



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

**U-18 U 21 VE BÜYÜKLER KATEGORİSİNDEKİ LİSANSLI
KAYAKÇILAR İLE SPOR YAPMAYAN BİREYLERİN SOSYAL
BECERİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Yakup ÖNAL

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2019

U-18 U 21 VE BÜYÜKLER KATEGORİSİNDEKİ LİSANSLI KAYAKÇILAR İLE
SPOR YAPMAYAN BİREYLERİN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

Yakup ÖNAL

Danışman

Prof. Dr. Abuzer TAŞ

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2019

KABUL VE ONAY

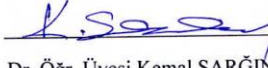
Yakup ÖNAL tarafından hazırlanan "U18, U21 ve Büyükler Kategorisindeki Lisanslı Kayakçılar İle Spor Yapmayan Bireylerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması" başlıklı bu çalışma, 05.08.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Abuzer TAŞ (Başkan) (Danışman)



Dr. Öğr. Üyesi Ergün ÇAKIR (Üye)



Dr. Öğr. Üyesi Kemal SARGİN (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN

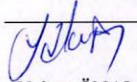
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

05.08.2019


Yakup ÖNAL

ÖZET

ÖNAL Yakup, *U 18, U 21 Ve Büyükler Kategorisindeki Lisanslı Kayakçılar İle Spor Yapmayan Bireylerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Bitirme Tezi, Van, 2019.*

Lisanslı olarak kayak sporu yapan bireyler ile hiç spor yapmayan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılmasının incelendiği bu çalışmada amacımız kayak sporunun sosyal becerilere olan etkisini araştırmaktır.

Çalışmada örneklem seçimi oranlı küme örnekleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada düzenli olarak kayak sporu yapan bireylerle spor yapmayan bireyler arasındaki sosyal beceri düzeyleri incelenmiştir. Kars ili Sarıkamış ilçesinde ikamet etmekte olan 104 lisanslı kayakçı ve 98 hiç spor yapmayan bireylere Riggio (1986) tarafından geliştirilen ve Yüksel (1988) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘‘Sosyal Beceri Envanteri’’ uygulanmıştır. Veri seti parametrik olma durumunda t-testi ve Anova, Nonparametrik olma durumunda Mann Whitney-U, Kruskal-Wallis uygulanmıştır.

Çalışma sonucunda; Kayak yapan sporcuların, kayak yapmayanlara göre Sosyal becerilerinin daha yüksek olduğu, bunun farklılığın spor yapma yılı ve spor yapma süresiyle farklılık gösterdiği istatistiki olarak bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler

Sosyal beceri, Lisanslı Kayakçılar.

ABSTRACT

ÖNAL Yakup, *U18, U21 and Seniors in the Category of Skiers and Non-Sports Individuals Comparison of Social Skills Level, Master's Thesis, Van, 2019.*

The aim of this study is to compare the social skill levels of individuals who do ski sports with licensed individuals and to investigate the effect of ski sport on social skills.

In this study, sample selection was made by using proportional cluster sampling method. In this study, social skill levels between individuals who regularly ski and those who do not. Lisans Social Skills Inventory ve developed by Riggio (1986) and adapted to Turkish by Yüksel (1988) was applied to 104 licensed skiers and 98 individuals who did not do any sport in Sarıkamış district of Kars. In the case of parametric data set, t-test and Anova, in case of nonparametric Mann Whitney-U, Kruskal-Wallis were applied.

In the results of working; It was found that skiers had higher social skills than non skiers, and this difference was found to be different with the year of sport and duration of sport.

Key words

Social skills, Licensed Skiers.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	vii
1.BÖLÜM: GİRİŞ	1
2. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	3
2.1. Kayak Sporü	4
2.1.1. <i>Kayak Sporunu Tarihsel Gelişimi</i>	4
2.1.1.1. <i>Dünyada Kayak Sporunun Tarihsel Gelişimi</i>	4
2.1.1.2. <i>Türkiye’de kayak sporunun Gelişimi</i>	7
2.1.2. <i>Kayak Yaparken Kullanılan Malzemeler</i>	8
2.1.2.1. <i>Kayak</i>	8
2.1.2.2. <i>Ayakkabılar</i>	9
2.1.2.3. <i>Fiksasyon (Kayak Bağlaması)</i>	9
2.1.2.4. <i>Baton (Kayak çubukları)</i>	10
2.1.2.5. <i>Wax</i>	10
2.1.2.6. <i>Kayak Kıyafetleri</i>	10
2.1.3. <i>Alp Disiplini</i>	11
2.1.3.1. <i>Slalom Yarışmaları</i>	11
2.1.3.2. <i>Büyük Slalom - GS - (Giant slalom)</i>	11
2.1.3.3. <i>Süper Büyük Slalom</i>	12
2.1.3.4. <i>İniş –DH-(Downhill)</i>	12
2.1.4. <i>Alp Disiplini Enerji Sistemleri</i>	13
2.1.6. <i>Rekreasyon ve Spor İçin Kayak</i>	14
2.2. Sosyal Beceri	14
2.2.1. <i>Sosyal Becerilerin Gelişimi</i>	17
2.2.1.1. <i>Dinleme becerileri</i>	17
2.2.1.2. <i>Sosyal kabul becerileri</i>	18

2.2.1.3. <i>Öfkeyle başa çıkabilme becerisi</i>	18
2.2.1.4. <i>Duygularınızla başa çıkma becerisi</i>	18
2.2.1.5. <i>Harekete geçmeden önce düşünme becerisi</i>	18
2.2.1.6. <i>Sonuçları kabul etme becerileri</i>	19
2.2.1.7. <i>Akran baskısı ile başa çıkma becerisi</i>	19
2.2.1.8. <i>Kendi imajını geliştirme becerileri</i>	19
2.2.1.9. <i>Sorunun becerileri</i>	19
2.2.2. Spor Faaliyetlerinde Sosyal beceriler	20
3. BÖLÜM: METERYAL METOD	22
3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2. Evren ve Örneklem	22
3.3. Veri Toplama Araçları	23
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	23
3.3.2. SBÖ	23
3.4. İstatistiksel Değerlendirme.....	23
4. BÖLÜM: BULGULAR	26
4.1. Katılımcıların SBÖ değerlendirilmesi.....	26
5. BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	34
KAYNAKLAR	40
EKLER	45
ÖZGEÇMİŞ	48

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1.	Araştırmaya Katılanların Bireylerin Tanımlayıcı Özellikleri.....	22
Tablo 2.	Sosyal Beceri Puanları Dağılımının Normalliğini Denetlemek Amacı ile Yapılan Bir Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları.....	24
Tablo 3.	Kayak yapan ve yapmayan katılımcıların Sosyal Beceri ölçeği boyutları ve maddelerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.....	27
Tablo 4.	Sosyal Beceri Ölçeği Puanlarının Kayak yapma yılı Değişkenine Göre Yapılan Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....	29
Tablo 5.	Sosyal Beceri Ölçeği Puanlarının Kayak yapma yılı Değişkenine Göre Yapılan Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....	30
Tablo 6.	Kayak Yapan Sporcuların Sosyal Beceri Ölçeği Puanlarının Kayak yapma yılı Değişkenine Göre Yapılan Kuruskal Wallis Testi Sonuçları.....	31
Tablo 7.	Kayak Yapan Sporcuların Sosyal Beceri Ölçeği Puanlarının Kayak yapma süresi Değişkenine Göre Yapılan Kuruskal Wallis Testi Sonuçları	32
Tablo 8.	Kayak Yapan Sporcuların Sosyal Beceri Ölçeği Puanlarının Yaş değişkenine Göre Yapılan Kuruskal Wallis Testi Sonuçları	35

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Sosyal Becerilerin Tanımlanması Sosyal beceri literatürünün ayrıntılı bir analizini yapmadan önce, sosyal beceriyi neyin oluşturduğunu incelemek önemlidir. Kullanım ve terimin kullanım sıklığına rağmen, sosyal becerinin tanımı konusunda gerçek bir fikir birliği yoktur. Curran söylediği gibi “herkes iyi ve zayıf sosyal becerilerin ne olduğunu biliyor gibi görünüyor ama kimse onları yeterince tanımlayamıyor” (Curran, 1979). Libet ve Lewinsohn (1973) tarafından önerilen orijinal tanımlardan biri, sosyal becerileri “pozitif güçlendirme oranını en üst seviyeye çıkarma ve negatif gücünü en aza indirme karmaşıklığı” olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte, bu tanım, beceri oluşturan spesifik davranışları tam olarak belirlemediği için oldukça soyut ve belirsizdir. Ayrıca, dikkat arama ve aldatma gibi davranışlar, takviyeyi en üst düzeye çıkarmak için çalışabilir, ancak mutlaka yetenekli veya uygun olarak nitelendirilemez. Sosyal becerinin ek tanımları daha belirgindir ve etkili sosyal iletişim için gerekli olduğu düşünülen unsurların listelerini içerir. Araştırma literatüründe sosyal beceriler genellikle kişisel olmayan veya kişilerarası bir bakış açısı ile tanımlanmaktadır.

Sosyolojik görüşe göre, sosyal beceriler, davranışın durumlar arasında tutarlı olduğu, özellik benzeri eğilimleri temsil eder. Öte yandan, sosyal becerinin kişilerarası perspektifi daha durumsal bir model kullanır ve sosyal becerilerin belirli bir durumdaki belirli öğrenilmiş davranışlardan oluştuğunu savunur. Sosyal becerilerin kuramlar arasında kavramsallaştırılmasındaki farklılıklara rağmen, genel olarak sosyal becerilerin bir bireyin sosyal bir karşılaşmada etkili bir şekilde yer almalarını ve başarılı olmalarını sağlayan bir grup davranışı temsil ettiği kabul edilir (Meier ve Hope, 1998).

Kayak, insanlık tarihinde M.Ö zamanlarda temel yaşama gereksinimleri kapsamında rastlantı sonucu buldukları ve yaşamlarının her alanında kullandıkları bir gereçtir. Eskiden ağaçtan yapılan kayaklar yerini teknolojinin de gelişmesiyle beraber kullanım süresini de uzatan plastik, çelik ve titanyumdan üretilen kayaklara bırakmıştır.

Bu gelişmelerle beraber kayak sporu ülkemizde ve dünyada yaygınlaşan bir spor dalı haline gelmiştir (Kurt, 2010).

1914 yılında ülkemize ulaşan kayak 1939 yılında bir spor dalı olarak gelişmiştir. Dünyada ise bu zamanlar 20. yüzyıl başlarıdır ve Norveç bu ülkelerin başında gelir (Hachette, 1990).

Alp disiplini ve kuzey disiplini olmak üzere iki alandan oluşan kayak sporunda branşlar arasında sporcuların fiziksel ve fizyolojik durumları farklılık gösterir. Kuzey disiplini, adını ilk yapıldığı coğrafya olan Kuzey Avrupa'dan alır. Kuzey disiplinindeki sporcuların aerobik ve dayanıklılık özellikleri daha çok önem taşır (Kıyıcı, 2007).

Adını yapıldığı coğrafya olan Alp Dağları'ndan alan alp disiplini ise zorluk derecesi bakımından çoğu spor dalından zor olmakla beraber bu spor branşındaki sporcuların anaerobik özellikleri önemlidir. Bununla beraber denge, sürat, dayanıklılık, sürat, koordinasyon gibi özelliklerin üst düzeyde olması gerekmektedir (Kıyıcı, 2007).

2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Kayak, insanların mücadele, avlanma, ulaşım, savaş ve iletişim gibi ihtiyaçları doğrultusunda keşfedilen ve kullanılan bir araçtır. Başlangıçta ahşap malzemelerden (Dışbudak, Kayın, vb.) yapılmış olan kayaklar, günümüzde plastik ve türevleri, çelik, titanyum, fiberglas, alüminyum, seramik ve grafit gibi malzemeler veya bunların karışımı olan kompozit kayakları şeklinde değişime uğramış, dünyada ve ülkemizde kabul görmüş ve yaygın bir performans sporu haline gelmiştir (Ana Britanica, 1988).

Kuzey disiplini, ilk kez Kuzey Avrupa ülkelerinde yapıldığı için adını buradan alır. Bu bölge çok yüksek dağlardan yoksun ve daha fazla düzlük şeklinde arazi yapısına sahip olmasından dolayı farklı bir disiplin biçiminde ortaya çıkmıştır. Kuzey disiplini dalı ileri düzeyde dayanıklılık isteyen bir spor dalıdır ve bundan dolayı da kuzey disiplini yapmakta olan sporcuların daha çok aerobik gücü ön plandadır (Ana Britanica, 1988).

Alp disiplini, ilk defa Alpler'de kullanılmasından ismini almıştır. Alp kayağı, kayak açısından farklı spor dallarından daha zordur ve bu dalı yapan sporcuların anaerobik denge, gücü, hız, kuvvet, hareketlilik, dayanıklılık ve koordinasyon gibi motor özellikleri çok iyi olmak zorundadır.

Kayak sporu kuvvet, esneklik, aerobik-anaerobik kapasite ve denge gibi faktörlerin öne çıktığı bir spor dalı olup profesyonel veya sağlıklı yaşam amacı ile her yaş grubunda milyonlarca insan tarafından yapılmaktadır. Özellikle denge faktörü bu spor için oldukça önemlidir. Somatosensöryel (nöromüsküler), vizüel, vestibüler sistemler ve ilişkili motor yanıtlar; koordinasyon, eklem hareket açıklığı ve kuvveti etkileyerek dengenin sağlanmasında başrolü oynar (Palmieri RM, 2002). Nöromüsküler sistemin düzgün çalışması; kas, tendon, eklem ve deride bulunan mekanoreseptörlerin fonksiyonuna bağlı olup; dönüş, sıçrama ve gövde salınımı gibi hareketleri gerçekleştirebilmek için oldukça önemlidir.

2.1. Kayak Sporunu

2.1.1. Kayak Sporunu Tarihsel Gelişimi

2.1.1.1. Dünyada Kayak Sporunun Tarihsel Gelişimi

Kayak, tarih öncesi bir faaliyetti; Bilinen en eski kayaklar 8000 ile 7000 Yıllarını bulmuş ve Rusya'da keşfedilmiştir. Kuzey Avrupa'nın birçok bölgesinde erken döneme ait kayaklar bulundu: Norveç'teki Arctic Circle'ın yakınında kayakları gösteren 4.000 yıllık bir kaya oymacılığı bulundu ve İsveç'teki bataklıklarda yüzlerce kayak parçası bulundu. İlk kayakların bazıları kısa ve geniştir; modern kayaklardan ziyade kar ayakkabısını andırıyordu. Kayak, Avrupa'yla sınırlı değildi, ancak kayakla ilgili ilk yazılı referanslar Han hanedanından gelmekte ve kuzey Çin'deki kayakçılıktan bahsedilmektedir (www.kayak.org.tr).

Kayağın bilinen tarihine bakılarak ilk kez Orta Asya'da yapıldığını ve buradan dünyanın farklı bölgelerine yayıldığı söylemek mümkündür (www.kayak.org.tr).

Güney Tip Kayaklar: Ayakların arka kısmından başlanarak bağlanan bu kayaklar yapı itibariyle daha uzundur. Geniş bir kullanım alanı olmamakla beraber Avrupa'nın kuzeyinde tercih edildiği görülmüştür.

Kuzey Tipi Kayaklar: Yapımı ve tip olarak güney tipi kayaklardan biraz daha farklılık göstermektedir. Yıl boyunca kar yağışı olan bölgelerde yaşayan birçok halk, bir çeşit kayak türü geliştirdi. Sami (Lapps) kendilerinin kayağın mucidi olduğuna inanıyordu ve avlanma için kayak kullanımı, Roma döneminden beri meşhurdur. Buna ek olarak, Vikingler 9. ve 11. yüzyıllar arasında kayak kullanıyorlardı. Kayaklar, zaman zaman Rusya'nın ve İskandinav ülkelerinde kırsal alanlardaki seyahatlerde kullanılmaktaydı. (Ana Britanica 1988)

Nordik Tipi Kayaklar: Bu tip kayaklar ilk defa uzak doğuda kullanılmaya başlanmıştır. Kayakların arka bölümleri olukludur ve uzunluk olarak her iki kayak da birbirinden farklılık gösterir. Bu dönemde kayak bir yerden başka bir yere gitmek amacıyla da kullanılmıştır. Bazı ülkeler kayağı askeri alanda da kullanmaya başlamıştır. Bunun ilk örneği Oslo savaşı öncesinde Norveç keşif birliklerinin kayağı kullanmasıdır. İsviçre'de 1452 yılında kayak birliği kurulmuştur 20. yüzyıl başlarına kadar kayak

durağan bir gelişim göstermiştir. Bu dönemde çeşitli kayak bağlama modelleri ortaya çıkmış olsa da asıl önemli gelişme Norveç’li kayakçı Sondre Nordheim’in bulmuş olduğu kayak bağlanma modelidir .Aparatlar sayesinde ayak uçlarının ve ayağın arka kısımlarının kayağa sabitlenmesini sağlayarak o zamana kadar görülmemiş bir yöntemi kayak sporuna kazandırmıştır.(Ana Britanica 1988).

Bu dönemde kayaklarla beraber kayak tekniklerinde de büyük değişiklikler görülmüştür. İlk kez 1877’de başlayıp dünyada ve Avrupa’da çeşitli bölgelerde kayak kulüpleri kurulmaya başlanmıştır.1924 yılında Uluslar Arası Kayak Federasyonu (FIS) kurulmasıyla, aynı yıl Kış Olimpiyatları programına kayak da eklenmiştir. İlk kez 1925’de düzenlenen FIS Alpine Skiing şimdi dört yılda bir ayrı yerlerde düzenlenmektedir (www.kayak.org.tr).

19. yüzyılın ortalarında, kayak sadece ayak parmaklarını botlara bağlayan ilkel bağlarla yapıldı; Bu, özellikle önemli manevralar gerektiren yamaçlarda veya yamaçlarda yokuş aşağı kayak yapmayı imkansız hale getirdi. 1860 yılında Norveçli kayakçı Sondre Nordheim, deri kayışlarla daha iyi stabilite ve kontrol sağlamıştır. Bu yenilik, karakteristik hızı arttırmış ve modern yokuş aşağı veya Alp kayağında mümkün kılmaktadır.

İlk olarak, Alp kayakçıları kayak yapmadan önce yürüyerek tırmanmak zorunda kaldılar; bu, yokuş yukarı tırmanmaya devam etmek için yeterli enerjiye sahip olsalar bile, bir kayakçının bir günde yapabileceği kayak sayısını sınırladı. 1930'larda, halat çekme sistemlerinden telesiyajlere ve gondol asansörlerine kadar art arda cihazların piyasaya sürülmesiyle egzoz, önceki kayakçılara göre yokuş yukarı ve günde dört ila beş kez daha fazla kayak yapmayı mümkün kılmıştır. (Meydan Larousse, 1988)

1930'larda telesiyajlerin buluşu ve kurulmasıyla birlikte, Alp kayağı, ilk olarak Avrupa ve Kuzey Amerika'da ve daha sonra Avustralya, Yeni Zelanda , Şili, Arjantin ve Japonya'da giderek daha popüler ve yaygın haline gelmiştir. Slovenya'da, 17. yüzyıla kadar uzanan bir Nordik kayak geleneği vardır ve 1920'lerde ve 1930'larda Alp disiplini, Yunanistan, Portekiz, Lübnan, Türkiye ve İran'da tanıtılmıştır. Fransa ve İspanya arasındaki sınır boyunca uzanan Pireneler, I. Dünya Savaşı öncesi kayak

yarışmalarına sahne olmuş ve kayakçılar 1914'ten önce kuzeybatı Afrika'nın Atlas Dağları'nda aktif olmuştur. (Meydan Larousse. 1988)

Bu uzun süreli macerada, nasıl hızlı olunacağını ve kolayca nasıl dönebileceğimizi sürekli araştırıyoruz. Bu tekniklerden bazıları hızı frenleyen ve göklerden birine tırmanmayı mümkün kılan, her iki gökyüzünün paralel kalmasına izin veren kristalin tekniktir; Emile Allais ruade (çift) olarak adlandırılan bu tekniği kayakin arka kısmı olarak adlandırılan tekniğini olgunlaştırarak kilo tasarrufu sağlayarak, viraj hızları daha da arttı. Bundan sonra, İtalyanlar tarafından uygulanan vücudun dönüşü godille tekniğinin Avusturyalılar tarafından bulunmasına neden oldu (Meydan Larousse, 1988).

Dünyada Kayak kulübü ilk kez 1877 yılında Norveç'te Fridtjof Nansen tarafından "Ski Club de Cristina" adında olup, daha sonra 1890 yılında Almanya, 1894 yılında Avusturya, 1901 yılında Fransa ve 1903 yılında İngiltere'de kuruldu. Uluslararası Kayak Federasyonu (FIS) genel merkezi Bern, 1924 yılında FIS.'in kayak kış olimpiyatlarının açılmasıyla kuruldu. Kayak hocası yeterlilik sınavı 1925 yılında ilk defa FIS tarafından "Kuzey Disiplini" ve 1931 yılında "Alp Disiplini" adıyla düzenlenmiştir (Meydan Larousse, 1988).

İlki 1924 yılında Fransa'nın Chamonix ilinde düzenlenen Olimpiyat Kış Oyunları, çok az sayıda sporcu katılımıyla gerçekleştirildi. 75 yıl sonunda, programdaki yarışmaların ve sporun süresi değişti. Müsabakaların süresi bir hafta, daha sonra üç hafta oldu ve resmi programdaki spor sayısı 17'ye yükseldi. Kadınlar 8 yıl sonra 1932 yılında Cortina d'Ampezzo'da kayak yarışlarına katıldılar. 1936'da Almanya'daki Garmisch Partenkirchen'deki yarışmalardan sonra, İkinci Dünya Savaşı nedeniyle 12 yıl herhangi bir yarışma düzenlenmemiştir. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, topluluğun kış turizmine ve kış sporlarına ilgisi artmıştır. Bu gelişmelerin ardından kış sporları televizyon yayınlarında yerini almış ve organizasyonlar turizm endüstrisine dönüşmüştür (www.kayak.org.tr).

Modern tarzdaki yarışmalar; Kuzey Disiplini ve Alp Disiplini olmak üzere ikiye ayrılır. Kuzey disiplini: kayakla atlama, kros kayağı ve biathlon yarışmaları Norveç ve Kuzey Avrupa'da yaygın olduğundan adını buradan almıştır. Bu yarışmalar Uluslararası Kayak Federasyonunun belirlediği mesafelerde yapılmaktadır. Ayrıca ülkeler arası bayrak yarışmaları da düzenlenmektedir. Kule denilen yüksek ve uzun bir rampadan

sonra kayakçının iniş bölümüne atladığı bu sporda, 150 metreden fazla atlamalar kaydedilmektedir. İkinci kayak tekniği ise Alp Dağları'ndan adını alan Alp disiplini'dir. Alp disiplini, dik yamaçlarda saatte 100 km'yi aşan hızlarla kapılar arasında dönüşler yapılan olimpik bir spor dalıdır.

1950'lerde başlayan kayak olaylarının televizyonda yer alması, dünya çapında kayak yapma popülerliğini arttırmak için çok şey yapılmıştır. Yapılan reklamlar da kayağın yayılmasına katkıda bulunan bir diğer faktördür. 1950'lerin sonlarında, hava şartlarından dolayı karın yağmadığı zamanlarda garantili kar yapma makineleri kullanılmaya başlanmıştır. (www.kayak.org.tr)

2.1.1.2. Türkiye'de kayak sporunun Gelişimi

Araştırmalar Türklerin kayağı M.Ö 3000'li yıllardan daha önce Orta Asya'da büyük göller etrafında çeşitli amaçlarla kullandığını göstermektedir (Kurt M.2008).

M.Ö. birinci yüzyılda, Çin yayınlarında, "Töles" isimleriyle, Türklerin ayaklarına tahtadan yapılan aparatlarla kar üzerinde rahatça hareket ettiklerinden bahsedilmektedir (Tukyü -Muma = Tahta bacaklı Türkler).

Osmanlı ve Eski Türkler de ise, doğanın zor koşullarına karşı kullandıkları kayak için "Ivik" olarak adlandırdıkları ayakkabılar giydiler. O tarihlerde, sultanların ve devlet büyüklerinin ilgisinin az olması nedeniyle ülkemizde kayak ilerleyemedi. Modern anlamda kayak tanıtımı ilk kez 1914 yılında Haliç'teki bir marangoz atölyesinde yapıldı. Hayvan sırtında Erzurum'a çok sayıda kayak taşındı ve aynı yıl kayak kursu açıldı. (Kurt M. 2008).

Erzincan'da, 1917'de 4 bölükten oluşan bir kayak taburu kurulmuştur. Aynı yıl ilk kayak okulu Hikmet Koyunoğlu tarafından Suşehri'nde (Buldur Köyü) açıldı. Bu spor, 1933 yılında Uludağ'da, Galatasaray Lisesi'nde çalışan öğretmenlerin kayakla uğraşları sonucu canlandı. 1933-1934 yılları arasında Uludağ'daki Bursa Toplum Merkezi, Elmadağ'daki Ankara Toplum Merkezi ve Palandöken'deki Erzurum Toplum Merkezi'nin kayak etkinlikleri; önemli katkılar sağladı. 1935 yılında Latif Osman Çıkgil'in kayaktaki öncülüğü kayağın Dağcılık ve Kış Sporları Federasyonu ile bağlantısını sağladı, böylece Türkiye'deki kayak etkinliklerinin resmen başladı. Türkiye'de Yüksek Ziraat Enstitüsü'nde spor öğretmenliği yapan Riedel, Türkiye'de

kayak sporunu gerçek anlamda popülerleştirmek için öğrencileri eğitti ve bu alanda bir ilki başardı. Milli Takımımız ilk defa Yüksek Tarım Enstitüsünde Riedel'in yetenekli öğrencileri tarafından kuruldu. Kayak Federasyonu, 1936 yılında kuruldu. Ancak aynı yıl kayakçılarımız Olimpiyat yarışlarına ilk kez katıldılar. Türk kayakçıları çok deneyimli değildi ve dünyanın en seçkin kayakçılarından katıldığı ve yarıştığı kış olimpiyatlarında başarılı olamadı. Sonraki yıllarda kayak, rekreasyonel sporlar olarak daha popüler hale geldi. Asım Kurt, Dağcılık ve Kayak Federasyonu Başkanlığına geldi ve kayak sporu yeniden canlandı. Uludağ, Elmadağ Erciyes ve Sarıkamış gibi birçok yerde kayak merkezleri kuruldu ve sporcu yetiştirmeye başlandı. Ülkemizdeki ilk uluslararası organizasyon dönemin federasyon başkanı Asım Kurt'un uğraşları sonucu 1944'de başarılı bir şekilde yapılmıştır. Milli sporcularımız 1948 Saint Moritz, 1952 Oslo, 1956 Cortina d'Ampezzo, 1960 Squaw Vadisi, 1964 Innsbruck Olimpiyatları'na katıldı ancak başarısız oldu. 1968'de Sarıkamış'tan bir sporcu olan Burhan Alankuş, Balkan Şampiyonası Turnuvasında 8. oldu ve şimdiye kadarki en iyi uluslararası başarıyı aldı. 1970 yılında Uludağ'da düzenlenen Balkan Şampiyonasında Rızvan Özbey, Kuzey Disiplini kategorisinde (Karapınar A.1981) Sarıkamış bölgesinden katılıp Balkan Şampiyonası'nda Türkiye Takımı (Gençler) kategorisinde 4x10 km bayrak yarışı kazandı.

Ülkemizde kayak sporunun ilerlemesi adına belirli zamanlarda kayak öğreticiliği ve antrenörlük kursları açılmaktadır. Bunun yanında illerde ilköğretim dönemindeki çocuklara yönelik kayak temel eğitim kursları açılmaktadır (www.gsim.gov.tr 2018).

2.1.2. Kayak Yaparken Kullanılan Malzemeler

2.1.2.1. Kayak

Bu branşın en önemli materyali olan kayaklar, sporcunun müsabakadaki yaş durumuna, fiziksel niteliklerine göre farklılık göstermektedir. İlk başlarda klasik olan kayaklar teknolojik gelişmelerle beraber yerini daha rahat dönüş ve kontrol sağlayan carving kayaklara bırakmıştır. Bu kayakların en belirgin özellikleri boylarının kısalması ve farklı yarış branşlarına göre tasarlanmış olmasıdır. Otuz yıl önce 195cm-215 cm olan kayak boyları 165 cm-195 cm civarına kadar düşmüştür. Carving kayaklar sayesinde

kar üzerinde daha keskin ani ve konforlu dönüşleri minimum efor harcayarak yapmak mümkün olmuştur (Aktaş S. 2009).

Kayak yapımında genellikle plastik köpük, titanyum, ince ahşap, cam elyafı ve metal katmanlardan oluşan özel bir malzeme ile kaplanır ve kayak için esneklik sağlaması amaçlanır. Alp kayağında, ön kısım 6-8 cm genişliğindedir ve kayak uzunlukları kullanıcının boyuna ve ağırlığına göre değişir. Günümüzde değişen teknoloji ile, eski tip kayaklar yerine çeşitli kar ve pist durumuna göre kullanılan, daha rahat yönlendirilebilen kayaklar tercih edilmektedir. Nordic kayaklar daha ince, uzun ve kavisli uçlara sahiptir ve kayak ayakkabısını sabitlemek için kayağın önüne monte edilmiştir. (Aktaş S., 2009)

2.1.2.2. Ayakkabılar

Alp disiplin kayakta yine önemli yere sahip olan kayak ayakkabıları 1990'lara kadar ayak bileğine kadarken 1990'lı yıllarından sonra diz altına kadar uzatılarak sporcuların ve kayak severlerin daha konforlu kaymaları amaçlanmıştır. Dışı sert plastikten yapılan kayak ayakkabılarının iç tarafları kullanan kişinin ayağını vurmaması ve soğuktan koruması için yalıtımlı süngerden imal edilmiştir

Nordic disiplinde kullanılan ayakkabılar alp disiplininde farklı olarak daha yumuşak imal edilmiş olup kullanıcının ayak bileğinin sabit olmasını hedeflenmiştir. Paten ve klasik olarak ayrılan branşlar için tasarlanan ayakkabılar farklı boylarda ve özelliklerdedir. (Aktaş S., 2009).

2.1.2.3. Fiksasyon (Kayak Bağlaması)

Alp disiplinde, fiksasyon olarak adlandırılan kayak bağlamaları kullanıcının oluşturduğu hareketleri kayak ayakkabısı yardımı ile kayaklara aktarmasını sağlayan önemli bir ekipmandır. Plastik ve metal olarak yapılan kayak bağlamaları belli ölçülerde yük çektiği için sağlam olması önemlidir. Bunun yanında olası düşme ve ters hareketlerde kullanıcının sakatlanmaması için tehlike anında otomatik olarak kayakları ayakkabılardan ayrılmasını sağlar. Bu işlemin yapılabilmesi için kayak bağlamalarının içerisinde bulunan helezon yayın kullanıcının kayak seviyesine uygun özellikte olup uzman bir kişi tarafından ayarlanması gerekmektedir (Aktaş S. 2009).

2.1.2.4. *Baton (Kayak çubukları)*

Alp disiplini slalom yarışlarında dengeyi korumak ve kapıları aralarından geçmek için kullanılır. Aynı zamanda kıvrak dönüşler için de kullanılır. Kayaklı koşu ve biathlon disiplinlerinde baton, zeminden destek alarak hızı arttırmak, tepelere rahat ve hızlı bir şekilde tırmanmak için sporcunun ellerinde bulunan ekipmandır. Batonlar imal edilirken sporcu yormaması için hafif karışımli metallerden imal edilmelidir ve kullanıcının vücut ölçülerine bağlı olarak boyları değişir. Sporcunun düşme durumunda serbest bırakmasını önlemek için bilek üzerinde bir kayış vardır. Alt sivri uçlu. Batonların batmasını engellemek için alt kısımda "simit" (5 cm) adında sert bir plastik masa bulunmaktadır (Aktaş S. 2009).

2.1.2.5. *Wax*

Kayaklı Koşu ve Biathlon branşlarının bağlı olduğu yarışmalarda, kullanıcının öne doğru hızlı ama rampa yukarı tırmanışlarında kayaların geriye kaymaması için kullanılan kimyasal içerikli sporcuların yarışma sonucunu etkileyen hayati öneme sahip bir ekipmandır. Alp Disiplininde, yokuş aşağı bir ivmelenme söz konusu olduğunda kullanıcının kayaklarının maksimum hıza çıkmasını sağlamak için kullanılır. Wax ekipmanı flor içerikli olup farklı kimyasallardan da yapılır. Kullanılırken pistin ve havanın sıcaklığı, havadaki ve kar üzerindeki nem waxın tutması için önem arz eder. (Aktaş S. 2009).

2.1.2.6. *Kayak Kıyafetleri*

Kayakçılar, vücudu tamamen kaplayacak şekilde, sıcak tutacak, sık dokunmuş ve su geçmeyen hafif giysiler giyerler. Eldiven ve bere su ve rüzgâr geçirmez malzemeden, gözlükler ise gözleri ultraviyole ısınlardan ve aktivite sırasında rüzgârdan koruması gerekmektedir. Alp ve Kuzey disiplinlerinde sporcular, kolay hareket ve hız aralığının neden olduğu sürtünmeyi (rüzgârı) en aza indiren yarış kıyafetleri kullanırlar böylece aerodinamik bir şekilde hızlanma sağlanır ve zaman kaybı minimuma indirilir. Kafaya koruma amaçlı plastik ya da karbondan yapılmış kask takılır. (Aktaş S. 2009).

2.1.3. Alp Disiplini

Kayak branşına ismini veren alp disiplini dünyada milyonlarca insan tarafından sevilerek yapılan bir spordur. Kitleleri peşinden götüren Alp disiplini yarışma ve rekreasyon olarak insanların hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Bu disiplini için 4 ana yarışma türünden oluşmaktadır (Aktaş S. 2009).

2.1.3.1. Slalom Yarışmaları

Alp kayağının bu yarışma türünde dönüşler çok çabuk ve kısadır. Teknik anlamda üst düzey tekniğe sahip branştır.

Slalom yarışmaları iki kapı arasındaki mesafe ve hız açısından en fazla çabukluk gerektiren tekniktir. Bu yarışları organize etmek için pistin eğimi, Olimpiyat ve F.I.S müsabakaları için yarışma pistleri FIS tarafından belirlenen ve her sene güncellenen pist özelliklerinde yapılır (Robert ve diğ., 2000).

Bu branştaki yarışmalar kategorilerine göre 40 sn ila 70 saniye arasında sürmektedir. Yarışmanın zorluğuna ve pist özelliklerine göre zaman aralığı değişir. (Kurt M., 2008). Yarışmalarda, bir kapı ve iki slalom çubuğundan oluşur. Kapı renkleri kırmızı ve mavidir. İki kapı arasındaki uzaklık 0,75 m'den daha az olmamalıdır. Bu uzaklık hem farklı kapı çubukları arasında hem de bir kapının hattı ile diğerinin çubukları arasında mesafe muhafaza edilmelidir. Pist hazırlayıcı yarışmanın kalitesine ve pist özelliklerine göre dönüş kapılarını 6m-13m hızlanma kapısı denen (Vertical combination ve hairpin) kapıların aralığı min. 4m max 6m aralığında olmalıdır, (Kıyıcı, 2007).

2.1.3.2. Büyük Slalom - GS - (Giant slalom)

Büyük slalomda, kapı sayısı slalom yarışlarından daha azdır. Slalom branşına göre daha hızlı ve daha çok güç isteyen bir branştır. Bu disiplinindeki yarışmalar katılımcıların kalitesi ve pist özelliklerine göre 40sn ila 90 sn arasında sürdüğü ve sporcular 60 km'ye varan hızlara ulaştıkları bilinmektedir (Kıyıcı, 2007).

Bu branştaki yarışma kapısı, 4 adet slalom çubuğu ve 2 adet bayraktan oluşur. Kapılar kırmızı ve mavi renkte olmalıdır. Kapılara takılan bayraklar 75 cm eninde 50 cm boyunda olmalıdır. Bayraklar kar yüzeyinden yüksekliği en az 1 m' yüksekte

olmalıdır. Bir sonraki ardışık kapı çubukları arasındaki mesafesi FIS tarafından her yıl belirlenip güncellenen ölçülere göre düzenlenir. Bu disiplindeki kapıların mesafesi pistin durumuna göre 10 m- 35 m arasında değişmektedir (Kurt M, 2008).

2.1.3.3. Süper Büyük Slalom

Diğer Alp disiplini branşlarıyla karşılaştırıldığında, daha az teknik kapasiteye sahiptir, ancak dayanıklılık ve hız bakımından daha hızlıdır. 1983'te FIS yarışlarına Süper büyük slalom yarışı da eklendi ve 1988'de Calgary Olimpiyat Oyunları'nda ilk kez yarışıldı. Süper büyük slalom, iniş ve b. slalom açısından da dönüş ve hız yarışmaları arasındadır. Bu branşta müsabakalar 60-100 sn sürmekte ve 100 km/saate' e varan hızlara ulaşmaktadır(Kıyıcı F,2007).

Bir süper G kapısı, dört slalom çubuğu ve iki bayraktan oluşur. Kapılar kırmızı ve mavi renkte olmalıdır. En az 75 cm bayrak genişliği ve 50 cm. yükseklik gerekmektedir. Bayraklar kapılara takıldığında, bayrağın kar yüzeyinden yüksekliği en az 1 m'dir. Kapalı kapılar için en az 8 m. ve 12 metreye kadar iç çubuk ile arasında mesafe olmalıdır. Müsabakalarda kapı mesafeler ortalama 25m-45 m arasındadır (Kurt M.,2008).

2.1.3.4. İniş –DH-(Downhill)

Kayak müsabakaları arasında Güç,devamlılık ve cesaretin en fazla gerektiği branştır. Bu yarışma disiplini, diğer branşlara göre en hızlı ve en zor yarış branşıdır. Yarışma 80 sn ila 145sn saniye arasında ve 130 km hıza ulaşabilmektedir (Kıyıcı F., 2007).

Bir yarış kapısı 4 slalom çubuğu ve 2 bayraktan oluşur. Pistte tek renk kapı olma zorunluluğu vardır. Bu renkler mavi veya kırmızıdır. Kadınlar ve erkekler aynı pisti kullanıyorsa, kadın sporculara hazırlanacak ek kapılar mavi olmalıdır. Dikdörtgen kumaş panel bayrakları için yaklaşık 0,75 m. genişlik, 1.0 m. Yükseklik gerekir. Bayraklar çubuklara tutturulur, böylece yarışçılar kapıları kolayca görebilirler. Kırmızı bayrak, fosforlu turuncu bir renkle değiştirilebilir. (Kurt M., 2008).

İniş, hız, cesaret, teknik, risk ve formdan oluşan 5 faktör ile karakterize edilir. Bu branştaki yarışma pisti, starttan varış noktasına kadar farklı hızlarda kayabilmelidir.

Bu değişen zamanlar nedeniyle, vücudun ihtiyaç duyduğu enerji kaynakları doğal olarak değişecektir. Alp disiplinde, bu zorlu yarış kısa süresine rağmen sırayı değiştirir, çıkıştaki ilk kapıdan yarışma bitiminki son kapıya kadar üst düzey efor harcanır. Bu nedenle, kayaklı antrenmanlar haricinde ciddi düzeyde kara antrenmanlarıyla sporcunun motorik özelliklerinin geliştirilmesi gerekmektedir .

2.1.4. Alp Disiplini Enerji Sistemleri

Kayak sporu enerji sistemi bakımından anaerobik ve aerobik enerji sistemlerinden faydalanır. Bu durum teknik branşlarda anaerobikken, hız disiplinlerinde aeroabiğe doğru seyir gösterir. Hız, denge ve koordinasyon gibi motor beceriler de kayakta önemli yer tutar (Polat ve Can, 2004).

Alp disiplini'nin tüm dallarında, atlet profili teknik olarak güçlü, hızlı, güçlü bir ağırlık merkezi ile öne dayanıklı, her hareket yönünde mükemmel stabilite ve esneklik sağlamalıdır. Kayakta en önemli konulardan biri, enerji kapasitesinin güçlü olması gerekliliğidir. Sporcular yoğun antrenman ve yarışmalar sırasında performans gösterecek ve performans sonuçları enerji üreten sistemlerin kapasitesine bağlı olacaktır. Alp disiplinde, eğitim ve yarışmalar çok çeşitlidir. Aniden çok hızlı enerji üretimi gerektiren 2-3sn'lik slalom dönüşlerinden, uzun mesafeli GS, SG yarışmaları ve iniş yarışmasından zorlu bir parkurda uzun vadeli enerji üretimi gerektiren hareketleri içerir (Kıyıcı F., 2007).

Yarışma türlerine göre, farklı hareket teknikleri uygulanmakta ve gerekli enerjiyi sağlamak için uygun enerji sistemleri çalıştırılır. Örneğin, tüm alpin yarışmalarında, 2-7 ikinci periyotta gerçekleşen ilk kapılar, paten kayma gücünün fosforlardan, yani ATP-PC sisteminden elde edilmesiyle kullanılır. Enerji sistemlerindeki baskınlık, egzersizin süresi ve ciddiyeti ile yakından ilgilidir (Aktaş S., 2009).

Alp disiplindeki rekabet türlerinin temposu azalmasa da, uzatıldığı sürece kullanılan ana enerji sistemi ATP-PC'den laktik asit sistemine ve O₂ (oksijenli) sisteme değişebilir (Aktaş S., 2009).

Belirli bir egzersiz için gereken ATP üretiminde bir sistemin diğerinden daha fazla çalıştığı belirtilmelidir. Bu performans için oldukça önemlidir. Bir spor dalı için

gerekli olan enerji belirli bir sistem tarafından sağlandığı için, bu enerji sistemleriyle birlikte eğitim sistemleri geliştirilmelidir.

2.1.5. Kayak ve Gelişim

Gelişim terimi, düzenli ve sürekli ilerlemeyi ifade eder. Bu gelişme, organizmanın tüm boyutlarında, yani fiziksel, duygusal, dinamik, sosyal ve bilişsel alanlarda meydana gelir. Buna dayanarak “gelişme, döllenmiş yumurtadan başlayarak organizmanın belirli bir fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan son aşamasına ulaşmasına kadar gelişmesi olarak tanımlanmaktadır” (Düzgün Ş., 2002).

Kayak branşı yapısı itibariyle insan gelişiminde önemli bir payı vardır. Doğa sporu olduğundan ve bu branşla ilgilenen kişilerin doğa ile iç içe olmaları onların hayatına önemli etkiler yapmaktadır. Kayak sporu insanların ani fikir oluşturma kabiliyetini geliştirdiği gibi, öz güven ve kararlılıklarını da geliştirmektedir.

2.1.6. Rekreasyon ve Spor İçin Kayak

Hem rekreasyon hem de spor olarak kayak yapmak oldukça faydalı bir aktivitedir. Spor sayesinde insanlar günlük yaşantının stresinden bir nebze olsun uzak kalma fırsatı bulurlar. Kayak sporu da ülkemizde son dönemlerde popüler bir spor haline gelmiş ve imkanları doğrultusunda insanlar için farklı bir rekreatif faaliyet olmuştur. Düzenlenen ulusal ve uluslar arası yarışmalar sayesinde bireyler spor yapmanın yanında sosyal anlamda da kendilerini geliştirme fırsatı bulmuşlardır.

2.2. Sosyal Beceri

Doğumlarından başlayarak, çocuklar ebeveynleri veya bakıcıları eşliğinde çeşitli gelişimsel alanlarla ilgili bilgi, beceri ve tutumlar kazanırlar. Daha sonraki yaşamda, okul öncesi eğitim kurumları, çocuklara farklı alışkanlıklar ve yaşam becerileri kazandırmada önemli bir rol oynamaktadır (Kandır, 2001). Okul öncesi dönem, çocukların çevresel faktörlere ve topluma uyum sağlama temel becerilerini edinmeleri için en yoğun dönemdir (Yaşar, 2001) ve okul öncesi çocukların aileleri dışındaki sosyal kurallarla karşılaştıkları ilk ortamlardır (Akduman, 2013).

Sosyal beceriler, iki veya daha fazla kişiyi içeren her ortamda kullandığımız becerilerdir. Davranışlar ve 'sosyal ortamlarda' uygun şekilde okuma ve tepki verme gibi şeyleri içerir. Sosyal ipuçlarını okuyabilmek, içinde bulunduğumuz neredeyse her ortamda olduğu gibi ihtiyaç duyduğumuz en önemli beceridir.

Her çocuğun içinde yaşadığı toplumda oynayacağı bir rol vardır. Bu rolleri sağlıklı bir şekilde üstlenebilmek için çocuklar başkalarıyla etkileşime girmeli ve değişen koşullara ayak uydurabilme yeteneği kazanmalıdır. Tıpkı sağlıklı bireyler gibi, özel ihtiyaçları olan bireylerin toplumda bir takım rolleri vardır. Özel ihtiyaçları olan bireyler, kapasitelerini sonuna kadar kullanmalarını sağlamak için eğitilmeli ve desteklenmelidir. Özel ihtiyaçları olan çocuklara, eğitimde eşit fırsatlara sahip olmaları için doğal ortamlarda çalışma fırsatı verilmelidir. Bu bağlamda, en az kısıtlayıcı eğitim ortamları, özel ihtiyaçları olan çocukların eğitim ihtiyaçlarını karşılamak için sıklıkla kullanılmaktadır. Bu amaçla düzenli sınıflarda tam zamanlı veya yarı zamanlı eğitime kapsayıcı eğitim denir (Kırcaali ve İftar, 2007).

En az kısıtlayıcı öğrenme ortamı ilkesi, özel ihtiyaçları olan öğrencilerin, sınıf ortamlarını tipik olarak gelişen akranlarıyla paylaşmasına ve akran ilişkilerini güçlendirmesine olanak tanır. Bu sayede sosyal gelişimlerini akranlarıyla tamamlayan çocuklar, en küçük eğitim birimi olan sınıftan başlayarak yaşamları boyunca kabul görerek yaşamlarını verimli bir şekilde sürdürme fırsatı bulacaklar (Kırcaali ve İftar, 2006). Öğretmenler, çocukların okul öncesi dönemde en çok iletişim kurduğu kişilerdir (Gülay-Ogelman ve Ersan, 2014).

Sınıf ortamı küçük bir sosyal birim olarak kabul edildiğinde, sağlıklı sınıflar arası etkileşimi olan özel ihtiyaçları olan çocukların olumlu yönde etkileneceği açıktır. Öğretmenlerin çocuklara yönelik tutumları ve öğretmenlerin desteklediği yetkinlikler çocuklar üzerinde büyük etkiye sahiptir. Okulda edinilen yeterliliklerden biri sosyal becerilerdir. Kapsayıcı bir eğitime katılan öğretmenlerin çocukların gelişimsel özellikleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları ve bu özelliklere sınıfta uygun ve hassas bir yaklaşım sergilemeleri gerekmektedir (Allen ve Cowdery, 2005). Okul öncesi eğitim sırasında çocuklar ev ortamını ilk kez terk eder ve yaşlılarıyla birlikte sosyal bir ortamda yer alırlar. Burada arkadaşlık kurma, çeşitli çevrelere uyum sağlama ve iletişim kurma gibi birçok sosyal beceriler tanıtılır ve geliştirilir. Erken sosyal beceriler daha

sonra öğrenmeyle yakından ilgilidir. Bu nedenle çocukların okul öncesi eğitimi sosyal becerilerin kazanmasında gelişiminde oldukça önemli bir etkisi vardır (Topaloğlu, 2013).

Fiziksel ve bilişsel engelli ve sosyal yeterlilik eksikliği nedeniyle, özel ihtiyaçları olan çocukların akranları ile daha düşük düzeyde iletişim ve grup aktivitelerine katılımları vardır ve etkileşime girme kabiliyetleri yoktur. Özel ihtiyaçları olan çocuklar davranış bozuklukları yaşar, sınıf ortamında izole edilir ve sosyal becerilerinin yetersizliği nedeniyle yaşlıları tarafından dışlanır (Yükselen ve Yaban, 2013). Erken önlemler alınmadığı takdirde, ileride devamsızlık, cezai davranışlarda bulunma, yalnızlık, madde kötüye kullanımı, alkolizm, boşanma ve işsizlik gibi problem davranışları gelecekte görülebilir (Özaydın, İftar ve Kaner, 2008; Yükselsin ve Berrakçay, 2010). Bu nedenle, dahil olma öğrencilerin sosyal yeterliliklerinin ve problem davranışlarının belirlenmesi, gelişimsel destek sağlanmasına katkıda bulunacaktır (Yükselen ve Yaban, 2013).

Bazı çocuklar sosyal olarak doğuştan usta gözükürken, diğerleri çeşitli sosyal kabul zorluklarıyla mücadele eder. Bazı çocuklar kolayca arkadaş edinir; diğerleri yalnız kalabilir. Bazı çocuklar kendi kendini kontrol eder, bazıları ise çabuk sinirlenir. Bazıları doğal liderlerdir, bazıları ise geri çekilir. Sosyal gelişimin birçok yönü çocuğun mizacının doğuştan gelen bir parçası gibi görünmektedir, ancak aynı zamanda çevrenin çocuğun sosyal gelişimini şekillendirmede önemli bir rol oynayabileceğini de bilinmektedir. (Özaydın, İftar ve Kaner, 2008)

Son on yılda, psikologlar, sosyal becerilerin öğretilebileceği ve öğretilmesi gerektiğinin giderek daha fazla farkına varmıştır. Birçok çalışma, utangaç çocukların daha fazla ortaya çıkabileceğini, saldırgan çocukların kendi kendini kontrol etmeyi öğrenebileceğini ve sosyal izolat olma eğiliminde olan çocuklara nasıl arkadaş edinileceğini öğretebileceğini göstermiştir. Daha iyi sosyal becerilere sahip çocukların yaşamda önemli bir avantaja sahip olduğu söylenebilir. Olumlu ilişkilerin ödülleri yalnızca tecrübe etmekle kalmazlar, okulda daha iyisini yaparlar, daha iyi bir öz imaja sahip olurlar ve genel olarak yaşamın kaçınılmaz zorluklarıyla karşılaştıkları için çok daha dayanıklıdır. (Yükselsin ve Berrakçay, 2010) Genellikle sosyal beceri eksikliğine sahip olarak etiketlenen çocuklar saldırgan, sosyal olarak yalıtılmış veya

utangaç sayılabilir. Temel konsept, sosyal gelişimlerinin beklenen aşamalarında ilerlemek için çocukların sosyalliğin ele aldığı tüm becerilere sahip olması gerektiğidir. Bir sınıf ya da danışma grubu gibi çocuk grupları tarafından kullanılmak üzere hazırlanan aktiviteler, akranları, ebeveynleri ve öğretmenleriyle ilgili oldukları için, çocuklarına sosyal gelişimlerinin her alanında yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Birçok aktivite sadece bir çocukla birlikte kullanılabilirken, sosyal becerilerin sosyal bir ortamda en iyi öğrenildiği kavramını tartışmak zordur (Yükselsin ve Berrakçay, 2010)

2.2.1. Sosyal Becerilerin Gelişimi

Özel çocuklara sahip bir birçok aile, okul, rekreasyonel faaliyetler vb. gibi pek çok çevrenin 'sosyal ipuçlarını' okuyamadıkları için sosyal bir engellidir. Bu beceriler genellikle sosyal uyumsuzluk, yalnızlık veya davranış problemi olarak etiketlenir. Bu sorun, onlar için yaşadıkları akademik zorluklardan çok daha fazla zorluğa neden olabilir, çünkü akademik problemler iyileştirme, bilgisayarlar, bir çok materyaller ile ele alınabilir geliştirilebilir. (Yükselen, ve Bayhan, 2005)

Akademik başarılarını etkileyen engellerde olduğu gibi, 'sosyal beceriler' öğretilmeli, uygulanmalı ve hatta bazen öğrenilmelidir. Tüm çocuklar sosyal nüanslarını ebeveynlerine veya iyi sosyal beceriler geliştirmiş olan başkalarına maruz bırakarak alamazlar. Dünyamızda hayatta kalmak için gereken en önemli 'sosyal becerilerden bazıları şunlardır: (Sevinç, M. 2005)

2.2.1.1. Dinleme becerileri

Etrafınızdaki insanları oturup dinleyebilmek; Bu beceri okul, eğlence etkinlikleri ve istihdam için zorunludur. Bu sayede birçok çocuk için zor olan talimatları takip etme yeteneği gelişmektedir. Çocuğunuzun bu becerileri öğrenmesine yardımcı olmak için:

a) kısa bir süre boyunca oturmaları için bir zamanlayıcı kullanın ve daha sonra saati yavaşça artırın,

b) bir seferde iki yönde talimat vererek ve ardından yetkin olduklarında onları arttırarak,

c) Çocuğun talimatları geri almasını sağlayın, böylece bilgileri işlediklerinden emin olun.

2.2.1.2. Sosyal kabul becerileri

Bunlar, görgü kuralları ~ lütfen, teşekkür ederim, kapıyı cevaplama, telefonu cevaplama, yardım istemedir. Rol yapma, çocuğun ne bekleyeceğini, yeni sosyal durumlarda nasıl tepki vereceğini ve kabul edileceğini bilmesinde yardımcı olabilir. (Meier, Hope, 1998).

2.2.1.3. Öfkeyle başa çıkabilme becerisi

Bu, çocuklara sinirlenmenin iyi olduğunu öğretmeyi içerir, ancak öfkeli olduğunuz için şiddetle konuşmanız veya şiddetli davranmanız uygun değildir. Ayrıca durumu daha da kötü hale getirmemek için kızgın olan başkalarıyla nasıl başa çıkmaları gerektiğini de öğretmek gerekmektedir. Bu beceriyi öğretmeye yardımcı olacak bazı adımlar, onlara durumdan uzaklaşmayı, 10'a kadar saymayı ve kendisinin veya başka biri sakinleştiğinde duruma geri dönmesini öğretmektir. (Meier, Hope, 1998)

2.2.1.4. Duygularımızla başa çıkma becerisi

Çocuklara hepimizin duyguları olduğunu öğretiyoruz ve duygularımız hep değişiyor. Başkalarının nasıl hissettiğimizi bilmesi için duygularımızı ifade edebilmek önemlidir. Ancak, duygularımızı ifade etme şeklimiz de uygun olmalıdır. Örneğin, kızgın hissetmek ancak şiddetli davranmamak veya konuşmamak veya mutlu hissetmek ancak uygunsuz zamanlarda çok fazla gülmek gibi. Çocukların başkalarının duygularını okumayı öğrenmeleri de önemlidir, böylece uygun şekilde davranabilir ve utanç verici veya zor durumlardan kaçınabilirler. Çocuklara, insanların duygularını, beden dilini ve yüz ifadelerini okuma yolunu tanımları öğretilmelidir. (Linder, 2002)

2.2.1.5. Harekete geçmeden önce düşünme becerisi

Öğrenim güçlüğü veya Dikkat eksikliği olan birçok çocuk, akranları ve yetişkinlerle zor durumlara girme eğiliminde olur, düşüncesizce konuşur veya davranır. Durmaları, ne söyleyecekleri veya yapacakları hakkında düşünmeleri ve sonra nasıl devam edecekleri konusunda doğru karar vermeleri öğretilmelidir. Bu becerileri

öğretmenin iyi bir yolu, çocuğun karşılaşabileceği farklı durumları ve durumla nasıl başa çıkmaları gerektiğini rol oynamaktır. (Linder, 2002)

2.2.1.6. Sonuçları kabul etme becerileri

Çocuklara, hata yaptıklarında, eylemleri veya sözcükleri için sonuçları kabul etmeleri gerektiğini öğretin. Ebeveynler sık sık çocuklarını başkaları tarafından olumsuz davranışlardan korumak ister, ancak çocuk yanlış olduğunda bunu kabul etmeleri ve sonuçlarıyla yüzleşmeleri gerekir. (Kim, et al, 1968)

2.2.1.7. Akran baskısı ile başa çıkma becerisi

Öğrenim güçlüğü veya Dikkat eksikliği olan pek çok çocuk, yanlış olduğunu bilseler bile, insanların kendileri gibi yapacaklarını düşünerek başkalarının onlardan istediklerini yapar. Onlara kibar bir şekilde 'HAYIR' diyerek akran baskısına yenilmemelerini öğretmeliyiz. Bu aynı zamanda çocuğa kendi davranışlarından ve sözlerinden sorumlu oldukları için bir kontrol hissi verir. (Hachette, 1990).

2.2.1.8. Kendi imajını geliştirme becerileri

Ebeveynler, çocuğa, olumluya odaklanarak kendi imajlarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Çocuğunuzun 'iyi' olduğu şeyleri keşfetmesine yardımcı olun (güçlü yönleri - piyano, sanat, spor vb.) Ve bunu ana odak noktanız haline getirin. Öğrenim güçlüğü veya dikkat eksikliği olan çocuklar genellikle daha çok engellilik üzerine odaklanır ve yaptıkları her şeyi iyi anlamada zorluk çeker. (Hachette, 1990).

2.2.1.9. Sorunun becerileri

Çocuğunuza, evinizdeki günlük örnekleri kullanarak becerilerini modelleyerek kişilerarası problemleri nasıl çözeceğini öğretin (örn. Çok yoğun bir haftanız var ve tüm işlerin ve herkesin nerede yapılacağı konusunda nasıl işbirliği yapabileceğimize karar vermemiz gerekiyor) bu problem için bazı çözümler ile beyin fırtınası yapılmalıdır. Bu becerilerin tümü, çocuğun kendileri için daha iyi bir savunucu olmasına yardımcı olacaktır. Kendinizi haklı hissetmiyorsanız veya bir öğretmen, veli, koç ya da işverenle olup olmadığını 'sosyal iklimi' okuyamıyorsanız, kendiniz için savunuculuk yapamazsınız. (Hachette, 1990).

2.2.2. Spor Faaliyetlerinde Sosyal beceriler

Motor beceriler göz önüne alındığında, araştırmacılar fiziksel aktivite ile psikososyal faktörlerdeki iyileşmeler arasındaki ilişkiyi doğrulamışlardır [26-28]. Bu yazarlar tarafından yürütölen çalışmalar, diğer yönlere ek olarak, başkalarına saygı duymak, sorumluluk, işbirliği, benlik saygısı ve dayanışma konusunda da aşağıdaki kurallardaki gelişmeleri vurgulamaktadır. Dahası, aynı yazarlar aynı zamanda sporu bir sosyal araç olarak görmekte dirler. Fiziksel aktivitedeki gelişmelerin diğer günlük yaşam durumlarına da etki edilebileceği görölmektedir (Gutiérrez, S.1995; Rodríguez-Cañabate 2018).

Öğrencilerin spor etkinlikleri sırasında öğrendikleri sosyal tutumlar ve bireysel ve kolektif davranışlar öğrencinin ahlaki özelliklerinde mevcuttur ve iş veya aile ilişkileri gibi gelecekteki bağlamda yeniden ortaya çıkarılmakta ve tezahür ettirmektedir. Bununla birlikte, sporun sosyalleşme potansiyeli, kişinin hem dış sosyal ajanlarla hem de sosyal bağlamın kendisiyle ilişkileri kurma biçimine bağlı olarak olumsuz sonuçlara da neden olabilir. Bu nedenle öğretmenin rolü, sınıftan yönetmeleri ve her öğrenciden ne isteyebileceklerine karar vermeleri gerektiği sürece, bir öğrenciden herhangi bir zamanda yapabildiklerinden daha fazlasını yapmaları istendiğinde hayati önem taşır. (Linder,, 2002)

Gutiérrez ve Rodríguez, fiziksel aktivite ve spor yaparken ortaya çıkan sosyal ve kişisel değerlere, yani temel olarak sosyal değerlere atıfta bulunurlar: herkesin katılımı, başkalarına saygı, arkadaşlık, takım çalışması, duygular, eşitlik mücadelesi; ve kişisel değerler: zihinsel ve fiziksel beceriler, yaratıcılık, keyif alma, sebat etme, tanıma ve saygı. Fiziksel aktivitenin bireylere sağladığı tüm faydaları göz önünde bulundurarak, okullarda ne olduğunu sormak önemlidir.

Çeşitli yazarlar tarafından yapılan çalışmalar, düzenli olarak fiziksel aktivite gerçekleştirme ile akademik başarı arasındaki olumlu bağı destekler. Özellikle okul dışında fiziksel olarak aktif olduklarını söyleyen öğrenciler arasındaki pozitif ilişkiyi vurgulamaktadır. Diğerleriyle etkileşim ve iletişim işleme sırasında, onları anlamamıza, potansiyel hedefi tutmamıza ve dolayısıyla birçok göreceli kişiler arası davranış geliştirmemize yardımcı olmak için sözlü ve sözsüz olarak bazı beceriler kullanılır.

İşlemin tamamında, herhangi bir konuda herhangi biriyle herhangi bir konuda sorunsuz ve rahat etkileşimler yapmamızı sağlayan kendi duygularımızı anlayabilir ve kontrol edebiliriz. Bu beceriler toplum becerileri olarak tanımlanmıştır (Aikawa, 2009). Her gün kullandığımız yaşam becerileri boyunca sosyal beceriler yaşamımıza tamamen dahil olmaktadır (Kim ve diğerleri, 1968). Ayrıca, sosyal becerilerin gençlerin saldırganlığı, zorbalık, okul düzenlemesi, yalnızlık ve psikoloji sağlığı (Aikawa ve diğerleri,) ile ilişkili olduğu ileri sürülmüştür. Açıkça bilinir ki sosyal beceriler büyük ilişkiler kurmak için çok önemlidir. Öneminden dolayı, etkileşimde ve birçok sosyal problemde ortaya çıkan gerginliği gidermek ve çözmek için sosyal beceriler üzerinde daha fazla araştırma yapılması önemlidir. Sağlıklı ve uyumlu bir kişilerarası ilişkinin üniversite öğrencileri için öznel iyi oluş üzerinde büyük bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Zhang et al., 2009).

Benzer şekilde, Hong ve ark. (2013) grup bağlanma ve kişilerarası ilişki arasındaki ilişkiyi daha fazla araştırmış ve kişilerarası rahatsızlığın Çin'de neredeyse üniversite öğrencilerine sıkıntı yaşattığını bildirmiştir (Hong ve ark. 2013). Bu kanıtlar, kolej öğrencilerinin başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim kurmalarını sağlamak için sosyal becerilerinin geliştirilmesi için acil bir ihtiyaç olduğunu ortaya koymuştur. Birinci sınıfta yapılan çalışma ile beden eğitiminin diğerleri ile etkileşimi ve iletişimi kolaylaştırdığını tespit etmiş, egzersiz deneyimleri ile sosyal becerilerin gelişimi arasında pozitif bir ilişki olduğunu öne sürmüştür. (Shimamoto ve Ishii, 2007).

Lv ve Takami (2014), 1916 Çinli üniversite öğrencileri arasında bir anket yapmış ve okuldaki kulüp etkinliklerinin, üniversite öğrencileri arasındaki sosyal becerilerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığını öne sürmüştür (Lv ve Takami, 2014). Bununla birlikte, bu çalışmada, spordan elde edilen sosyal beceriler üzerindeki etkisini araştırmak için konular ayrıntılı olarak sınıflandırılmamıştır. Böylelikle, bu çalışma üniversite öğrencilerini özellikle spor kulüplerine katılan ve düzenli olarak fiziksel egzersiz yapan ve özellikle sosyal becerilerinin mevcut durumunu anlamaya odaklanan konular olarak seçmiştir. Ayrıca, spor etkinliklerinin kolej öğrencilerinin sosyal becerilerini nasıl etkilediğini keşfetmeye çalışılmıştır.

3. BÖLÜM

MATERYAL METOD

3.1. Araştırmanın Modeli

Kars ili Sarıkamış ilçesinde lisanslı kayak yapan ve hiç kayak yapmamış katılımcıların Sosyal Beceri Düzeyi arasındaki ilişkiyi ve bazı demografik verilere göre karşılaştırılması incelenmiştir. Çalışma için Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurul onayı alınmıştır. Bu çalışma nicel araştırma modellerinden olan tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek amacıyla verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama modeli denir (Büyüköztürk ve ark. 2018).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2018 yılı Kars Sarıkamış ilçesinde ikamet eden ve yaklaşık 500 lisanslı kayak sporcusu ve kayak yapmamış bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise (U18-21 kişi, U21-41 kişi, Büyükler 40 kişi ve 98 hiç spor yapmayan) 200 kişiden oluşmuştur. Örneklem grubundaki katılımcıların yaş, kayak yapma durumu, kayak yapma yılı ve haftalık kayak yapma süresine göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Bireylerin Tanımlayıcı Özellikleri

		<i>Kayak Yapan</i>			<i>Kayak Yapmayan</i>		
		<i>n</i>	<i>%</i>	<i>Ort±ss</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>Ort±ss</i>
Yaş		104	100,0	25,53±4,25	98	100,0	25,85±4,86
Kayak Yapma Yılı	1-4 Yıl	15	14,4	8,96±4,13			
	5-10 yıl	55	52,8				
	10 yıldan fazla	34	32,7				
	Total	104	100,0				
Haftalık Kayak Yapma Süresi	1-5 saat	19	18,2	9,09±4,36			
	6-10 saat	56	53,8				
	10 saat üstü	29	27,8				
	Total	104	100,0				

Tablo 1'e göre Kayak yapan sporcuların yaş ortalaması 25,53±4,25, kayak yapmayan katılımcıların yaş ortalaması 25,85±4,86 olarak bulunmuştur. Kayak yapan

sporcular 104 erkek sporculardan oluşmuştur. Bu sporcuların 15(%14,4)'i 1-4 yıl, 55(%52,8)'i 5-10 yıl, 34(%32,7)'si 10 yıldan fazla kayak yaptıkları bulunmuştur. Ortalama kayak yapma süresi $8,96 \pm 4,13$ yıl olarak bulunmuştur. Yine kayak yapan sporcuların 19(%18,2)'si haftada 1-5 saat, 56(%53,8)'i haftada 6-10 saat, 29(%27,8)'i haftada 10 saat üzeri kayak yaptıkları bulunmuştur. Haftalık ortalama kayak yapma süresi $9,09 \pm 4,36$ olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan katılımcıların veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Sosyal Beceri Ölçeği (SBÖ) uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılan öğrencilere yaş, kayak yapma durumu, kayak yapma yılı ve haftalık kayak yapma süresi durumları olmak üzere 4 sorudan oluşan kişisel bilgi formunu uygulanmıştır.

3.3.2. SBÖ

Araştırmada veri toplama aracı olarak Riggio (1986) tarafından geliştirilen Sosyal Beceri Envanteri kullanılmıştır. Ölçek; Altı alt boyuttan oluşmaktadır: Duygusal İfade, Duygusal Duyarlılık, Duygusal Kontrol, Sosyal İfade, Sosyal Duyarlılık ve Sosyal Kontrol. Her bir alt ölçek 15 maddeden ve Sosyal Beceri Envanteri toplam 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe çevirisi, geçerliği ve güvenirliği çalışmaları Yüksel (1998) tarafından yapılmıştır.

3.4. İstatistiksel Değerlendirme

Ölçekten toplanan verilerin analizleri için SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada, katılımcıların SBD toplam puanları arasındaki ve her bir alt boyut puanları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığına bakılmıştır.

Ayrıca kayak yapan sporcuların Yaş, kayak yapma yılı, haftalık kayak yapma süresi değişkenlerinin katılımcıların SBD üzerinde bir etkisinin olup olmadığına bakılmıştır. Verilerin normal dağılımla uygun olması halinde parametrik testler, normal dağılıma uygun olmaması halinde non-parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin

normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen veriler Kruskal-Wallis testi ile test edilmiştir. Normal dağılıma uygun veriler ise t-test'i ve varyans analizi ile test edilmiştir. Varyans analizi ile test edilen verilerde farklı olan grubu bulmak için Scheffe testi uygulanmıştır. Karşılaştırmalarda anlamlılık düzeyi olarak 0.05 düzeyi belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyal Beceri Puanları Dağılımın Normalliğini Denetlemek Amacı ile Yapılan Bir Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları

		Duyuşsal Anlatım	Duyuşsal Duyarlılık	Duyuşsal Kontrol	Soysal anlatım	Soysal Duyarlılık	Soysal Kontrol	Sosyal Beceri Ölçeği
N		202	202	202	202	202	202	202
Normal Parametreler ^{a,b}	\bar{X}	45,9208	48,9208	45,1980	48,4356	45,9307	46,4950	280,9010
	ss	5,10232	10,23199	4,56294	8,92907	7,52497	7,13670	24,76025
Kolmogorov-Smirnov Z		1,042	,684	,951	,701	1,020	,676	,629
P		,227	,737	,326	,710	,249	,750	,823
a. Test distribution is Normal.								
b. Calculated from data.								

Tüm katılımcıların SBÖ ve boyutları olan Duyuşsal Anlatım, Duyuşsal Duyarlılık, Duyuşsal Kontrol, Soysal anlatım Soysal Duyarlılık ve Soysal Kontrol boyutlarında $p>0,05$ olması ölçeğin ve boyutlarının normal dağılım gösterdiği parametrik test yöntemlerini kullanacağını belirtir (Tablo 2).

Tablo 2. (Devam) Kayak yapan sporcuların Sosyal Beceri Puanları Dağılımın Normalliğini Denetlemek Amacı ile Yapılan Bir Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test								
		Duygusal Anlatım	Duygusal Duyarlılık	Duygusal Kontrol	Soysal anlatım	Soysal Duyarlılık	Soysal Kontrol	SBÖ
N		104	104	104	104	104	104	104
Normal Parameters ^{a,b}	\bar{X}	47,1346	53,7885	45,2308	52,5385	48,3269	46,9038	293,9231
	ss	5,56963	7,74935	4,60867	7,20964	6,87913	7,49708	18,96214
Kolmogorov-Smirnov Z		,668	,533	,867	,648	,911	,723	,494
p		,003	,009	,000	,005	,007	,003	,008
a. Test distribution is Normal.								
b. Calculated from data.								

Kayak yapan katılımcıların SBÖ ve boyutları olan Duyuşsal Anlatım, Duyuşsal Duyarlılık, Duyuşsal Kontrol, Soysal anlatım Soysal Duyarlılık ve Soysal Kontrol boyutlarında $p < 0,05$ olması ölçeğin ve boyutlarının normal dağılım göstermediği nonparametrik test yöntemlerini kullanacağını belirtir.



4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların SBÖ değerlendirilmesi

Çalışmamıza katılan katılımcıların SBÖ ve Alt boyutlarının puanlarının ort \pm ss değerleri Tablo 3’de gösterilmiştir.

SBÖ boyutu ölçeğinde kayak yapan ve yapmayan katılımcıların SBÖ puanları tabloda verilmiştir. Bu sonuçlara göre;

Duyuşsal Anlatım boyutunda kayak yapanların ortalama puanı 47,13 \pm 5,57, Kayak yapmayanların ortalama puanı 44,63 \pm 4,24, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *Duyuşsal anlatım* yeteneğine sahip görülmüştür.

Duyuşsal Duyarlılık boyutunda kayak yapanların ortalama puanı 53,79 \pm 7,75, Kayak yapmayanların ortalama puanı 43,76 \pm 10,07, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *Duyuşsal duyarlılık* yeteneğine sahip görülmüştür.

Duyuşsal Kontrol boyutunda kayak yapanların ortalama puanı 48,90 \pm 7,50, Kayak yapmayanların ortalama puanı 44,06 \pm 6,78, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *Duyuşsal kontrol* yeteneğine sahip görülmüştür.

Sosyal Anlatım boyutunda kayak yapanların ortalama puanı 52,54 \pm 7,21, Kayak yapmayanların ortalama puanı 44,08 \pm 8,56, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *sosyal anlatım* yeteneğine sahip görülmüştür.

Sosyal Duyarlılık boyutunda kayak yapanların ortalama puanı 48,33 \pm 6,88, Kayak yapmayanların ortalama puanı 43,39 \pm 7,41, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *sosyal duyarlılık* yeteneğine sahip görülmüştür.

Sosyal Kontrol boyutunda kayak yapanların ortalama puanı 48,90 \pm 7,50, Kayak yapmayanların ortalama puanı 44,06 \pm 6,78, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *Sosyal kontrol* yeteneğine sahip görülmüştür.

SBÖ’ne göre kayak yapanların ortalama puanı 293,92 \pm 18,96, Kayak yapmayanların ortalama puanı 267,08 \pm 22,73, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *Sosyal Beceri* yeteneğine sahip görülmüştür.

Tablo 3. Kayak yapan ve yapmayan katılımcıların SBÖ boyutları ve maddelerin aritmetik ort \pm ss değerleri

	Kayak Yapan (N:104)	Kayak yapmayan (N:98)
Duyuşsal ifadeler	X \pm ss	X \pm ss
Duyuşsal Anlatım	47,13 \pm 5,57	44,63 \pm 4,24
1. Üzüntülü ve mutsuz olduğum zaman başkalarının bunu anlaması zordur.	3,21 \pm 1,54	3,12 \pm 1,33
7. Pek çok insandan daha hızlı konuşurum.	2,87 \pm 1,31	3,41 \pm 1,35
13. Mutsuz olduğum zaman çevremdekileri de mutsuz etme eğilimim vardır.	3,25 \pm 1,57	2,59 \pm 1,47
19. Bakışlarının anlamlı olduğu söylenir.	3,58 \pm 1,14	3,35 \pm 1,59
25. Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum.	2,98 \pm 1,46	2,96 \pm 1,34
31. Sık sık yüksek sesle gülerim.	3,48 \pm 1,38	2,37 \pm 1,20
37. Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya üzdüklerini anlatmakta bazen güçlük çekiyorum.	2,98 \pm 1,36	3,10 \pm 1,29
43. Yüz ifadem genellikle tarafsızdır.	2,02 \pm 1,09	3,20 \pm 1,37
49. Kızgınlığımı çok seyrek gösteririm.	2,75 \pm 1,23	2,82 \pm 1,30
55. Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum.	3,13 \pm 1,41	2,82 \pm 1,41
61. Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim.	3,48 \pm 1,34	2,76 \pm 1,41
67. İlgi odağı olmaktan nefret ederim.	2,29 \pm 1,29	2,96 \pm 1,17
73. Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm.	2,58 \pm 1,14	3,55 \pm 1,12
79. Arkadaşlarım bazen bana çok konuştuğumu söylerler.	3,98 \pm 1,11	2,69 \pm 1,43
85. Kızgın olduğum zaman asla bağırıp çağırmam.	2,44 \pm 1,32	3,49 \pm 1,42
Duyuşsal Duyarlılık	53,79 \pm 7,75	43,76 \pm 10,07
2. İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlemeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırırım.	3,90 \pm 0,93	2,90 \pm 1,33
8. Çok az insan benim kadar duyarlı ve anlayışlıdır.	3,23 \pm 1,38	3,45 \pm 1,23
14. Toplantılarda herhangi birisi bana ilgi duyduğunda bunu hemen fark ederim.	3,54 \pm 1,28	3,22 \pm 1,36
20. İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.	3,75 \pm 1,05	2,69 \pm 1,47
26. Başkalarıyla olan ilişkilerini izleyerek bir insanın karakterini kolayca anlayabilirim.	3,75 \pm 1,23	2,82 \pm 1,47
32. Ne kadar saklamaya çalışsalar da insanların gerçekdüşüncelerini genellikle bilirim.	3,67 \pm 1,22	3,06 \pm 1,25
38. Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak anlayabilirim.	3,35 \pm 1,23	2,80 \pm 1,32
44. Hayatımdaki en büyük zevklerden biri diğer insanlarla birlikte olmaktır.	3,60 \pm 1,26	2,98 \pm 1,38
50. Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri , karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit ederim.	3,88 \pm 0,98	2,71 \pm 1,31
56. Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret ederim.	2,77 \pm 1,45	3,37 \pm 1,33
62. Üzüntülü filmlerden bazen ağlarım.	3,17 \pm 1,31	2,82 \pm 1,32
68. Üzüntülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup kucaklayabilirim.	3,88 \pm 1,08	2,80 \pm 1,35
74. Başka insanları seyretmek için saatler harcarım.	3,44 \pm 1,21	2,69 \pm 1,29
80. Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.	4,19 \pm 0,86	2,92 \pm 1,48
86. Arkadaşlarım kızgın ve sinirli oldukları zaman sakinleştirmem için beni ararlar.	3,65 \pm 1,15	2,53 \pm 1,37
Duyuşsal Kontrol	45,23 \pm 4,61	45,16 \pm 4,56
3. Sevmediğim insanlara karşı olan duygularımı ne kadar saklamaya çalışsam da onlar sevmediğimi anlarlar.	2,46 \pm 1,35	3,22 \pm 1,16
9. Komik bir hikaye anlattığımda ya da şaka yaptığımda çoğunlukla kendimi gülmekten alıkoyamam.	2,46 \pm 1,38	3,29 \pm 1,31
15. İnsanlar sıkıldığını yüz ifademden hemen anlarlar.	2,13 \pm 1,12	2,92 \pm 1,48
21. Duygularımı kontrol etmekte çok başarılıyım.	2,06 \pm 1,02	3,59 \pm 1,44
27. Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim.	3,73 \pm 1,34	3,14 \pm 1,50
33. Arkadaşlarım beni güldürmeye ve gülümsetmeye çalışsalar bile ciddiyetimi koruyabilirim.	3,48 \pm 1,29	3,14 \pm 1,26
39. Duygularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur.	2,88 \pm 1,46	2,80 \pm 1,49
45. Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.	3,75 \pm 1,01	2,96 \pm 1,24
51. Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi gruba adapte ederim.	3,94 \pm 1,14	2,92 \pm 1,50
57. Sinirli olduğum zaman bu durumu başkalarından çok iyi bir şekilde saklayabilirim.	3,73 \pm 1,05	2,80 \pm 1,17
63. Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim.	3,25 \pm 1,40	2,73 \pm 1,38
69. Güçlü bir duygumu pek saklayamam.	2,12 \pm 1,10	3,00 \pm 1,22
75. Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üzgünmüş gibigösterebilirim.	3,33 \pm 1,40	2,71 \pm 1,29
81. Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler.	1,98 \pm 1,00	3,31 \pm 1,29
87. Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgüngörünmeyi kolaylıkla başarabilirim.	3,92 \pm 1,12	2,63 \pm 1,32

Tablo 3. (Devam)

	Kayak Yapan (N:104)	Kayak yapmayan (N:98)
Sosyal ifadeler	X± ss	X± ss
Soysal anlatım	52,54±7,21	44,08±8,56
4. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantıları düzenlemekten hoşlanırım.	3,77±1,18	3,18±1,48
10. İnsanların beni iyice tanımaları çok zaman alır.	2,58±1,42	2,94±1,48
16. Sosyal olmaktan hoşlanırım.	3,65±1,40	2,88±1,42
22. Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim.	3,81±1,12	2,57±1,43
28. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.	3,71±1,23	2,98±1,22
34. Kendimi yabancılara tanıtırken ilk adımı genellikle ben atarım.	3,44±1,33	2,80±1,14
40. Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımı ben atarım.	3,62±1,27	3,31±1,43
46. Bir hikaye anlatırken genellikle konunun anlaşılması için pek çok el-kol hareketi yaparım.	3,77±1,17	2,88±1,29
52. Tartışmalarda konuşmaların büyük kısmını ben üstlenirim.	3,79±1,23	3,18±1,32
58. Toplantılarda çok çeşitli insanlarla konuşmaktan hoşlanırım.	3,54±1,07	2,80±1,17
64. Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.	2,94±1,30	3,41±1,38
70. Kalabalık toplantılara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk alırım.	4,00±1,01	2,92±1,22
76. Tanımadığım birileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün değildir.	2,60±1,38	3,14±1,43
82. Arkadaşların bir araya geldiği toplantılarda toplantının yıldızı olma eğilimindeyim.	3,65±1,17	2,33±1,11
88. Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim.	3,67±1,04	2,78±1,34
Soysal Duyarlılık	48,33±6,88	43,39±7,41
5. Başkaları tarafından eleştirilmek ve azarlanmak beni pek rahatsız etmez.	3,06±1,39	3,45±1,47
11. Benim zevk ve üzüntümün en büyük kaynağı diğer insanlardır.	2,92±1,47	2,88±1,45
17. Politik bir tartışmada, tartışan kişileri gözlemek ve bu görüşlerini analiz etmekten ziyade tartışmada bizzat yer almayı tercih ederim.	2,60±1,38	3,08±1,62
23. Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim.	3,58±1,39	2,63±1,45
29. Bazı ortamlarda doğru şeyleri yaptığımdan ya da söylediğimden endişe ederim.	3,27±1,55	2,90±1,37
35. Bazen başkalarının bana söylediklerini çok kişisel olarak alıyorum.	3,37±1,28	2,65±1,25
41. Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündükleri benim için fazla önem taşımaz.	2,31±1,18	2,98±1,22
47. Genellikle insanlara söylediklerimin yanlış anlaşılacağından kaygılanırım.	3,19±1,48	2,86±1,26
53. Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.	3,79±1,29	3,00±1,26
59. Herhangi birinin bana gülümsemesinden veya surat asmasından çok etkilenirim.	3,42±1,38	3,02±1,30
65. Eleştiriyeye karşı çok duyarlıyım.	3,21±1,32	2,82±1,48
71. Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.	3,50±1,23	3,00±1,44
77. Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum.	3,52±1,29	2,67±1,21
83. Başkalarının üzerinde bıraktığı etki ile genellikle meşgul olurum.	3,13±1,36	2,78±1,23
89. Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum.	3,46±1,18	2,67±1,51
Soysal Kontrol	48,90±7,50	44,06±6,78
6. Genç- yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissederim.	4,17±0,98	2,96±1,41
12. Bir grup arkadaşla birlikte olduğum zaman genellikle grubun sözcüsü olurum.	3,37±1,37	2,92±1,57
18. Kişisel bir şey hakkında konuşurken karşımdakilerin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim	2,69±1,49	3,27±1,47
24. Önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta çok başarılı değilim.	3,31±1,58	2,82±1,44
30. Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur.	2,75±1,51	3,06±1,30
36. Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım şeyleri seçmekte güçlük çekiyorum	3,06±1,41	3,06±1,28
42. Grup tartışmalarını yönetmekte genellikle çok başarılıyım.	4,04±1,03	2,59±1,34
48. Genellikle sosyal düzeyi benimkinden farklı olan insanlarla birlikte bulunmaktan rahatsız olurum	2,83±1,44	3,12±1,30
54. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim.	2,79±1,56	3,33±1,33
60. Bir çok önemli kişinin katıldığı toplantılarda kendimi dışlanmış gibi hissederim.	2,63±1,22	3,14±1,31
66. Farklı özgeçmişe sahip insanların çevremde rahatsız olduklarını ara sıra farketmişimdir.	2,44±1,29	2,88±1,22
72. Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söyleyebilirim.	2,38±1,14	3,61±1,24
78. Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.	3,85±0,96	2,92±1,41
84. Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum.	2,73±1,37	3,55±1,23
90. Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim.	3,87±1,10	2,84±1,50
Sosyal Beceri Ölçeği	293,92±18,96	267,08±22,73

Tablo 4. SBÖ Puanlarının Kayak yapma yılı Değişkenine Göre Yapılan Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

	N	$\bar{X} \pm ss$	ANOVA sonuçları						Post-hoc	
			Var. K.	KT	sd	KO	F	P	Scheffe	
Duyuşsal Anlatım	Kay.Yapm. ^a	98	44,63±4,241	Grp Ar.	232,491	3	77,497	3,171	,028	a-d
	1-4 Yıl ^b	14	46,35±5,201	Grpiçi	2370,875	97	24,442			
	5-10 yıl ^c	56	47,23±6,552	Toplam	2603,366	100				
	10 >+ ^d	34	50,00±3,872							
	Total	202	45,92±5,102							
Duyuşsal Duyarlılık	Kay.Yapm. ^a	98	43,75±10,069	Grp Ar.	2544,853	3	848,284	10,383	,000	a-b a-c a-d
	1-4 Yıl ^b	14	53,60±6,196	Grpiçi	7924,513	97	81,696			
	5-10 yıl ^c	56	53,76±8,415	Toplam	10469,366	100				
	10 >+ ^d	34	54,57±12,163							
	Total	202	48,92±10,231							
Duyuşsal Kontrol	Kay.Yapm.	98	41,42±5,826	Grp Ar.	117,440	3	39,147	1,933	,129	
	1-4 Yıl	14	45,16±4,561	Grpiçi	1964,599	97	20,254			
	5-10 yıl	56	45,75±3,806	Toplam	2082,040	100				
	10 >+	34	45,94±4,814							
	Total	202	45,19±4,562							
Sosyal Anlatım	Kay.Yapm. ^a	98	44,08±8,560	Grp Ar.	1831,780	3	610,593	9,645	,000	a-b a-c a-d
	1-4 Yıl ^b	14	51,52±8,530	Grpiçi	6141,052	97	63,310			
	5-10 yıl ^c	56	52,57±8,017	Toplam	7972,832	100				
	10 >+ ^d	34	53,14±6,305							
	Total	202	48,43±8,929							
Sosyal Duyarlılık	Kay.Yapm. ^a	98	43,38±7,407	Grp Ar.	622,966	3	207,655	3,997	,010	a-b a-c a-d
	1-4 Yıl ^b	14	48,14±7,016	Grpiçi	5039,549	97	51,954			
	5-10 yıl ^c	56	48,23±6,647	Toplam	5662,515	100				
	10 >+ ^d	34	49,28±7,846							
	Total	202	45,93±7,524							
Sosyal Kontrol	Kay.Yapm.	98	46,06±6,783	Grp Ar.	161,675	3	53,892	1,060	,370	
	1-4 Yıl	14	45,42±7,549	Grpiçi	4931,573	97	50,841			
	5-10 yıl	56	48,17±8,033	Toplam	5093,248	100				
	10 >+	34	49,71±5,023							
	Total	202	46,49±7,136							
SBÖ	Kay.Yapm. ^a	98	267,08±22,727	Grp Ar.	18347,000	3	6115,667	13,809	,000	a-b a-c a-d
	1-4 Yıl ^b	14	292,42±17,052	Grpiçi	42960,010	97	442,887			
	5-10 yıl ^c	56	294,88±20,282	Toplam	61307,010	100				
	10 >+ ^d	34	297,57±24,945							
	Total	202	280,90±24,76							

Katılımcılardan kayak yapan lisanslı sporcuların ve kayak yapmayan katılımcıların spor yapma yılına göre SBÖ puanlarından göre kayak yapan sporcuların daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. ($p<0,05$)

SBÖ, Duyuşsal Anlatım, Duyuşsal duyarlılık, Duyuşsal duyarlılık, Sosyal anlatım, sosyal duyarlılık boyutunda kayak yapan sporcuların SBÖ puanı, kayak yapmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış ve anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0,05$),

Guruplar arası farklılık analizi *Post-hoc* sonuçlarına göre Duyuşsal anlatım boyutunda 10 yıldan fazla kayak yapan sporcuların kayak yapmayan sporculara göre SBÖ puanların daha yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır ($p<0,05$). Duyuşsal Duyarlılık, Soysal Anlatım ve Soysal Duyarlılık boyutlarında ise 1-4 yıl, 5-10 yıl ve 10>+ kayak yapan sporcuların kayak yapmayan katılımcılara göre SBÖ puanlarının da daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. SBÖ Puanlarının Kayak yapma yılı Değişkenine Göre Yapılan Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

		N	$\bar{X} \pm ss$		ANOVA sonuçları					Post hoc	
					Var. K.	KT	sd	KO	F	P	Scheffe
Duyuşsal Anlatım	Yapmayan ^a	98	44,86±	4,494	Grp Ar.	118,338	3	39,446	1,540	,209	
	1-5 saat ^b	18	46,64±	6,019	Grpiçi	2485,028	97	25,619			
	6-10 saat ^c	57	47,55±	5,410	Toplam	2603,366	100				
	10 saat >+	21	47,21±	4,660							
	Total	202	45,92±	5,102							
Duyuşsal Duyarlılık	Yapmayan ^a	98	44,04±	10,167	Grp Ar.	2456,165	3	818,722	9,911	,000	a-b
	1-5 saat ^b	18	52,46±	8,825	Grpiçi	8013,202	97	82,610			a-c
	6-10 saat ^c	57	54,88±	3,689	Toplam	10469,366	100				a-d
	10 saat >+	21	55,42±	7,521							
	Total	202	48,92±	10,231							
Duyuşsal Kontrol	Yapmayan ^a	98	43,50±	4,895	Grp Ar.	175,245	3	58,415	2,972	,036	a-c
	1-5 saat ^b	18	45,22±	4,532	Grpiçi	1906,794	97	19,658			a-d
	6-10 saat ^c	57	47,00±	3,570	Toplam	2082,040	100				
	10 saat >+	21	47,35±	3,410							
	Total	202	45,19±	4,562							
Soysal anlatım	Yapmayan ^a	98	44,26±	8,566	Grp Ar.	1744,997	3	581,666	9,060	,000	a-b
	1-5 saat ^b	18	52,00±	7,088	Grpiçi	6227,834	97	64,204			a-c
	6-10 saat ^c	57	52,21±	8,089	Toplam	7972,832	100				a-d
	10 saat >+	21	53,50±	5,971							
	Total	202	48,43±	8,929							
Soysal Duyarlılık	Yapmayan ^a	98	43,60±	7,483	Grp Ar.	900,908	3	300,303	6,118	,001	a-c
	1-5 saat ^b	18	45,89±	7,504	Grpiçi	4761,607	97	49,089			a-d
	6-10 saat ^c	57	49,66±	5,385	Toplam	5662,515	100				a-c
	10 saat >+	21	51,92±	4,514							
	Total	202	45,93±	7,524							
Soysal Kontrol	Yapmayan ^a	98	44,55±	7,213	Grp Ar.	271,891	3	90,630	1,823	,148	
	1-5 saat ^b	18	44,64±	6,582	Grpiçi	4821,357	97	49,705			
	6-10 saat ^c	57	45,96±	6,752	Toplam	5093,248	100				
	10 saat >+	21	49,00±	7,717							
	Total	202	46,49±	7,136							
Soysal Kontrol	Yapmayan ^a	98	257,18±	21,727	Grp Ar.	19346,000	3	6115,667	10,119	,000	a-b
	1-5 saat ^b	18	293,52±	18,052	Grpiçi	43060,010	97	442,887			a-c
	6-10 saat ^c	57	295,78±	21,292	Toplam	61307,010	100				a-d
	10 saat >+	21	298,47±	23,845							
	Total	202	280,90±	24,76							

Katılımcılardan kayak yapan lisanslı sporcuların ve kayak yapmayan katılımcıların haftalık kayak yapma süresine göre SBÖ puanlarından göre kayak yapan sporcuların daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. ($F:10,199; p<0,05$)

SBÖ, Duyuşsal duyarlılık, Duyuşsal duyarlılık, Sosyal anlatım, sosyal duyarlılık boyutunda kayak yapan sporcuların SBÖ puanı, kayak yapmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış ve anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Guruplar arası farklılık analizi *Post-hoc* sonuçlarına göre *Duyuşsal Duyarlılık, Duyuşsal Kontrol, Soysal anlatım ve Soysal Duyarlılık boyutlarında*, 1-5 saat, 6-10 saat ve 10>+ saat kayak yapan sporcuların kayak yapmayan katılımcılara göre SBÖ puanlarının da daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. *Kayak Yapan Sporcuların SBÖ Puanlarının Kayak yapma yılı Değişkenine Göre Yapılan Kuruskal Wallis Testi Sonuçları*

	Kayak Yapma Yılı	Kruskal Wallis Test					Post-hoc Scheffe
		N	Sıra orta	X2	sd	p	
Duyuşsal Anlatım	1-4 Yıl ^a	15	24,05	4,897	2	,235	a-c
	5-10 yıl ^b	55	27,09				
	10>+a ^c	34	34,86				
	Total	104					
Duyuşsal Duyarlılık	1-4 Yıl ^a	15	26,25	,188	2	,910	
	5-10 yıl ^b	55	25,97				
	10>+a ^c	34	28,79				
	Total	104					
Duyuşsal Kontrol	1-4 Yıl ^a	15	14,86	4,943	2	,034	a-b a-c
	5-10 yıl ^b	55	26,66				
	10>+a ^c	34	29,38				
	Total	104					
Soysal anlatım	1-4 Yıl ^a	15	26,50	,506	2	,776	
	5-10 yıl ^b	55	27,75				
	10>+a ^c	34	24,44				
	Total	104					
Soysal Duyarlılık	1-4 Yıl ^a	15	23,21	4,444	2	,039	a-c
	5-10 yıl ^b	55	28,82				
	10>+a ^c	34	34,00				
	Total	104					
Soysal Kontrol	1-4 Yıl ^a	15	25,54	,449	2	,799	
	5-10 yıl ^b	55	26,74				
	10>+a ^c	34	29,79				
	Total	104					
SBÖ	1-4 Yıl ^a	15	25,05	5,156	2	,045	a-c
	5-10 yıl ^b	55	27,29				
	10>+a ^c	34	30,36				
	Total	104					

Katılımcılardan kayak yapan lisanslı sporcuların kayak yapma yılı değişkenine göre *SBÖ* puanlarından göre kayak yapma yılı fazla olan sporcuların daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. ($\chi^2: 5,156, p<0,05$)

SBÖ, Duyuşsal Anlatım, Duyuşsal Kontrol, Soysal Duyarlılık boyutunda 10+yıl kayak yapan sporcuların SBÖ puanı, 1-4 yıl kayak sporculara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış ve anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 7. *Kayak Yapan Sporcuların SBÖ Puanlarının Kayak yapma süresi Değişkenine Göre Yapılan Kuruskal Wallis Testi Sonuçları*

<i>Haftalık Kayak Yapma Süresi</i>	<i>Kuruskal Wallis Testi</i>					<i>Post-hoc</i>	
	<i>N</i>	<i>Sıra Ort</i>	<i>X²</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>Scheffe</i>	
Duyuşsal Anlatım	1-5 saat ^a	19	25,72	6,184	2	,012	a-c
	6-10 saat ^b	56	23,32				
	10 saat üstü ^c	29	20,25				
	Total	104					
Duyuşsal Duyarlılık	1-5 saat ^a	19	24,00	3,043	2	,018	a-b a-c
	6-10 saat ^b	56	22,84				
	10 saat üstü ^c	29	31,04				
	Total	104					
Duyuşsal Kontrol	1-5 saat ^a	19	20,80	7,679	2	,022	a-b a-c
	6-10 saat ^b	56	31,56				
	10 saat üstü ^c	29	32,82				
	Total	104					
Soysal Anlatım	1-5 saat ^a	19	26,11	,182	2	,913	
	6-10 saat ^b	56	25,29				
	10 saat üstü ^c	29	27,36				
	Total	104					
Soysal Duyarlılık	1-5 saat ^a	19	21,32	6,669	2	,036	a-c
	6-10 saat ^b	56	29,00				
	10 saat üstü ^c	29	33,43				
	Total	104					
Soysal Kontrol	1-5 saat ^a	19	21,11	3,548	2	,040	a-c
	6-10 saat ^b	56	22,07				
	10 saat üstü ^c	29	29,54				
	Total	104					
SBÖ	1-5 saat ^a	19	21,11	3,548	2	,040	a-c
	6-10 saat ^b	56	22,07				
	10 saat üstü ^c	29	29,54				
	Total	104					

Katılımcılardan kayak yapan lisanslı sporcuların haftalık kayak yapma süresi değişkenine göre *SBÖ* puanlarından göre haftalık kayak yapma süresi fazla olan sporcuların daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. ($p<0,05$)

SBÖ, Duyuşsal Anlatım, Duyuşsal Duyarlılık, Duyuşsal Kontrol, Soysal Duyarlılık ve Soysal Kontrol boyutunda 10 + yıl kayak yapan sporcuların SBÖ puanı, 1-5 saat kayak sporculara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış ve anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 8. Kayak Yapan Sporcuların SBÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Yapılan Kuruskal Wallis Testi Sonuçları

	Yaş	Kuruskal Wallis Testi					Post-hoc Scheffe
		N	Sıra ort	X ²	sd	p	
Duygusal Anlatım	17-20	14	24,07	,685	3	,877	
	21-25	40	27,58				
	26-30	44	25,61				
	30+	6	31,50				
	Total	104					
Duygusal Duyarlılık	17-20	14	22,71	,978	3	,806	
	21-25	40	28,58				
	26-30	44	26,30				
	30+	6	23,00				
	Total	104					
Duygusal Kontrol	17-20	14	31,07	1,532	3	,675	
	21-25	40	28,03				
	26-30	44	23,95				
	30+	6	24,33				
	Total	104					
Soysal anlatım	17-20	14	28,07	,530	3	,912	
	21-25	40	25,83				
	26-30	44	27,32				
	30+	6	21,33				
	Total	104					
Soysal Duyarlılık	17-20 ^a	14	19,64	8,568	3	,047	a-c a-d
	21-25 ^b	40	22,66				
	26-30 ^c	44	27,33				
	30+ ^d	6	33,00				
	Total	104					
Soysal Kontrol	17-20 ^a	14	13,83	9,566	3	,023	a-c a-d
	21-25 ^b	40	20,53				
	26-30 ^c	44	28,07				
	30+ ^d	6	33,16				
	Total	104					
SBÖ	17-20	14	24,29	,829	3	,842	
	21-25	40	27,30				
	26-30	44	27,36				
	30+	6	20,00				
	Total	104					

Katılımcılardan kayak yapan lisanslı sporcuların yaş değişkenine göre SBÖ puanlarından göre arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. ($p>0,05$)

SBÖ, Soysal Duyarlılık ve Soysal Kontrol boyutunda 30 + yaş üstü kayak yapan sporcuların SBÖ puanı, 17-20 yaşında kayak sporcularına göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış ve anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0,05$).

5. BÖLÜM

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamıza Katılan Kars ili Sarıkamış ilçesinde ikamet eden ve lisanslı kayak sporcusu ve kayakla ilgilenmeyen katılımcıların SBÖ karşılaştırmalarına şu sonuçlara ulaşılmıştır;

SBÖ boyutu ölçeğinde kayak yapan ve yapmayan katılımcıların SBÖ puanları analizi sonuçlara göre; **Duyuşsal Anlatım** boyutunda kayak yapan sporcuların ortalama puanı $47,13 \pm 5,57$, Kayak yapmayanların ortalama puanı $44,63 \pm 4,24$, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *Duyuşsal anlatıma* yeteneğine sahip görülmüştür. Bu boyutta en fazla gelişim; *Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm; Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim* maddelerinde görülmüştür.

Duyuşsal Duyarlılık boyutunda kayak yapanların ortalama puanı $53,79 \pm 7,75$, Kayak yapmayanların ortalama puanı $43,76 \pm 10,07$, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *Duyuşsal duyarlılık* yeteneğine sahip görülmüştür. Bu boyutta en fazla gelişim “*İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlemeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırırım.*”, “*İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.*”; “*Başkalarıyla olan ilişkilerini izleyerek bir insanın karakterini kolayca anlayabilirim.*”; “*Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri, karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit ederim.*”; “*Üzüntülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup kucaklayabilirim*”; “*Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.*” Maddelerinde görülmüştür

Duyuşsal Kontrol boyutunda kayak yapanların ortalama puanı $48,90 \pm 7,50$, Kayak yapmayanların ortalama puanı $44,06 \pm 6,78$, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *Duyuşsal kontrol* yeteneğine sahip görülmüştür. Bu boyutta en fazla gelişim “*Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi gruba adapte ederim.*”; “*Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler.*”; “*Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgün görünmeyi kolaylıkla başarabilirim.*” ; “*Sinirli olduğum zaman bu durumu başkalarından çok iyi bir şekilde saklayabilirim.*”; “*Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.*” Maddelerinde görülmüştür.

Sosyal Anlatım boyutunda kayak yapanların ortalama puanı $52,54 \pm 7,21$, Kayak yapmayanların ortalama puanı $44,08 \pm 8,56$, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *sosyal anlatım* yeteneğine sahip görülmüştür. . Bu boyutta en fazla gelişim “Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim.”; “Bir hikaye anlatırken genellikle konunun anlaşılması için pek çok el-kol hareketi yaparım.”; “Toplantılarda çok çeşitli insanlarla konuşmaktan hoşlanırım.”; “Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.”; “Kendimi yabancılara tanıtırken ilk adımı genellikle ben atarım.” Maddelerinde görülmüştür.

Sosyal Duyarlılık boyutunda kayak yapanların ortalama puanı $48,33 \pm 6,88$, Kayak yapmayanların ortalama puanı $43,39 \pm 7,41$, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *sosyal duyarlılık* yeteneğine sahip görülmüştür. Bu boyutta en fazla gelişim “Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim.”; “Bazen başkalarının bana söylediklerini çok kişisel olarak alıyorum.”; “Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.”; “Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum.”; “Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum” maddelerinde görülmüştür

Sosyal Kontrol boyutunda kayak yapanların ortalama puanı $48,90 \pm 7,50$, Kayak yapmayanların ortalama puanı $44,06 \pm 6,78$, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *Sosyal kontrol* yeteneğine sahip görülmüştür. Bu boyutta en fazla gelişim “Genç- yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissederim.”; “Grup tartışmalarını yönetmekte genellikle çok başarılıyım.”; “Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söyleyebilirim.”; “Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim.”; “Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.”; “Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum.” Maddelerinde görülmüştür

SBÖ'ne göre kayak yapanların ortalama puanı $293,92 \pm 18,96$, Kayak yapmayanların ortalama puanı $267,08 \pm 22,73$, bu sonuçlara göre kayak yapan katılımcıların daha yüksek *Sosyal Beceri* yeteneğine sahip görülmüştür. SBÖ en fazla gelişim, “Duyuşsal Duyarlılık”; “Soysal anlatım”; “Soysal Duyarlılık” ve “Soysal Kontrol” boyutlarında görülmüştür.

SBÖ, sosyal hayatın her alanında kullanım imkanı bulmuş bir ölçektir. SBÖ pek çok alanda rahatlıkla kullanılmıştır. Eğitim, Tiyatro, Dezavantajlı bireylerin gelişim analizinde, Müzik gibi birçok alanla başarılı çalışmalar yapılmıştır. Literatürde spor alanında fazla çalışmaya rastlanılmamıştır.

Sosyal beceri eğitiminin 2016 yılında literatürdeki katılımcıların sosyal beceri düzeyine etkisini inceleyen bir çalışma bulgulara göre, genel olarak, sosyal beceri eğitim programına katılan katılımcıların SBD nin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Sosyal beceri eğitiminin, katılımcıların SBD üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. (Yüksel, 2016). Çalışmamızda ise kayak yapan sporcuların kayak yapmayanlara göre SBÖ puanına 26,84 puan katkı katkı sağladığı görülmüştür.

Diğer yandan; sosyal beceriler sporun türüne bağlı olarak farklılık göstermediğini bildirilen çalışmalar mevcuttur. Çepikkurt ve Fındık (2017)'de yaptığı araştırmada 4. sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilere göre daha yüksek düzeyde sosyal beceriye sahip oldukları bulunmuştur (Çepikkurt ve Fındık, 2017). Çalışmamızda çalışma sınıf değişkenine göre yapılmazken, yaş değişkeninin SBÖ üzerindeki etkisinin varlığı gözlenmiştir. 30+ kayakçının Sosyal Duyarlılığı ve Sosyal Kontrol boyutlarının 17-20 yaş grubuna göre arttığı görülmüştür.

Sahan, (2008) çalışmasında sporun bireylerin yeteneklerini ortaya çıkarmasında çok önemli bir faktör olduğu, sporun başkalarını tanımak ve etkileşimde bulunmak için çok önemli bir aktivite olduğu ve bireylerin duygularını ifade etmede önemli bir etken olduğu ortaya çıkmıştır. (Sahan, 2008)

Fontane (1996), düzenli egzersiz programlarına katılan bireylerin sosyal yetkinlik beklentilerini artırdığı, özgüvenlerinin pozitif yönde geliştiği görevleri yerine getirme ve sorumluluk alma duygularının geliştiğini vurgulanmaktadır.

Allison ve diğ. (1999), Dokuz-onbir yaş arası öğrenciler, sosyal yeterlilik ve sosyal yeterlilik beklentisi ile katılım arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal beceri eğitimi alan öğrencilerin, aktivitelere katılma, beden eğitimi dersleri sevke, başka okullarla yapılan etkinlik ve yarışmalara katılma, karşılaşılan zorluklarla başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğunu vurguladı.

Çalışmalarında, Ryan ve Dzewaltowski (2002), 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite ile özgüvenlerini artırdığını, fiziksel aktivite engellerini aştığını, diğer

arkadaşları aktif olmaya davet ettiğini, kendileri için ortam bulduklarını ve sosyal olduklarını keşfetmiştir.

Katılımcılardan kayak yapan lisanslı sporcuların ile kayak yapmayan katılımcıların *SBÖ* puanlarından karşılaştırıldığında Kayak yapan sporcuların ortalaması $293,92 \pm 18,962$; kayak yapmayan katılımcıların ortalaması $267,08 \pm 22,727$ olarak bulunmuştur.

Yıldırım ve Özcan'ın 2011 yılında, yaptığı çalışmada spor yapan katılımcıların *SBD*'nin, spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir, Arslanoğlu ve ark. (2013) ise sporun bireyin sosyal becerilerini artırdığını, Keskin (2014) ise beden eğitimi ve spora katılımın çocuklarda sosyal gelişimi desteklemekte fayda sağlayacağını belirtti. Bu çalışma sonucunda, spor yapan çocukların *SBD* ile spor yapmayanların *SBD* arasındaki anlamlı fark literatür tarafından desteklenmektedir.

Katılımcılardan kayak yapan lisanslı sporcuların ve kayak yapmayan katılımcıların spor yapma yılına göre *SBÖ* puanlarından göre kayak yapan sporcuların daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. ($p < 0,05$)

SBÖ, *Duyuşsal Anlatım*, *Duyuşsal duyarlılık*, *Duyuşsal duyarlılık*, *Sosyal anlatım*, *sosyal duyarlılık* boyutunda kayak yapan sporcuların *SBÖ* puanı, kayak yapmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış ve anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılık analizi *Post-hoc* sonuçlarına göre Duyuşsal anlatım boyutunda 10 yıldan fazla kayak yapan sporcuların kayak yapmayan sporculara göre *SBÖ* puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Duyuşsal Duyarlılık, Sosyal Anlatım ve Sosyal Duyarlılık boyutlarında ise 1-4 yıl, 5-10 yıl ve 10>+ kayak yapan sporcuların kayak yapmayan katılımcılara göre *SBÖ* puanlarının da daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tekin Akandere ve Arslan (2006: 996) spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar çalışmamızla benzerlik gösterdi.

Sosyal Beceriler Ölçeği puanlarına göre, kayakçıların lisanslı kayakçı ve kayakçı olmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. *SBÖ*, *Duyuşsal Duyarlılık*, *Duyuşsal Duyarlılık*, *Sosyal İfade* ve *Sosyal Duyarlılık*, kayak yapmayanlara kıyasla kayak sporcularının puanlarının daha yüksek olduğu tespit edildi ve anlamlı bir fark bulundu.

Gruplar arası farklılıkların analizi Post-hoc sonuçlarına göre, Duygusal Duyarlılık, Duygusal Kontrol, Sosyal İfade ve Sosyal Duyarlılık boyutlarında, 10>+ saat kayak sporcuların diğer gruplara göre SBÖ puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Gulay ve diğ. 2010 yaptığı çalışmanın sonunda; Sadece sosyal becerinin (duyuşsal ifade, duygusal kontrol ve sosyal becerileri) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (Gülay ve ark. 2010). Çalışmamızda kayak dışı katılımcıların ortalama puanı 267.08, kayakçıların ortalama puanı 293.92 olarak bulunmuştur. Bu sonuç literatürle uyumludur.

Katılımcılardan kayak yapan lisanslı sporcuların kayak yapma yılı değişkenine göre SBÖ puanlarından göre kayak yapma yılı fazla olan sporcuların daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. ($\chi^2: 5,156, p<0,05$)

SBÖ, Duyuşsal Anlatım, Duyuşsal Kontrol, Sosyal Duyarlılık boyutunda 10+yıl kayak yapan sporcuların SBÖ puanı, 1-4 yıl kayak sporculara göre göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış ve anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Katılımcılardan kayak yapan lisanslı sporcuların haftalık kayak yapma süresi değişkenine göre SBÖ puanlarından göre haftalık kayak yapma süresi fazla olan sporcuların daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

SBÖ, Duyuşsal Anlatım, Duyuşsal Duyarlılık, Duyuşsal Kontrol, Sosyal Duyarlılık ve Sosyal Kontrol boyutunda 10+ yıl kayak yapan sporcuların SBÖ puanı, 1-5 saat kayak yapan sporculara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış ve anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Katılımcılardan kayak yapan lisanslı sporcuların yaş değişkenine göre SBÖ puanlarından göre arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. SBÖ, Sosyal Duyarlılık ve Sosyal Kontrol boyutunda 30 + yaş üstü kayak yapan sporcuların SBÖ puanı, 17-20 yaşında kayak sporculara göre göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış ve anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Sporun, bireyin dinamik sosyal ortamlara katılmasını sağlayan bir sosyal aktivite olması nedeniyle sosyalleşme ve sosyal becerilerde önemli bir rolü vardır. Sporun

modern toplumlarda çoğunlukla kolektif bir aktivite olduğu düşünülürse, spora ilgi duyan bireyler sportif faaliyetlerle farklı insan gruplarıyla sosyal ilişkilere girerler.

Spor, bireyin kendi iç dünyasından çıkarıp, diğer ortamlardan, diğer insanlardan, inançlardan, düşüncelerden etkileşmesini sağlar. Bu yönüyle sporun yeni dostlukların kurulması, birleştirilmesi ve sosyal bütünleşmesine destek sağladığı söylenebilir (Çaha, 2000).

Toplumda sosyalleşme için gereken süreçlerin çoğu aktivite ve spor ortamında bulunmaktadır. Spor yapan bireyler toplumda rol alma, statü, tabakalaşma, liderlik, disiplin, rekabet ve işbirliği gibi tüm sosyalleşme alanlarında etkili görülmüştür. Birey, statüsüyle toplumda yer alır. Okuldaki veya kulüp takımlarındaki gençler, yaptığı spora, katıldığı beden eğitimi faaliyetine ve bu etkinliklerdeki rolüne göre statü kazanırlar (Akıncı, 2007). Özellikle genç yaşlardan itibaren insanlarla iyi ilişkiler kurmaya, gerilim yaratan ortamlarda direnç göstermeye, zor durumlarla başa çıkmaya başlayarak insana başarısızlık durumlarıyla başa çıkma gücü verir (Sevinç, 2005).

Sonuç olarak; Bu çalışmada, aynı sosyal ortamda, kayak yapan ve yapamayanlar arasında, kayak yapan sporcular lehine SBD açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuçtan; Spor yapmanın, sosyal becerilerinin seviyesini arttırdığı söylenebilir. Bu şekilde, özellikle çocukları ve gençleri spora yönlendirilmeli ve sosyal becerileri yüksek bireyler olarak hayata hazırlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Aikawa, T. (1993). A Study on the Interpersonality Behaviors of Lonely University Students: The Relationship between the Self-Reported Loneliness and Social Skills Deficits. *The Japanese Society of Social Psychology*, 8, 44-55.
- Akıncı, A.Y. (2007). *Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşmasında katkısı*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aktaş S.(2009). *Elit Düzeydeki Alp Disiplini Kayakçılarında Dengenin Performans Üzerine Etkisi*. Niğde Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Allen, K. L., Cowdery, G. E. (2005). *The exceptional child: The inclusions in early childhood education* (5.edt). NY: Thomson Delmar Learning.
- Allison, K.R., Dwyer, J.J., Makin, S. (1999), Perceived Barriers to Physical Activity Among High School Students. *Preventive Medicine*, No.28, (608-615).
- Ana Britanica (1988). Kayak md Gazi Kitapevi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Curran, J.P, (1979) *Social skills: Methodological issues and further directions*. In A.s. Bellack and M. Hersen (eds) *Research and practice in social skills*, Newyork: Plenum
- Çaha, Ö. (2000), *Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma*, Ankara: Beta Yayınevi.
- Çepikkurt, F. ve Fındık, M. (2017). Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanların sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*, 3 (2), 55-63.
- Düzgün Ş. (2002) *İnsanda Gelişim ve Öğrenme*. Erzurum: Baskı Ofset.
- Fontane, P. E. (1996), Exercise, Fitness and Feeling Well, *American Behavioral Scientist*, No.39, (288- 305).
- Gutiérrez, S. (1995) *Valores sociales y deporte*; Ed. Madrid, Spain: GYMNOS.

- Gülay H. ve Ogelman C.E (2014) Okul Öncesi Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi Stratejilerinin Çocukların Akran İlişkileri Üzerindeki Etkisi, *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 3(2):142-148
- Gülay, O., Mirzeoğlu D. Çelebi M. (2010). İşbirlikçi oyunların sosyal beceri düzeyleri ve beden eğitimine yönelik tutumları üzerindeki etkileri. *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi*, Sayı 40: 77-92.
- Hachette, Gelişim Hachette Ansiklopedisi.(1990). İstanbul: Altınçağ Yayınları.
- Hong, Y. P., Jiang, X. X. ve Zhou, X. G. (2013). Relationship between Group Attachment, Interpersonal Relationship and Class Cohesion among College Student. *China Journal of Health Psychology*, 21, 919-921.
- Ilhan, L. (2008). Beden eğitimi ve sporun, eğitilebilir zihinsel engelli çocukların sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 315-324.
- Kandır, A.(2001). Çocuk Gelişiminde Okul Öncesi Eğitim Kurumlarının Yeri ve Önemi, *Milli Eğitim Dergisi*. 151: 102-104, 2001.
- Kandır, A. (2001). Çocuk Gelişiminde Okul Öncesi Eğitim Kurumlarının Yeri ve Önemi, *Milli Eğitim Dergisi*. Sayı 151: 102-104, 2001.
- Karapınar, A. (1981). *Kayak Ders Kitabı*. Ankara: Gaye Matbaası.
- Kırcaali-İftar, G. (2007). *Otizm spektrum bozukluğu*. İstanbul: Daktylos Yayınları.
- Kıyıcı, F. (2007). *Alp disiplini kayakçılarda sürat egzersizleri sonrası serum süper oksid. dismutaz katalaz ve meloaldehit düzeylerinin incelenmesi*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Kıyıcı, F. (2006). *Sürat Egzersizleri Sonrası Serum Süper Oksid Dismutaz Kataloz ve Malleoldehit Düzeylerinin İncelenmesi*, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Kim, Y., Andson, H. & Bashaw, W. L. (1968). Social Maturity Achievenment and Basic Ability. *Educational and Psychological Measurement*, 28,535-543.
- Kurt M. (2008). *Alp Disiplini Kayak Yarışma Kuralları ve FIS Puan Kuralları* Ankara: (Yayınevi yok)

- Libet, J. M. & Lewinsohn, P. M. (1973). Concept of social skill with special reference to the behavior of depressed persons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40(2), 304-312.
- Linder, K. (2002) The Physical activity participation. Academic performance relationship revisited: Perceived and actual performance and the effect of banding (Academic Tracking). *Pediatr. Exerc. Sci.* 14, 155–170.
- Meier, V.J. & Hope, D.A. (1998). *Assesment of skills. İn A.S. Bellack ve Hersen (eds) assesment: A practical hendbook (4th ed.) Needham Heights, MA: Allyn ve Bacon*
- Meydan Larousse. (1978) *Kayakçılığın Tarihi* Ankara: Meydan Yayınevi.
- Özalp E. (1998). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Anadolu Üniversitesi: Web-Ofset Tesisleri.
- Özaydın, L., Tekin-İftar, E. ve Kaner, S. (2008) Arkadaşlık becerilerini geliştirme programının özel gereksinimi olan okul öncesi çocuklarının sosyal etkileşimlerine etkisi. *Özel Eğitim Dergisi*, 15(1):14-22.
- Palmieri RM, Ingersoll CD, Stone MB, Krause BA: Center-of-pressure parameters used in the assessment of postural control. *J Sport Rehabil* 11: 51-66, 2002.
- Polat M. ve Can Y. (2004) Kayseri İli İlköğretim Öğrencilerinde Kayak Sporuna Yönelik Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 13 (1): 48-54.
- Riggio, R.E. (1986). The Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51: 649-660.
- Rodríguez-Cañabate, D. (2018) La experiencia mágica de estar presente. In *Movimiento y lenguaje*; Cañabate, D., Sustainability 10:1585
- Ryan, J.G. & Dzewaltowski, D.A. (2002), “Comparing The Relationship Between Different Types Of SelfEfficacy and Physical Activity in Youth”, *Health Education And Behavior*, 29, (491).
- Sahan, H. (2008). Spor etkinliklerinin üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecindeki rolü. *KMU İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 10 (15): 260-278.

- Sevinç, M. (2005), *Kendine Güven ve Başarı*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Shephard, R. (1997) Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatr. Exerc. Sci.* 13, 225–238.
- Shimamoto, K., Ishii, M. (2007). Construction of a Causal Model for the Relationship Sport Experience and Life Skills. *Sport Psychology Research*, 34, 1-9.
- Tekin-Akandere M, Arslan F. (2006). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Muğla: 3-5 Kasım, 996.
- Topaloğlu, A.Ö. (2013). *Etkinlik temelli sosyal beceri eğitimin çocukların akran ilişkilerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Tremblay, M. Inman, J. & Willms, J. (2000) The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatr. Exerc. Sci.* 12, 312–324.
- Yaşar, M. C. (2001). *Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Ailenin Eğitime Katılımı Gazi Üniversitesi Anaokulu/Anasınıfı Öğretmeni El Kitabı 2001–2002 Ders Yılı* İstanbul: Rehber Kitaplar Dizisi.
- Yıldırım, S. ve Özcan, G. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt.2, Sayı.23, (111-135).
- Yüksel, G. (1998). *Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi*, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Doktora tezi.
- Yüksel, G. (2004). *Sosyal Beceri Envanteri El Kitabı*. Ankara: Asıl Yayınevi.
- Yüksel, G. (2016). Sosyal beceri envanterinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9).
- Yükselen, A. ve Bayhan, P. (2005). Zihinsel engelli çocuk ve adölesanların sosyal yeterlilik ve problem davranışlarının anne-baba ve öğretmen yönünden karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi*, 2(1-2), 1-11.

- Yükselsin, İ.Y. ve Berrakçay, O. (2010). Bir müziksel terapi modeli olarak' etkileşimli ritim tekrarı alıştırmalarının otistik spektrum bozuklukları olan çocuklardaki problem davranışların azaltılmasındaki etkileri. *Journal of International Social Research*, 3(10).
- Zhang, C., Ban, L. M., & Li, C. N. (2009). Relationship between Interpersonal Disturbances and Subjective Well-Being of College Students. *China Journal of Health Psychology*, 17, 1466-1468.



EKLER

Sıra No	İFADELER	Tamamen benim gibi	Oldukça benim gibi	Benim gibi	Biraz benim gibi	Hiç benim gibi değil
1	Üzüntülü ve mutsuz olduğum zaman başkalarının bunu anlaması zordur.	5	4	3	2	1
2	İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlemeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırıyorum.	5	4	3	2	1
3	Sevmediğim insanlara karşı olan duygularımı ne kadar saklamaya çalışsam da onlar sevmediğimi anlarlar.	5	4	3	2	1
4	Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantıları düzenlemekten hoşlanırım.	5	4	3	2	1
5	Başkaları tarafından eleştirilmek ve azarlanmak beni pek rahatsız etmez.	5	4	3	2	1
6	Genç- yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissederim.	5	4	3	2	1
7	Pek çok insandan daha hızlı konuşurum.	5	4	3	2	1
8	Çok az insan benim kadar duyarlı ve anlayışlıdır.	5	4	3	2	1
9	Komik bir hikaye anlattığımda ya da şaka yaptığımda çoğunlukla kendimi gülmekten alıkoyamam.	5	4	3	2	1
10	İnsanların beni iyice tanımaları çok zaman alır.	5	4	3	2	1
11	Benim zevk ve üzüntümün en büyük kaynağı diğer insanlardır.	5	4	3	2	1
12	Bir grup arkadaşımın birlikte olduğum zaman genellikle grubun sözcüsü olurum.	5	4	3	2	1
13	Mutsuz olduğum zaman çevremdekileri de mutsuz etme eğilimim vardır.	5	4	3	2	1
14	Toplantılarda herhangi birisi bana ilgi duyduğunda bunu hemen fark ederim.	5	4	3	2	1

15	İnsanlar sıkıldığını yüz ifademden hemen anlarlar.	5	4	3	2	1
16	Sosyal olmaktan hoşlanırım.	5	4	3	2	1
17	Politik bir tartışmada, tartışan kişileri gözlemek ve bu görüşlerini analiz etmekten ziyade tartışmada bizzat yer almayı tercih ederim.	5	4	3	2	1
18	Kişisel bir şey hakkında konuşurken karşımdakilerin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim	5	4	3	2	1
19	İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.	5	4	3	2	1
20	Duygularımı kontrol etmekte çok başarılıyım.	5	4	3	2	1
21	Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim.	5	4	3	2	1
22	Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim.	5	4	3	2	1
23	Önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta çok başarılı değilim.	5	4	3	2	1
24	Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum.	5	4	3	2	1
25	Bakışlarımın anlamlı olduğu söylenir.	5	4	3	2	1
26	Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim.	5	4	3	2	1
27	Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.	5	4	3	2	1
28	Bazı ortamlarda doğru şeyleri yaptığımdan ya da söylediğimden endişe ederim.	5	4	3	2	1
29	Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur.	5	4	3	2	1
30	Sık sık yüksek sesle gülerim.	5	4	3	2	1
31	Ne kadar saklamaya çalışsalar da insanların gerçek düşüncelerini genellikle bilirim.	5	4	3	2	1
32	Arkadaşlarım beni güldürmeye ve gülümsemeye çalışsalar bile ciddiyetimi koruyabilirim.	5	4	3	2	1
33	Kendimi yabancılara tanıtırken ilk adımları genellikle ben atarım.	5	4	3	2	1
34	Bazen başkalarının bana söylediklerini çok kişisel olarak alıyorum.	5	4	3	2	1
35	Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım şeyleri seçmekte güçlük çekiyorum	5	4	3	2	1
36	Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım şeyleri seçmekte güçlük çekiyorum	5	4	3	2	1
37	Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya üzdüklerini anlatmakta bazen güçlük çekiyorum.	5	4	3	2	1
38	Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak anlayabilirim.	5	4	3	2	1
39	Duygularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur.	5	4	3	2	1
40	Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımları ben atarım.	5	4	3	2	1

41	Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündükleri benim için fazla önem taşımaz.	5	4	3	2	1
42	Grup tartışmalarını yönetmekte genellikle çok başarılıyım.	5	4	3	2	1
43	Yüz ifadem genellikle tarafsızdır.	5	4	3	2	1
44	Hayatımdaki en büyük zevklerden biri diğer insanlarla birlikte olmaktır.	5	4	3	2	1
45	Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.	5	4	3	2	1
46	Bir hikaye anlatırken genellikle konunun anlaşılması için pek çok el-kol hareketi yaparım.	5	4	3	2	1
47	Genellikle insanlara söylediklerimin yanlış anlaşılacağından kaygılanırım	5	4	3	2	1
48	Genellikle sosyal düzeyi benimkinden farklı olan insanlarla birlikte bulunmaktan rahatsız olurum	5	4	3	2	1
49	Kızgınlığımı çok seyrek gösteririm.	5	4	3	2	1
50	Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri , karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit ederim.	5	4	3	2	1
51	Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi gruba adapte ederim.	5	4	3	2	1
52	Tartışmalarda konuşmaların büyük kısmını ben üstlenirim.	5	4	3	2	1
53	Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.	5	4	3	2	1
54	Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim.	5	4	3	2	1
55	Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum.	5	4	3	2	1
56	Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret ederim.	5	4	3	2	1
57	Sınırlı olduğum zaman bu durumu başkalarından çok iyi bir şekilde saklayabilirim.	5	4	3	2	1
58	Toplantılarda çok çeşitli insanlarla konuşmaktan hoşlanırım.	5	4	3	2	1
59	Herhangi birinin bana gülümsemesinden veya surat asmasından çok etkilenirim.	5	4	3	2	1
60	Bir çok önemli kişinin katıldığı toplantılarda kendimi dışlanmış gibi hissederim.	5	4	3	2	1
61	Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim.	5	4	3	2	1
62	Üzüntülü filmlerden bazen ağlarım.	5	4	3	2	1
63	Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim.	5	4	3	2	1
64	Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.	5	4	3	2	1
65	Eleştiriye karşı çok duyarlıyım.	5	4	3	2	1
66	Farklı özgeçmişe sahip insanların çevremde rahatsız olduklarını ara sıra farketmişimdir.	5	4	3	2	1

67	İlgi odağı olmaktan nefret ederim.	5	4	3	2	1
68	Üzünrülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup kucaklayabilirim.	5	4	3	2	1
69	Güçlü bir duygumu pek saklayamam.	5	4	3	2	1
70	Kalabalık toplantılara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk alırım.	5	4	3	2	1
71	Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.	5	4	3	2	1
72	Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söyleyebilirim.	5	4	3	2	1
73	Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm.	5	4	3	2	1
74	Başka insanları seyretmek için saatler harcarım.	5	4	3	2	1
75	Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üzgünmüş gibi gösterebilirim.	5	4	3	2	1
76	Tanımadığım birileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün değildir.	5	4	3	2	1
77	Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum.	5	4	3	2	1
78	Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.	5	4	3	2	1
79	Arkadaşlarım bazen bana çok konuştuğumu söylerler.	5	4	3	2	1
80	Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.	5	4	3	2	1
81	Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler.	5	4	3	2	1
82	Arkadaşların bir araya geldiği toplantılarda toplantının yıldızı olma eğilimindeyim.	5	4	3	2	1
83	Başkalarının üzerinde bıraktığı etki ile genellikle meşgul olurum.	5	4	3	2	1
84	Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum.	5	4	3	2	1
85	Kızgın olduğum zaman asla bağırıp çağırmam.	5	4	3	2	1
86	Arkadaşlarım kızgın ve sinirli oldukları zaman sakinleştirmem için beni ararlar.	5	4	3	2	1
87	Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgün görünmeyi kolaylıkla başarabilirim.	5	4	3	2	1
88	Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim.	5	4	3	2	1
89	Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum.	5	4	3	2	1
90	Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim.	5	4	3	2	1



YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

06.08/2019

Tez Başlığı / Konusu

418, 421 ve 422 büyüklükte Lisanslı Kayakçılar ile
Spor Yapmayan Bireylerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmanın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam sayfalık kısmına ilişkin, 06.08.2019 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafındanintihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % ...12..... (..... ornek.....) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

06.08.2019

Yakup ÖNAL

Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : Yakup ÖNAL

Öğrenci No : 169403020

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Bölümü

Programı : Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Bölümü

Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN,
Prof. Dr. Abuzer TAŞ

06.08/2019

Ataog

ENSTİTÜ ONAYI
U.Y.G.Ü.N.D.Ü.R

