki kız çocuğu annesidir.