



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DOKTORA
TEZİ**

**14-15 YAŞ GRUBU FUTBOLCULARDA
FARKLI SOSYAL AKTİVİTELERİN
KARAR VERME VE BENLİK SAYGISI
DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

KADİR TİRYAKİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

OCAK 2019



**14-15 YAŞ GRUBU FUTBOLCULARDA FARKLI SOSYAL
AKTİVİTELERİN KARAR VERME VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Kadir TİRYAKİ

**DOKTORA TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

OCAK 2019

Kadir TİRYAKİ tarafından hazırlanan “14-15 YAŞ GRUBU FUTBOLCULARDA FARKLI SOSYAL AKTİVİTELERİN KARAR VERME VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman (Başkan): Prof. Dr. A. Azmi YETİM

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

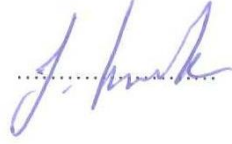
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum



Üye: Prof. Dr. Settar KOÇAK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ortadoğu Teknik Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum



Üye: Doç. Dr. Hakan SUNAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum



Üye: Doç. Dr. Zafer ÇİMEN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum



Üye: Dr. Öğr. Üyesi. İ. Fatih YENEL

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum



Tez Savunma Tarihi: 18/01/2019

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

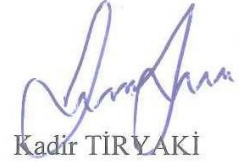
Prof. Dr. Mustafa ASLAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Kadir TIRVAKI

18/01/2019

14-15 YAŞ GRUBU FUTBOLCULARDA FARKLI SOSYAL AKTİVİTELERİN KARAR VERME VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

(Doktora Tezi)

Kadir TİRYAKİ

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ocak 2019

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 14-15 yaş grubu futbolcularda Farklı sosyal aktivitelerin karar verme ve benlik saygısı düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmada deneysel araştırma deseni kullanılmış ve 2017-2018 futbol sezonunda Düzce ilinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 14-15 yaş grubu (25 kontrol-25 deney) 50 futbolcu oluşturmaktadır. Rastgele seçim yöntemi ile belirlenen deney grubuna 8 hafta boyunca hafta da bir gün farklı sosyal aktivite programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir sosyal aktivite programı uygulanmamıştır. Futbolcuların karar verme becerileri ve benlik saygısı düzeylerini ölçmek için; Morris Rosenberg tarafından (1965) geliştirilen, Çuhadaroğlu tarafından Türkçe ye uyarlanan Benlik Saygısı Ölçeği ve Mann ve ark. (1998) tarafından geliştirilen, Deniz (2004) tarafından Türkçeye uyarlanan Melbourne Karar Verme Ölçeğini kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 17.0 paket programın kullanılarak analiz edilmiştir. Gruplar arasındaki demografik özelliklere göre dağılımlarda betimleyici istatistik testi kullanılmıştır. Örneklem grubundan elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla Shapiro-Wilk testi yapılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin ön test son test sonuçlarının analizi için parametrik testlerden Independent Samples t testi ve Paired Samples t testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilerin ön test son test sonuçlarının analizinde non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi ve Wilcoxon testlerinden yararlanılmıştır. Sonuç olarak 14-15 yaş grubu futbolcularda sosyal aktivitelerin karar verme becerileri alt boyutlarından kaçınma karar verme ve toplam karar verme puanlarında ön test lehine anlamlı fark bulunmuş, dikkatli, erteleyici ve panik alt boyutlarda ön test ve son test ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benlik saygısı ölçeğinden aldıkları ön test son test ortalama puanlarında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Böylece yapılan sosyal aktivite uygulamalarının 14-15 yaş grubu futbolcularda karar verme becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamadığı ama benlik saygısı ortalama puanları açısından anlamlı bir etki yarattığı tespit edilmiştir.

Bilim Kodu : 1301

Anahtar Kelimeler : Karar Verme Becerileri, Benlik Saygısı, Sosyal Aktiviteler, Futbolcu

Sayfa Adedi : 97

Danışman : Prof. Dr. A. Azmi YETİM

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF DIFFERENT SOCIAL ACTIVITIES ON THE
DECISION OF DECISION OF DECISION-MAKING AND SELF-RESPECT IN THE
14-15 AGE GROUP

(Ph. D. Thesis)

Kadir TİRYAKİ

GAZI UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

January 2019

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of different social activities on decision making and self-esteem levels in 14-15 age group football players. Experimental research design was used in the research and 2017-2018 football season was carried out in Düzce province. The study group consisted of 50 football players aged 14-15 (25 control-25 experiments). A different social activity program was applied to the experimental group, which was determined by random selection method, one day a week for 8 weeks. no social activity program was applied to the control group. To measure football players' decision-making skills and self-esteem levels; The Self Esteem Scale developed by Morris Rosenberg (1965) and adapted to Turkish by Çuhadaroglu and Mann et al. (1998) developed the Melbourne Decision Making Scale which was adapted to Turkish by Deniz (2004). The data obtained from the study were analyzed using SPSS 17.0 package program. The descriptive statistical test was used for the distributions according to the demographic characteristics of the groups. Shapiro-Wilk test was used to determine whether the data obtained from the sample group was suitable for normal distribution. Independent samples t test and Paired Samples t test were used for the analysis of the pre-test post-test results of the normal distribution data. In the analysis of pre-test post-test results of non-normally distributed data, Mann-Whitney U test and Wilcoxon tests were used for non-parametric tests. As a result, there was a significant difference in decision-making skills decision-making and total decision-making scores of 14-15 age group football players in terms of decision-making and sub-dimensions. . A statistically significant difference was found in favor of the experimental group in the pre-test post-test average scores obtained from the self-esteem scale. Thus, it was determined that social activity practices did not provide a statistically significant contribution to the decision-making skills of 14-15 age group football players but had a significant effect on self-esteem mean scores.

Science Code : 1301

Key Words : Decision Making Skills, Self Esteem, Social Activities, Footballer

Page Number : 97

Advisor : Prof. Dr. A. Azmi YETİM

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim süresince ve bu tezin her aşamasında, bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösteren ve beni yönlendiren sayın danışmanım Prof. Dr. A. Azmi YETİM' e, tezimin bugünkü halini almasında yönlendirmeleriyle önemli katkı sağlayan sayın hocalarım Prof. Dr. Settar KOÇAK, Doç. Dr. Zafer ÇİMEN, Doç. Dr. Hakan SUNAY ve Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Fatih YENEL' e; araştırmam boyunca tecrübelerinden yararlandığım ve desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Mürsel BİÇER, Doç. Dr. Uğur ABAKAY, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali SUNGUR' a, desteğiyle her zaman bana güç veren Arş. Gör. Dr. Serkan KURTİPEK' e; Doktora çalışmamı yapabilmek için gerekli izinleri veren Düzcespor yönetimine, antrenörlerine, futbolcularına ve futbolcu velilerine teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca beni bugünlere getiren ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme, tez sürecinde benimle birlikte bütün zorlukları yaşayan sevgili eşim Ayten'e, kızım Gökçe'ye sonsuz şükran ve minnetlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Benliğin Tanımı.....	5
2.2. Benlik Kavramı	5
2.3. Benlik Saygısı	12
2.4. Benlik Saygısının Boyutları	15
2.4.1. Yüksek ve düşük benlik saygısı	16
2.5. Benlik Saygısının Gelişimi.....	18
2.6. Benlik Saygısının Bileşenleri	19
2.6.1. Başkalarının Saygısı.....	20
2.6.2. Yeterlik.....	20
2.6.3. Kendilik.....	20
2.7. Benlik Saygısına Etki Eden Faktörler	20
2.7.1. Aile.....	21
2.7.2. Öğretmen rolü	22
2.7.3. Başarı	22
2.7.4. Dış görünüm.....	23

	Sayfa
2.7.5. Kültürel düzey	23
2.7.6. Sosyal çevre	23
2.7.7. Sevgi.....	24
2.7.8. İlişkiler	25
2.7.9. Sağlık	25
2.7.10. Kaynaklar	25
2.7.11. Destek.....	25
2.7.12. Ödüller	26
2.7.13. Okul ortamı	26
2.7.14. Cinsiyet	26
2.8. Sporun Benlik Saygısına Etkisi.....	26
2.9. Sosyal Aktivite	29
2.9.1. Sosyal aktivite tanımı.....	29
2.9.2. Sosyal aktivitenin önemi	29
2.9.3. Sosyal aktivite gereksinimleri	31
2.9.4. Sosyal aktivitelerin faydaları	32
2.10. Sosyal Aktivitenin Ergen Gelişimi Üzerine Etkisi.....	32
2.11. Karar Verme.....	33
2.12. Karar Verme ile İlgili Model ve Kuramlar.....	35
2.12.1. Gelatt'ın karar verme modeli	35
2.12.2. Krumboltz 'un kariyer kararlarıyla ilgili sosyal öğrenme kuramı	35
2.12.3. Fayda kuramı.....	37
2.12.4. Çatışma kuramı	37
2.13. Karar Verme Süreci.....	38
2.14. Karar Verme Stilleri ve Stratejileri	40
2.15. Sporda Karar Verme.....	44

	Sayfa
2.16. Spor	47
2.17. Sosyolojik Açıdan Spor.....	48
2.18. Spor Faaliyetlerinin İnsan Gelişimdeki Rolü	49
2.18.1. Psiko-motor gelişimindeki rolü.....	49
2.18.2. Zihinsel gelişimdeki rolü	49
2.19. Futbol	50
2.19.1. Futbolun özellikleri	52
2.20. Futbolda Sportif Başarıyı Etkileyen Psikolojik Özellikler.....	53
3. YÖNTEM.....	55
3.1. Araştırmanın Amacı	55
3.2. Araştırmanın Önemi	55
3.3. Araştırmanın Yöntemi.....	56
3.4. Çalışma Grubu.....	56
3.4.1. Deney grubuna yönelik işlemler	57
3.4.2. Kontrol grubuna yönelik işlemler	58
3.5. Araştırmanın Modeli	58
3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	59
3.7. Veri Toplama Araçları	59
3.7.1. Rosenberg benlik saygısı ölçeği.....	59
3.7.2. Melbourne karar verme ölçeği I-II (MKVÖ I-II).....	60
3.8. Verilerin Analizi.....	61
4. BULGULAR	63
5. TARTIŞMA	69
5.1. Deney ve Kontrol Grubundaki 14-15 Yaş Grubu Futbolcuların Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi.....	69
5.2. Deney Grubu Karar Verme Becerileri Ön Test- Son Test Puanlarının Değerlendirilmesi.....	69

Sayfa

5.3. Deney Grubu Benlik Saygısı Ön Test ve Son Test Puanlarının Değerlendirilmesi	72
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	75
6.1. Öneriler.....	75
KAYNAKLAR	77
EKLER.....	89
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu	90
Ek-2. Karar Verme Ölçeği	91
Ek-3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	92
Ek-4. Veli İzin Belgesi.....	93
Ek-5. Çalışma İzin Yazısı I-II	94
ÖZGEÇMİŞ	95

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 2.1. Yüksek ve düşük benlik saygısı arasındaki farklar.....	17
Çizelge 4.1. Deney ve kontrol grubundaki 14-15 yaş grubu futbolcuların kişisel bilgilerinin dağılımları Tanımlayıcı İstatistik testi sonuçları	63
Çizelge 4.2. Deney grubu karar verme becerileri alt boyutları normallik testi sonuçları	65
Çizelge 4.3. Deney grubu benlik saygısı normallik testi sonuçları.....	65
Çizelge 4.4. Deney grubu karar verme becerileri ön test- son test puanlarına ilişkin wilcoxon testi sonuçları.....	66
Çizelge 4.5. Deney grubu benlik saygısı ön test- son test puanlarına ilişkin paired samples t testi sonuçları.....	67
Çizelge 4.6. Kontrol grubu karar verme becerileri ön test- son test puanlarına ilişkin wilcoxon testi sonuçları.....	67
Çizelge 4.7. Kontrol grubu benlik saygısı ön test- son test puanlarına ilişkin paired samples t testi sonuçları.....	68
Çizelge 4.8. Deney grubu-kontrol grubu benlik saygısı ön test- son test puanlarına ilişkin independent samples t testi sonuçları.....	68

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Benlik kavramı.....	12
Şekil 2.2. Benlik saygısı.....	15

KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklama
MKVÖ	Melbourne Karar Verme Ölçeği
TFF	Türkiye Futbol Federasyonu
UEFA	Union of European Football Associations (Avrupa Futbol Federasyonu Birliği)
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

1. GİRİŞ

Temel amacı insanın beden, ruhen ve sosyal yönden gelişimine katkı sağlamak olan spor; bireylerin sağlam ve dengeli yetişmesini sağlamanın yanı sıra toplumların da kültürel ve ekonomik yönden gelişimlerine de katkı sağlamaktadır. Spor, başka yollardan gerçekleştirilmesi zor olan sağlıklı nesiller yetiştirmek, millet bütünlüğünü sağlamak gibi, amaçları kolayca gerçekleştirebilecek bir olgudur (Yetim, 2011: 170).

Her türlü spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve çoğu zaman duyguları içerir. Sportif etkinliklere katılan birey oyun ve hareketler aracılığı ile duygularını ifade etme imkânı bulur. Doğasında hareket etmek ve bu yolla iletişim kurmak olan insanın, hareket etme yetisinin iyi beden eğitimi programları ve spor organizasyonlarıyla şekillendirilmesi kişiler arası ilişkilerin sağlıklı ve sürekli olmasını sağlayabilir (Aracı, 2006).

Sportif aktiviteler, günümüzde modern toplumların hayatında önemli bir rol oynamakta ve bu kapsamda bireylerin spor yapma anlayış ve imkânlarına kavuşturulması da, gelişmişlikle özdeş olarak kabul edilmektedir. Bilinçli bir biçimde bireylerine spor yaptırabilen toplumlar, bir yandan bireylerine büyük çapta fayda sağlamakta, diğer yandan ise, sosyal kalkınmalarına büyük bir ivme kazandırmaktadırlar. Çünkü her yönden sağlıklı fertlerden meydana gelen toplumlar, aynı ölçüde sağlıklı, bilinçli, güçlü, ahlaklı, çalışkan ve bütünlük içinde olurlar (Yetim, 2011:189).

Bireyler, günlük yaşamda aşılması gereken bazı engellerle karşılaşılırlar ve bunların aşılması için bazı problem çözme yolları denerler. Karar verme kuramcıları, etkili karar vermeyi; kişinin durumu ile hedeflediği durum arasındaki, çelişkiyi fark etmesi ile başlayıp, bu çelişkiyi azaltmak için çeşitli seçenekleri tanımlama ve değerlendirmeyi, seçmeyi, hareket planı yapmayı, gerekli hareketleri yapmayı, hareketin sonuçlarını değerlendirmeyi, hareketin etkililiği ile ilgili olarak bilgiyi işleme ve geri bildirimleri depolamayı içeren çok ögeli bir süreç olarak değerlendirmektedirler (Korkut, 2004).

Her gün biraz daha gelişen ve değişen dünyada insanlar sık sık karar verme durumlarıyla karşılaşmaktadırlar. Özellikle gelişen teknoloji bireylerin çeşitli seçeneklerle yüz yüze gelmesini sağlamıştır. Birey günlük hayatta çok basit kararlar verebildiği gibi, hayatının akışını değiştirebilecek sosyal, ekonomik, eğitsel, siyasal ve mesleki kararlar da

vereabilmektedir. Eđer birey etkili kararlar verebiliyorsa bu durum, yaşamından aldığı doyumun artmasına, kendini iyi hissetmesine; etkili kararlar veremiyorsa, bu durum da yaşamının zorlaşmasına ve kendini kötü hissetmesine neden olabilmektedir (Çolakradiođlu ve Gūrçay, 2007).

Karar verme en önemli yařam becerilerinden biri, yerinde, zamanında, dođru ve uygun verilmiř kararlar bireyin yařamında olumlu deđiřimlere neden olurken, aksine hatalı verilmiř kararlar bireylerin yařamını olumsuz yönde etkilemektedir. Karar verme genel olarak; biliřsel bir süreçtir ve bir ihtiyaç durumunda bu ihtiyaçı karřılamak amacıyla mevcut sečeneklerden duruma en uygun olanın sečilmesidir (Güçray, 1998).

Günlük yaşamda oluşan hızlı değişiklikler bireyi doğru ve çabuk kararlar almaya yöneltmektedir. Bu nedenle kararsızlık durumu günümüz insanının yaşadığı sosyal destek, bilgi eksikliği, çatışma, kaygı ve kendilik saygısı vb. değişkenlere bağlı olarak bireylerin yaşamlarında önemli bir sorun teşkil etmektedir (Sarı, 2006).

Glovich (1984) spor dünyasının karar verme araştırmaları için en uygun alan olduğunu belirtmektedir. Çünkü spor dünyasının insanın karar ve karar verme durumuyla ilgili olan bilişsel yapılarının incelendiği potansiyel bir laboratuvar olduğunu belirtmiştir (Glovich'den aktaran Bar-Elı, 2006).

Dilek ve Aksoy (2013) benlik saygısını; bireylerde erken yaşlarda ortaya çıkmakta ve yaş ilerledikçe değişmektedir. Benlik saygısı, bireyin yetenekleri, duygusal deneyimleri, psikolojik uyumu hakkında hükümler ve değerlendirici ifadelere sahip olduğundan dolayı benliğin mühim bir yapısı olarak tanıımıştır.

Benlik; ergenlik döneminde gelişmeye başlayan, bireyin kimliğini ve davranışları etkileyen ve kişiliğinin en önemli unsurlarından biridir (Budak ve diğerleri, 2013).

Bu dönemde bireyin bedeninde ve benliğinde değişimler olmaya başlar. Çünkü bu dönemde ergenin dikkati kendi içine ve bedenine doğru dönmeye başlar. Ergenlik dönemi, değişimlerin yaşanmaya başlamasıyla birlikte oluşan değişimlere ayak uydurulması gereken de bir dönemdir. Bu dönemde, ergenlerin bedenlerinde oluşan değişimlere karşı fazlasıyla duyarlılıkları artar ve değerismeye başlayan dış görünüşleriyle ve gelişen bilişsel

kapasiteleriyle aşırı derecede ve olumsuz olarak, meşgul olurlar. Bu değişikliklere uyum sağlamanın yanı sıra, kendi kimlikleri de şekillenmeye başlar ve birey olarak kim olduklarını keşfetmeye başlarlar. Bu dönemde ergen çoğunlukla nasıl görüldüğüyle ve nasıl bir birey olduğu ile ilgilenir. Aynı zamanda, ergenler kendine yönelerek kim olduğunu ve kim olacağını düşünmekle birlikte başkalarına göre de kim olduğunu sorgulamaya başlar (Eriş ve İkiz, 2013).

Sosyal aktiviteleri sporcuların başarıya ulaşmasında önemli bir rol almaktadır. Futbolun dünya da en çok takip edilen, izlenen spor branşı olduğu gerçeğini de göz önüne aldığımızda, temel eğitim düzeyinden itibaren futbolcuların sosyal aktivitelere katılımı daha da önem kazanmaktadır.

Özellikle ergenlik dönemine denk gelen 14-15 yaş grubu futbolcuların fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak gelişimleri futbol hayatında başarıya ulaşmasının yanında topluma faydalı bir birey olması açısından önemli bir dönemdir. Bu dönemde kazanılan tutum ve davranışlar kalıcı olmakla birlikte ileri dönemlerde değişmesi zor olan davranışlar olarak önümüze çıkmaktadır.

Araştırma, yukarıda bahsedilen özellikleri itibariyle 14-15 yaş grubu futbolcularda farklı sosyal aktivitelerin karar verme becerileri ve benlik saygısı düzeylerine etkisi açısından spor bilimleri alanına katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; 14-15 yaş grubu futbolcularda farklı sosyal aktivitelerin karar verme ve benlik saygısı düzeylerine etkisini incelemektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Benliğin Tanımı

Benlik, insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Başka bir deyişle kişiliğin temel özelliklerini veren katman benliktir (Özerkan, 2004).

Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi kendimizi görüş, düşünüş tarzımızdan oluşur. Bu bakımdan kişiliğin öznel yanı olarak tanımlanabilir (Baymur, 1985:268).

İç varlığımızın bütününi temsil eden benlik karmaşık bir kavramdır. Benlik bazı soruların cevabını içerir (Baymur, 1993:266-272).

- Ben neyim? Bu sorunun cevabını bazı kimseler genellikle olumsuz olarak yani ben beceriksizim, aptalım, çirkinim diye cevaplandırabilir.
- Ben ne yapabilirim? Bende ne gibi yetenekler var? Ben iyi konuşurum, güzel resim yaparım, matematikten anlarım gibi kendimizde ne gibi yetenekler olduğuna ilişkin kanılarımız benliğin bir yanını oluşturur.
- Benim için ne değerlidir? Ben ne yapmalıyım ve ne yapmamalıyım? Örneğin, başkalarına yardım etmeliyim, para kazanmalıyım, kopya çekmemeliyim, ya da yakalanmamak şartıyla kopya çekmenin bir sakıncası yoktur, her şeyden önce kendimi düşünmeliyim, gibi bireyin içinde bulunduğu toplumdan kendine göre önemli olumlu ya da olumsuz yargılardan oluşan bir değer sistemi vardır. Bu da benliğin önemli bir yanıdır.
- Hayattan ne istiyorum? Doktor, mühendis, öğretmen, iyi giyinen bir insan gibi ideal ve arzular da benliğin bir yanını oluşturur (Baymur, 1993:266-272).

2.2. Benlik Kavramı

Ben, benlik ve kişilik çoğunlukla eş anlamlı olarak kullanılan kavramlardır. Kişiyi o kişi yapan, başkalarından ayıran duygu, tutum ve davranışların tümünün örgütlenmiş

bütünlüğünü anlatmaktadır. Kişinin benliği, kendini ayrı bir birey olarak tanımlama deneyiminden oluşmaktadır (Yörükoğlu, 2005:24-29).

Benlik, psikoloji literatüründe oldukça sık karşılaşılan ve psikolojinin çalışma alanlarında merkezi bir öneme sahip olan kavramlardan biridir. Benlik kavramı, kişinin kendine ilişkin algıları, duyguları, tutumları olarak düşünülür (Kariman, 2005).

Psikoloji bilim dalının önemli kavramlarından biri olan benlik kavramı, doğduğumuz andan itibaren, basımızdan geçen sayısız olaylar ve diğer insanlarla olan etkileşimlerimiz gibi birtakım yaşantılarımız sonucunda kazanılan bir oluşumdur (Baymur, 1985:268).

İnsanın kendi benliğini algılama biçimini ifade eden benlik kavramı kişinin kendini nasıl gördüğünü ve nasıl değerlendirdiğini belirtmektedir. İnsanlar genelde olumlu yönlerini abartma, olumsuz yönlerini çarpıtma, görmezlikten gelme eğilimi taşıdıklarından bu değerlendirmeler gerçeklerle uyumlu olmayabilir (Jersild, 1983).

Benlik kavramı, bireyin kendisi hakkındaki düşüncelerini belirleyen temel ögedir. Bireyin kimliği, kendilik değeri, fiziksel ve düşünsel yetenekleri, sınırları, inançları, değer yargıları, amaçları, istekleri vb. gibi kendisi hakkındaki algıların tamamıdır. Benlik, bireysel bütünlüğün merkezidir ve bireyin kendisini her yönüyle tanıması ve kabul etmesi için benliğinin farkına varması gerekir. Benlik, bireyselleşmenin son noktasıdır ve bireylerin benlik algıları, kendisini tanımlama biçimi olan benliğe göre şekillenmektedir. Diğer bir deyişle benlik bireyin kendisinin farkında olması ve bireyin bilinçli bir şekilde kendi varoluşunu gerçekleştirme, kendisi olmanın durumudur (Çakmak ve Kara, 2009).

Kişinin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı şeklinde ifade edilen benlik, kişinin sahip olduğu nitelikleri kapsayan, tüm özelliklere yönelik olarak kendini değerlendirmesi şeklinde düşünülebilir (Lawrance, 1996: 2).

Kişiliğin öznel yanını ifade eden benlik son yıllarda üzerinde çok çalışılan konuların başında gelmektedir. Benlik, insanın kendi kişiliğine ilişkin kanıların toplamı, insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Benlik, bireyin kendisi ile algılamalarının, bireysel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili hedeflerinin, sosyal rollerinin

onun zihninde temsil edilişı ve zihinde “ben” olarak odaklaşmasıdır (Sayiner ve diğeri, 2007).

Benlik kavramının gelişiminde kişinin geçmiş yaşantıları, deneyimleri, çevresiyle etkileşimi önemli olup bunların yorumlanması da kişinin kendi benlik saygısı düzeyini göstermektedir (Pişkin, 2006: 99).

Benlik kavramını ayrıntılı ve sistematik olarak inceleyen ilk psikolog William James’tir. William James’in öncülüğünde 1890’lı yıllarda başlayan benlik incelemeleri önemli gelişmeler göstermekle birlikte, kavramın terminolojisi ve işlevsel tanımları üzerinde henüz kesin bir kavram birliğinin var olmadığı görülmektedir (Schwab ve diğeri, 2002:83-95).

James (1980) benliğin “bilen benlik” ve “bilinen benlik” olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu ve bilimin konusu olabilecek benlik boyutunun ise, ‘bilinen benlik’ olması gerektiğini ileri sürer. O, ilk defa benliği, fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel nitelendirmelerle tanımlanan “benim” ile algılama, düşünme, hatırlama işlevlerini içeren “ben” i eş zamanlı bir gelişim olarak betimler. Bu yapı içinde ‘bilen benlik’ özne, ‘bilinen benlik’ ise nesnedir. Bilimin konusunun nesne niteliğinde olması gerektiği için, o zaman psikolojinin konusu olabilecek benlik, bilinen benlik alanıdır.

James’e göre, maddesel, ruhsal ve sosyal olmak üzere benliğin üç yönü vardır. Maddesel benlik; kişinin, diğer kişiler ve maddesel şeylerle özdeşleşmiş olmasıdır. Örneğin, bir iş adamının büyük para kaybederek iflas etmesi sonucunda, intihara teşebbüs etmesi gibi. Ruhsal benlik, çok subjektif olup, kendimizi nasıl algıladığımızı, nasıl değerlendirdiğimizi içerir. Sosyal benlik hakkında ise; James şöyle demektedir: “İnsanın onu tanıyan ve zihninde imajını taşıyan bireyler kadar sosyal benliği vardır. Ancak; imajları taşıyan bireyler tabii olarak gruplara ayrıldığı için, pratik açıdan, o kişinin, düşüncelerine önem verdiği birbirinden farklı kişiler veya gruplar kadar çeşitli sosyal benliğe sahip olduğunu söyleyebiliriz. Genellikle kişi, bu çeşitli grupların her birine kendinin farklı bir tarafını gösterir. Kendimizi çocuklarımıza, arkadaşlarımıza gösterdiğimiz gibi; müşterilerimize, emrimizdeki işçilerimize göstermeyiz. Bu olay, insanın birkaç benliğe bölünmesinin pratik açısından ne olduğunu ortaya koyar” (James, 1980).

Benlik psikolojisi alanının bir diğ er en önemli kuramcılarında biri olan Rogers, benliğı, bireyin kendine ilişkin olarak farkında olduğı algılamalarının örgütlenmiş bir biçimi olarak tanımlamaktadır. Ona göre birey, çevresiyle ve diğ er insanlarla etkileşim içinde donanımlarının farkına varır. Olumlu ya da olumsuz değ erlendirmelerle hedefler ve amaçlar geliştirir. Dolayısıyla benlik, bireyin yaşantıları yoluyla edindiğı ve farkına vardığı özelliklerinin ve zenginliklerinin algısal bir şeması olmaktadır (Terbaş, 2004).

Olumlu benlik kavramı geliştiren kişiler kendilerini yeterli ve zeki bulurlar. Kabul edilecekleri ve başarılı olacakları beklentileri ile insanlara yaklaşırlar. Kararlarında ve algılarında güvenlidirler. Grup tartışmalarında dinleyici olmaktan ziyade tartışmacı olurlar. Düşünceleri diğ erleri tarafından hoş karşılanmasa da açıklarlar ve fikirlerini savunurlar. Kısaca kendilerine güvenen, mutlu, yaşamdan haz alan ve başarılı bireyler olarak toplumda yerlerini alırlar (Berns, 1993:18).

Olumsuz benlik kavramı geliştiren kişilerin zihinleri devamlı kişilik problemleri ile meşguldür. Alışılmamış fikirleri açıklayamazlar, bu fikirlerinden dolayı eleştirilmekten korkarlar, dış çevrede olanlardan çok kendi içsel problemleri ile uğraşırlar, dikkatlerini utanga lıklarına yoğunlaştırırlar. Grup içinde dikkat çekici hareketlerde bulunurlar içinde bulundukları grubun gölgesinde yaşarlar. Olumsuz benlik kavramı geliştirmiş, performansları kişisel isteklerine eşit olmayan insanlar ne kadar iyi özelliklere sahip olurlarsa olsunlar kendilerini daha aşağıda g r rl r (Berns, 1993:18).

Sullivan' a göre (1953)    önemli benlik sistemi vardır:

- 1) *İyi ben*: Anneyle olan, ödül getiren, hoş karşılanan ilişkiler sonucu oluşur.  ocuk kendine karşı olumlu duygular geliştirir ve kendine olan saygısını arttırır.
- 2) *Kötü ben*: Annenin hoş karşılamadığı durumlar sonucu oluşur. Kötü ben kaygı içindedir. Ancak bu kaygı aşırı uçta değildir. İstenmeyen davranışın engellenmesinde bireye yardımcı olur. Ancak kötü ben'de birey kendine karşı olumsuz duygular geliştirir. Bu duygular bireyin anti-sosyal davranışlara girişmesini otomatik olarak engeller, bilincin gelişmesine de yardımcı olur.
- 3) *Ben ve ben olmayan*: Yapıcı bir fonksiyonu yoktur. Benliğın bu kısmı annenin  ocuğ  karşı aşırı bir hoşnutsuzluk gösterip çocukta kuvvetli bir kaygıya yol açmasıyla oluşur. Birey diğ er benliklerle olan bağıını koparır, kontrol edemez hale gelir. Benliğın bu kısmı

bilinçaltı düzeyde kalır ve birey bundan kaynaklanan olaylarla karşılaşınca aşırı bir anksiyete duyar (Sullivan, 1953).

Freud, topografik modelin insan kişiliğine sınırlı bir açıklama getirdiğini söylemiş ve buna ek olarak yapısal modeli oluşturmuştur. Bu model, kişiliği benlik (ego), alt-benlik (id), ve üst-benlik (süper ego) olarak ayırmıştır.

Benlik (ego), gerçeklik ilkesine göre hareket eder. Yani benliğin birinci görevi, alt benliğin dürtülerini tatmin etmek; ama bunu yaparken içinde bulunulan durumun gerçekliğini de dikkate almaktır.

Alt benlik, bizim bencil kısmımızdır ve yalnızca kişisel isteklerimizi tatmin etmeye çalışır.

Üst benlik, neyi yapabileceğimiz ve yapamayacağımız konusunda toplumun değer yargılarını ve standartlarını temsil eder (Burger, 2006: 78).

Benlik kavramı Wylie (1968) tarafından "gerçek benlik" ve "ideal benlik" olarak ikiye ayrılmıştır. Bir kişinin gerçek benlik ve ideal benlik kavramları arasında farklılıklar görülmektedir. Gerçek ve ideal benlik kavramları özel ve genel görünümü kapsamaktadır (Wylie'den aktaran Karabulut, 2014).

İdeal benlik kavramının iki alt grubunda bir kişinin ne olmak istediği ve diğer insanların o kişinin ne olmasını istediklerine ilişkin düşüncelerini, fikirlerini içermektedir. Benlik kavramını ideal benlik, benlik imgesi ve özsaygı kavramını içine alan bir çatı olarak düşünebiliriz (Pişkin, 2006: 97).

Benliğin 4 temel kavramını Strong (1957) aşağıdaki gibi tanımlamıştır.

1. Bireyin benlik değeri, rolleri ve yeteneklerinin algısı olarak "bütünsel benlik kavramı",
2. Başarı ya da başarısızlık gibi düzensiz ve geçici olaylardan etkilenen duruma bağlı olarak değişen "değişken benlik kavramı",
3. Başka insanların bireyi kabul etmesi ve bireyin sosyal yeterliliğine bağlı olan "sosyal benlik kavramı",
4. Bireyin idealinde ve olmak istediği benlik yapısı olan "ideal benlik kavramı olarak ifade edilir.(Strong'dan aktaran Örgün, 2000:5).

Benlik kavramı bireyin davranışlarının belirleyicisi ve meslek seçimi davranışının da benlik kavramı tarafından belirlenmektedir (Super ve diğerleri, 1963). Super (1963) kuramı, "Benlik Kavramı Kuramı" ya da "Rol Kuramı" olarak adlandırılmıştır. Super, benlik kavramının gelişimsel bir kavram olduğunu, birbirini takip eden keşfetme, benliğin farklılaşması, özdeşleşme, rol oynama ve gerçeğin sınanması evrelerinden geçerek biçimlendiğini belirtmiştir.

Çağdaş toplum hayatında kişinin toplum tarafından beklenen rolünü gerçekleştiriyorken gerektiği şekilde yerine getirebilmesi, düzenli ve mutlu bir hayata sahip olabilmesi, toplum içerisinde bir anlam kazanabilmesi için sağlıklı bir kişilik gelişimi gerekmektedir (Coşkun ve Altay, 2009: 42).

James ile Rogers'ın benlik kavramına ilişkin açıklamaları ile başlayan ve Wylie ve Markus'un genel benlik ile benlik şemasının ortaya konmasıyla birlikte daha önemli hale gelen benlik kavramıyla ilgili pek çok çalışma gerçekleştirilmesi benlik kavramının ve unsurlarının daha ayrıntılı bir şekilde kavranmasına ve çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesine katkı sağlamıştır. Benlik, kişinin içinde kendini takip eden, yargılayan, değerlendiren ve davranışlarını düzenleyerek kişiyi yöneten bir güç olarak ifade edilmektedir. Kişi hayatı boyunca kendisi için geliştirmiş olduğu benlik algısı ve benlik şemasına göre yaşamakta olup ortaya çıkan bu benlik düşüncesi ile gerçek yaşantıları arasında bir tutarlılık kurabilmeyi başarabildiği sürece kendini mutlu ve huzurlu hissetmekte ve bununla beraber kendine olan saygısı, güveni ve mutluluğu da gelişim içine girmektedir (Barış, 2002: 23).

Benlik şu üç temel süreci işaret etmektedir;

1. Dikkat Süreci: Bireyin kendisine ilgi göstermesi, kendine ilişkin farkındalığı.
2. Bilişsel Süreç: Bireyin kendisine ilişkin oluşturduğu duygu, düşünce ve algıları
3. Yönetsel Süreç: Bireyin kendisini, karar verme, kontrol etme gibi mekanizmaları kullanarak yönlendirme çabaları.

Konu üzerine çalışmalar gerçekleştiren araştırmacılar genel benlik algısının çok boyutlu ve hiyerarşik yapıda olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çok boyutlu ve hiyerarşik yapıya göre genel benlik kavramı temelde akademik, sosyal ve fiziksel benlik algısı şeklinde 3 alt

boyuttu kapsamaktadır. Bu yapı içerisinde akademik benlik algısı, matematik, dil gibi özel alanlara; sosyal benlik algısı arkadaş ve aile ilişkilerine; fiziksel benlik algısı da fiziksel kabiliyet ve görünüm gibi alt faktörlere ayrılmaktadır (Leary ve Tangle, 2003).

Fiziksel benlik kavramı kişinin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesidir. Bir başka ifadeyle kişinin motorsal becerilerinde kendini nasıl gördüğü ve değerlendirdiğini ifade etmektedir (Aşçı, 2004).

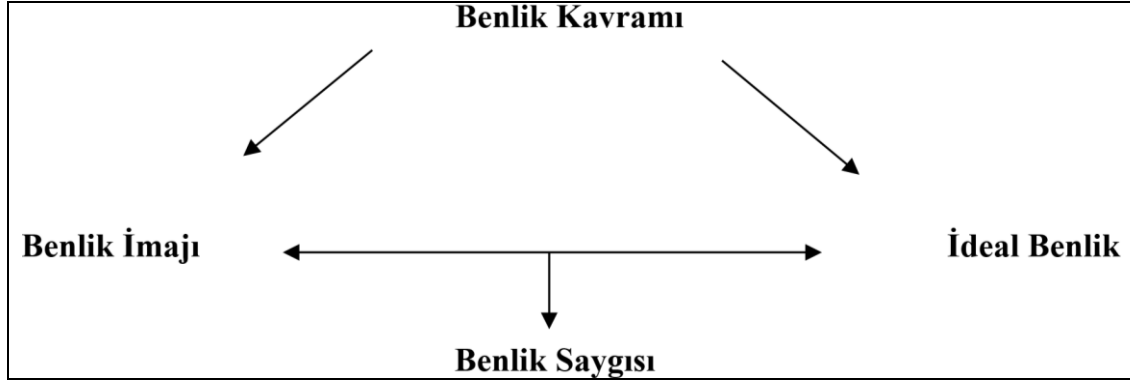
Sosyal benlik kavramı ırksal, kültürel ve dinsel benlikleri kapsamaktadır. Bireyin kişiliğiyle ilgili olarak sosyal yapı arasında bir bağ oluşturmada ilk olarak ebeveynler sonrasında ise öğretmenler ve arkadaş grupları etken rol oynamaktadır (Kapıkıran, 2001).

Bir diğer benlik boyutu olan akademik benlik ise yetenek, yeteneğini ifade etme yolu olan ilgi ve insanı çalışmaya teşvik eden meslek değerleri olmak üzere 3 temel unsuru kapsamaktadır (Kuzgun, 2006).

Benlik kavramı en genel anlamda; kişinin kendisini herkesten ayrı ve eşsiz bir bütünlük olarak değerlendirmesi, hissetmesi ve bu durumun bilincinde olmasıdır (Budak, 2003).

Bireyin davranışlarını belirlemenin en temel yolu bireyin benlik fikrinin bilinmesidir. Benlikle ilgili bu fikirlerde uyum derecesi önemlidir. Sağlıklı bir ruh hali için kişinin benlik tasarımıyla özellikle ideal benlik (bireyin ne olması, nasıl davranması gerektiğine ilişkin kendisine mal ettiği değer yargıları) ile gerçek yaşantıları arasında iyi bir ahenk ve tutarlılık olmasının önemi büyüktür. Bir insan ne kadar benlik tasarımına uygun davranabilirse, kendini o kadar iyi hisseder, ideal benliğine ne kadar ters düşen yaşantıların etkisinde kalırsa, o kadar huzuru kaçır ve kaygılanır. Kendi değer yargıları ile ideallerine uygun davranmak insanın kendine olan saygısını, güvenini ve mutluluğunu artırır. Ruh sağlığı yerinde olan bir kimse kendi benlik tasarımına az çok duyarlı kalabilen kimsedir (Lecky, 1951).

Benlik kavramı, kişinin nitelikleriyle ilgili hissettikleriyle birlikte, zihinsel ve fiziksel özniteliklerinin farkındalığı olarak tanımlanır. Bu nedenle de benlik kavramı benlik imajı, ideal benlik ve benlik saygısı terimlerini barındıran bir şemsiye gibidir.



Şekil 2.1. Benlik kavramı (Lawrence, 2000:1)

Şekilde de görüldüğü gibi bir kişinin benlik saygısı benlik imajı ve ideal benliği arasındaki ilişkiye bağlıdır. Benlik imajı kişiye ‘Kimsiniz?’ sorusu sorulduğunda kendini diğer kişilerden benzersiz kılan zihinsel ve fiziksel özelliklerini listelemesidir. İdeal benlik, ideal değerlerin toplamı, bir kişinin arzuladığı yetenekler ve davranış standartlarıdır. Benlik saygısı ise kişinin benlik imajı ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Benlik saygısının iki boyutu vardır. Bunlar, kişiliğe güven ve yeteneğe güvendir. Bu boyutların yüksek olması durumunda benlik saygısı da yüksek olur (Lawrence, 2000: 2-4).

2.3. Benlik Saygısı

Benlik kavramının beğenilip benimsenmesi, benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Başka bir deyişle, benlik saygısı, bireyin kendinden memnun olma durumudur (Yavuzer, 2001:40-41).

Benlik saygısı, kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının insan yaşamında özellikle ergenlik çağında çok önemli bir yeri vardır. Ergenlik çağında kazanılan kimlik duygusu benlik saygısıyla ilişkili olarak gelişir (Yörükoğlu, 1989:18).

Benlik saygısı, bireyin kendisini ne olarak gördüğünün ve kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucudur; bireyin kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne kadar değerli bulunduğunu gösteren bir kavramdır. Benlik saygısı kavramı öğrenilmiş bir yaşantıdır ve yaşam boyu süren bir süreçtir. Benlik saygısı, bireyin özerkliğini kazanması, yaşamını doyumlu geçirmesi, amaca yönelik etkinlikte bulunması, diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli

iletişim kurması, yüksek düzeyde uyum göstermesi, değer sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceği doğru planlayabilmesi bakımından önemlidir (Erşan ve diğerleri, 2009).

Benlik saygısı, kendini sevmek, kendine öncelik vermek, kendi ihtiyaçlarını karşılamak ve kendini büyük ölçüde itibarlı bir konuma getirmektir. Benlik saygısı bir durum değil, süreçtir ve kesinlikle bencillik demek değildir (McMahon, 1997).

Benlik saygısı bireyin başarı ve başarısızlık deneyimlerinin bir sonucudur. Ancak bu başarı ya da başarısızlık birey için önemli ve anlamlı olduğunda benlik saygısı etkilenmektedir. Örneğin; bir voleybolcu dünya şampiyonasında kritik bir sayıyı basit bir hatayla kaçırdığında çok üzülp utanabilirken, dünyanın en kötü şarkı söyleyen kişi seçilmesi onu hiç etkilemeyebilir (Cohen, 1950).

Benlik saygısı ve benlik tutarlılığının, benlik kavramının vazgeçilmez parçalarıdır, ancak benlik saygısının bu anlamda öncelik taşımakta ve motivasyon sistemindeki en güçlü öğedir (Elliot, 1986).

Saigal ve diğerleri (2002) alışmalarına göre benlik saygısı, bir kişinin gerçek ve ideal benliği arasındaki uygunluk ya da zıtlığı ve bireyin kendisi için önemli bir zıtlık olduğunu göstermektedir.

Rogers (1961) ise, doğrudan benlik saygının kökenini, esasını ele almıştır. Rogers'ın görüşleri kendini kabulü geliştiren koşullar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Her insan çevreyle etkileşim sonucu kendisi ile ilgili bir benlik imgesi geliştirir. Bu imge, hem özel olarak kişinin içinde büyüdüğü ailenin, hem de sosyal ortamın yargılarını, tercihlerini, sınırlamalarını yansıtır. Rogers, bireyin yakın çevresinin tutumunun kendisini hoşnut bırakan ya da düş kırıklığına uğratan yaşantılar sonucunda kendine değer verme duygusunun geliştiğini belirtmiştir. Bu duygu, diğer insanların kendisini değerlendirmesi sonucu ve öğrenilerek geliştirilmektedir.

James (1980) benlik saygısını, bireyin başarılarının beklentilerine oranı olarak tanımlamaktadır. Başka bir deyişle bireyin kendisiyle ilgili olumlu ya da olumsuz duyguları, bireyin kendine amaç olarak seçtiği beklentilerini belli bir yaşantı alanı

içerisinde yerine getirmesine göre değişmektedir. Bu değişim ise benlik saygısı düzeyini belirlemektedir.

Rosenberg (1989) benlik saygısını bireyin kendisi ile uyum içinde olma, kendi yaptıklarından hoşnut olma duygusuyla eşdeğer tutmaktadır. Rosenberg' e göre yüksek benlik saygısına sahip kimseler kendilerini diğerlerinden üstün görmemekte, kusursuz olduklarını düşünmemekte, çok yetenekli ve başarılı oldukları konusundaki duygularını yansıtmamaktadırlar. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine sadece saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendi benliklerini reddeden, uyumsuz ve aşağılık duygusuna sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin algıladığı kendi benlik yapısına karşı saygısının olmadığı vurgulanmaktadır. Rosenberg' e göre benlik saygısının oldukça tek boyutlu bir olgu (belli bir objeye karşı gösterilen tutum gibi) olduğu belirtilmektedir.

Benlik saygısı toplumda önemli bir ihtiyaçtır. Geleneksel psikoloji kitapları en önemli ihtiyaçlar arasında kendini koruma, açlık, susuzluk, cinsellik ihtiyaçlarını listelemektedir; fakat bu ihtiyaçlar toplumlar tarafından çoğu zaman kolayca karşılanan ihtiyaçlardır. İşçiler ve işverenler arasında, şehirlerarasında, ebeveyn ve çocuk arasında, öğretmen ve öğrenci arasında kısacası her yerde insan benlik saygısını korumak için çaba gösterir. Sayısız insan, toplumda her düzeyde yetersizlik duygusunu telafi etmek için gerçek ya da hayali olarak çalışabilir. Seçkin psikologlardan Abraham Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisini öne sürmüştür. Hiyerarşinin alt kısımlarında kişisel ihtiyaçlar yer alırken hiyerarşinin üst kısımlarında daha entelektüel ve sosyal ihtiyaçlar yer almıştır. İnsanların temel fizyolojik ihtiyaçları tatmin edilmedikçe benlik saygısı gibi sosyal ihtiyaçların karşılanması beklenemez. Üzücü gerçek insanların yetersizlik duygularını tamamen kabul ediyor olmasıdır. Onlar kendilerini yetersiz görürler ve diğer insanlar kadar değerli olmadıklarına karar verirler. Okuryazarlık becerisi gerektirmeyen işlerde çalışmayı tercih ederler. Bu çoğunlukla kişinin akademik eğilimli olmamasıyla ilgili değildir. Kişi eğer yüksek zekâ seviyesine sahipse kabul konusunda sıkıntı yaşayabilir ve onun için yaptığı iş sıkıcı ve belki de bayağı olduğu düşüncesiyle dayanılmaz olabilir (Lawrence, 2000: 5-6).

Diğer bir taraftan kişi benliğinden memnun değil ise ve kendini bu yönde eleştiriyorsa benlik saygısının düşük olması beklenmektedir. Sosyal, ailesel kişisel, fiziksel ve ahlaki

özelliklerin de benlik saygısı oluşumunda etkisi olduğu ifade edilmektedir (Avanoğlu 2004).

2.4. Benlik Saygısının Boyutları

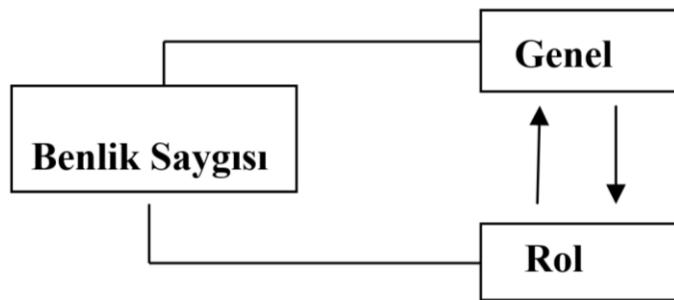
Rosenberg (1965) benlik saygısının iki boyutu bulunduğunu ve bunlar arasındaki farkların önemli olduğunu ileri sürmektedir.

Bu boyutlar Barometrik Benlik saygısı ve Temel Benlik saygısıdır.

Barometrik benlik saygısı; dakika dakika değişen duygulardaki değişkenlik ve dalgalanmaları tanımlar. Örneğin bir toplantı salonuna yanlışlıkla girmek ve özür dilerken hissedilen duygular barometrik Benlik saygısıdır.

Temel benlik saygısı; anlık deneyimlerden kolayca etkilenip değişmez. Temel benlik saygısına sahip bireylerin bir olayı gerçekleştirmede kendilerine olan güven duyguları çok daha fazladır.

Benlik saygısının genel benlik saygısı ve rol benlik saygısı olmak üzere iki boyutu vardır. Genel benlik saygısı, kişinin istikrarlı bir kişi olarak kendi algılarını ve hislerini değerlendirmesidir. Bu değerlendirme bireyin kendini onaylama ya da onaylamama ifadesini ve bireyin hangi ölçüde yetenekli, önemli, başarılı, değerli olduğuna olan inancını gösterir. Bu genellikle özsaygı olarak anılır. Rol benlik saygısı ise bir uğraş ile ilgili kişinin kendi performansı, kapasitesi ve değerlerini incelemesini gerektirir. Kişinin yaptığı uğraşıyla ilgili bireysel algılarını ve hislerini değerlendirmesidir (Schumann, 1991:9).



Şekil 2.2. Benlik saygısı (Schumann, 1991: 9)

2.4.1. Yüksek ve düşük benlik saygısı

Düşük benlik saygısına sahip, kendine güvensiz, kendini utanç verici bulan, değersiz ve çaresiz hisseden ve başarı ve becerileri azalmış, yaşamdan beklenti ve doyumları olmayan kişiler olarak değerlendirilirken; yüksek benlik saygısına sahip bir birey; kendilerine sadece saygı duyan, kendini toplumda değerli bir kişilik olarak gören, yaşamdan doyum alan, gelecekte ümitli, iyimser ve ümitlerini gerçekleştirme oranları yüksek kişiler olarak değerlendirilmektedir (Turan ve diğerleri, 1998).

Helen Bee'nin (1981) belirttiği gibi, yüksek benlik saygısına sahip bireyler, başarıyı dış dünyanın etkisi altında görmekte, şans faktörünün başarıyı etkilediğini düşünmektedir. Ona göre bu kişiler kendilerine tam anlamıyla güven duymayan kişilerdir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise, diğer kişilerden kendilerini geriye çeken, sosyal ortama katılmak yerine sosyal grupların gölgesinde dinlenmeyi tercih eden ve çevreye daha pasif olarak adapte olan kişilerdir. Aynı zamanda yine bu kişiler daha yüksek kaygı düzeyine, düşmanlık ve aşağılık duygusu yasayan, utangaç, sıkılgan kişilerdir.

Rosenberg'e göre (1965) yüksek benlik saygısına sahip olan insan kendisini sayar ve değerli bir kişi olarak görür, düşük benlik saygısı ise benliği reddetmek, hoşnut olmamak ve küçümsemektir. Düşük benlik saygısına sahip olan insanın kendisine saygısı azdır. Düşük benlik saygısının arkasında yatan en önemli neden başarısız olma ve eleştirilme korkusudur. Bu korkular ise daha fazla başarısızlığa ve eleştiri almaya neden olur.

Rosenberg araştırmalarında düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin daha fazla olumsuz kişilik özellikleri gösterdiklerini, sosyal iletişimlerinde daha fazla güçlük çektiklerini, yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerden daha düşük başarı beklentileri olduğunu göstermiştir (Rosenberg, 1965).

Bilgin (2001) benlik saygısı yüksek kişilerin özelliklerini; kendisi ile uyum içinde olmamak, kendini suçlama eğilimi göstermek, kendine düşük değer biçmek, yaptığı iyi şeyleri küçümsemek, katı ve değişmez olmak, doğallıktan yoksun olmak olarak sıralarken; yüksek benlik saygısına sahip bireyin özelliklerini ise; kendi ile uyum içinde yaşayabilmek, değişime açık olmak, kendi yetenekleri hakkında gerçekçi düşünebilmek, yeteneklerini serbestçe kullanabilmek, kendine yasama ve var olma hakkını tanımak,

ileriye atılım yapmasına, denemesine imkân veren içgüdülere sahip olmak, iyi ve kötü çeşitli duyguları saygısına sahip bireylere göre toplumsal olaylardan daha az etkilenmekte, olaylar karşısında daha az hayal kırıklığı uğramakta, başarısız olduğu deneyimleri güncelleştirmeden, başarıya dönük hareket edenler olarak sıralamıştır.

Bilgin'in (2001) yapmış olduğu çalışmadaki kişilerarası ilişkiler ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye baktığında; düşük benlik saygısı olan bireylerin yüksek benlik saygısı olanlara göre, başkalarından gelen olumlu değerlendirmelere daha hoşnutlukla, olumsuz değerlendirmelere daha hoşnutsuzlukla tepki verdikleri görülmektedir. Düşük benlik saygısına sahip birey, kendine güvensiz, uyumsuz, pasif yâda saldırgan, aşağılık duygusu içinde olan, utangaç, kaygılı gibi olumsuz değerlendirmeler yüklediği için kişiler arası ilişkilerde sorun yaşayabilir ve dolayısıyla iletişim becerilerini de olumsuz yönde etkilendiğini belirtmiştir.

Tufan ve Yıldız (1993) Yüksek ve düşük benlik saygısına sahip olan kişiler arasındaki farkları Çizelge 2.1'de açıklamaktadır.

Çizelge 2.1. Yüksek ve düşük benlik saygısı arasındaki farklar

Yüksek Benlik Saygısına Sahip Olanlar	Düşük benlik saygısına sahip olanlar
Kendilerine saygı duyulmasını isterler	İnsanlardan eleştirmelerini beklerler
Gözlemlendiklerinde de eşit performans sergilerler	Gözlemlendiklerinde daha düşük performans sergilerler
Eleştirildikleri zaman savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar	Eleştirildikleri zaman savunmaya geçerler ve pasif davranırlar
İltifatları kolaylıkla kabul ederler	İltifatları kabullenmekte zorlanırlar
Performanslarını gerçekçi bir şekilde değerlendirirler	Performanslarını gerçekçi bir şekilde değerlendiremezler
Kurumlarında aktiflerdir	Kurumlarında pasiftirler ya da sınırlı hareket ederler
Otorite figürlerine karşı rahattırlar	Otorite figürlerine karşı rahat değildirler
Genel olarak hayatlarından memnundurlar	Genel olarak hayatlarından memnun değildirler
Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır	Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır
Kendilerini kontrol edebilirler	Dışarıdan kontrol edilirler

Bu bilgiler ışığında, bireyin kaliteli yaşamında benlik saygısı önemli bir yer tutmaktadır. Benlik saygısı düşük bireyler hayatının diğer alanlarında da psikolojik olarak başarısız ve olumsuz bir yaşantıya sahipken, benlik saygısı yüksek olan bireylerin ise aksine daha başarılı, sosyal ilişkilerinde daha etkin ve genel olarak daha mutlu oldukları görülmektedir.

2.5. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik kavramı bir seferde gelişmez. Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla etkileşimden ya da kendi duygularımızla ve düşüncelerimizle, iç diyalogumuzdan çıkar. Disiplin ve sevgi aracılığıyla anne-babadan uygun davranışı gösterme baskısı ile yaşatlardan, başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantılarından ve bir yığın başka olaydan etkilenir. Buna karşılık ruh ve beden sağlığımızı, başkalarıyla ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimini etkileyebilir. Eğer her şey yolunda giderse çoğunluk için böyledir. Çeşitli parçalar birbiriyle harmanlanır ve kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur (Şahin, 2006).

Benliğin gelişimi, bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılama biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir. Bebeğin bedeni ile ilgili gereksinimlerden kaynaklanan dürtüleri ve bunların giderilmesine ilişkin yaşantıları, kendi bedeninden ve dış çevreden gelen uyarıcıların ben ve ben olmayan olarak ayrışmasına neden olur. Bunun sonucunda bebek, önce tensel benliğini ve kendi bedeninin sınırlarını dış dünyadan ayırmaya ve kendisini benimsemeye başlar (Güngör, 1989).

Rogers'a göre (1961) hayatın ilk yıllarından itibaren insanın yakın çevresi ile etkileşimi, onun kendini gerçekleştirme düzeyini etkileyen en önemli etkidir. Rogers kendini gerçekleştirmeyi tüm davranışların temelinde yatan ana güdü saymakla birlikte özellikle hayatın ilk yıllarında iki ihtiyaca özel bir önem vermiştir. Bunlar "Olumlu Saygı" ve "Benlik Saygısı" ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçların her ikisi de bebeklikten itibaren kazanılır. Çocuğun sevgiye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacın ilk doyum kaynağı ise onun yakın çevresi, özellikle annesidir. Çocuk, anneyi hoşnut eden biçimde davrandığı zaman sevilir. Anneyi hoşnut etmeyen herhangi bir davranışı memnuniyetsizlik, sevgi ve şefkatin esirgenmesi şeklinde karşılık görür. Artık çocuk organizmanın ihtiyaçlarını doyumlamak ve geliştirmek için değil, annesini hoşnut etmek için çalışır. Zamanla kendisini annesinin gördüğü biçimde görmeye, örgensel olarak doyum sağlayıcı olmasalar da, anneyi hoşnut eden davranışları olumlu davranışlar olarak değerlendirilmeye başlar. Artık davranışları doğal ihtiyaçları tarafından değil, içselleştirilmiş değer yargıları tarafından belirlenir. Yani, kişi bu iç şartlara uygun davranmadıkça kendini değerli saymaz.

Miller (1985) kişinin sağlıklı bir benliğe sahip olabilmesi için benliğin oluşumunda etkili olan duyguların deneyimlenmesinin önemini ve gerekliliğini ifade etmiştir. Çocukta olumlu benlik oluşumunu çevresince kabul edilmesi, katılımcı davranışlar sergileyen, olumlu ilişkiler kurabilen insanların desteğiyle söz konusu olabilir ki bu tür yaklaşım tarzları yerine gelmediği zaman çocukta benliğin oluşumunu sağlayan duygular da hissedilemeyecek ve çocuk bu bağlamda içselleştirme yapmada zorlanacaktır. Böyle bir durumda çocuk gerçek benliğini de yaşayamadığı için gerçek benliğin yerini sahte benliğin alması gibi bir risk söz konusu olacaktır.

Plummer ve Armitage (2007) sağlıklı benlik saygısının oluşmasını sağlayan etmenleri 7 ana madde de açıklamıştır.

- Kişinin kendini tanıması
- Kişinin kendisi ve başkalarıyla olan iletişimi
- Kişinin kendini kabullenmesi
- Kişinin bireysel yeterliliği
- Kişinin kendini ifade etmesi
- Kişinin özgüvene sahip olması
- Kişinin kendinin farkında olması

2.6. Benlik Saygısının Bileşenleri

Yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin kendi kapasiteleriyle ilgili beklentileri de yüksek olarak görülmektedir. Bundan dolayı kendileriyle ilgili bu olumlu tutumlarından ve elde etmiş oldukları başarılarını baz alarak kendi görüşlerini kabul ederler. Aynı zamanda kişinin benlik saygısı çevreden olumlu veya olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Dilek ve Aksoy, 2013).

Benlik saygısının çeşitli bileşenleri söz konusu olup bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir (Uzel, 2015: 19-20).

- Başkalarının saygısı
- Yeterlik
- Kendilik

2.6.1. Başkalarının Saygısı

Benlik saygısı yüksek olanların kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal özellikler bulunurken benlik saygısı düşük olanların ise kendilerine olan güveni de düşüktür. Benlik saygısı düşük olan kişiler umutsuzluğa çok kolay kapılan kişiler olup bu kişilerde ruhsal belirtiler gelişme riski de çok daha yüksektir. Benlik saygısı yüksek olan kişiler ise kendilerini saygıyı ve kabul edilmeye değer kişi olarak görür, faydalı ve önemli kişiler olarak algılanma eğiliminde olurlar (Uzel, 2015: 19-20).

2.6.2. Yeterlik

Psikolojik danışma ve psikoloji alanlarında en fazla araştırılmış değişkenler arasında yer alan benlik saygısı Rosenberg (1965) tarafından kişinin kendisine karşı olumlu veya olumsuz tutumu şeklinde açıklanmakta olup yüksek ve düşük benlik saygısı şeklinde iki boyutta ele alınmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip olanlar kendilerini değerli ve saygıdeğer kişiler olarak hissetmektedirler. Diğer taraftan düşük benlik saygısına sahip olanlar ise kendilerinden memnun olmayan, kendi benliklerini reddeden kişiler olarak tanımlanmaktadır (Güloğlu ve Kararırmak, 2010: 76).

2.6.3. Kendilik

Kimlik, kişiyi diğer insanlardan ayıran özellikler olup bireyin kim olduğu, kişilik özellikleri, rolleri ve neler yapabildiği gibi durumlar kimlikle ilişkilidir. Buna ilişkin olarak kimlik kişinin kendini sosyal yaşamında nasıl tanımladığını ve nasıl konumlandığını kapsamaktadır (Türedi, 2015: 8).

2.7. Benlik Saygısına Etki Eden Faktörler

Bireylerin benlik saygılarının yüksek veya düşük olması birtakım faktörlerin sonucudur. Benlik saygısının kaynağını anlamaya çalışan birçok geleneksel yaklaşım sosyal ve kişilerarası öğrenmeyi vurgulama eğilimindedir. Rosenberg'in (1965) de belirttiği gibi, bütün insanların benlik saygısı birçok faktörden etkilenmektedir. Aileler, öğretmenler, iş arkadaşları, yakın sınıf arkadaşları ve çevre benlik saygısını sürekli olarak etkilemektedir. Dolayısıyla, çoğu zaman benlik hakkındaki bilgi, bireyin çevresinden alınmaktadır. Bireye

karşı nasıl davranıldığı, akranlar, aileler ve öğretmenler tarafından gönderilen mesajlar, özellikle benlik saygısı ve benlik kavramının hala gelişmekte olduğu çok küçük yaşlarda, bireyin kendini nasıl hissettiği üzerinde etkilidir. Çocuğun sağlıklı benlik saygısı, hayatı boyunca rol oynayacak, çevresinden gelen şartlandırılmamış olumlu tutumlar sonucu gelişir (Cevher ve diğerleri, 2007).

Birey, sosyal ortamda algılama örüntüsünü kendi özüne yansıttığı için, diğer bireyler benliğin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle benlik kavramı, anne, baba, öğretmen ve kardeşler gibi önemli kişilerin bireye ilişkin imgeleri, değerlendirmeleri ve kararlarının etkinliğine bağlı olarak sürekli değişmektedir (Temel ve diğerleri, 2001:19).

Benlik bireyin bulunduğu ortamda geliştiği için sosyal ortam, toplumsal kabul, aile ve arkadaş çevresi, bedensel imaj, edinilen başarılar gibi etmenlerden etkilenmektedir. Çoğu zaman bireyin benlik saygısı hakkındaki bilgi, bireyin çevresinden etkilenmektedir. Bir çocuk sağlıklı bir benlik saygısını, çevresinden gelen olumlu tutumlar sonucu geliştirmektedir (Kaya ve Saçkes, 2004).

Benlik saygısına etki eden faktörler aşağıda kısaca açıklanmıştır.

2.7.1. Aile

Kişinin kendisini nasıl hissettiği ve tanımladığı olarak tarif edilen ve erken bebeklik döneminde gelişmeye başlayan benlik saygısı, çocuğun çevresiyle etkileşimine ve deneyimlerine bağlı olarak gelişmektedir. Önce bebeğin en yakınından olan anne-baba ve bireylerinin daha sonra arkadaş ve öğretmenlerinin davranış ve tutumları ile şekillenmektedir. Aile çok karmaşık ilişkilerin bulunduğu küçük toplumsal bir kümedir. Ancak her ailenin kendi başına bir kişiliği olduğu da söylenebilir. Dolayısıyla çocuk ya da gencin ruhen sağlıklı ya da sağlıksız oluşunu belirleyen en temel etken ailedir (Yörükoğlu, 2004:35).

İlk iletişim ortamı olan aile çocuğun benlik saygısı gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Anne-babanın çocuğunu sosyalleştirmek için kullandığı yöntemler, seçtiği ödül ve cezalar öğretme biçimleri, aktarmaya çalıştığı değerler, çocukların ilgileri ve sosyal becerileriyle birbirinden farklı kişilikler göstermesine neden olmaktadır (Gizir ve Gülen, 2003).

Coopersmith, ailelerin çocuklarını kabul ettiklerini ifade ettikleri, sınırlarının açıkça belirttikleri ve çocukların kişiliklerine saygı gösterdikleri zaman, çocukların daha yüksek benlik saygısına sahip olma eğiliminde olacaklarını saptamıştır (Cevher ve diğerleri, 2007).

2.7.2. Öğretmen rolü

Uyanık-Balat (2003) benlik saygısı gelişiminde okulöncesi eğitimden başlayarak öğretmenler önemli rol oynar. Çocuklar güvenli aile ortamından ilk defa çıktıklarında kendini ortamdaki diğer çocuklarla karşılaştıran ve onlarla iletişime geçmelerini sağlayan ilk yer sınıf ortamı olmasından dolayı önemlidir.

Öğretmenlerin sınıf içi yönetim konusunda izledikleri yöntemler, çocukların benlik saygısını etkilemektedir. Öğretmenlerin sınıf içindeki katı ve eleştirici tutumları, çocuğu yargılar tarzındaki ifadeleri, çocuğun kendini yetersiz hissetmesine ve benlik saygısını yitirmesine neden olmaktadır (Gordon, 1999).

Öğretmenler çocuğun becerilerini değerlendirmeli ve kendine ilişkin bilgiler kazanmasını sağlamalıdır. Çocuğun becerilerinin üstüne çalışmalar yapıp kendisini başarısız hissetmesi engellenmelidir. Sözlü veya sözsüz dil kullanarak çocuğu küçültmek yerine, kendini değerli hissetmesi sağlanmalıdır. Çocuğun benlik saygısı düşük ya da yüksek olabilir. Çocuğun kendine ilişkin değerlendirmeleriyle zamanla benlik saygısı kavramı gelişecektir. Burada eğitimeye düşen görev çocuğun kendisini olumlu olarak algılamasını ve değerlendirmesini sağlamaktır. Eğitimci çocukla konuşurken onu kabul edici dil kullanmalı uygun kararlarını desteklemeli, anlamalı, etkinliklerde seçim yapmasına yardımcı olmalı, sosyal problemlerin çözümüne destek olmalı, hatalarını öğrenmesine yardımcı olmalı ve olumlu yönlendirmede bulunmalıdır (Yörükoğlu, 2005:24-29).

2.7.3. Başarı

Benlik saygısı başarıyla beslenir. Birey elde ettiği başarılar doğrultusunda kendisine olan güvenini yenileyerek benlik saygısının gelişimine destek olur. Bireyin yaşama dair algısı, yaşamındaki başarıları ve bu başarılarla verdiği önemin sonucunda benlik saygısı oluşmaktadır (Yörükoğlu, 2005:24-29)

Brown ve Mann'a göre (1991) benlik saygısı yüksek bireyler daha yaratıcı, başarılı ve sağlıklı, kendine güvenen, atılgan, fikirlerini kolayca ifade eden, sosyal yönden uyumlu kişiler olarak görülmektedir.

2.7.4. Dış görünüm

Bireysel ayrılıklar benlik kavramını etkileyen etmenlerin başında gelir. Çoğu kültürde beden yapısı ve genel görünüş oldukça ilgi çeker ve bireyin benlik kavramını ciddi biçimde etkileyebilir (Baymur, 1985:268).

Bazı çocuklar daha yavaş geliştikleri için okula gittikleri zaman, fiziksel açıdan daha zayıf olabilirler. Ya da çocukların zihinsel veya bedensel yönden engeli olabilir. Bu çocuklar okuma ve konuşmada daha yetersiz kalabilmekte ve akranlarından oldukça farklı davranabilmektedir. Bu farklılık çocukları utandırmakta ve birçok olumsuzluk yaşanmasına neden olmaktadır. Bunların yanında çevredeki diğer bireyler çocukların bu farklılıklarını eleştirir ve çocuklara farklı şekillerde davranırlarsa çocukların benlik saygıları olumsuz yönde etkilenebilir (Humphreys, 1999:42).

2.7.5. Kültürel düzey

Çocuğun alt kültüre ait bir ailenin üyesi olması bazen benlik saygısı gelişiminde bazı olumsuzlukları beraberinde getirmektedir. Bu çocuklardan egemen kültürün bir parçası olmaları istendiğinde, zorluklar ortaya çıkmaktadır. Alt kültürden gelen çocuğun, kendisiyle, egemen kültürün üyesi olan akranları arasındaki farkı görmesi kaçınılmazdır. Ailenin çocuğa değişik uyarıcılar sunabilmesi sosyo- ekonomik düzeyle ilişkilidir. Üst sosyoekonomik düzeyden gelen ailelerin çocukları değişik oyuncaklar alınarak değişik uyarıcılarla karşılaştırılmaktadır. Bu durum çocukların kişilik gelişiminde etkili olabilmektedir. Bu fark, bir endişe ve güvensizlik kaynağına dönüşür (Humphreys, 1999:42).

2.7.6. Sosyal çevre

Gizir ve Gülen (2003) sosyal çevrenin çocuğun benlik saygısının biçimlenmesinde aileden sonra en etkili unsur olduğunu dile getirmiştir. Çocuğun sosyal çevresi ile ilişkileri ve dolayısıyla sosyal davranış gelişimi kendisi hakkında o zamana kadar oluşturduğu

fikirlerin pekişmesini ya da değişerek gelişmesini sağladığını belirtmiştir. Sosyal yönden gelişmiş bir kişi her yaşta çevresindeki diğer insanlarla sorun yaratmadan, çatışmasız olarak yaşamasını bilmektedir. Kendi ihtiyaçları ve istekleri ile toplumun istekleri arasında dengeyi sağlayabilmektedir. Birlikte yaşadığı insanlarla yardımlaşmayı, paylaşmayı, işbirliği içinde çalışmayı başarmakta ve duyguları içinde yaşadığı kültüre uygun bir biçimde ifade edebileceğini belirtmiştir.

Benlik kavramının oluşmasında, sosyal çevrenin özellikle de çocuk için önemli olan kişilerin etkisi büyüktür. Çocuk, kendisi ile ilgili olarak zihninde çizdiği kendi görünümü olan benlik kavramını, öncelikle anne-baba, kardeş, arkadaş, öğretmen vs. den öğrenmektedir. Bu öğrenme süreci bebeklikten itibaren başlamaktadır. Çocuk kendisini anne-baba, öğretmen ve arkadaş gibi kişilerin kendisine olan etkilerine göre değerlendirmektedir. Sosyal çevredeki bu kişilerin kendisine ait yakıştırmalarını kişiliğine katar, giderek kendisini onların gördüğü gibi görmeye ve algılamaya başlar. Sosyal çevredeki kişiler, örneğin; kardeş, arkadaş ve öğretmenleri çocuğa karşı olumlu sıfatlar yakıştırıyorlarsa olumlu bir benlik kavramı geliştirir. Olumsuz bir benlik kavramı geliştiren çocukta kendisine karşı güvensizlik duygusu gelişir, kendine karşı benlik saygısı azalır. Çocuk kendisini olumsuz değerlendirerek kendinden memnun olmaz (Kaya, 1998).

Baran (1999) benlik kavramının gelişimini; bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir. Yaşantıların algılanış biçimi, diğer insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme gereksinimlerinden önemli ölçüde etkilenir. İnsan çevre ile etkileşimi sırasında eylemlerde bulunmakta, böylece yaşanan, duyulan, hissedilenler benlik kavramını oluşturmaktadır. Çocuk çevresiyle etkileşimi sonucunda kendisi hakkında olumlu düşünceler geliştirir. Çocuğun kendisi hakkında geliştirdiği düşünceler çevresindeki kişilerin onu değerlendirme şekline göre belirlediğini söylemiştir.

2.7.7. Sevgi

Çocukların sürekli ve koşulsuz sevgiye gereksinimi vardır. Benlik saygılarının etkin ve sürekli olabilmesi için, başkalarının gözünde kim oldukları değil, kendileri oldukları için kendilerine değer verildiğini hissetmeleri gerekir. Güven: Benlik saygısının en büyük düşmanı korku ve endişedir. Temel gereksinimlerinin karşılanmayacağından endişe duyan

veya duygusal ya da fiziksel dünyalarının her an yıkılabileceğinden korkan çocukların, kendileri, başkaları ve tüm dünya hakkında olumlu bir görüş geliştirmesi zordur. Çocuklar ancak kendilerini güvende hissettikleri zaman benlik saygıları gelişecektir. Model: Benlik saygılarının gelişebilmesi için gereken davranış ve sosyal becerileri kazanmalarında en etkin yol, onlara örnek olmaktır (Lindenfield, 1997).

2.7.8. İlişkiler

Çocuklar, benlik saygılarının gelişebilmesi için; evlerindeki çok yakın kişilerle olan ilişkilerin yanında çok geniş bir yelpazede olan bakkal, kasap, bisiklet tamircisi gibi farklı ilişkilerde farklı deneyimler yaşamaları gerekmektedir. Bunlar sayesinde benlik saygısı için gereken farkındalık ve kendilerini tanıma özelliklerini geliştireceklerdir (Lindenfield, 1997).

2.7.9. Sağlık

Çocukların kendi güçleri ve yeteneklerinden azami şekilde yararlanabilmeleri için enerjiye gereksinimleri vardır. Örneğin; sağlıklı beslenemeyen çocukların öğrenimlerinde düşüş olduğu, bunun da potansiyellerini tam olarak kullanmalarını engellediği bilinmektedir. Ayrıca toplumda dış görünüşü iyi olan çocukların övgü aldığı ve dikkat çektiği bir gerçektir (Lindenfield, 1997).

2.7.10. Kaynaklar

Yaşantımızda teknoloji hızla gelişip, giderek karmaşılaşırken kendilerine kitap, oyuncak, müzik aleti, spor tesisleri, özel ders, seyahat gibi olanakları olan çocuklar, bu olanakları daha kısıtlı olan çocuklara göre daha avantajlı bir konumdadırlar. Bununla birlikte benlik saygısı gelişiminde bu tür kaynakların zorunlu olmadığı ancak çocukların bu tür olanaklar çerçevesinde güçlü yönlerini geliştirdikleri, potansiyel gelişimlerinde ise olumlu yönde etkilendiği gözlenmektedir (Lindenfield, 1997).

2.7.11. Destek

Çocuklara sunulan kaynakların en iyi şekilde kullanılabilmesi için çocukların yönlendirilmeye ve cesaretlendirilmeye gereksinimleri vardır. Çocuklar benlik saygılarının

ve becerilerinin gelişmesi için desteklenirken aynı zamanda, başarılı ya da başarısız olduklarına dair, onlara dürüst ve yapıcı biçimde bilgi de verilmelidir (Lindenfield, 1997).

2.7.12. Ödüller

Benlik saygısı gelişimi konusunda gösterdiği her türlü çabanın karşılığını ödül olarak alan çocukların moralleri, almayanlara göre çok daha yüksektir (Lindenfield, 1997).

2.7.13. Okul ortamı

Benlik gelişiminde okul ortamı önem arz etmektedir. Çocuğun kendini serbestçe ifade edebildiği, baskıcı olmayan, paylaşımcı, yaratıcılığa açık bir sınıf ortamında eğitim görmesi onun benlik saygısını olumlu yönde etkilenmektedir. Çocuğun aldığı başarılar benlik saygısını geliştirmektedir (Kaya ve Saçkes, 2004).

2.7.14. Cinsiyet

Yapılan birçok araştırma cinsiyet faktörünün de benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ancak araştırmaların büyük çoğunluğunda, erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin, kızlardan daha yüksek olduğu gözlenirken, çok az sayıdaki araştırmada ise, kızların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte çok az sayıdaki araştırmada da benlik saygısı puan ortalamalarının, cinsiyete göre farklılık arz etmediği görülmüştür. Cinsiyetin benlik saygısına etkisine ilişkin farklı sonuçların ortaya çıkmasında değişik faktörlerin etkili olduğu söylenebilir. Kişilerin içinde yetiştiği aile ortamı, kültürel çevre vs. bu faktörler arasında sayılabilir. Çocuk yetiştirme pratiklerindeki cinsiyet farklılıkları da benlik duygusunun oluşumuna doğrudan tesir etmektedir. Örneğin geleneksel aile yapısında erkek çocuk kız çocuğa yeğ tutulur ve bu da kız çocuklarının erkek çocukların kıskanmalarına ve olumsuz bir benlik imgesi geliştirmelerine neden olmaktadır (Sayar, 2003:78-85).

2.8. Sporun Benlik Saygısına Etkisi

Günümüzde spor, geniş kitlelere yayılmış, her yaştan, herkesin ilgi duyduğu ve yöneldiği etkinlik olmaktadır. Spor etkinlikleri bireyin enerjisini, kaslarını, zihinsel yeteneklerini, algılarını, hızlı karar vermesini, toplumsal niteliklerini kullanmasını gerektirmektedir. Bu

özellikler sporun bedensel, ruhsal ve toplumsal yönlerinin olduğunu göstermektedir. Bu sebeple spor ergenlerin, topluma uyum sağlaması ve toplumda yer almasının; kendine güvenmesi, kendini tanıması ve benlik saygısını geliştirmesi için fırsat yaratmaktadır (Doğan, 2005:13-38).

Benlik kavramı yaş, cinsiyet, başarı, sosyo-ekonomik durum, vücut imgesi, etnik grup, çevre ile etkileşim gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Spora katılımın da benlik kavramı üzerine etkisinden söz etmek mümkündür. İnsan yaşamının her boyutunda, gerekli olan benlik kavramı bireyin katılmış olduğu fiziksel etkinliklerinden, kısacası hareketten etkilenir (Aşçı ve diğerleri, 1993).

Her türlü spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve çoğu zaman duyguların gelişmesine katkı sağlamaktadır. Sportif etkinliklere katılan birey oyun ve hareketler aracılığı ile duygularını ifade etme olanağını genişletmektedir. Spor aracılığıyla ergenler, genel anlamda kendilerini daha rahat ifade ederken, saldırganlık, öfke, utangaçlık vb. duygularının da boşalımlarını sağlayabilmekte ve bunları kontrol etmesini öğrenebilmektedir. Baskı altındaki enerjiden kurtulmanın yolu, oyun ya da spor etkinliklerine katılabilmektir. Spor etkinliklerine katılmak bireyin fiziksel olduğu kadar benlik gelişimine de katkıda bulunmaktadır. Böylece ergenler kendilerinin güçlü ve zayıf yönlerini anlamaya başlayarak, yeterlilik ve yetersizliklerini fark edebilmektedir (Aracı, 2001).

Sosyal etkinliklere katılmak benlik saygısını pozitif etkileyerek kişiliğin şekillenmesinde önemli rol oynar (Doğan ve diğerleri, 1994).

Sosyal bir etkinlik olan sportif aktivitelere katılımı bireyin psikolojik ve toplumsal gelişimini olumlu yönde etkiler. Sporcularla sporcu olmayanların kişilik özelliklerinin farklı olduğu bildirilen çalışmalar mevcuttur (Weinberg ve Gould, 2007:40).

Bunun yanında sportif aktivitelere katılım bilişsel fonksiyonları arttırarak akademik başarıyı etkilemektedir (Kwak ve diğerleri, 2009).

Bedensel etkinlik ve fiziksel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısıyla karşılaştırıldığında psiko-sosyal sağlığa yönelik etki üzerindeki çalışmaların çok sınırlı olduğu fark edilecektir. Spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar

genellikle dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır, bunlar duygu-durum, korku, depresyon ve benlik tasavvurudur (İkizler 2002:53).

Doğan ve diğerleri (1999) üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeylerini belirlediği araştırmasında, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden imgeleri arasında fark olup olmadığı konusunda spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin daha olumlu olduğu sonucuna varmıştır. Sosyal etkinliklere katılma derecesi ise yüksek sosyoekonomik düzeydekiler ve benlik saygısı yüksek olanlarda daha yüksek bulunmuştur.

Alderman (1974) sporun benlik algısına etkisinin incelendiği ve iki grup üzerinde yürütülen bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir, belli bir antrenman programı uygulanmıştır. İkinci gruptakilerin ise böyle bir faaliyeti olmamıştır. Çalışmalara başlamadan önce her iki grubun da genel benlik algılamaları ölçülmüştür. Başlangıçta iki grup arasında fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra testler tekrarlandığında; altı ay boyunca düzenli spor programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit edilmiştir.

Gün (2006) 12-14 yaş gurubu spor yapan ve yapmayan ergenlerde yapmış olduğu araştırmasında spor yapanlarla yapmayanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Ayrıca spor yapmanın ergenlerin stres belirtilerini azaltmada çok önemli ve yararlı olduğu belirtmiştir.

Yegül (1999) liseli erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında; sporcu olan bireyler ile sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat sporcuların atletik yeterlilik ve global benlik saygısı puanlarında sporcular lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Bunun nedeni için ise sporcu bireyin devamlı sporla iç içe olması, yaptığı spordan zevk alması ve kendini bir sporcu olarak yeterli algılaması atletik yeterlik puanlarını arttırdığı sebep gösterilmiştir. Sportif başarılarla gelen tatmin duygusu da olumlu düşünceler yaratarak sporcuların kendilerini yeterli algılamalarına sebep olabileceği belirtilmiştir.

2.9. Sosyal Aktivite

2.9.1. Sosyal aktivite tanımı

Kılbaş (2001) sosyal aktiviteyi; sosyal faaliyet, sosyal etkinlikle eş anlamda kullanılan ve genellikle boş/serbest zamanlarda mevcut durumu değerlendirme, işlevsellik katma anlamında kullanıldığını belirtmiştir. Sosyal aktivitenin gerçekleşmesinde boş zaman ve serbest zaman kavramları önemli bir yer tutmaktadır. Boş zaman; kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve görevinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği doğrultusunda harcadığı zamandır. Boş zaman etkinliği ise; belli bir amaç olmadan, sadece yapmak için yapılan bir etkinliğin içinde bulunma durumu olarak tanımlamıştır.

2.9.2. Sosyal aktivitenin önemi

Spor bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlikler olgusu olması özelliğinden dolayı bireyin sosyalleşmesinde önemli bir yere sahiptir. Modern toplumlarda sporun çoğunlukla genel bir etkinlik olduğu düşünüldüğünde, sportif faaliyetler aracılığıyla spor ile ilişkisi olan bireyler farklı insan gruplarıyla sosyal ilişkiye girmektedirler. Spor, bireyin kendi çevresinden kurtularak başka çevrelerde, başka kişilerden, inançlardan, kültürlerden, toplumlardan, düşüncelerden insanlar ile etkileşim içinde bulunmasını ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönleri ile sporun, yeni insanlar tanınmasına, yeni dostluklar kurulmasına, pekiştirilmesine ve hem kendi kültüründen hem de başka kültürlerden olan sosyal çevreler ile kaynaşmaya imkân verdiği söylenebilir. Spor sadece onu icra edenlerce değil izleyici kitleler arasında da önemli bir etkileşim aracıdır. Sosyal bir birey olmanın gerektirdiği yetilerinde benimsenmesine olanak sağlamaktadır (Veysel ve Harun, 2004).

İş ortamı dışında beraber sosyal aktiviteler yapan iş görenler birbirlerini daha iyi tanıyabilir, ortak yönler oluşturmaya çalışabilirler. Yine bu etkinlikte ekip olma özeliğini kazanmak için gayri resmi ağlar oluşturabilirler, karşılıklı yarar sağlayacak ve dostça ilişkiler gerçekleştirebilirler (Goleman, 2000:46).

Kirkcaldy ve diğerleri (2002) spor yapan ve yapmayan lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada; spor yapanların yapmayanlara göre daha olumlu kendilik imajına sahip

oldukları, spor yapanların daha az oranda alkol ve madde kullandıkları, spor yapanların daha düşük depresyon ve anksiyete skorlarına sahip oldukları tespit edilmiştir

Brown ve Blanton (2002) fiziksel aktivite, spora katılım ve intihar davranışı ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada; spora katılım gösteren bireyler katılmayan bireylere göre daha düşük oranda suicidal (intihara eğilimli düşünce) davranış göstermişler ve düşük fiziksel aktivite düzeyi olanlar daha fazla suicidal davranış bildirmişlerdir. Bu sonuçlarla fiziksel egzersiz ve spora katılımın suicidal davranış için koruyucu olduğunu belirtmiştir.

Karadağ ve Özcebe (2011) yetiştirme yurtlarında kalan 13–16 yaş grubu 166 kişi (%65.7'si erkek) ile ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi, ruhsal belirtileri, yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek amaçlı yaptığı bir çalışmada; sporla uğraşanların kötü alışkanlıklar olan sigara, alkol, madde ve ilaç kullanım sıklıkları daha düşük, yaşam kalite seviyeleri daha yüksek, genel ruhsal belirti ve depresyon seviyeleri daha düşük, birine zarar verme ve bir şeyleri kırıp/dökme gibi agresif istekleri daha az, ders çalışma ve kitap/gazete okuma gibi olumlu davranış sıklıkları daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin spora ayırdıkları süre uzadıkça ruhsal belirtilerinin Şiddetinin azalmakta olduğu, yaşam kalitesi seviyelerinin ve arkadaşları ile geçirdikleri sürenin uzamakta olduğu ve kendilerini diğer bireyler arasında daha başarılı ve daha mutlu hissettikleri saptanmıştır (Karadağ ve Özcebe'den aktaran Alparslan, 2012: 181-185).

Sağlıklı iletişim ve saldırgan tutumlarla baş etme konusunda bilimsel yayınlardan ve psikolojik danışmanlardan faydalanılmalı, saldırgan tutum ve davranış sergileyen sporcuların spor dışında farklı sosyal aktivitelere katılmalarını sağlayarak saldırgan tutum ve davranışlarının önüne geçmeleri sağlanmalıdır (Tutkun, 2010).

- Sosyal etkinlikte görev alan öğrenciler çevresindeki insanlarla sağlam bir iletişim kurabilme yeteneğini kazanırlar.
- Yanlış anlamalardan doğan iletişim kazalarına uğramazlar.
- Öz güveni artan bireyler sorumluluk almaktan kaçınmazlar. Bu niteliği kazanan bireylerin hayatta başarılı olma konusunda büyük avantajlar elde ettiği unutulmamalıdır.
- Başarı başarıyı getirir. Öğrencilere değişik sosyal etkinliklerle öz güven duygusu ve sorumluluk bilinci kazandıran eğitim kurumları, bireyleri hayata hazırlama konusunda büyük bir işlevi yerine getirmiş sayılırlar.

- Farklı etkinliklerde görev alan öğrencilerin sosyal ve toplumsal olaylara karşı duyarlılıkları artar. İyiyi kötüden, yararlıyı zararlıdan ayırarak tepki göstermekten ya da takdir duygularını dile getirmekten geri durmaz.
- İş ve sosyal yaşamda başarılı olmanın en temel şartlarından birisi içinde bulunduğu ortamda çevresindekilerle uyumlu olmaktır. Kaynaşma ve dayanışma ruhu içerisinde hareket edebilmek, nerede ve nasıl konuşup, nasıl davranacağını bilebilmek önemli özelliklerdendir. Bu özelliklerin kazanılmasında sosyal etkinliklerin önemi büyüktür.

Eldeki bilgileri doğru yorumlamak inisiyatif kullanarak doğru ve çabuk karar alabilmek bireylerin sahip olmaları gereken en önemli nitelikler arasındadır. Karşılaşılan durumların artıları ve eksilerinin iyi hesap edilerek isabetli tercihlerde bulunmak önemlidir. Olayları çok yönlü düşünerek uzun vadede sonuçlarının nasıl olacağını iyi hesap etmek gerekir. Bu ise olaylara farklı bakış açılarından bakmayı gerektirir. Anlama ve anlatma alanları ve bu alanların üzerine inşa edildiği dört temel ayak olan okuma ve dinleme (anlama), konuşma ve yazma (anlatım) becerilerinin öğrenme ve öğretme süreci uygulamalarıyla geliştirileceği unutulmamalıdır. Sosyal etkinlikler bu becerileri kazandırılıp geliştirilecek önemli uygulama alanı olarak düşünülmelidir. Çocuklarımıza bütün bu olumlu özellikleri kazandırmak için onları okulda sosyal aktivitelerle buluşturmanın yanı sıra sosyal yaşamda da sanatla, sporla ve müzikle buluşturmak için aile ve öğretmenlerine önemli görevler düşmektedir (documents.site/documents/egitimde-sosyal-faaliyetler).

2.9.3. Sosyal aktivite gereksinimleri

Karaküçük (1995) serbest zaman faaliyetlerini; kişiyi zorunlu iş hayatından sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır.

Serbest zamanlar doğru değerlendirildiğinde, insana zevkini, hevesini, yeteneğini, sorumluluk ve özgürlüğünü yaşama, zamanını doğru kullanma ve böylece kendini gerçekleştirme imkânı vermektedir. Serbest zamanı değerlendirme etkinliklerine katılmanın en önemli nedenleri arasında; serbest zamanı zevk olarak yaşamak, iş dışında daha değişik bir şey yapmak, arkadaşlarla etkileşim kurmak, yeni deneyimler elde etmek, bazı şeyleri başarıya duygusunu yaşamak, yaratıcı duygusunu tatmak, toplumsal yarar elde etmek, zaman geçirmek yer almaktadır (Gümüş, 2000).

Faaliyetlere yönelme Serbest/boş zamanı değerlendirmelerinin en önemli unsurudur. En kötü ihtimalle olumlu yönlendiremese dahi olumsuz etkinliklerden uzak tutma olmalıdır (Cengiz, 2010).

2.9.4. Sosyal aktivitelerin faydaları

Sportif faaliyetlere katılan birey, oyun ve hareketler yoluyla duygularını ifade edebilme olanağı bulur. Saldırganlık, öfke, uyumsuzluk, kıskançlık gibi duygularında boğalım sağlaması ile rahatlamasına imkân verir ve bunları kontrol altında tutmasını sağlar. Spor bireyi aşağılık duygusundan kurtarmasına yardımcı olur ve kendine hâkimiyetini sağlar. Sporun bireyi sosyal cemiye hazırlayıcı rolleri vardır. Hapishane, akıl hastaneleri gibi yerlerde kalan kişilerin sportif faaliyetler ile birlikte tekrar cemiye ortamlarına adaptasyonlarına imkân sağlar. Çocukların, bedenlen ruhen ve sosyal açıdan üst seviyede yetişmelerinde sporun katkısı büyüktür. Aile daha bilinçli davranır. Diğer eğitim faaliyetlerine gösterilen önemin beden eğitimi ve spora da verilmesi durumunda, çocukların arzulanan çok yönlü ideal eğitimi almasına olanak sağlar. Birey açısından spor fiziksel gelişimin yanında, sosyal açıdan da son derece önemlidir. Sportif aktivitelerin yardımıyla bireyin çevresini tanınması, algılanması ve iletişim içinde olması daha kolay gerçekleşir. Tüm bu çerçevedeki olumlu gelişmeler, bireyin duygusal olarak ruhsal hayatının daha iyi gelişmesine yardımcı olmaktadır. Her tür beden eğitimi ve spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve çoğu zaman duyguları içerir. (Yetim, 2000: 154-158).

2.10. Sosyal Aktivitenin Ergen Gelişimi Üzerine Etkisi

Gençlerin boş zamana yönelik ilgi ve isteklerinin iyi bilinmesi, onların boş zamanlarını olumlu bir şekilde değerlendirmelerini sağlamak için gereklidir. Aksi durumda, boş zamanlarının iyi değerlendirilmemesi ile gençlerin zararlı arkadaş gruplarına girmesi, zamanını kahvehanede geçirmesi, kumar, alkol, sigara ve uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklar edinmesi sonucunda ruh sağlığının bozularak suça yönelmesi söz konusu olabilmektedir (Seçgin, 1996:37).

Bu gibi kötü sonuçların doğması ve sağlıklı nesillerin devamı için ebeveynlere ve öğretmenlere çok görevler düşmektedir.

Serbest Zamanı Değerlendirmenin Yararları

1. Boş zaman değerlendirme yoluyla birey okul ve iş yorgunluğunu giderme imkânı bulur.
2. Özgürce seçilen aktiviteler, insanın çalışma yaşamını stres ve yorgunluklardan uzaklaştırır.
3. İnsanların dinlenme ve eğlenme gereksinimleri serbest zaman değerlendirmesiyle karşılanarak bireyleri mutlu kılar.
4. Boş zaman değerlendirme bireye yenedünyalar açarak ufkunu genişletmektedir.
5. Boş zaman değerlendirme, monoton veya tekdüze programlardan, kalıp düşüncelerden uzaklaştırarak; bireye kendini aşma, yaratıcılığını kullanma fırsatı vermektedir.
6. Toplumsal dayanışmayı ve bütünleşmeyi sağlar.
7. Bireye mutluluk ve kendini ifade etme imkânı verir.
8. Yeni deneyimler kazandırır.
9. Zihinsel güçlerin kullanımını ve duygusal deneyimleri artırır.
10. Arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını ve gelişmesini sağlar ve toplumsal çevreyi genişletir.
11. Topluma mutlu, sağlıklı bireylerin kazandırılmasında yardımcı olur.
12. Üretkenliği artırır
13. Boş zamanların değerlendirilmesinin bireyde dürüst bir karakter oluşumuna, dışa dönük kişilik geliştirmesine aktif katkısı vardır (Aktaş, 2005).

2.11. Karar Verme

Karar, dilimizde düşünme ve muhakeme sonunda hüküm, süreklilik, devamlılık, sebat, düzen, uygun tahmin ve benzeri anlamlar ifade eder. Kararsız ise sabırsız, sebatsız, huzursuz, değişken anlamına gelir. Kararın İngilizce ve Fransızcadaki karşılığı olan “decision”, Latince; kesmek, kesintiye uğratmak direnme ve muhalefeti sona erdirmek anlamına gelen “decidere” teriminden gelmektedir. Bu terimin kuvvetli bir iş ve hareket anlamını kapsadığı görülmektedir. Burada söz konusu iş ve hareket, kararsızlık, istikrarsızlık, sabırsızlık, dalgalanma (indecision) halini sona erdiren aksiyonu ifade etmektedir. Görülüyor ki; karar kavramı eylemden ayrılmakla beraber, gerçekte, hareketsizlik ve kararsızlık halinden eylem ve harekete geçişi ifade etmektedir (Tosun, 1992:138-139).

Avşaroğlu (2007) karar vermeyi; birey, doğumundan ölümüne kadar geçen süre içinde, sürekli olarak kararlar vermesini gerektiren gelişmelerle karşılaşır. Bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemlerine, çevresel değişkenlere ve karar verilmesi gereken koşulların özelliklerine göre verilen kararın niteliği ve niceliği değişebilmektedir.

Bağırkan'a göre (1983) karar verme, sonuçlandırılması zorunlu olan bir veya bir dizi sorunun tüm boyutlarıyla değerlendirilerek en uygun sonucun alınabileceği seçeneğinin belirlenmesidir.

Haris' e göre (1998) karar verme iki tanımda açıklanabilir. İlk tanımda karar verme; karar vericinin tercihlerini ve değerlerini temel alan alternatiflerin seçimi çabasıdır. Karar verme, çeşitli olaylar hakkında göz önünde tutulan alternatiflerin seçiminde sadece bu alternatiflerin tanımlanması değildir. Karar verme aynı zamanda hedeflerimiz, isteklerimiz, değerlerimiz ile birlikte etkileşimden sonra gerçekleşip ortaya çıkan bir neticedir. İkinci tanımda ise karar vermeyi; alternatifler arasındaki uygun seçimi yaparken şüphe ve belirsizlikleri de makul bir şekilde azaltma süreci olarak tanımlamıştır. Burada belirsizlikleri elemekten çok azaltmak önemlidir. Kararların çok azı tam bir kesinlik içinde verilir. Çünkü tüm seçenekler hakkında tam bir bilgi toplamak çok mümkün değildir. Bu nedenle verilen her karar içinde risk taşır. Aynı zamanda bu tanım karar vermenin bilgi toplama özelliğini vurgulamaktadır.

Karar verme kavramını basit bir ifade ile bir konu, olay veya durum karşısında nasıl bir yol veya yöntem izleneceğine dair yapılan tercih olarak tanımlanmaktadır. Alan yazın incelendiğinde karar kavramına ilişkin oldukça fazla ve farklı tanımların olduğu görülmektedir. Karar verme, “harekete geçmek için gereken faktörlerin tanımlanması ile başlayan ve eylem için belirgin bir yargının oluşmasıyla sonuçlanan, dinamik faktörler ve faaliyetler serisi” olarak tanımlanmaktadır (Frishammar, 2003:318).

En genel anlamıyla karar verme; sunulan veya mevcut alternatifler arasından en uygununun seçilmesi olarak tanımlanabilir. Karar verme ile ilgili tanımlara baktığımızda genellikle “seçenekler arasından uygun bir seçim yapılması” ilkesi dikkatimizi çekmektedir. Karar verme, en önemli yaşam becerilerinden biridir. Yerinde, zamanında, doğru ve uygun verilmiş kararlar bireyin yaşamında olumlu değişimlere neden olurken, aksine hatalı verilmiş kararlar bireylerin yaşamını olumsuz yönde etkileyecektir. Genel

olarak karar verme bilişsel (zihinsel) bir süreçtir ve bir ihtiyaç durumunda bu ihtiyacı karşılamak amacıyla mevcut seçeneklerden duruma en uygun olanın seçilmesi olarak tanımlanabilir (Güçray, 1998).

2.12. Karar Verme ile İlgili Model ve Kuramlar

Karar verme konusundaki kuramsal görüşler daha çok ekonomik ve matematik alanında yapılan çalışmalara dayanmaktadır. Ortaya konulan ilk modellerden bazıları karara akılcı ve matematiksel bir yolla ulaşılabileceği görüşüne dayanmaktaydı (Ersever, 1996).

Raehlin (1989) karar verme alanındaki kuramsal görüşlerin bireyin seçimlerini bazı karar durumlarında gözlemesi ve bu seçimlere bakarak içsel karar verme süreci hakkında bilgi edinilmesi yoluyla belirlendiğini söylemiştir.

2.12.1. Gelatt'ın karar verme modeli

Gelatt'a göre (1989) karar verme sürecinde yordayıcı sistem, değer sistemi ve karar sistemi olmak üzere üç temel öge bulunmaktadır. Yordayıcı sistemde birey; olası eylemler, eylemlerin olası sonuçları ve bu sonuçların gerçekleşme olasılıkları ile ilgili bilgi edinmek durumundadır. Değer sisteminde, birey seçeneklerin olası sonuçlarını özel olarak değerlendirmekte, karar sisteminde ise karar verme durumunun içerdiği öncelikleri ya da kuralları göz önüne almaktadır. Bu kuramsal görüşe göre birey, karar verebilmek için söz konusu sistemlerle ilgili doğru ve tam bilgiye sahip olmak durumundadır.

Gelatt (1989) karar verme sürecinde “olumlu belirsizlik” kavramından da bahsetmiştir. Karar verme; bilgi, işlem ve seçim olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Bireylerin karar verebilmek için sürekli bilgilerini geliştirmesi ve yeniden gözden geçirmesi gerekmektedir. Birey mantıklı bir karar stratejisi kullanarak karar verse bile toplumdaki değişim nedeniyle verdiği karar gelecekte geçerliğini yitirebilmektedir.

2.12.2. Krumboltz 'un kariyer kararlarıyla ilgili sosyal öğrenme kuramı

Mitchell ve Krumboltz (1984) karar verme için bir model geliştirmişler ve bu modeli aynı zamanda, klasik karar verme kuramını temel alarak kariyer kararlarına göre düzenlemişlerdir. Modelde kariyer kararının dört etkileyici kategorisi vardır.

Bunlar;

1. Genetik kabiliyetler ve özel yetenekler,
2. Çevresel şartlar ve olaylar,
3. Öğrenme tecrübeleri,
4. Göreve yaklaşım becerileri,

Genetik kabiliyetler ve özel yetenekler; bireyin doğuştan gelen doğal eğilimlerdir ve bu durum bireyin seçeneklerini sınırlayabilir. Örneğin; fiziksel yetersizliği olan bireyin müzik sanat yeteneği gibi. Çevresel şartlar ve olaylar; bireylerin hiçbir etkisinin olmadığı, ancak bireyi etkileyen etkenlerdir. Bunlar bireyin kariyer kararlarını ve becerilerini ekiler. Örneğin; iş bulma koşulları, teknolojik gelişim sosyal örgütlerdeki değişimler ve ailenin maddi kaynağı gibi. Üçüncü etkileyici öğrenme yaşantılarıdır. Bu yaşantılar araçsal ve çağrışımsal bir yapıya sahiptir. Araçsal öğrenme yaşantılarında, bireyler sosyal çevrelerinde kendileri için olumlu sonuçlar ortaya çıkarmak amacıyla davranışsal ve bilişsel tepkiler ortaya koyarlar. Örneğin; kitap okumak, yabancıya merhaba demek ya da karşı cinsten biriyle selamlaşmak gibi. Araçsal öğrenme yaşantıları, aynı zamanda başarılı kariyer planlama için gerekli olan birçok becerinin öğrenilmesine de neden olur. Çağrışımsal öğrenme yaşantılarında, birey çevre ile ilgili doğrudan yaşantılara girmekten ziyade, çevreyi gözleyerek öğrenir. Örneğin; kişi mesleki kalıp yargıları gerçek ya da hayali modelleri gözleyerek öğrenebilir. Bu gözlemsel öğrenmenin kapsamı, klasik koşullanmanın paradigması ile ilgilidir. Dördüncü etkileyici ise göreve yaklaşım becerisidir. Performans standartları ve değerler, beceriler, çalışma alışkanlıkları, bilişsel süreçler, zihinsel yetenekler ve duygusal tepkiler bireyin yeni problem durum ve görevlerine karşı dikkatli davranmasını sağlayacaktır. Başarılı öğrenme yaşantıları sonucunda, bireyin göreve karşı performans becerilerinde artış görülecektir.

Kesici (2002) sosyal öğrenme kuramını; karar verme becerilerinin kazanılması ve karar verme olayının yoğun olarak öğrenildiği kısım öğrenme tecrübesidir. Sosyal öğrenme modeli öğrenme tecrübelerinin önemini ve onların meslek seçimine etkilerini ortaya koyar. Doğuştan gelen kabiliyetler öğrenme tecrübelerini ve sonrasında devam eden meslek seçimini sınırlandırabilen bir faktör olarak öncelikle düşünülmelidir. Kariyer kararı verme ömür boyu bir süreç olarak değerlendirmiştir.

2.12.3. Fayda kuramı

Baron (1994) fayda kuramını, “beklenen fayda kuramı” (expected- utility theory), “çoklu yüklemeli fayda kuramı” (multiattribute, utility, theory), ve “faydacılık” olmak üzere üç ögeden oluştuğunu ileri sürmüştür. Beklenen fayda kuramını, karar vermek gerektiğinde bireyin karsısına çıkan seçeneklerden hangisinin sonucunun kendisi için yararlı olup olmayacağı ile ilgilidir. Birey alternatiflerin olası sonuçlarını ve değerlerini incelemekte, kendine en yüksek kazanç sağlayacak olana yönelmektedir. Çoklu yüklemeli fayda kuramı ise, farklı hedeflerden birine yönelme ile ilgilidir. Birey, en fazla yüklediği değer ile gerçekleşme ihtimali yüksek olan alternatifi dengeleyerek karar vermektedir. Faydacılık ise, bireyin hedeflediği kazanımlar arasında bir çatışma olduğunda, karar anında birey için en fazla kazanç ve fayda getiren seçeneğe yönelmesidir. Sonuç olarak fayda kuramının kural koyucu bir özelliği olduğunu belirtmektedir. Fayda kuramı, bireyin ideal koşullarda olası seçenekler arasından hangisini seçmesinin gerektiğini belirtmektedir. Bireyin sahip olduğu bilgiyi anlayabildiği, seçeneklerin avantaj ve dezavantajlarını hesaplayabildiği ve kendisine en fazla faydayı sağlayacağını düşündüğü seçeneği davranışa dönüştüreceği varsayılmaktadır.

2.12.4. Çatışma kuramı

Janis ve Mann (1977) bireyin karar verirken kullandığı stilleri ve karar verme sürecinde kullanılan bu stillerin bireydeki öz- saygı ve kaygı düzeylerini ne derecede etkilediklerini çatışma kuramında açıklamışlardır. Her bir karar verme stili, zaman baskısı ve çelişkilere çözüm bulmak amacıyla belli bir psikolojik stres düzeyi ile iç içe geçmiş durumdadır. Karar verme stilleri, çatışmasız bağlılık, çatışmasız değişim, savunucu kaçınma, aşırı uyarılmışlık ve ihtiyatlı-seçicilik olarak beş başlık altında toplanmaktadır.

Çatışmasız bağlılıkta, mevcut durumun kendinde tehdit içeren bir unsur olmadığı algılanıyorsa verilen karara bağlı kalınır. Bu durumda birey stres yaşamayabilir veya az düzeyde stres ortaya çıkabilir. Çatışmasız değişimde ise; mevcut durumda değişmemede risk var ama değişimde risk yoksa karar veren birey değişimde risk görmez ve tüm alternatifleri dikkate almadan en önemli veya en çok önerilen kararı seçer. Savunucu kaçınmada; zor ve kişisel bir kararla karşılaşan bireyin seçim yapmasını erteleyerek, sorumluluğu başkasına yükleyerek veya olma olasılığı en düşük olan seçeneği desteklemek

için bahaneler oluşturarak çatışma durumundan kaçmasıdır. Birey zaman baskısı altında karar vermek zorunda olduğu için yüksek kaygı yaşamaktadır. Aşırı uyarılmışlık da; zamanı yetersiz olan bireyin dikkatli araştırma yapmadan, olumsuzluğu en az olan alternatifi seçebilmesidir. Kısa sürede rahatlamak için ani çözüm seçeneklerini değerlendirebilir. Zaman baskısı olduğu için, çok büyük bir duygusal gerilim yaşar. Karmaşadan kurtulmayı isteyen birey, acele ve mantıksız kararlar verme eğilimindedir. İhtiyatlı karar vermede; birey dikkatlice ilgili bilgileri araştırır, tarafsız tavırla bilgileri özümser ve karar vermeden önce, alternatifleri dikkatlice değerlendirir. İhtiyatlı karar verme stilinde bireyin karar verebilmek ve seçenekleri incelemek için yeterince zamanı vardır (Mann ve diğerleri, 1998: 325-335).

2.13. Karar Verme Süreci

Bireyler her gün değişik önemlerde karar verirler. Dolayısıyla karar verme, ilk bakışta oldukça karmaşık olarak görülmeyebilir. Oysaki karar verme bireyin güçlü ve zayıf yönün iç içe girdiği bir süreci ilgilendirir. Karar vermenin ne ile ilişkili olduğunun anlaşılması ile bireylerin daha sağlıklı kararlar almasında onlara yardımcı olunabilir. Karar verme sürecini anlama, sürecin öğelerini açıklama pratikteki yararları nedeniyle önemlidir. Süreçteki bireysel farklılıkların önemli nedenlerinden biri de karar verme stilleridir. Karar verme çalışmalarında öncelikli ilgi, bireylerin kararlarında neyi temel alarak, nasıl karar verilmesi olmuştur (Clemen ve Reilly, 2001:83).

Karar verme dinamik bir süreçtir ve birey bu süreç içinde etkin rol oynamaktadır. Birey karar vermede, karmaşık bir bilgi toplama araştırması yapmakta, çevresinden gittikçe artan bir şekilde geri bildirim almakta, bazı bilgileri ayrıntılı olarak incelemekte, bazı bilgileri elden çıkarmakta, geleceğe yönelik planlamalar yapmaktadır (Daft, 1994).

Carney ve Wells (1995) çalışmalarında karar verme süreci ile ilgili yedi halka tanımlamaktadırlar. Bu aşamalar şu şekilde ifade edilebilir.

1. *Farkında olma*: Artan rahatsızlık duygusu ve hissi değişikliklerle karar vermeye hazır olma durumudur.
2. *Kendini değerlendirme*: Kariyerle ilişkili konularda dikkat etmek zorunda olduğumuz kendi kendimizi tanımanın önemli bir kriter olmasıdır.

3. *Araştırma*: Farkında olarak karar verme süreci, mutlaka doğru, geniş ve konuyla ilgili bilgiyi içerir.
4. *Bütünleştirme*: Mesleki kriter ve kişisel kriter arasında uygunluğun değerlendirilmesi ve ihtiyaç ve arzularımızı karşılayacak olan durumlarda mesleklerde çalışma fırsatını artırmak için yardımcı olunması durumudur.
5. *Sorumluluk*: Bazı noktalarda karar ihtiyacımız ve hareket ihtiyacımız vardır. Sorumluluk zamanı geldiğinde bilinçli bir seçim yapmak için yeterli bilgilere sahip olmalıyız.
6. *Uygulama*: Bir plana dayanmaksızın sorumluluk almak ve karar vermek başarıya götürmez. Plan kararı verme noktasında ne, niçin, ne zaman ve nasıl sorularının cevaplarını içerir.
7. *Yeniden değerlendirme*: Bir noktaya dikkat çektiğimizde yeniden karar verebiliriz ve farklı yöne hareket edebiliriz.

Karar verme süreci bir anlamda bireyin iç dünyasında denge sağlama süreci olarak da görülebilir. Karar verme durumunda olan birey, hem iç dünyasına yönelik ihtiyaçlarını, hem de çevresel beklentileri karşılamaya ve doyurmaya yöneliktir. Bunu yapabilmek için de bireyin kişisel ve çevresel kaynaklarını etkili ve olumlu bir şekilde kullanması gerekmektedir. (Bursalıoğlu, 2005:48).

Çetin (2009) karar seçeneklerini değerlendirmede karar vericinin kullanacağı dayanakların temelini değer sisteminin oluşturduğu söylemiştir. “Değerler, nesne, olay ve görüşlerin; o toplum, sınıf ve birey bakımından taşıdığı önemi belirtir. Buna göre, değerler, karar sürecinde karar vericiyi yöneltici ve bağlayıcı etki yapar. Eğer karar süreci bir değer çerçevesine sokulursa, düşüncelerimiz bir dereceye kadar sistemleşir”.

Kişinin farklı eylemleri uygulamaya koyduğunda, alacağı risk hakkında açık bir fikre sahip olmasında, ne kadar iyi, doğru ve ayrıntılı bilgiye sahip olduğu önemlidir. Seçeneklerin kişi açısından istenirlik derecesi kararın yönünü belirleyen en önemli faktördür (Deniz, 2002).

Zeleny (1982) Karar kuramıyla ilgili araştırmaların, karar verme süreci üzerinde yoğunlaşması gerektiğini belirtmiş ve karar verme sürecinin evrelerini üçe kısımda

açıklamıştır. Karar öncesi dönem, karar dönemi ve karar sonrası dönem. Bu dönemleri şöyle tanımlamıştır.

1. *Karar öncesi dönem*; öncelikle bir çatışmayla başlar ve bu çatışma bireyde karar vermesini güdülendiren bir gerginliğin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Birey ideal olduğunu düşündüğü seçenekler aramaya başlar, seçenekleri ve ortaya çıkartacağı sonuçları kapsamlı bir şekilde değerlendirir. Karar verici durumundaki birey, elde ettiği bilgileri kendisine göre değerlendirmekte ve bir sıralamaya koymaktadır.
2. *Karar döneminde karar verici*; karar durumuna uyum sağladıktan sonra, elinde bulunan tüm seçenekleri ideal olanla karşılaştırmakta ve elemeye başlamaktadır. Birey ideale en yakın olduğunu düşündüğü seçeneğe yönelmekte ve bir karar verici olarak uygulamaya koyacağı kararı belirlemektedir.
3. *Karar sonrası dönemde ise*; karar verici verdiği kararın uygulanması sonucunda ortaya çıkan durum hakkında bir değerlendirme yapmaktadır. Karar verme süreci boyunca, karar verecek olan kişinin doğru kararlar verebilmesi, karar verme sürecinin nasıl geçirdiği ile yakından ilgilidir (Zeleny'den aktaran Shiloh ve diğerleri, 2001: 699-710).

Carney ve Wells (1995) karar verme konusunda bireylere düşen görevler olduğunu belirtmiştir.

Bu görevleri şu şekilde sıralamışlardır;

- Doğru, güncel ve detaylı bilgiler toplamak,
- Seçenekler için liste oluşturmak. Bir karar vermek için en az iki seçeneğin olmasına dikkat etmek,
- En ince farkları ve detayları görebilme, değerlendirme ve seçenekleri belirleme,
- Seçenekleri eleme ve tek bir seçeneğe indirme,
- Karar için gereçler geliştirme,
- Kararı yeniden gözden geçirme

2.14. Karar Verme Stilleri ve Stratejileri

Karar verme stratejilerini ve karar verme stillerini açıklamak üzere farklı kuramsal görüşler ortaya çıkmıştır. Karar verme durumunda kullanılan kuramsal görüşlerde, karar verme

bağlamında, strateji kavramı, belli bir karar verme durumunda bireyin uygulayacağı davranışları seçmesi, stil kavramı ise, bir karar verme durumunda bireyin soruna genel bir yaklaşımını belirleyen kişisel bir taraf olarak ele alınmaktadır. Bununla beraber yapılan çalışmalarda karar verme stratejisi ve karar verme stili kavramları, genellikle eş anlamlı olarak ele alınmakta ve biri diğerini içerecek şekilde kullanılmaktadır. Karar verme sürecinde, bireylere göre değişebilen bazı stiller mevcuttur. Bu stiller, hem bilişsel hem de davranışsal olarak gözlenebilmektedir (Avşaroğlu, 2007).

Karar verme stilleri ile ilgili kuramsal açıklamalar, karar davranışı ve bireylerin karar verme sürecinde topladıkları bilgi miktarı ile hızında odaklanmıştır (Taşdelen-Karçkay, 2004: 118 -127).

Karar verme stratejilerinin kullanımı bireyin yaşına, karşılaşılan duruma ve yaşadığı olaylara bağlı olarak değişebilmektedir. Karar verme bireylerin hayatında, yemek yeme ve uyuma gibi fizyolojik gereksinimleri etkilediği gibi politik, ekonomik, mesleki ve aile ile ilgili kararları ve daha birçoklarını içine alan geniş bir olgudur (Develioğlu, 2006).

Deniz'e göre (2004) bireyler karar verme sürecinde; dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stillerini kullanır. Dikkatli karar verme stilini uygulayan bireyler, karar vermeden önce özenle ilgili bilgiyi arar ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapar. Kaçınan karar verme stilini uygulayan bireyler; karar vermekten kaçınır, kararları başkalarına bırakma eğilimindedir. Böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışır. Erteleyici karar verme stilini uygulayan bireyler; kararı sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakmaya çalışır. Panik karar verme stilini uygulayan bireyler, bir karar durumuyla karşı karşıya kaldıklarında kendilerini zaman baskısı altında hissederler. Bunun sonucu olarak, düşüncesiz davranışlar sergileyip acele çözümlere ulaşma eğilimindedirler.

Mann, Harmoni ve Power (1989) karar verme stillerini bilişsel açıdan ele almışlar ve konu ile ilgili dokuz yapıdan bahsetmişlerdir.

1. *Seçim*: Karar verme becerisi için bir ön koşul olup, kararların kontrolü; içtepesel denetim ve kendine saygı ile ilgili bir durumdur.
2. *Anlama*: Bilişsel süreç olarak karar verme etkinliğini anlamaktır.

3. *Yaratıcı problem çözme*: Problemin tanımlanmasını, seçilecek alternatiflerin ortaya çıkarılmasını, yeni alternatifleri üretmek için seçim alternatiflerinin yaratıcı bileşimi ve amaçlarına ulaşmak için gereken adımlardır.
4. *Uzlaşma*: Aile ile veya arkadaşları ile bir uyuşmazlıkta, kabul edilebilir bir çözümde anlaşmaktır.
5. *Sonucu değerlendirebilme*: Kendisi ve diğerleri için, seçilen eylemlerin sonuçları hakkında düşünebilme düzeyidir.
6. *Doğru seçim*: Bilginin etkili ve mantıklı olarak elde edilmesi için ön koşuldur.
7. *Güvenirlilik*: Alternatiflerin seçiminde bilginin güvenilirliğini değerlendirme becerisidir.
8. *Kararlılık*: Yetenekli karar veren kişiden, seçimlerde istikrarlı olması beklenir.
9. *Bağlanma*: Kararların bağlayıcılığı ile ilgilidir.

Johnson (1978) bireylerin karar verme stillerini spontan-sistemli karar verme ve içedönük-dışadönük karar verme şeklinde sınıflandırmıştır. Spontan-sistemli boyutta, bilginin nasıl edinildiği ve sürece nasıl dâhil edildiği belirlenmektedir. Spontan karar verme stiline sahip bireyler anında, çabucak ve bütün olarak karar vermektedirler. Sistemli hareket eden bireyler kararlar ilgili bilgiyi dikkatli bir şekilde toplamakta, karar verme işlemine mantıklı ve akılcı bir şekilde yaklaşmaktadırlar. İçedönük-dışadönük boyutunda ise bireylerin bilgiyi hangi özel yollarla tuttuklarından bahsedilmektedir. Dışadönük karar verme stiline sahip bireyler, karar verme süreçleriyle ilgili yüksek sesle düşünerek karar verme süreçleri hakkında konuşurlar. İçedönük stile sahip bireyler, karar verme sürecinde sessiz kalmakta ve bu süreci özel bir konu olarak değerlendirmektedirler. Johnson, bu karar verme stillerinin birbirinden farklı olduğunu ancak hiçbirinin diğerinden çok iyi ya da çok kötü olmadığını vurgulamaktadır (Johnson'dan aktaran Osipow ve Reed, 1985: 368-373).

Scott ve Bruce (1995) karar verme stillerini öğrenilmiş alışkanlık olarak açıklamışlardır. Karara ulaşılırken seçeneklerin tanımlanması ve bir karar sırasında bilgiyi düşünme miktarının stiller arasında farklılıkların anahtarının olduğunu düşünmüşlerdir. Onlara göre karar verme stili, karar verirken toplanan bilgiler ve düşünülen çeşitli alternatif durumlarıdır.

Karar verme stili, karar verirken toplanan bilgiler ve düşünülen çeşitli alternatif durumlarıdır. Beş tür karar verme stili vardır.

Bunlar:

1. *Akılcı karar verme stili*: Karar verme durumunda, bireylerin karar vermesi gereken durumla ilgili araştırma ve inceleme yaparak duruma en uygun alternatifi seçmesidir. Akılcı karar verme stiline sahip bireyler, daha dikkatli bir tutum sergilerler.
2. *Sezgisel karar verme*: Karar verme durumlarında bireylerin içsel olarak duyguları ve sezgileri ile karar vermesidir.
3. *Bağımlı karar verme*: Karar verme durumlarında bireyin başkalarının tavsiyelerine ve yönlendirmelerine göre karar vermesidir.
4. *Kaçıngan karar verme*: Karar verme durumunda bireyin karar vermemek için karardan uzaklaşmasıdır.
5. *Spontane karar verme*: Karar verme durumunda bireyin o andaki ve koşuldaki durumuna göre karar vermesidir (Phillips ve diğerleri, 1984:497-502).

İlk olarak Dinklage (1969), tarafından isimlendirilen daha sonra birçok araştırmanın yapıldığı bazı karar verme biçimlerini saptamıştır.

1. *İç tepkisel karar vericiler (Impulsive decider)*: Karşılarına çıkan ilk seçeneğe yönelerek, ani kararları olup salt duygulara ve isteklere dayalıdır. "Şimdi karar ver, sonra düşün". İçtepsel kişiliğe sahip kişiler, uyarılara karşı aşırı duyarlı olup, uyarıldığı zaman düşünmeye vakit bulamadan birden tepki gösterirler.
2. *Kaderci karar vericiler (Fatalistic decider)*: Problemin çözümü veya kararı çevresel olaylara veya kadere bırakırlar. Şimdiye kadar ne oldu ki, bundan sonra ne olacak".
3. *Boyun eğici karar verenler (Compliant decider)*: Karar verirken bir başkasının planına veya önerilerine boyun eğler. "Karar sizinle uyuyorsa, benimle de uyur".
4. *Erteleyici karar vericiler (Delaying decider)*: Problemi askıya alırlar, "Bu konuları daha sonra düşünelim".
5. *Kendine eziyet ederek karar vericiler (Agonizing decider)*: Seçenekler hakkında bilgi toplamaya ve onlar üzerinde düşünmeye çok fazla zaman harcarlar. "Kararımı veremiyorum".
6. *Plan yaparak karar vericiler (Planning decider)*: Belli bir hedefe ulaştıracak seçenekleri sistematik olarak inceler; isteklerle fırsat ve imkânlar arasında bir denge oluştururlar. "Ben kaderimin kaptanıyım, geleceğimden kendim sorumluyum".

7. *Sezgisel karar vericiler (Intuitive decider)*: Karar verme sürecine kısmen mistik, kısmen bilinçaltı güdülere ağırlık veren bir tutum sergilerler. “Hisle doğrudur. Bana öyle geliyor ki...” Sezgisel karar alıcılar, düşüncesizce hareket etmeye meyillidir
8. *Donup kalarak karar vericiler (Paralytic decider)*: Karar verme sorumluluğunu hissederler ancak ona yaklaşma gücünü kendilerinde göremezler. Bir karar verme planı yapamazlar, erteleme kararı da veremezler. ”Ne yapacağımı bilmeliyim, fakat onunla henüz ilgilenmiyorum” (Dinklage’den aktaran Kuzgun, 2006).

2.15. Sporda Karar Verme

Karar verme üzerine yapılan araştırmalar farklı yaklaşımları temsil etmektedir. Örneğin 1940’lı yılların sonlarından itibaren karar verme, matematik, sosyoloji, tıp, siyasi bilimler, coğrafya, mühendislik, yönetim bilimleri ve psikoloji gibi pek çok farklı disiplin tarafından araştırılmıştır.

Glovich (1984) spor dünyasının karar verme araştırmaları için en uygun alan olduğunu belirtmektedir. Çünkü spor dünyasının insanın karar ve karar verme durumuyla ilgili olan bilişsel yapılarının incelendiği potansiyel bir laboratuvar olduğunu belirtmiştir (Glovich’den aktaran Bar-Elı, 2006:519-524).

Sportif başarının ortaya çıkışında salt fizyolojik, psikolojik ve teknik-taktik çalışmaların yeterli olmadığı zihinsel faktörlerin de etkili olduğu bilinmektedir. Sportif başarının belirlenmesinde bir boyut olarak karar verme yeteneği büyük önem taşımaktadır (Egesoy ve diğerleri, 1999: 22-33).

Gerçekten de spor ortamlarında insanların nasıl düşündükleri, mevcut durumu nasıl analiz ettikleri ve yargıda bulundukları, laboratuvar şartları altında ele alınabilecek önemli bir araştırma konusudur (Bar-Elı, 2006:519-524).

Sporda karar vermenin standart bir türünün olmamasına rağmen, genel olarak bazı karakteristik özelliklerinden söz edilebilir. Bunlar; sporda karar vermenin kilit özelliği doğal olmasıdır. Kesin olarak içerdiği birçok görev ile oyuncunun maç esnasında potansiyel tercih sayısı geniştir. Örneğin; bir futbolcu, sahaya çıktığında, kararlarını, sorumluluğunu ve yaratıcılığını özgürce kullanmak istiyorsa, bunları önceden öğrenilmiş

olan hazır reçetelere göre yapmaz, tam aksine, oyun içinde ortaya çıkan beklenmedik ve önceden hazırlığı yapılmamış durumlarda karar vermek durumundadır (Gould, 2006: 631-652).

İkinci olarak spor ortamında verilen kararların çoğunun dinamik olmasıdır. Yani spor ortamları zaman içinde de değişen dış dinamiklere sahiptir. Bu dinamik yapıdan dolayı sporcunun bilgi oluşturma yeteneğine ihtiyaç duyar. Sporcunun müsabaka esnasında karşı karşıya kaldığı dinamik durum (ya da durumlar) karmaşıktır ve zaman zaman ilgisiz bilgilere gerek duyabilir veya sporcunun kullanması gereken bazı bilgiler müsabaka içerisinde çeşitli engellemelerden dolayı kullanılamayarak farklı bilgilere yönelmesi gerekebilir (Gould, 2006: 631-652).

Üçüncü olarak sportif etkinliklerdeki verilen kararlar açık davranışlar şeklinde ve yüksek derecede zaman baskısı altında verilmektedir. Bu özellik sporda karar vermenin dinamik yapısıyla alakalıdır. Sporcular tarafından yapılan çoğu davranışlar oyun halinde açık bir şekilde ortaya konulur. Bununla beraber spor branşlarına göre karar vermede zaman sınırlamaları farklılık gösterebilir. Golf, yelken gibi sporlarda da zaman sınırlaması olmazken top oyunlarında, takım oyunlarında ve dövüş sporlarında karar vermek için zaman sınırlı olabilir (Seiler, 1997).

Tenenbaum ve Bar-Eli'nin (1993) ileri sürdüğü, karar verme sürecinde bilgi işleme teorisine göre, her unsurdan edinilen bilgilerin çalışan hafızada bir araya getirilmesi, alternatiflerin değerlendirilmesi ve kararların verilmesi esasına dayanır. Spor ortamında kararlar genellikle karmaşık ve stres altında problemi çözmeye yönelik verilmektedir. Bu çerçevede 5 nokta tespit edilebilir. Bunlar; kısa ve uzun süreli bellek, algılama gücü, zihinsel hayaller, dikkat, konsantrasyon ve tecrübedir. Aslında belli bir spor eylemi içinde ne yapılacağının kararının verilmesi, sporu yapan kişinin bilgi tabanı ile o andaki çevresel bilginin algılanmasına dayanır. Bu nedenle algıda ve bilgi tabanındaki farklılıkların olması, sporcuların karar verme şekillerinde farklılığa neden olabilmektedir. Spor üzerine yürütülen deneylerde ustalar ve acemiler arasında farkın ortaya çıkmadığı bir deney bulmak çok nadirdir. Bu durum ustaların sadece daha verimli motor becerilerinin geliştiğini değil aynı zamanda bilgi işleme dizinlerinin bilişsel elementinin de geliştiğini vurgular. Bununla beraber dikkat, konsantrasyon, zihinsel hayaller, yerinde kullanıldığında sportif karar vermede etkili olabilmektedir (Fontana, 2007).

Rasmussen'e göre (1993) sporda bilişsel karar verme sürecini 3 farklı tipteki karar verme davranışına bağlı olarak açıklamıştır. Bu üç tip davranış şunlardır;

- Yetenek temelli (Skill-based)
- Kural temelli (Rule-based)
- Bilgi temelli (Knowledge-based)

Yetenek temelli karar, duyuşsal motor performansını içine alır. Örneğın bilinç kontrolünün tam olmadığı bir anda hareketi etkili bir biçimde eylemi yürüten kişı verebilir. Bu bir futbolcunun topun geliş şekline göre beden pozisyonunu ani bir şekilde değıştirip uygun vuruşu yapması ile örneklendirilebilir. Kural temelli kararda davranışlar kurallar tarafından kontrol edilir. Kişı eylemi gerçekleştirirken var olan ipucu ile uygun görev arasındaki ilişkiyi açıkça belirler. Yetenek temelli ve kural temelli davranışlar arasındaki fark, birinin otomatik olarak diğzerinin ise özenle gerçekleştirilmesidir. Bilgi temelli davranışlar ise daha soyut ve ayrıntılıdır. Hedef işlemlenen bilginin spesifik parçalarıdır. Böylece bilgi temelli davranışlarda olası durumların ve objelerin daha açık değerdirmelerinin yapılması gerekmektedir (Rasmussen'den aktaran Satman, 2005).

Gigerenzer ve Selten (2001) Sporda bilişsel karar verme sürecinin 3 aşamadan oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu süreç Simon (1956) tarafından ortaya konulan “sınırlı rasyonellik” düşüncesine dayandırılır. Birinci aşama, basit arama kurallarının benimsenmesidir. Bilgi toplama, durum hakkında bilgi ve veri toplamayı ve gerçekte problemin çözümünün bir karar gerektirip gerektirmediğinin belirlenmesini içerir. Örneğın, top oyununda, topu taşıyan sporcunun en iyi pas opsiyonunu belirleyebilmesi için pozisyonla ilgili bilgi edinir ve basit kuralları göz önüne getirir. İkinci aşamada karar verilmesi gerektiğinin belirlenmesi ile tasarım aşamasına geçilir. Bu aşamanın sonlandırılmasını belirler. Top taşıyıcısı durumundaki sporcu, alternatifleri ve kriterleri tespit edip değerdendirir. Son aşamada ise, basit karar kuralları bulunmaktadır. Top taşıyan sporcu, basit bir karar kuralını oyundan önce tamamlanan bir taktik planına dayandırarak karar verme işlemini gerçekleştirir (Gigerenzer ve Selten'de aktaran Westbury, 2003).

2.16. Spor

Fişek (1998) sporu; insanın doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız savaşım yöntemlerini, bos zamanındaki artışa paralel olarak tek ya da topluca barışçı biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı olarak, estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreç olarak tanımlamıştır.

Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararasıda dayanışma, kaynaşma, barısı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir (Yıldırım ve diğerleri, 1996: 52-57).

Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma, üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün arttırılması kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalardır (Aracı, 2006).

Spor, bireyin organik, psikolojik sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (Orkunoğlu, 1985:24).

Erkal' a (1982) göre spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı ve araçsız, ferdi veya toplu olarak, bos zaman faaliyeti kapsamında veya tam zamanını alacak şekilde melekleştirerek, yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur. Ayrıca kişiler spor yoluyla bir takıma veya bir gruba dâhil olarak yalnızlık duygusundan kurtulur. Bir spor takımını destekleyerek o takımın başarı veya başarısızlıklarıyla bütünleşir ve takımın başarısını kendine yansıtır. Yalnızken coşkunluk

göstermezken, grup halindeyken gösterilir. Bunun için psikiyatristler spor alanlarına bir tür hastane olarak bakmaktadırlar.

Sistemler üzerinde yarattığı etkiler açısından sporun nitelikleri;

1. Hareket Sistemlerinde; birim, hareket, esneklik
2. Sinir Sisteminde; çabukluk, çeviklik, refleks, denge, sürat
3. Kalp Dolaşım Sistemlerinde; devamlılık
4. Zihin Sisteminde; karar verme ve reaksiyon
5. Morfolojide; estetik ve fiziki mükemmellik
6. Endokrin Sistemde; iç salgı bezlerinin dengesi ve çalışması (Ataman, 1974).

Spor, hem yarışma, zevk, sağlık, estetik, eğlence, oyun, reklam, propaganda, meslek, bilim, boş zamanları değerlendirme aracı, hem de kişi ve toplumlararası ilişkileri düzenleyen bir olgudur. Spor, bedene ve ruha hitap eden bir sosyal davranıştır (Kurt, 2016).

Akıncı'nın (2007) aktardığına göre spor; sağlıklı bir kuşağın gelişmesinde ana eğitim aracıdır. Kişinin refahı, bir bakıma beden ve ruh sağlığının tam ve devamlı olmasına bağlıdır. İnsanların yaşamlarını sağlıklı olarak sürdürmeleri, fiziki ruhi gelişimlerini sağlamalarında sporun yeri önemlidir. Ayrıca, kişilerin gerek toplumunda, gerekse diğer toplumlarla olan ilişkilerinin dostluk içinde devam ettirebilmelerinde spor uygun bir araçtır.

2.17. Sosyolojik Açıdan Spor

İnsanın beden ve ruh yapısını geliştirmek ve iradesini güçlü kılmanın yanı sıra, grup çalışmasını kolaylaştırmak, karşılıklı dayanışmayı sağlamak, kendine güveni gerçekleştirmek, ferdin toplum üyeliğini kazanması olan sosyalleşmesinde spor önemli faydalar sağlamaktadır. Sosyalleşmenin bir ömür boyu sürdüğü düşünülürse, konunun önemi daha iyi fark edilir (Göral, 2001:24-28).

Toplumda spor insana, iyi bir statü, maddi ve manevi yönden rahatlık, çevresel iyi ilişkiler, serbest zamanlarda üretkenlik, iş veriminde artış, kısacası hayat kolaylığı sağlar (Göral, 2001:24-28).

1982 Anayasamızda 59. Maddede; Devletin her yastaki Türk vatandaşının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirler alması kabul edilmesi; sporun kitlelere yayılmasının teşvik edeceği ifade edilmiş ve başarılı sporcunun da devlet tarafından korunacağı belirtilmiştir (Yetim, 2015: 309).

2.18. Spor Faaliyetlerinin İnsan Gelişimdeki Rolü

İnsan organizması hareket için yaratılmıştır. Hareket, organizmanın fonksiyonlarının devam ettirilmesinde ve sağlıklı olmasında gereklidir. Hareket etmeyi öğrenme ve hareketler yoluyla öğrenmeyi amaçlayan beden eğitimi ve spor, genel eğitimin amaçlarına hareket aracılığıyla katkıda bulunur. Bu çerçevede beden eğitimi ve spor, bireyin fiziksel, psikomotor, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimine katkı amacına yönelik organize edilmiş bedensel etkinliklerin tümü olarak ele alınabilir (Aracı, 2006).

Fertleri zihinsel, ruhsal, duygusal ve toplumsal yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmek modern eğitimin temel ilkelerindendir (Erkal, 1998:147).

2.18.1. Psiko-motor gelişimindeki rolü

Motor becerilerinin gelişimi ayrıca bireyin zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimi ile ilişkilidir. Bu boyutlar birbirinden bağımsız olarak gelişemezler. Bireyin motor becerilerindeki yeteneği konusunda kendini yeterli düzeyde hissetmesi onu fiziksel etkinlik ve spora katılımında güdeleyecek böylelikle fiziksel ve psikolojik olarak uyumlu bir birey olma şansını arttıracaktır. Bu hedefe ulaşmada temel hareketler üzerine kurulu sporla ilişkili hareketler, salt hareket etmeyi öğrenmede amaç olmak yerine etkinliklere katılmada araç olmaktadır. Artık hareket, çeşitli yarışma ve işbirliğine dayalı oyun, spor, dans ve reaktif etkinliklere araç olarak kullanılır (Yamaner, 2001).

2.18.2. Zihinsel gelişimdeki rolü

Sinir sistemimizle bedenimiz arasında inanılmaz derecede karmaşık ve bir o kadar da basit bir ilişki vardır. Hareket ettiğimizde bedenimiz beynimize her saniye de binlerce uyarım gönderir. Beyin bu uyarıları toplar, organize eder. Belirli bir bütünlük içerisinde sınıflar ve sonra karar verir. Antrenman sinir sistemimizin ve bedenimizin üzerine alabileceği bilgiyi uygun bir biçimde depolamamızı sağlar (Çakmakçı, 2002).

Zihinsel gelişim, bilgi kavrama ve saklama ile ilgilidir. Böylelikle bireylerin yorum yapabilme, değerlendirme, karar verme ve yetenekleri gelişir. Eğitilmiş kişi düşünen kişidir. Bilim düşünceye, yalnız zihinsel bir olay değil bütün bedeni kapsayan bir olay olarak bakmaktadır (Önal, 2000:54-56).

Fiziksel etkinliklerin, zihinsel gelişime katkıda bulunması şu şekildedir;

1. Fiziksel beceriler bireyin beyni ile kasları arasında koordinasyon kurmayı düşünebilmeyi gerektirir. Beceri öğrenmek, otomatik olmayıp zihnin uyanık ve hazır olmasını, ayrıca çabayı gerektirir.
2. Düşünmek, yalnızca fiziksel becerilerin öğrenilmesi ile ilgili değildir. Bilgi aynı zamanda bu becerilerin öğrenilmesinde gerekli bilgileri kapsar. Bu bilgiler ise, kuralların, tekniklerin, yöntemlerin ve kullanılan terimlerin öğrenilmesiyle ilgilidir. Bütün bunlar hareketin iyi yapılabilmesi ve hareketin öneminin iyi anlaşılabilmesi için gereklidir.
3. Fiziksel etkinlikler aracılığıyla bireyler sağlık, güzel vücut hareketleri ve alıştırma ilkelerinin yaşamlarındaki önemini kavrarlar. Ayrıca spor yoluyla kendilerinin zayıf ve güçlü yönlerini daha iyi tanıma olanağı bulurlar. Beceriler otomatik değildir, öğrenilir. Bu nedenle bireyin öğrenmesini sağlayan algılama, düşünme, mantık yürütme gibi zihinsel eylemlere gereksinim vardır (Önal, 2000:54-56).

2.19. Futbol

Farklı kaynaklarda farklı tanımlarına rastlanan futbol, İngilizcede “football” ve Almancada “fussball” kelimelerinden gelen ve “ayak” ve “top” kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur. Genel tanım olarak futbol, 11 kişilik iki takım arasında topun ayak, gövde ve kafa hamleleri ile el kullanmadan rakip kaleye atmayı hedefleyen spor dalı olarak belirtilmiştir (Mollaoğulları, 1992).

Tarihi çok eskilere dayanan futbol dünyanın hemen hemen her yerinde oynanan bir spor dalıdır. Dünyada yaygın olması, pek çok ülkenin futbolu ilk kez kendileri oynamaya başlamalarını öne sürmelerine neden olmuştur, fakat futbolun temellerinin Fransa ve İngiltere’de atıldığı görüşünde hemfikir olunmuştur. Fransa’da futbolun oynandığı orta çağ döneminde, futbolun şu anki tanımından farklı olarak topa kafa, vücut ve ayak hamlelerine

ek olarak el ile vurulmaktaydı. Fransa'daki futbol akımı İngiltere'de 13. yüzyılda ilgi uyandırmış ve bu akım daha sonra yaygınlaşması sebebiyle dönemin İngiltere kralı II. Edward tarafından yasaklanmıştır. Yasaklara rağmen İngiltere'de futbola karşı gösterilen aşırı ilgi devam etmiş ve özellikle 19. yüzyılda tüm ülkeyi etkisi altına almıştır (Arslan, 1995).

Ülkemizde futbolun temelleri 19. Yüzyılda atılmıştır. İlk futbol kulübü İzmir'de İngilizler tarafından kurulmuştur. Daha sonra futbolun popülerliği İstanbul'a kadar yayılmıştır. Türk futbol tarihinde ilk karşılaşma 1897 yılında İzmir karması ile İstanbul karmasının karşılaşması olarak rivayet edilmektedir. İlk futbol takımı ise Fuad Hüsnü Bey ve Reşat Danyal Bey tarafından yabancı isimle kurulan ve "Black Stocking" isimli futbol takımı olmuştur. İstanbul'un ilk futbol kulübü ise İngiliz ve Rum ortak çalışmasının ürünü olan "Kadıköy Futbol Kulübü" dür. Daha sonra İngilizler Moda Futbol Kulübünü kurmuş ve onu takriben Rumlar kendi takımlarını kurarak 1903 yılında İstanbul Futbol Ligi kurulmuştur. Daha sonra Türk gençlerinin katılımı ile bugünün büyük takımları olan Beşiktaş, Galatasaray ve Fenerbahçe kulüpleri kurulmuştur. Özellikle 1908-1923 yılları Türk futbolunun temellerinin atıldığı dönem olarak kabul edilmektedir (<http://www.tff.org/>).

Türk Futbol Federasyonu (TFF), 1923 yılında Yusuf Ziya Öniş tarafından kurulmuştur. Profesyonellik bazında 1951 yılında kabul almış ve Avrupa Futbol Federasyonu Birliği (UEFA)'ne 34. Üye olarak kabul edilmiştir. Türkiye Futbol Federasyonu 1992 yılında ülkedeki futbol faaliyetlerini yürüten özerk yapı olarak kabul edilmiştir (<http://www.tff.org/>)

Futbol oyunu, oyun içinde çabuk karar vermeyi ve taktik görevlerin yerine getirilişinde sorumluluk isteyen davranışları gerektiren bir oyundur. Takımın her mevkiinde oynayan oyuncuların, futbol bilgileri ve taktik deneyimleri başarı açısından çok önemlidir. Futbolcu, sahaya çıktığında, oyun içinde karşılaşılan beklenmedik ve önceden hazırlığı yapılmamış pozisyonlarda ve rakibin baskısı altında, ani ve doğru tepkilerini ortaya koymak zorunda olduğu gibi aynı şekilde rakibini baskı altında tutmalı ve sürpriz pozisyonlarla karşı karşıya bırakıp şaşırtmalıdır. Bu özellikler ancak bütün olasılıkları göz önünde tutan geniş kapsamlı ve ayrıntılı olarak hazırlanmış antrenman programlarının ciddi ve titiz bir şekilde uygulanması ile kazanılır. Bu tür antrenmanlar, bir yandan

futbolcunun kondisyonunu ve futbol kapasitesini yükseltirken, diğer yandan yaratıcılık yeteneğini de geliştirirler (Heath, ve Carter, 1976: 57-749).

Farklı spor dallarında yer alan yarışmacıların karakteristik yapılarını tanımlayabilmek için çok geniş araştırmalar yapılmaktadır. Böylece araştırmacılar üst düzeydeki sporcuların başarılı olmaları için gerekli olacak fiziksel, fizyolojik ve psikolojik değerlerini tanımlamaya çalışmışlardır. Doğal olarak bu durum ferdî sporlara nazaran futbol gibi takım sporlarında yer alan birçok sporcunun olması nedeniyle biraz daha karmaşıktır (Özer ve diğerleri, 1992).

2.19.1. Futbolun özellikleri

- Futbol bir karşıtlar oyunudur.
- Atlama, sıçrama ve yön değiştirme gibi vücut dengesinin önem taşıdığı değişik hareketlerle oynanan bir oyundur.
- Oluşan sürpriz pozisyonlara uyum göstererek doğru tercihlere ihtiyaç duyulan, anında doğru karar vermeyi gerektiren bir oyundur.
- Oyun boyunca harcanan enerjinin dengeli bir şekilde oyun zamanına dağıtılmasının önem taşıdığı bir oyundur.
- Topla yapılan hareketler kadar, topsuz hareketlerinde gol yememek amacıyla yapılmasının gerektiği bir oyundur.
- Oyun alanında rakibe sayıca üstünlük sağlanmasının gerektiği bir oyundur.
- Oynayanların oyun alanı içinde yaptıkları ya da yapamadıkları ile ilgili olarak, seyredenlerin de sayısız alternatifler geliştirebildiği bir oyundur.
- Oyun alanı içerisinde yer alan aynı takıma mensup sporcuların müşterek amaçlar doğrultusunda ortak davranışlar sergilemek zorunda olduğu bir oyundur.
- Her oyuncunun zihni yeteneklerini kullanarak hareketlilik, denge ve elastikiyet gibi sahip oldukları kişisel özelliklerini, gelişen sürpriz pozisyonlara uydurması gereken bir oyundur (Muratlı, 2007:67-71).

Manescu (2013), futbolun gerektirdiği psikolojik hazırlanma sürecini ele aldığı çalışmada öncelikli olarak aşağıdaki adımların oyuncularda karşılanmış olması gerektiğini savunmaktadır:

- Performansı destekleyen zihinsel kapasite
- Yetkinliği gösteren özelliklerin geliştirilmesi
- Belirli zihinsel, duygusal ve motivasyonel hazırlanma
- Öz-denetimin geliştirilmesi (Manescu, 2013:11-16).

Manescu (2013) ayrıca futbolda psikolojik hazırlanmanın kademeli gerçekleştirilebilecek bir süreç olduğunu ve istenilen sonuç elde edilene dek belli seviyelerin tamamlanması gerektiğine vurgu yapmaktadır:

Oyun ile ilgili bilgiyi kapsayan süreçler stratejik ve taktiksel bilgiyi kapsar. Hassasiyet oyuna ve oyuncuya ilişkin duygusal süreçleri kapsar. Oyuncunun gerginliği, depresif belirtileri, mağlubiyet ve galibiyet anlayışı, yorgunluğu ve iç çatışmalarının performansa ve müsabakaya doğrudan etki edebilecek düzeyde olduğu düşünülmektedir. İrade ise tüm zorluklara rağmen oyuncunun belirlediği hedefte ilerleme kabiliyeti olarak tanımlanmıştır. Fiziksel ve psikolojik koşulların olası yıkıcı etkilerine karşı devam etme kararlılığı oyuncunun iradesinden ileri gelen ve psikolojik hazırlanmanın önemli adımı olarak düşünülen bir özellik olduğu düşünülmektedir. Yukarıda belirtilen psikolojik hazırlanma sürecini etkileyebilecek bireysel ve fizyolojik faktörlerin söz konusu olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda birincil önem taşıyan kişinin motivasyonunu istenilen düzeyde tutmasını sağlamak adına ilk etapta fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması ve bu ihtiyaçlarının uygun bir beslenme alışkanlığı edinmesi ile sağlayabilmesi. İkinci olarak ise engelleyici olabilecek ve kişinin kendisini sabote etmesine yol açabilecek psikolojik faktörlerin (düşük benlik saygısı, yetersizlik hissi gibi) bertaraf edilmesidir (Manescu, 2013:11-16).

2.20. Futbolda Sportif Başarıyı Etkileyen Psikolojik Özellikler

Futbol, birbirinden farklı yaklaşık 1000 ayrı hareketin yer aldığı ve hareketlerin birbiri ardına hızla değişebildiği bir spordur. Bu anlamda temel olarak aerobik bir yapı üzerine düzensiz aralıklarla süratin, kuvvetin, süratte devamlılık, kuvvette devamlılık, çabuk kuvvet ve koordinasyonun teknik ile taktik kombinasyonlarla sergilendiği bir oyun yapısı içerisindedir (Küçük 2009: 37).

Futbolun bu yapısı psikolojik zorlanmayı da beraberinde getirir ve futbolcu fiziksel olduğu kadar psikolojik anlamda da güçlü olmak durumundadır (Küçük, 2009: 45).

Futbolcu gol atmaya veya gole engel olmaya çalışırken sürekli olarak rakibin ve zamanın baskısı altındadır. Futbolcunun bu mücadeleden galip çıkması mesleki yetenek ve ruhsal özelliklerine bağlıdır. Futbolda performansı etkileyen ruhsal faktörler iki grupta toplanmaktadır. Bunlar: kişilik ve yaratılış, oyun zekası, yaratıcılık, oyun düzenine uymada kararlılık, mücadele hırısı, kolay teslim olmama, liderlik vasfı gibi sürüp giden kalıcı faktörler ve motivasyon, beklentiler, korkular, iklim koşulları, yarışmanın önemi, takımın puan cetvelindeki yeri, rakip takımın beklenmedik iyi ya da kötü oyunu gibi oyun esnasında ortaya çıkan geçici faktörlerdir (Küçük 2009: 45).

Bull ve diğerleri (2005) futbolu zihinsel bir oyun olarak tanımlamakta ve başarılı futbol performansı için zihinsel anlamda güçlü olma gereğinin altını çizmektedirler. Bu anlamda, ortaya konan futbolda kazanan zihin profilini oluşturan özellikler ise hedef belirleme, kendine güven ve olumlu düşünme, zihinsel hazırlık ve zihinde canlandırma, odaklanabilme ve konsantrasyon, baskıyla mücadele etme, takımdaki görevini yerine getirebilme ve maça hazırlık ve çalışma rutinine sahip olma olarak tanımlanmıştır.

Beswick (2010) başarılı futbol performansı gösterebilmek ve bunu sürdürebilmek için gerekli kişilik özellikleri ve psikolojik faktörlerden bazılarını olumlu zihinsel enerji olarak tanımladığı güven duygusu; duyguların ve düşüncelerin disiplini olarak tanımladığı kendi kendini kontrol edebilme gücü; dikkatin yoğunluğu ve yönetimi olarak tanımladığı konsantrasyon; arzulanan görüntülerin zihinde canlandırıldığı görselleştirme çalışmaları; psikolojik (zihinsel) güç için galibiyetçe tutum ve tavırlar; maçlara zihinsel olarak hazırlanma, iletişim becerileri, takım çerçevesi içinde oynayabilme ve takım bütünlüğüne uyabilme olarak sıralamıştır.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, izlenen yönteme yer verilmiştir. Sırasıyla araştırmanın amacı, araştırmanın modeli, araştırmanın önemi, araştırmanın yöntemi, araştırmanın çalışma grubu, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, özellikleri ve uygulanması, araştırma verilerinin toplanması ve bu verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerle ilgili açıklamalar sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, aynı zamanda sosyal bir aktivite olan futbolda; düzenli antrenman yapan 14-15 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık farklı sosyal aktivitelerin karar verme ve benlik saygısı düzeylerine etkisini incelemektir.

Hipotez 1. 14-15 yaş grubu futbolcularda Farklı sosyal aktivitelerin karar verme becerileri alt boyutlarına anlamlı katkısı vardır

Hipotez 2. 14-15 yaş grubu futbolcularda Farklı sosyal aktivitelerin benlik saygısı düzeylerine anlamlı katkısı vardır.

3.2. Araştırmanın Önemi

Bireyler vermiş oldukları kararlar neticesinde hayatlarına yön vermektedirler. Bu kararları verirken panik, erteleme, dikkatli ve kaçınan gibi duygu durum içerisinde en doğru kararı verme çabasındadırlar. İçinde bulunduğu duygu durumlarda bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi de bu kararları alırken önemli bir etkidir.

Hayatımıza yön veren bu kararlar her dönemde önemli olduğu gibi ergenlik çağında daha da önemli bir hal almaktadır. Bu dönemde fiziksel gelişiminin yanında zihinsel gelişim de hızlı ilerlemektedir. Zihinsel ve fiziksel gelişimi kişinin ileriki dönemlerinde yaşamlarının şekillenmesini oldukça etkilemektedir. Ergenlik döneminde oluşan zihinsel ve fiziksel gelişim kalıcı olmasının yanında ileriki dönemlerde değişmesi zor olan durum ve

davranışlardır. Bu yüzden ergenlik döneminde öğrenilen veya oluşan zihinsel fiziksel parametrelerin insan hayatında önemi oldukça büyüktür. Bu bilgiler ışığında her bireyin olduğu gibi futbolcularda da fiziksel gelişiminin yanında zihinsel psikolojik gelişimlerinde gerek futbol oyunu içinde gerekse futbol dışında ki (kariyerinde) başarıya ulaşmalarında önemli bir faktördür.

Türk futbolu açısından geleceğin hem başarılı futbolcuları hem de fiziksel ve zihinsel açıdan sağlıklı bireyler yetişmesi açısından çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

14-15 yaş grubu futbolcularda ergenlik dönemi içerisinde yer alması bakımından psikolojik parametreden karar verme becerileri ve benlik saygıları düzeyleri, saha içi ve saha dışı başarıları açısından önemlidir.

Araştırma, yukarıda bahsedilen özellikleri itibariyle 14-15 yaş grubu futbolcularda farklı sosyal aktivitelerin karar verme beceriler ve benlik saygısı düzeylerine etkisi açısından spor bilimleri alanına katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir.

3.3. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmaya katılan futbolculara sosyal aktivite uygulaması yapılabilmesi için Düzcspor Kulübü Yönetiminden ve velilerden izin belgesi alınarak sırası ile aşağıdaki prosedür uygulanmıştır:

Önce denekler belirlenmiş daha sonra gruplar rasgele seçim yöntemine göre deney ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Deney öncesinde her iki gruba da “Rosemberg Benlik Saygısı Ölçeği” ile “Melbourne Karar Verme Ölçeği” ön test olarak uygulanmıştır. Deney grubuna haftada 1 gün olmak üzere 8 hafta boyunca farklı sosyal aktivite etkinlikleri uygulanmıştır. Bu uygulamadan sonra her iki gruba ölçekler son test olarak tekrar uygulanmıştır.

3.4. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Düzce ilinin profesyonel takımı olan Düzcspor 14-15 yaş grubunda bulunan ve veli izinleri alınarak çalışmaya katılan 25 kontrol ve 25 deney toplam 50 erkek futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmanın yapılacağı yaş grubunun 14-15 yaş grubu futbolcuların seçilmesinin nedeni, bu yaş grubundaki futbolcuların ergenlik döneminde yer

alması ve fiziksel gelişimlerinin yanında zihinsel gelişimlerinin de bu dönemde kalıcı izli davranış değişiklikleri açısından önemli olarak görülmesidir. Çalışma grubunun Düzcespor 14-15 yaş grubu futbolculardan oluşmasının nedeni ise düzce ilinde bulunan ilin tek profesyonel futbol takımı ve düzenli bir antrenman programına sahip olmasıdır. Yaş grubu olarak eğitim öğretim döneminde olan aynı zamanda düzenli antrenman yapan bu futbolcuların sosyal aktiviteler için zaman bulamaması çalışmanın sonuçları açısından önemli olacağı düşünülmüştür.

3.4.1. Deney grubuna yönelik işlemler

Deney grubuna yönelik yapılan işlemler aşağıda sıralanmıştır:

1. Sosyal aktivite etkinlikleriyle ilgili Düzce ilinden bulunan mevcut 15 sosyal aktivite (Go-kart, kayak, tiyatro, aquapark, at binme, trekking, sinema, yüzme, rafting, piknik, bowling, basketbol, korku evi, painball, voleybol) etkinliği belirlendi. Bu etkinliklerden katılımcıların güvenliği, kontrolü, etkinliğin ulaşılabilirliği ve ekonomik boyutları göz önüne alınarak 8 tanesi uygulama için seçildi. Bu etkinlikler;

1.Hafta Go-kart

2.Hafta Tiyatro

3.Hafta At binme (kahvaltı)

4.Hafta Sinema

5.Hafta Rafting

6.Hafta Bowling

7.Hafta Korku evi

8.Hafta Paintball

2. Uygulama yapılacak grubun antrenörü ile görüşülerek haftada bir gün belirlendi ve o gün belirtilen saatlerde araştırmacı tarafından sosyal aktivite etkinliklerinin yapılması kararlaştırıldı.
3. Deney grubu öğrencilerine uygulama süreci hakkında bilgi verildi. Sosyal aktivite uygulamaları süresince herhangi bir sosyal aktivite yapmamaları sözlü olarak aktarıldı.
4. Sosyal aktivite etkinliklerinin uygulanabilmesi için sosyal tesisi işletmecileri ile görüşmeler ve planlamalar yapıldı.

5. Uygulama öncesinde gruba Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Melbourne Karar Verme Ölçeği ön test olarak uygulandı.
6. Sosyal aktivite etkinlikleri haftada 1 gün uygulandı. 8 hafta boyunca toplam 8 farklı sosyal aktivite etkinliği gerçekleştirildi.
7. Uygulama sürecinin sonunda öğrencilere, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Melbourne Karar Verme Ölçeği son test olarak tekrar uygulandı.

3.4.2. Kontrol grubuna yönelik işlemler

Kontrol grubuna yönelik yapılan işlemler aşağıdaki sıralanmıştır

1. Kontrol grubu öğrencilerine, deney grubu öğrencileriyle aynı zamanda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Melbourne Karar Verme Ölçeği ön test olarak uygulandı.
2. Uygulama süresi olan 8 hafta boyunca kontrol grubu futbolcuları antrenörleri tarafından mevcut antrenman programına ve yaşamlarına devam etti. Herhangi bir sosyal aktivite etkinliği uygulanmadı.
3. Sosyal aktivite uygulamaları süresinde herhangi bir sosyal aktivite yapmamaları sözlü olarak aktarıldı.
4. Uygulama sürecinin sonunda öğrencilere, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Melbourne Karar Verme Ölçeği son test olarak uygulandı.

3.5. Araştırmanın Modeli

14-15 yaş grubu futbolcularda farklı sosyal aktivitelerin karar verme ve benlik saygısı düzeylerine etkisini inceleneceği bu çalışmada kontrol gruplu deneysel araştırma modellerinden, gerçek deneysel model kullanılmıştır.

Bir araştırmada, değişkenleri (nicel olarak ölçülebilen ve farklı değerler alabilen özellikler) ölçebilmek ve bu değişkenler arasındaki sebep-sonuç ilişkilerini ortaya çıkarmak için genelde deneysel model kullanılmaktadır. Deneysel model; etkisi ölçülecek etkenin belirli kurallar ve koşullar altında deneklere uygulanması, deneklerin etkene verdikleri yanıtların ölçülmesi ve elde edilen sonuçların karşılaştırılarak karara varılması işlemlerini içeren bir araştırma türü olarak tanımlanmaktadır (Çepni, 2007).

3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın çalışma grubu ve yapılan sosyal aktivitelerin çeşitliliği bakımından sınırlılıkları bulunmaktadır

1. Araştırmanın çalışma grubu Düzce ili profesyonel takımı olan Düzcespor 14-15 yaş grubu 50 futbolcu ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmada uygulanan sosyal aktiviteler Düzce ilindeki mevcut imkânlar ile sınırlandırılmıştır.
3. Uygulanan sosyal aktivite programı haftada bir gün ve 8 hafta ile sınırlandırılmıştır.

3.7. Veri Toplama Araçları

3.7.1. Rosenberg benlik saygısı ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Morris Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilen ölçek, 12 alt ölçek (Benlik saygısı (10 madde), kendilik kavramının sürekliliği (5 madde), insanlara güvenme (5 madde), eleştiriye duyarlılık (3 madde), depresif duygulanım (6 madde), hayalperestlik (4 madde), psikosomatik bilgiler (10 madde), kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme (3 madde), tartışmalara katılabilme derecesi (2 madde), ana-baba ilgisi (7 madde), baba ile ilişki (6 madde), psişik izolasyon (2 madde) ve 63 maddeden oluşmaktadır. Bu alt ölçekler içinde 10 maddeden oluşan birinci alt-ölçek benlik saygısını ölçmektedir. Soruların her biri “kesinlikle katılıyorum”, “katılıyorum”, “katılmıyorum”, “kesinlikle katılmıyorum” olarak değerlendirilmektedir. 10 değişken puanlaması olan ölçekte, 1,2,4,6,7. ifadeler için 3: kesinlikle katılıyorum; 2:katılıyorum; 1: katılmıyorum; 0: kesinlikle katılmıyorum, 3,5,8,9,10. ifadeler için 0:kesinlikle katılıyorum; 1: katılıyorum; 2:katılmıyorum; 3:kesinlikle katılmıyorum olarak değerlendirilir. Ölçek puanları 0-30 arasında değişir. 30 maksimum düzeyde benlik saygısı kabul edilir. Çalışmada futbolcuların benlik saygısı düzeylerini ölçmek için ölçeğin 10 soruluk benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. 10 maddelik benlik saygısı alt ölçeği Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmış ve geçerliliği ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Çuhadaroglu (1986) aracın alfa güvenirlilik katsayısını çalışmasında 71 olarak hesaplamıştır. Bu çalışmada 10 maddelik benlik saygısı alt ölçeğin alfa güvenirlilik katsayısı 0,63 olarak hesaplanmıştır.

3.7.2. Melbourne karar verme ölçeği I-II (MKVÖ I-II)

Melbourne Karar Verme Ölçeği Orijinali Mann ve Diğ. (1998) tarafından geliştirilmiş olan Melbourne Karar Verme Ölçeğini, (Melbourne Decision Making Questionary) Deniz (2004) Türkçe 'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır.

MKVÖ I karar vermede öz-saygıyı belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. Altı maddeden oluşmaktadır. Puanlama maddelere verilen, “Doğru yanıtı 2 puan, Bazen Doğru yanıtı 1 puan, Doğru Değil yanıtı “0” puan” şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12’dir. Yüksek puanlar karar vermede öz-saygının yüksek olduğunun göstergesidir. MKVÖ II ise 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt ölçeği bulunmaktadır. Bunlar; dikkatli (6 madde), kaçınan (6 madde), erteleyici (5 madde) ve panik (5 madde) karar verme stilleri. Bu ölçekte MKVÖ I gibi yanıtlanmaktadır. Puanların yüksekliği ilgili karar verme stiline kullanıldığına işaret etmektedir. Alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları sırasıyla dikkatli .80, kaçınan .87, erteleyici .81 ve panik .74 olarak hesaplanmıştır (Mann ve diğerleri 1998). Bu çalışmada karar verme becerileri alt boyutu alfa güvenirlik katsayısı sırasıyla dikkatli .67, kaçınan .71, erteleyici .65 ve panik .75 olarak hesaplanmıştır.

1. *Dikkatli karar verme stili:* Bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumudur. Bu faktör altı madde (2, 4, 6, 8, 12, 16) ile ifade edilmiştir.
2. *Kaçınan karar verme stili:* Bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur. Bu faktör altı madde (3, 9, 11, 14, 17, 19) ile ifade edilmiştir.
3. *Erteleyici karar verme stili:* Bireyin kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumudur. Bu faktör, beş madde (5, 7, 10, 18, 21) ile ifade edilmiştir.
4. *Panik karar verme stili:* Bireyin bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur. Bu faktör, beş madde (1, 13, 15, 20, 22) ile ifade edilmiştir.

3.8. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 17.0 paket programın kullanılarak analiz edilmiştir. Gruplar arasındaki demografik özelliklere göre dağılımlarda betimleyici istatistik testi kullanılmıştır. Örneklem grubundan elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla Shapiro-Wilk testi yapılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin ön test son test sonuçlarının analizi için parametrik testlerden Independent Samples t testi ve Paired Samples t testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilerin ön test son test sonuçlarının analizinde non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi ve Wilcoxon testlerinden yararlanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde; araştırma amacına uygun olarak belirlenen problemin çözümü için elde edilen bulgulara, başlıklar altında yer verilmiştir.

Çizelge 4.1. Deney ve kontrol grubundaki 14-15 yaş grubu futbolcuların kişisel bilgilerinin dağılımları Tanımlayıcı İstatistik testi sonuçları

Değişkenler		Deney (n-%)	Kontrol (n-%)
Futbol dışında uğraştığı branş	Evet	2 (8)	6 (24)
	Hayır	23 (92)	19 (76)
Ailenin yaşadığı yer	Köy-Kasaba	5 (20)	5 (20)
	İlçe	2 (8)	6 (24)
	Şehir	18 (72)	14 (56)
	Çekirdek	22 (88)	19 (76)
Ailenin yapısı	Geniş	1 (4)	6 (24)
	Anne Baba Ayrı	2 (8)	0 (0)
	Tek çocuk	6 (24)	3 (12)
Kardeş sayısı	2-3 kardeş	15 (60)	20 (80)
	4 ve üzeri	4 (16)	2 (8)
	İlköğretim	9 (36)	11 (44)
Baba eğitim Durumu	Lise	13 (52)	10 (40)
	Üniversite	3 (12)	4 (16)
	Okuryazar değil	1 (4)	0 (0)
Anne eğitim Durumu	İlköğretim	14 (56)	14 (56)
	Lise	10 (40)	8 (32)
	Üniversite	0 (0)	3 (12)
	Emekli	3 (12)	1 (4)
	Demokratik	11 (44)	11 (44)
Aile tutumu	Otoriter	3 (12)	1 (4)
	Koruyucu	11 (44)	13 (52)
	Evet	10 (40)	6 (24)
Ailede spor yapan var mı?	Hayır	15 (60)	19 (76)
	1-3	6 (24)	14 (56)
Futbol oynadığı süre	4-6	19 (76)	11 (44)
	Sağlık	2 (8)	7 (28)
Futbol oynamadaki amaç	Sosyal aktivite	9 (36)	10 (40)
	Ekonomik kazanç	2 (8)	2 (8)
	Statü kazanma	12 (48)	6 (24)

Çizelge 4.1’ de yer alan bilgiler incelendiğinde deney grubunda futbol dışı branşla uğraşma oranı %8 (n=2) iken kontrol grubunda %24 (n=6) olarak görülmektedir.

Ailenin yaşadığı yer değişkenine göre deney grubundaki oranları köy- kasaba %20 (n=5), ilçe %8 (n=2), şehir %72(n=18), kontrol grubunda köy-kasaba %20(n=5), ilçe % 24 (n=6), şehir %56 (n=14) olarak görülmektedir.

Aile yapısı değişkenine göre deney grubundaki oranları, çekirdek aile %88 (n=22), geniş aile %4 (n=1), anne baba ayrı yaşayanlar %8 (n=2), kontrol grubunda ise çekirdek aile %76(n=19), geniş aile %24(n=6) olarak görülmektedir.

Kardeş sayısına göre deney grubundaki oranları tek çocuk %24 (n=6), 2-3 kardeş %60 (n=15), 4 ve üzeri %16 (n=4), kontrol grubunda tek çocuk %12(n=3), 2-3 kardeş %80 (n=20), 4 ve üzeri %8 (n=2) olarak görülmektedir.

Baba eğitim durumuna göre deney grubu oranı ilköğretim %36 (n=9), lise %52(n=13), üniversite %12 (n=3), kontrol grubunda ilköğretim %44 (n=11), lise %40 (n=10), üniversite %16 (n=4) olarak görülmektedir.

Anne eğitim durumu değişkenine göre deney grubu oranları okuryazar değil %4 (n=1), ilköğretim %56 (n=14), lise %40 (n=10), kontrol grubunda ise ilköğretim %56 (n=14), lise %32 (n=8), üniversite %12 (n=3) olarak görülmektedir.

Aile tutumu değişkenine göre dene grubu oranı demokratik %44 (n=11), otoriter %12(n=3), koruyucu %44 (n=11), kontrol grubunda ise demokratik %44 (n=11), otoriter %4 (n=1), koruyucu %52 (n=13) olarak görülmektedir.

Ailede spor yapan durumuna göre deney grubu oranı evet %40 (n=10), hayır %60 (n=15), kontrol grubunda ise evet %24(n=6), hayır %76 (n=19) olarak görülmektedir.

Futbol oynama süresi değişkenine göre deney grubu oranları 1-3 yıl %24 (n=6), 4-6 yıl %76 (n=19), kontrol grubunda ise 1-3 yıl %56 (n=14), 4-6 yıl %44 (n=11) olarak görülmektedir.

Futbolu hangi amaç ile oynadığı değişkenine göre deney grubu oranı sağlık %8 (n=2), sosyal aktivite %36 (n=9),ekonomik kazanç %8 (n=2), statü kazanma %48 (n=12), kontrol grubunda ise sağlık %28 (n=7), sosyal aktivite %40 (n=10), ekonomik kazanç %8 (n=2), statü kazanma %24 (n=6) olarak görülmektedir.

Çizelge 4.2. Deney grubu karar verme becerileri alt boyutları normallik testi sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Özsaygı	,223	50	,000	,936	50	,009
Karar dikkat	,192	50	,000	,927	50	,004
Karar kaçınan	,161	50	,002	,949	50	,032
Karar erteleyici	,216	50	,000	,907	50	,001
Karar panik	,246	50	,000	,882	50	,000
Karar verme toplam	,156	50	,004	,914	50	,001

Dağılımların normal olup olmadığını test etmek amacıyla kullanılan iki yaygın test yöntemi; Shapiro - Wilk yöntemi ve Kolmogorov Smirnov yöntemidir. Shapiro- Wilk yöntemi genellikle gözlem sayısının 50'nin altında olduğu durumlarda kullanılır (Alpar, 2012; Büyüköztürk, 2012). Gözlem sayısının 50'nin üstünde olduğu durumlarda Kolmogorov Smirnov yöntemi kullanılır. Bu araştırmada örneklem sayısının 50'den küçük olduğu görüldüğünden Shapiro-Wilk yöntemi tercih edilmiştir. Yapılan normallik testi sonucunda, Karar verme ve alt boyutlarına ilişkin elde edilen p değeri 0,05'ten küçük olduğu için non-parametrik testler kullanılmıştır.

Çizelge 4.3. Deney grubu benlik saygısı normallik testi sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Benlik saygısı	,103	50	,200*	,980	50	,561*

Çizelge 4.3 deki Benlik saygısına ilişkin Shapiro-Wilk değerinin p değeri 0,05' ten büyük olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla benlik saygısına yönelik analizlerde parametrik testlerden yararlanılmıştır.

Çizelge 4.4. Deney grubu karar verme becerileri ön test- son test puanlarına ilişkin wilcoxon testi sonuçları

		N	Kare Ortalaması	Kare Toplamı	Z	p
Özsaygı	Negatif Sıra	9 ^a	9,06	81,50	,435	,578
	Pozitif Sıra	10 ^b	10,85	108,50		
	Ties	6 ^c				
	Toplam	25				
Dikkatli Karar	Negatif Sıra	7 ^d	9,64	67,50	-,487	,428
	Pozitif Sıra	11 ^e	9,41	103,50		
	Ties	7 ^f				
	Toplam	25				
Kaçınan Karar	Negatif Sıra	16 ^g	9,81	157,00	-,577	,012
	Pozitif Sıra	3 ^h	11,00	33,00		
	Ties	6 ⁱ				
	Toplam	25				
Erteleyici Karar	Negatif Sıra	8 ^j	9,69	77,50	-,465	,292
	Pozitif Sıra	12 ^k	11,04	132,50		
	Ties	5 ^l				
	Toplam	25				
Panik Karar	Negatif Sıra	10 ^m	8,90	89,00	,000	,547
	Pozitif Sıra	7 ⁿ	9,14	64,00		
	Ties	8 ^o				
	Toplam	25				
Toplam Karar	Negatif Sıra	14 ^p	11,64	163,00	-,420	,043
	Pozitif Sıra	10 ^q	13,70	137,00		
	Ties	1 ^r				
	Toplam	25				

Çizelge 4.4 incelendiğinde, deney grubunda yer alan katılımcıların ön test-son test puanları arasında Özsaygı, dikkatli karar, erteleyici karar ve panik karar alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Ancak Karar kaçınan ($p:0,012<0.05$) ve Karar toplam ($p:0,043<0,05$) boyutlarında deney grubu ön test puanları lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Çizelge 4. 5. Deney grubu benlik saygısı ön test- son test puanlarına ilişkin paired samples t testi sonuçları

	Ortalama	N	Ss	Sd	t	P
Benlik Saygısı	21,2400	25	3,93997	24	-3,446	0,002
	24,2800	25	2,87981			

Çizelge 4.5 incelendiğinde, uygulanan farklı sosyal aktivitelerin deney grubunda yer alan katılımcıların Benlik saygısı ön test-son test puanları arasında son test puanları lehine anlamlı farklılık yarattığı tespit edilmiştir ($t_{(24)}:3,446$; $p:0,002<0,05$)

Çizelge 4.6. Kontrol grubu karar verme becerileri ön test- son test puanlarına ilişkin wilcoxon testi sonuçları

		N	Kare Ortalaması	Kare Toplamı	Z	p
Özsaygı	Negatif Sıra	4 ^a	4,50	18,00	,000	1,000
	Pozitif Sıra	4 ^b	4,50	18,00		
	Ties	17 ^c				
	Toplam	25				
Dikkatli Karar	Negatif Sıra	3 ^d	4,00	12,00	-,378	,705
	Pozitif Sıra	4 ^e	4,00	16,00		
	Ties	18 ^f				
	Toplam	25				
Kaçınan Karar	Negatif Sıra	5 ^g	5,40	27,00	-,577	,564
	Pozitif Sıra	4 ^h	4,50	18,00		
	Ties	16 ⁱ				
	Toplam	25				
Erteleyici Karar	Negatif Sıra	5 ^j	5,60	28,00	-,465	,642
	Pozitif Sıra	6 ^k	6,33	38,00		
	Ties	14 ^l				
	Toplam	25				
Panik Karar	Negatif Sıra	5 ^m	5,50	27,50	,000	1,000
	Pozitif Sıra	5 ⁿ	5,50	27,50		
	Ties	15 ^o				
	Toplam	25				
Toplam Karar	Negatif Sıra	5 ^p	6,20	31,00	-,184	,854
	Pozitif Sıra	6 ^q	5,83	35,00		
	Ties	14 ^r				
	Toplam	25				

Çizelge 4.6 incelendiğinde herhangi bir bağımsız değişkenin uygulanmadığı kontrol grubunun karar verme toplam puan ve alt boyutlarına ilişkin ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Çizelge 4.7. Kontrol grubu benlik saygısı ön test- son test puanlarına ilişkin paired samples t testi sonuçları

	Ortalama	N	Ss	sd	T	p
Benlik Saygısı	20,2000	25	2,85774	24	,778	,444
	20,0400	25	2,60576			

Çizelge 4.7 incelendiğinde herhangi bir bağımsız değişkenin uygulanmadığı kontrol grubunun benlik saygısı ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($t_{(24)}: 0,778; p:0,444>0,05$).

Çizelge 4.8. Deney grubu-kontrol grubu benlik saygısı ön test- son test puanlarına ilişkin independent samples t testi sonuçları

	Grup	N	Ortalama	Ss	Sd	t	p
Benlik Saygısı	Deney	25	24,2800	2,87981	48	5,45	0,00
	Kontrol	25	20,0400	2,60576			

Çizelge 4.8 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunun benlik saygısı son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(48)}:5,45; p:0,00>0,05$).

5. TARTIŞMA

Aynı zamanda sosyal bir aktivite olan futbolda, düzenli antrenman yapan 14-15 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık farklı sosyal aktivitelerin karar verme ve benlik saygısı düzeylerine etkisini incelemek amacı ile yapılmış bu çalışmada; sosyal aktivite yapan 14-15 yaş grubu futbolcuların benlik saygısı ve karar verme becerileri alt boyutlarına ilişkin aktivite öncesi ve sonrası ölçeklerden almış oldukları ortalama puanlarına göre anlamlı etkisi belirlemek için elde edilen bulgular tartışılmıştır.

5.1. Deney ve Kontrol Grubundaki 14-15 Yaş Grubu Futbolcuların Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

Futbol dışında uğraştığı branş değişkenine göre deney grubu evet cevabı %8 (n=2) iken kontrol grubunda %24 (n=6), hayır cevabına verdikleri oran ise deney grubu %92 (n=23) iken kontrol grubunda ise %76 (n=19) olarak görülmüştür. Genel olarak çalışma grubu futbolcuların futbol dışında başka branşlarla ilgilenmediği anlaşılmaktadır. 14-15 yaş grubu futbolcuların yaş bakımından eğitim öğretim hayatları, futbol antrenmanlarının yoğunluğu ve programı, çalışma grubu futbolcuların başka branşlara zaman ayıramadıklarına düşüncesiyle açıklanabilir. Deney ve kontrol gruplarının ortalama aile gelirler düzeyinde, aileleriyle şehirde yaşadıkları, çekirdek aile yapısına sahip oldukları, ortalama 2-3 kardeş, anne ve baba eğitim durumlarının ilköğretim düzeyinde, işçi grubu ailelerin çocukları, demokratik ve koruyucu aile yapısına sahip, ailelerinde başka spor yapmayanların yapanlara göre daha az olduğunu, deney grubun da 4-6 yıl, kontrol grubun da 1-3 yıl çoğunlukta futbol oynadıkları, genel olarak, deney grubunda statü kazanma kontrol grubunda sosyal aktivite için futbol oynadıkları ve düzenli olarak sosyal aktivite yaptıkları görülmektedir.

5.2. Deney Grubu Karar Verme Becerileri Ön Test- Son Test Puanlarının Değerlendirilmesi

Deney grubunda öz saygı alt boyutunda sosyal aktivite öncesi ve sonrası almış oldukları puanların ortalamalarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

14-15 yaş grubu futbolcularda farklı sosyal aktivitelerin, karar verirken kendinden emin öz güvenli karar verme durumlarına katkı sağlamadığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Çalışmayı destekler nitelikte olan çalışmada; Birol (2016) sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin belirlenmesi ile ilgili yapmış olduğu çalışmasının sonucunda, Araştırmaya katılan öğrencilerin karar vermede öz saygı puan ortalaması orta seviyenin altında olduğu sonucuna ortaya koymuştur. Çalışma sonuçları ile örtüşmeyen Taşgit (2012) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelemesi üzerine yaptığı çalışma da; spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre karar vermede öz saygı puanlarında yükselme olduğunu ortaya koymuştur. Deney grubu dikkatli karar verme alt boyutunda sosyal aktivite öncesi ve sonrası almış olduklarını puanların ortalamalarına bakıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. 14-15 yaş grubu futbolcularda farklı sosyal aktivitelerin dikkatli karar verme becerilerine anlamlı bir etki etmediği görülmüştür. Birol (2016) sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin belirlenmesi ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında, karar verme stilleri alt boyutlarından dikkatli karar verme puan ortalamasının düşük seviyede olduğunu tespit etmiştir Deney grubunda kaçınan karar verme alt boyutunda sosyal aktivite öncesi ve sonrası almış olduklarını puanların ortalamalarına bakıldığında ön test lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p:0,012 < 0,05$). Literatür incelendiğinde sosyal aktivite yapan futbolcuların kaçınan karar verme düzeylerini düşürdüğü ile ilgili benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmamıştır. Bu durum çalışma gruplarının farklı olmasının neden olduğu düşünülmektedir. Çalışmadan elde edilen farklı sosyal aktivitelerin 14-15 yaş grubu futbolcuların kaçınan karar verme becerilerinde azalmaya neden olmasını, bu yaş grubu futbolcuların futbol oynarken sadece haz almak, haz alırken sorumluluk almak istememeleri, futbolu oyun olarak görmeleri sorumluluğun üzerlerinde baskı yaratacağı düşüncesiyle başkalarına devretmek istemeleri ve sosyal aktivitelerinde bu isteklerini tetiklediği şeklinde açıklanabilir. Deney gruplarının erteleyici karar verme alt boyutunda sosyal aktivite öncesi ve sonrası almış olduklarını puanların ortalamalarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Farklı sosyal aktivitelerin 14 -15 yaş grubu futbolcuların kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumuna anlamlı bir etki yaratmadığını tespit edilmiştir. Deney grubunun dikkatli karar ve panik karar verme alt boyutlarında sosyal aktivite öncesi ve sonrası almış olduklarını puanların ortalamalarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Taşgit (2012) spor yapan

ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelemesi üzerine yaptığı çalışma da; spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre dikkatli karar ve panik karar verme düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olmadığını tespit etmiştir. Deney grubu karar verme becerilerinden sosyal aktivite öncesi ve sonrası almış olduklarını toplam puanların ortalamalarına bakıldığında deney grubu ön test lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p:0,043<0,05$). 14-15 yaş grubu futbolcularda farklı sosyal aktivitelerin karar verme becerilerine katkı sağlamadığı tespit edilmiştir. Köseoğlu (2014) ilkökul 4. Sınıflarda drama etkinlikleriyle işlenen derslerin öğrencilerin problem çözme ve karar verme becerileri üzerindeki etkileri üzerine yapmış olduğu çalışmada deney grubu öğrencilerinin Karar verme becerileri toplam puanlarına ilişkin ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bir başka çalışma ise Ersever (1996) karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkileri üzerine yapmış olduğu çalışmadır. Çalışmada karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Etkileşim grubu, karar verme becerileri kazandırma oturum grubu ve kontrol gruplu yaptığı çalışmasının sonucu olarak; her iki deney grubunun, içtepesel karar verme alt boyutundan elde ettikleri son-test puanları, ön-test puanlarından daha düşük olduğu, kontrol grubunun ise her iki ölçümde yakın puanlar aldığını bulmuştur.

Literatüre bakıldığında araştırmamızın çalışma grubunun farklı ve deneysel bir çalışma olması nedeniyle benzer çalışmalara rastlanmamıştır. Genel olarak sosyal aktivitelerin aynı zamanda spor faaliyetleri olduğu düşünüldüğünde tarama deseni ile yapılmış çalışmalara bakıldığında; Çetin (2009), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği tüm alt boyutlarının spor yapma düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını saptamıştır. Çetin ve ark. (2010), beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan adayların, karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarının spor yapma düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit etmiştir. Kurt (2016) yaptığı çalışmada, karar verme ölçeği tüm alt boyutlarının spor türüne göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Ülker (2017) yaptığı çalışmada karar verme stillerinin spor yapma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Deney Grubu Benlik Saygısı Ön Test ve Son Test Puanlarının Değerlendirilmesi

Deney grubu benlik saygısı sosyal aktivite öncesi ve sonrası almış olduklarını toplam puanların ortalamalarına baktığımızda deney grubu son test lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p:0,002<0,05$). Deney ve kontrol grubunun benlik saygısı son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p:0,00>0,05$). Literatürde Benlik saygısı boyutunda sonuçlarımızı destekleyen çalışmalarda; Kumbaroğlu (2013) spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılması konulu çalışmasında, spor yapan öğrencilerde kendimi güzel ve yakışıklı buluyorum ve üniversite kazanacağım yönünde görüş bildiren öğrenciler lehine, aynı şekilde spor yapmayan öğrencilerde de ders dışı etkinliklere katılan öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Gün (2006) spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı konulu çalışmasında spor yapma ile benlik saygısı arasında pozitif olarak anlamlı fark olduğu ve spor yapmanın benlik saygısını yükseltmede etkili olduğunu tespit etmiştir. Aksaray (2003) beceri eğitiminin ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik aktivitelerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada iki farklı deney grubu, plasebo grubu ve bir kontrol grubu yer almıştır. Elde edilen bulgular beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel benlik saygısı puanlarının yükseldiğini sonucuna ulaşmıştır. Özgeylanı (1993) liseli erkek sporcu ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Mars ve diğerleri (1986) yaptıkları çalışmada dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini, Miller de (1988), yüzme programına katılan 9- 14 yaşındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini belirtmiştir. Yanlıç (2011) oturarak voleybol oynayan bedensel engelli sporcuların benlik saygısı puanlarının yüksek düzeyde olduğu tespit etmiştir. Bedensel engelli bireylerin engelli olmalarına rağmen benlik saygısı düzeyi puanlarının yeterli düzeyde olduğu sonucuna varmıştır. Yürükbal (2015) spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi konulu çalışmasında; spor yapan ve yapmayan ergenlerin Benlik saygısı puan ortalamalarına bakıldığında, spor yapan ergenlerin spor yapmayan akranlarına göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Karaman ve diğerlerinin (2012) spor yapan ve yapmayan 10–12 yaş grubu çocuklarda benlik saygısının incelenmesi üzerine yapmış olduğu çalışmada, spor yapanlar ile spor yapmayanların benlik saygısı puanları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur. Bu çalışma ile spor yapmanın, çocukların benlik

saygılarını yükseltmede çok önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Slutzky ve Ark.(2009) yapmış olduğu çalışmada spor için harcanan zamanın benlik saygısı değerlerini olumlu yönde etkilediği sonucu çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bayar (2006) yüzme egzersizinin çocukların benlik saygısı ve benlik kavramının devamlılığı üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, 12 haftalık yüzme egzersizin çocukların benlik saygısı ve benlik kavramlarının devamlılığında bir iyileşme sağladığı yönünde değerlendirmiştir. McAuley'in (1994) yaptığı çalışmada, yüksek benlik saygısının fiziksel aktiviteye katılmanın olumlu bir sonucu olduğunu ortaya koymuştur. Aslan (2017) spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin benlik saygısının karşılaştırılması konulu çalışmasında spor aktivitesine katılım bedensel engelli erişkinlerde benlik saygısını geliştirdiğini ortaya koymuştur. Koçak (2016) zihinsel engelli ergenlerde sportif rekreasyon aktivitelerinin benlik saygısına etkisini incelediği çalışması sonucunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreasyonel sportif aktivitelerin hafif düzey zihinsel engelli ergenlerin benlik saygısına olumlu bir etkisi olduğunu gözlemlemiştir. Gruber'in (1986) araştırmasına göre; fiziksel aktivite sonuçlarının meta-analizi, daha yüksek benlik saygısının, ilkokul çağındaki çocuklar için bile çeşitli yollarla fiziksel aktiviteyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Özşaker (2008) 12-14 yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelediği çalışmasında benlik saygısı puanları açısından spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark tespit edildiği; spor yapan kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Korkmaz (2007) yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaz spor okuluna devam eden öğrencilerinin ön test ve son testlerinden elde ettikleri genel benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu belirtmiştir. Erbaş (2015) beden eğitimi öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi konulu çalışmasında, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin birçok alanda olduğu gibi, benlik saygısı üzerinde de pozitif etkisi olduğu, faaliyetler içerisinde bulunma düzeylerinin, benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna varmıştır. Açak ve Karademir (2011) işitme engelli öğrencilerin benlik saygılarının bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasının sonucunda, spor etkinliklerine katılım değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasında spora katılım gösterenler lehine, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit etmiştir. İşitme engelli sporcular üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu düşünülen sportif ve sosyal faaliyetlerin artırılmasının işitme engelli öğrencilerin toplumla iletişim ve uyum sağlamada

kolaylık göstermesi ve benlik saygılarının yükseltilmesi bakımından önemli olduğu belirtmiştir. Dodge ve Lambert'in (2009) yaptıkları çalışmada, spor yapma hali ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki bulunurken, spor yapan ve yapmayan ergenlerin karşılaştırılmasında ise, spor yapanların benlik saygılarının spor yapmayan ergenlerden daha yüksek olduğu tespit etmişlerdir. Bu da, spor yapma halinin benlik saygısı hususunda ayrıştırıcı bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Aşçı ve arkadaşlarının (1993), spor yapan ve yapmayan liseli öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada spora katılımın benlik kavramı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu saptamıştır. Genel olarak, düzenli futbol antrenmanlarının bir sosyal aktivite olduğu düşünülerek, 14-15 yaş grubu futbolcuların 8 haftalık farklı sosyal aktivite uygulamaları ile benlik saygısı düzeylerine pozitif anlamda katkı sağladığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark katkısı olduğu tespit edilmiştir. Mc.Auley ve Rudolph (1995), çalışmalarında Egzersiz ve benlik saygısı arasında ilişki modeline göre egzersiz sıklığı veya özgür yaşama aktiviteleri gibi fiziksel aktivite ve ilgili parametreler dolaylı olarak benlik saygısını etkilediği ortaya koymuşlardır.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre genel olarak şu şekilde özetleyebiliriz.

Düzenli futbol antrenmanı yaparak aynı zamanda sosyal aktivite yapan 14-15 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık farklı sosyal aktivitelerin karar verme becerilerinde (karar öz saygı, dikkatli karar, kaçınan karar, erteleyici karar ve panik karar verme) istatistiksel olarak anlamlı bir etki yaratmamıştır.

14-15 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık farklı sosyal aktiviteler benlik saygısı düzeylerine etki ettiği ve istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

6.1. Öneriler

Araştırmada elde edilen sonuçlar ve bilgiler sonucun da öneriler maddeler halinde verilmiştir;

1. Araştırma, sosyal aktivitelerin 14-15 yaş grubu futbolcularda karar verme becerileri etki sağlamadığı, benlik saygısı düzeylerinde ise yüksek derecede katkı sağladığı görülmüştür. Bu anlamda daha değişik çalışma grubu üzerinde yapılması, benlik saygısıyla ve karar verme becerileri ilgili daha ayrıntılı bilgilerin ortaya çıkmasını sağlayabilir.
2. Deney grubu sayılarının artırılarak benzer çalışmalar yapılması futbolcuların karar verme becerileri ve benlik saygısı düzeyleri açısından farklı sonuçlar elde edilmesine sağlayabilir.
3. Sosyal aktivite uygulamaları uzun süre ve düzenli olarak yapılması karar verme becerilerinin gelişmesine katkı sağlayabilir.
4. Spor kulüplerinin, sporcularının ruhsal ve fiziksel gelişimlerini katkı sağlamaları açısından antrenman programları sosyal aktivite uygulamaları yapmalarına imkânlar verecek şekilde düzenlenebilir.
5. Futbolcuların karar verme ve benlik saygısı düzeyleri veya psikolojik olarak gelişimlerine katkı sağlayacak deneysel çalışmalar azdır. Sporun lokomotif olan futbol branşını icra eden futbolcuların fiziksel gelişimlerinin yanında benlik saygısı ve karar verme becerilerinin gelişimleri üzerine deneysel çalışmalar yapılması, hem Türk futboluna hem de Dünya futboluna önemli derecede katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Açak, M. ve Karademir, T. (2011). Trainer evaluation scale for hearing impaired athletes. *World Applied Sciences Journal*, 14(5), 716,720.
- Akıncı, Y.A. (2007). *Orta öğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşmasında katkısı*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 9,10.
- Aksaray, S. (2003). *Ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Adana, 177.
- Aktaş, N. F. (2005). *Konya'da koruma ve bakım altında olan gençlerin saldırganlık düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 58.
- Alderman, R.B. (1974). *Psychological behavior in sport*. Philadelphia:W.B. Saunders Company, 41, 143.
- Alparslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181,185.
- Ancak, M. ve Karademir, T. (2011). İşitme engelli öğrencilerin benlik saygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2),165,179.
- Aracı, H. (2001). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırkan Yayınevi, 36,41.
- Aracı, H. (2006). *Okullarda beden eğitimi*. 6.Basım. Ankara: Nobel Yayınevi, 122,127.
- Arsalan, F.N. (1995). *Profesyonel futbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 7-10.
- Aslan, Ş., Aslan, U.B. ve Uyan, A. (2017). Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin benlik saygısının karşılaştırılması. *Journal Of Human Sciences*, 14(1).
- Aşçı, F. H. (2004) Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 39,48.
- Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G. ve Öner, U. (1993). Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 34,43.
- Ataman, A. (1974). *Antropometri*. Ankara: Resimli Posta Matbaası, 78,80.
- Avanoğlu, Z. (2004). *Eğitim psikolojisine çağdaş bir yaklaşım*. İstanbul: Ofset Yayınevi, 97,98.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler, Konya, 47,52.
- Bağırkan, S. (1983). *Karar verme*. 1.Basım. İstanbul: Der Yayınları, 35.

- Baran, G. (1999). *Korunmaya muhtaç çocuk ve benlik kavramı*. Ankara: Yaysan Matbaacılık, 27.
- Bar-Elı, M. and Raab., M. (2006). Judgement and decision making in sport and exercise: Rediscovery and new visions. *Psychology Of Sport And Exercise*. 519,524.
- Barış, D. (2002). *Müzik eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 23.
- Baron, J. (1994). *Thinking and deciding*. New York: Cambridge University Press, 41.
- Bayar, P. (2006) Egzersiz süreci öncesi ve sonrası çocuklarda benlik saygısında değişim. *Spor Hekimliği Dergisi*, 41, 19,26.
- Bayat, B. (2003). Bireylerin benlik algısı sistemi ve bu sistemin davranışları üzerindeki rolü. *Kamu-İş Dergisi*, 7, 2,11.
- Baymur, F. (1985) *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılâp Kitapevi, 268.
- Baymur, F. (1993). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılâp Kitapevi, 266,272.
- Bee, H. (1981). *The developing Child*. 3. Edition. Harper İnternational Edition. Harper and Row Publishers, 113.
- Berns, MR. (1993). *Child, family, community, socialization and sport*. Harcourt Brace College Publishers, 18.
- Beswick, B. (2010). *Focused for Soccer: How to win the mental game*. 2.Edition, Human Kinetics, 28.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 37-45.
- Birol, Ş.S. ve İnce, A. (2016). Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin belirlenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1).
- Brown, D.R and Blanton, C.J. (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(10),87,96.
- Brown, J. and Mann, L. (1991). Decision-making competence and self-esteem a comparison of parents and adolescents. *Journal of Adolescence*, 14(4).
- Budak, B., Çelik, M., Gürel, C., Özcan, H., Subaşı, B. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*,3(3),13.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 51.

- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. and Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209,227.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (çev. İ. D. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları, 78.
- Bursalıoğlu, Z. (2005). *Eğitim yönetiminde teori ve uygulama*. Ankara: Pegem Yayınları, 48.
- Can, R., Türkyılmaz, M. ve Karadeniz. A.(2010). Ergenlik dönemi öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 1,21.
- Carney, C. and Wells, C. (1995). *Discover the career within you*. New York: Brook/Cole Publishing Company. 65,67.
- Cengiz, S. (2010). *Ergenlerde saldırganlık ve problem çözme*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 20.
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: Önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 1(2), 52,64.
- Clemen, R.T. and Reilly, T. (2001). *Making hard decisions with decision tools*. New York: Duxbury Thomson Learning, 83.
- Coşkun, Y. ve Altay, A.C. (2009). Lise öğrencilerinde yabancılaşma ve benlik algısı ilişkisi. *Marmara Üniversitesi. Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29, 41.
- Çakmakçı, S. (2002). *Okullardaki beden eğitimi dersinin ve faaliyetlerinin öğrencilerin sosyalleşmelerine etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Kütahya, 37-39.
- Çepni, S. (2007). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş*. Geliştirilmiş 3. Baskı. Trabzon: Celepler Matbaacılık, 82.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitim ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stiller sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara, 34.
- Çolakradioğlu, O. ve Gürçay, S.S. (2007). Ergenlerde karar verme ölçeğinin Türkçe' ye uyarlama çalışması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(26), 61,71.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, 62.
- Çuhadaroğlu, F. (2000). Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21, 863,868.
- Daft, R. L. (1994). *Managerial decision making management*. 3. Edition. South- Western: Cengage Learning, 37,38.

- Deniz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve problem çözme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(15), 25,35.
- Deniz, M. E. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin TA-Baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 45-50.
- Dilek, H. ve Aksoy, A. B. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 95,109.
- Dodge T ve Lambert S. F. (2009). Positive self-beliefs as a mediator of the relationship between adolescents' sports participation and health in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*.38:813–825.
- Doğan, O, Doğan, S, Çorapçıoğlu, A ve Çelik, G. (1994). Üniversite öğrencilerinde depresyon yaygınlığı ve bazı değişkenlerle ilişkisi. *Cumhuriyet Tıp Fak. Dergisi*, 16(2),148,151.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi, 13,38.
- Elliot, G. C. (1986). Self-esteem and self-consistency a theoritical and emprical link between two primary motivations. *Social Psychology Quarterly*, 49(3).
- Eniseler, N. ve Çamlıyer, H. (1999). Elit ve elit olmayan futbol oyuncularının karar verme performanslarının karar verme hızı ve verilen kararın doğruluğu açısından karşılaştırılması. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, (3), 22.
- Erbaş, M.K., Ünlü, H. ve Davarcı, T. (2015). Beden eğitimi öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 267,281.
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(6). 179,193.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi, 25,28.
- Erkal, M., Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. 3. Baskı İstanbul: Der Yayınları, 147,179.
- Ersever, H.Ö. (1996). *Karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkileri*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara, 10,17.
- Erşan, E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 42, 36,37.

- Fişek, K. (1998). *Türkiye’de ve Dünya’da spor yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 17.
- Frishammar, J. (2003). Information use in strategic decision making. *Management Decision*, 41(4), 318.
- Gelatt, H.B. (1989). Positive uncertainty: A new decision-making framework counseling. *Journal Of Counseling Psychology*, 36(2), 252-256.
- Gizir, Z. ve Gülen, B. (2003). Anaokuluna devam eden dört-beş yaş çocuklarında sosyal davranışların gelişimi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 118,133.
- Goleman, D. (2000). *İş başında duygusal zekâ*. İstanbul: Varlık Yayınları, 46.
- Gordon, T. (1999). *Etkili öğretmenlik eğitimi*. (Çev. Aksay E, ve Özkan B.). İstanbul: Ya Pa Yayınları, 33.
- Gould, J.J. (2006). Cognitive modeling of decision making in sports. *Psychology Of Sport And Exercise*, 631,652.
- Göral, M. (2001). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Isparta: Tuğra Ofset, 24,27.
- Gruber Joseph J. (1986). Physical Activity and Self-Esteem Development in Children: A Meta-analysis. In: Stull GA, Echert HM, editors. *Effects of Physical Activity on Children, American Academy of Physical Education Papers*. Champaign, IL: Human Kinetics, 30–48.
- Güçray, S. S. (1998). Bazı kişisel değişkenler. Algılanan sosyal destek ve atılğanlığın karar verme stilleri ile ilişkisi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 7,16.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73,88.
- Gümüş, T. (2000). *Kendini kabul düzeyleri farklı genel lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre saldırganlık düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,73-77.
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 66-67.
- Güngör, A. (1989). *Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 89.
- Harris, R. (1998). *Introduction to decision making*. Colifornia: Vanguard University of Southern Colifornia, 65,67.
- Heath, B. and Carter, J.A. (1976). Modified somatotype method. *American Journal of Physical Anthropometry*. 27(1), 57,74.
- Humphreys, T. (1999). *Çocuk eğitiminin anahtarı özgüven*. (Çev. Anapa T.). İstanbul: Epilson Yayıncılık, 42.

İkizler, H. C. (2002). *Spor, sağlık ve motivasyon*. 1. Baskı. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 53.

İnternet: *Eğitimde Sosyal Faaliyetler*. URL: <http://www.webcitation.org/query?url=https%3A%2F%2Fdocuments.site%2Fegitimde-sosyal-paylasim-sitelerinin-kullanimi-ve-yonetimi.html.&date=2018-12-25>, Son Erişim Tarihi:04.06.2018.

İnternet: *Ülkemizde Futbolun Doğuşu*. URL: <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.tff.org%2Fdefault.aspx%3FpageID%3D293&date=2018-12-25>. Son Erişim Tarihi:04.6.2018.

James, W.(1980). *Principles of psychology*. New York: Dover Pub. Inc, 29,35.

Jersild, A. (1983). *Çocuk psikolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Araştırmaları Merkezi Yayını, 35.

Kapıkıran, N.A. (2001). İdeal ve gerçek benlik kavramı ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliği. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10, 14, 25.

Karabulut, G. (2014). *Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin çalgıya yönelik benlik algıları ile genel benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 18.

Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 8,12.

Karaman, Ç., Son, M., Bayazıt, B., Dinçer, Ö. ve Çolak, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 10–12 yaş grubu çocuklarda benlik saygısının incelenmesi*. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Antalya, 431,438.

Kariman İ. (2005). Karadeniz teknik üniversitesi trabzon sağlık yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 24,31.

Kaya, A. ve Saçkes, M. (2004). Benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 49,56.

Kaya, M. (1998). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinin benlik tasarımları düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Samsun, 78-80.

Kesici, Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejilerinin psikolojik ihtiyaç örüntüleri ve özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 120-127.

Kılbaş, Ş. (2001). *Rekreasyon, boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Anaca Yayınları, 17,19.

- Kirkcaldy B.D, Shephard R, and Siefen G. (2002).The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 37(5), 44,50.
- Koçak, E. (2016). *Zihinsel engelli ergenlerde sportif rekreasyon aktivitelerinin benlik saygısına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 27,29.
- Korkmaz, H.N. (2007). Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 49,65.
- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık, 63.
- Köseoğlu, E. (2014). *İlkokul 4. sınıflarda drama etkinlikleriyle işlenen derslerin öğrencilerin problem çözme ve karar verme becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 72,77.
- Kurt, E. (2016). *Orta öğretim öğrencilerinin karar verme stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Trabzon, 19,24.
- Kuzgun, Y. (2006). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayınları, 44,46.
- Küçük, V. (2009). *Futbolda yetenek seçimi*. İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Geliştirme Merkezi Futbol Eğitim Yayınları, 37,45.
- Kwak, L., Kremers, S. P., Bergman, P., Ruiz, J. R., Rizzo, N. S. and Sjostrom, M. (2009). Association between physicalactivity, fitness and academic achievement. *Journal of pediatrics*, 155, 9149,18.
- Lawrence, D. (1996). *Enhancing self-esteem in the classroom*. London: Paul Chapman Publishing Ltd. 1.
- Lawrence, D. (2000). *Building self-esteem with adult learners*. First edition. London. Paul Chapman Publishing, 2,7.
- Leary, M. and Tangney, J. (2003). *Eds., Handbook of self and identity*, Guildford Publications, New York, 401,418.
- Lecky, P. (1951). *Self-consiatancy: a Theory of Personality*. Newyork: Island Press.
- Lindenfield, G. (1997). *Kendine güvenen çocuklar yetiştirme. çocukların benlik saygılarını geliştirme ve utangaçlıklarını yenme yolları*. (Çev. Tümer, G.). Ankara: HYB Yayıncılık, 48,53.
- Manescu, C. O. (2013). The importance of psychological preparation in football. *Romanian Journal For Multidimensional Education / Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 5(2), 11,16.

- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., Nakamura, H., Vaughan, G. and Yang, K.S. (1998). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal Of Psychology*, 33, 325,335.
- McAuley, E. and Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67-96.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psyehosodal outcomes. In Bouchard, C, Shephard, R. J., and Stephens, T (eds.), *Physical Activity, Fitness, and Health International Proceed- ings and Consensus Statement*, Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 551-568. The Oxford handbook of identity development, 81-94.
- McGuffin, P. (1994). The genetic basis of complex human behaviors. *Science*, 264, 1733-1739.
- McMahon, S. (1997). *Terapistim yanımda*. (Çev. Nilüfer K.) İstanbul: İlhan Yayınevi, 17,19.
- Miller, J. F. (1985). Hope doesn't necessary spring eternal sometimes it has to be carefully mined and channeled. *American Journal Of Nursing*, 85, 22,25.
- Mitchell, L. K. and Krumboltz, Y. D. (1984). *Research on decision making: Implications for career decision making and counseling*. (Ed: R.W. Lent, S.D. Brown). Awiley-Inter Science Publication, 17,24.
- Mollaoglu, H. (1992). *Amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 7-9.
- Muratlı, S. (2007). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 67,71.
- Orkunoğlu, O. (1985). *Voleybol antrenörünün el kitabı*. Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü. Ankara: Voleybol Federasyonu Yayını, 24.
- Osipow, S. H. and Reed, R. (1985). Decision-making styles and career indecision in college students. *Journal of Vocational Behavior*, 27, 368,373.
- Önal, A.N. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık, 54.
- Örgün, S.K. (2000). *Anne baba tutumları ile 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlıkları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 5.
- Öz, R., Yılmaz, H. B. ve Akçay, N. (2009). Tip 1 diyabetli çocuklarda benlik saygısını etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1).
- Özer, K., Pınar, S. ve Tavacıoğlu, L. (1992). *Elit genç erkek cimnastikçilerin antropometrik özellikleri*. Spor Bilimleri I I. Ulusal Kongresi Bildirileri, Ankara.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor psikolojisine giriş*. Ankara: Nobel Yayınları, 16.

- Özgeylanı, H.F. (1993). *Lise düzeyindeki erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramı ve beden imgeleri*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 89,91.
- Özşaker, M. (2008). *12-14 Yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 145.
- Phillips, S. D., Paziienza, N. J. and Ferrin, H. H. (1984). Decision-making styles and problem- solving appraisal. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 497,502.
- Pişkin, M. (2006). *Öz saygıyı geliştirme eğitimi ilköğretimde rehberlik*. Ankara: Nobel Yayınları, 97,99.
- Plummer, R. and Armitage, D. R. (2007). Charting the new territory of adaptive co-management: a Delphi study. *Ecology and Society*, 12(2), 10.
- Raehlin, H. (1989). *Judgement decision and choice:A cognitive/ behavioral synthesis*. New York: W:H.Freeman And Company, 288.
- Rogers, R. C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Co, 56.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press, 46,48.
- Saigal, S., Lambert, M., Russ, C. and Hoult, L. (2002). Self-esteem of adolescents who were born prematurely. *Pediatrics*. 109, 429,433.
- Sarı, E. (2006). Türk üniversite öğrencilerinin aceleci, araştırmacı ve genel kararsızlık kendilik saygısı düzeylerine etkileri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 897,926.
- Satman, C. (2005). *Futbol hakemlerinin kararları üzerinde seyirci sesinin etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 8,9.
- Sayar, K. (2003). Kültürel bakış açısından benlik ve kişilik. *Yeni Symposium*, 42(2), 78,85.
- Sayiner, B., Savaşan, E., Sözen, D. ve Köknel Ö. (2007). Yükseköğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11).
- Schumann, N. M. (1991). Collegial relationship and self-esteem of beginning teachers. *The University of Nebraska Unpublished Doctoral Dissertation*. Lincoln. 9.
- Schwab, JJ., James D. and Harmeling M. (2002). Body image and medical illness. *Psychology in Spain*, 6(1), 83,95.
- Seçgin, H. (1996). *Ortaöğretim kurumlarında eğitsel kol çalışmalarının boş zaman değerlendirmesine katkıları: İzmir örneği*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 37.

- Seiler, R. (1997). Decision making in sport. *International Symposium Of The Turkish Association Of Sport Psychology*, 5,6.
- Shiloh, S., Koren, S. and Zakay, D.(2001). Individual differences in compensatory decision making style hit2 and need for closure as correlates of subjective decision complexity and difficulty. *Personality and Individual Differences*, 30, 699,710.
- Slutzky, C.B. and Simpkins, S.D. (2009). The link between children's sport participation and selfesteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W. W. Norton & Company, 72.
- Super, D. E., Starishevsky, R., Matlin, N. and Jordaan, J. P. (1963). *Career development: self-concept theory*. College Extrace Examination Board: NewYork, 36,38.
- Şahin, R. (2006). *Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 25,27.
- Taşdelen-Karçkay, A. (2004). The reliability and validity study of the decision making style scale for student Teachers. *Eurasian Journal of Educational Research*,16, 118, 127.
- Taşgit, M. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 74,80.
- Temel, Z. F. ve Aksoy, A. B. (2001). *Ergen ve gelişimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 19.
- Terbaş, Ö. (2004). Kendilik psikolojisi kuramına göre kendilik bozuklukları: Bir olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15, 70,76.
- Tezcan, M. (1982). *Boş zamanları değerlendirme*. Ankara:Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, 17,18.
- Tosun, K. (1992). *İşletme yönetiminin genel esasları*. Ankara: Savaş Yayınevi, 138,139.
- Turan, M., Herken, H., Mutlu, N. ve Küçükcolbaşı, H. (1998). *Öğrencilerde benlik saygısı ile ruhsal belirti arasındaki ilişki*. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Konya, 1(1).
- Tutkun, E., Güner, Ç., Ağaoğlu, B., Soslu, A. ve Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1).
- Türedi, E. (2015). *Özyeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ilişkisi: cinsiyet ve deneyim süresi açısından resmi okul ve özel okul öğretmenleri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 8.
- Uyanık-Balat, G. (2003). *Altı yaş grubu korunmaya muhtaç ve ailesinin yanında kalan çocukların okula hazır bulunuşluk ile ilgili temel kavram bilgilerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 31,37.

- Uzel, A. (2015). *Evlilik ilişkisi içerisinde çiftler arasında cinsel doyumun, evlilik uyumu ve benlik saygısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 19,20.
- Ülker, M. (2017). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Burdur, 84,85.
- Veysel, K. ve Harun, K. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131,141.
- Weinberg, S. R. and Gould, D. (2007). *Foundation of sportand exercise psychology*. Champaign, IL. Human Kinetics Publishers, 40.
- Westbury, T. (2003). Decision making in sport outlining the theory of the adaptive toolbox. *Xith European Congress Of Sport Psycholgy*, 39,40.
- Yamaner, F. (2001). *Beden eğitimi ve sporda temel ilkeler*. Bursa: Ekin Kitabevi, 126.
- Yanlıç, N. (2011). *Oturarak voleybol oynayan engelli sporcularda benlik saygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 61.
- Yavuzer, H.(2001). *Ana-baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 40,41.
- Yegül, I. B. (1999). *Liseli erkek sporcular ile sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı ve atletik yeterlik puanlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 90-93.
- Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi, 170.
- Yetim, A. A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık, 154,169.
- Yetim, A. A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. 7. Baskı. Ankara: Berikan Yayınevi, 309.
- Yıldıran, İ., Yetim, A. ve Şenel, Ö. (1996). Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52,57.
- Yörükoğlu A. (2005). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. 3. baskı. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, 24,29.
- Yörükoğlu, A. (1989). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. 3. Baskı. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, 18.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı*. 12. Baskı. İstanbul: Özgür Yayınları, 35.
- Yürükbal, E. (2015). *Spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 111-114.

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı!

Sizlerin karar verme ve benlik saygısı düzeyleriniz hakkında bilimsel bir çalışma için kullanılacak bu çalışmaya desteğiniz için teşekkür ederim.

(lütfen soruların hepsini ve düşüncenize uygun olanı işaretleyiniz.)

Futbol dışında düzenli olarak uğraştığınız başka spor branşı var mı?

☐ Evet..... ☐ Hayır

Ailenizin Yaşadığı Yer

☐ Köy-Kasaba ☐ İlçe ☐ Şehir ☐ Büyük Şehir

Aile yapınız

☐ Çekirdek Aile ☐ Geniş Aile ☐ Anne-Baba Ayrı ☐ Anne vefat ☐ Baba vefat

Kaç kardeşe sahipsiniz

.....

Babanızın eğitim durumu

☐ Okur-Yazar değil ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Y.Lisans/Doktora

Annenizin eğitim durumu

☐ Okur-Yazar değil ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Y.Lisans/Doktora

Ailenizin tutum ve davranışlarını nasıl buluyorsunuz?

☐ Demokratik ☐ Otoriter ☐ Koruyucu ☐ İlgisiz

Ailenizde düzenli olarak spor veya sosyal aktivite yapan kişi veya kişiler var mı?

☐ evet..... ☐ hayır

Aktif olarak kaç yıldır futbol oynuyorsunuz?

☐ 1-3 yıl ☐ 4-6

Hangi amaçla futbol yapıyorsunuz?

☐ Sağlık ☐ Sosyal aktivite ☐ Ekonomik kazanç ☐ Statü kazanma

Ek-2. Karar Verme Ölçeği

KISIM I

		DOĞRU	BAZEN DOĞRU	DOĞRU DEĞİL
1	Karar verme yeteneğime güvenirim.	()	()	()
2	Karar verirken kendimi birçok kişiden aşağı görürüm.	()	()	()
3	Kendimi karar vermede başarılı biri olarak düşünürüm.	()	()	()
4	Kendimi o kadar cesaretsiz hissederim ki, karar verme uğraşından vazgeçerim.	()	()	()
5	Verdiğim kararlar iyi sonuçlanır.	()	()	()
6	Diğer insanların, benim kararımdan ziyade, kendi kararlarının doğru olduğu konusunda beni ikna etmeleri kolaydır	()	()	()

KISIM II

1	Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissederim.	()	()	()
2	Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.	()	()	()
3	Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.	()	()	()
4	Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.	()	()	()
5	Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.	()	()	()
6	Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayabileceğimi enine boyuna düşünürüm.	()	()	()
7	Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.	()	()	()
8	Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.	()	()	()
9	Karar vermekten kaçınırım.	()	()	()
10	Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünmeye başlamadan önce uzun süre beklerim.	()	()	()
11	Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem	()	()	()
12	Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.	()	()	()
13	Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyebileceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.	()	()	()
14	Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.	()	()	()
15	Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümser hissederim.	()	()	()
16	Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım.	()	()	()
17	Zorunda kalmadıkça karar vermem.	()	()	()
18	Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.	()	()	()
19	Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.	()	()	()
20	Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.	()	()	()
21	Karar vermeyi ertelerim.	()	()	()
22	Acilen karar vermem gereken bir durumda doğru düşünemem.	()	()	()

Ek-3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi karşılarındaki bölmelerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
3	Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum.				
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6	Bazen kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
7	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				
10	Genel olarak kendimden memnunum.				

Ek-4. Veli İzin Belgesi

VELİ İZİN BELGESİ

Değerli Anne / Baba;

Bireyin kendisini benimsemesi, değer vermesi, kendine güvenmesi ve saygı duyması anlamında olan bu kavramın, insan yaşamında özellikle ergenlik yıllarında çok önemli bir yeri vardır. İlk dönem bağlanmalarından başlayarak erken dönem çocukluk yılları da dâhil ergenliğe kadar geçen süre içerisinde bireyde bir kimlik duygusu oluşur. Bu kimlik duygusuna paralel olarak bir benlik saygısı gelişir. Yaşanmış olayların/ilişkilerin duygusal yönüne göre benlik saygısı ya da kimlik olumlu ya da olumsuz değerler alacaktır.

Bu bağlamda özellikle ergenlik dönemindeki 14-15 yaş futbolcularında fiziksel kapasitesinin yanında karar verme ve benlik saygısı gibi psikolojik parametreleri de gerek futbol başarısında gerekse sosyal yaşamında önemli rol oynamaktadır. Diğer insanlar gibi futbolcularında sosyal bir varlık olması sebebiyle bu psikolojik parametrelerin olumlu olarak gelişmesinde sosyal aktivitelerin gereksinimin önemli olduğu düşünülmektedir.

"Farklı Sosyal Aktivitelerin 14-15 Yaş Grubu Futbolcularında Karar Verme Ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi " konulu doktora çalışmamda haftada bir gün aşağıda yer alan sosyal aktivitelere çocuğunuz katılabilmesi için izniniz gerekmektedir.

(Rafting -Ata binmek-Go-kart-Bowling-Paintbal-Sinema -Piknik -Aqua park v.s)

Saygılarımla.

Arş. Gör. Kadir TIRYAKI

Çalışmayla ilgili bana verilen bilgileri okudum. Velisi olduğum
çalışmaya katılmasını,

- ☐ Kabul ediyorum
- ☐ Kabul etmiyorum

Velinin ad-soyadı:

İmzası:

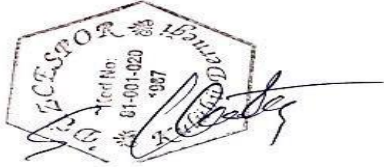
Tarihi:

Ek-5. Çalışma İzin Yazısı I-II

DÜZCESPOR KULÜBÜNE

Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktayım. * **Farklı Sosyal Aktivitelerin Yapan 14-15 Yaş Grubu Futbolcularda Karar Verme Ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi**' konulu doktora tez çalışmam için kulübünüz 14-15 yaş futbolculara haftada bir gün farklı sosyal etkinlikler yaptırmak istiyorum.

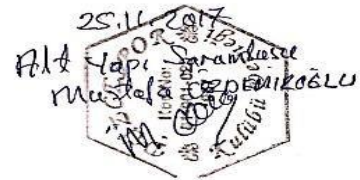
İzin verilmesi konusunda gereğinin yapılmasını saygılarımla arz ederim.



Arş. Gör. Kadir TİRYAKI

Sayın: Kadir TİRYAKI

* **Farklı Sosyal Aktivitelerin Yapan 14-15 Yaş Grubu Futbolcularda Karar Verme Ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi**' konulu doktora tez çalışmanız için başvurunuz incelenmiş olup; kulübümüz 14-15 yaş grubu futbolculara haftada bir gün farklı sosyal etkinlikler yaptırmanızda herhangi bir sakınca yoktur.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : TİRYAKİ, Kadir
 Uyuğu : T.C
 Doğum tarihi ve yeri : 20.05.1984 Nizip
 e-mail : kadirtiryaki@duzce.edu.tr



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet
Doktora	Gazi Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Devam ediyor
Yüksek Lisans	Gaziantep Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	2013
Lisans	Gaziantep Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü	2007

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2012- Devam ediyor	Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi	Araştırma Görevlisi

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

A. Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler

- Gürer, B., Tiryaki, K. ve Güzel, P. (2014). A research on anxiety states of students from different universities who regularly do sport. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, Yayın No: 2931939.
- Kara, O., Pehlivan, M., Tiryaki, K. ve Bayhan M.A. (2017). Türkiye basketbol liglerinin rekabet yapısı ve spor endüstrisi ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 213-237.

- Tiryaki, K. ve Abakay, U. (2017). Examining healthy lifestyle behaviours of academic personnel working at a university (sample of Gaziantep University). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(1), 7-10.
- Tiryaki, K. ve Yetim, A. A. (2017). Spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerin spor sponsorluğuna bakış açılarının farklı demografik özelliklere göre değerlendirilmesi. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 271-279.
- Yiğiter, K., Güner, B. Ve Tiryaki, K. (2013). The examining the obsessive compulsive disorder and anxiety of students who do not make regular physical activity. *International Journal of Human Sciences*, Yayın No: 2931875.
- Yiğiter, K., Pehlivan, M. ve Tiryaki, K. (2013). The investigation of hopelessness and self esteem on students doing recreational sports and not doing recreational sports in profession high school in Turkey. *International Journal of Educational Research*, Yayın No: 2935701.

B. Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler

- Kara, O., Pehlivan, M., Tiryaki, K. ve Bayhan, M.A. (2017). *Türkiye basketbol liglerinin rekabet yapısı ve spor endüstrisi ile ilişkisi*. 3rd International Conference on “Economic and Social Impacts of Globalization, Özet Bildiri, Sözlü Sunum, Yayın No:3634818.
- Pehlivan, M., Tiryaki, K. ve Yiğiter, K. (2015). *The effects of game activities on stress levels of elementary students in Turkey*. ERPA International Congresses on Education, Tam Metin Bildiri, Yayın No:2928736.
- Pehlivan, M., Tiryaki, K., Kurtipek, S. ve Sönmezoğlu, U. (2017). *Üniversiteler arası güreş müsabakalarına katılan sporcuların sporda güdülenme düzeylerinin incelenmesi*. World Congress of Sport Sciences Researches, Özet Bildiri, Poster, Yayın No:3668670.
- Sönmezoğlu, U., Pehlivan, M., Kurtipek, S., Tiryaki, K. ve Polat, E. (2017). *Türkiye’deki amatör spor kulüpleri federasyonlarına ilişkin bir inceleme: Düzce Askf şubesi örneği*. World Congress of Sport Sciences Researches, Özet Bildiri, Poster, Yayın No:3668673.
- Tiryaki, K., Pehlivan, M. ve Yiğiter, K. (2015). *The effects of game activities on empathy skills of elementary students in Turkey*. ERPA International Congresses on Education, Tam Metin Bildiri, Yayın No:2928676.
- Yıldırım, N. S., Tiryaki, K. ve Yiğiter, K. (2015). *A comparative study on self esteem of German and Turkish students attending school of physical education and sport*. ERPA International Congresses on Education, Tam Metin Bildiri, Yayın No:2928767.
- Yiğiter, K., Tiryaki, K. ve Pehlivan, M. (2016). *Yüzme eğitiminin üniversite öğrencilerinde benlik saygısı düzeylerine etkisi*. 5th World Conference on Educational and Instructional Studies, Özet Bildiri, Yayın No:2928807.

C. Ulusal hakemli dergilerde yayımlanan makaleler

- Tiryaki, K. (2016). Düzce gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünde çalışan personellerin iş doyum düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Kontrol No: 2931976.
- Yiğiter, K., Tiryaki, K. ve Pehlivan, M. (2016). Yüzme eğitiminin üniversite öğrencilerinde benlik saygısı düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, -Journal of Research in Education and Teaching, Kontrol No: 2928843.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..

