

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DİKKAT
KONTROL DÜZEYLERİNİN SPOR VE FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ
(BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)**

Hamza KARAKULAKLI

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı
Yrd. Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE
2017
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DİKKAT KONTROL
DÜZEYLERİNİN SPOR VE FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)

(An Investigation of Sports and Different Variables of Secondary School
Students' Attention Control Levels (Bayburt City Example))

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hamza KARAKULAKLI

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE

Ortak Danışman: Yrd. Doç. Dr. İzzet UÇAN


ERZURUM

Ekim, 2017

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Yrd. Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE danışmanlığında, Honza KARAKULAKLI tarafından hazırlanan "Ortaöğretim Öğrencilerinin Dikkat Kontrol Değerlerinin s.p.a. ve..." başlıklı çalışma 27/10/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Bel. Eğit. ve S.p.a. Öğret. Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Gülşen BAYRAKTAR İmza: 

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul ÖZTÜRK İmza: 

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Abdulkadir DOĞAR İmza: 

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Metin BAYRAM İmza: 

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE İmza: 

Ortak jüri Yrd. Doç. Dr. İzzet UÇAN
Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

01. Kasım 2017..



Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR

Enstitü Müdürü

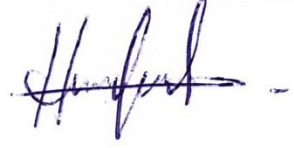
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum "Ortaöğretim Öğrencilerinin Dikkat Kontrol Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bayburt İli Örneği)" başlıklı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yaparak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

27/10/2017

Hamza KARAKULAKLI



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DİKKAT KONTROL DÜZEYLERİNİN SPOR VE FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)

Hamza KARAKULAKLI

2017, 82 sayfa

Bu çalışmanın amacı, ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin dikkat düzeylerini etkileyebilecek değişkenlerin belirlenmesidir. Bu çalışma; 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında Bayburt il merkezinde öğrenim gören 15-18 yaş grubunda 1022 kadın ve 1019 erkek olmak üzere toplam 2041 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Veri toplamak amacı ile Derryberry ve Reed (2001) tarafından geliştirilip Akın ve ark.(2013) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘‘Dikkat Kontrol Ölçeği’’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile dikkat kontrol düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede T testi ve ikiden fazla değişken ile dikkat kontrol düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede Anova Varyans analizi teknikleri uygulanmıştır. Grupların görüşleri arasındaki fark P:0,05 anlam düzeyi dikkate alınarak yorumlanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin cinsiyet, öğrenim gördükleri okul türü, birlikte kaldıkları yer(ailem ile, akrabalarımla, yurtta)kardeş sayısı, aile aylık gelir düzeyi, ikametgâh ettikleri yer, anne ve baba eğitim düzeyleri, spor yapma durumu ve haftalık spor yapma süreleri değişkenleri açısından incelendiğinde dikkat kontrol ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Buna karşın, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi ve yapmakta oldukları spor türü değişkenleri açısından ise dikkat kontrol düzeyi ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden; özel lisede öğrenim gören öğrencilerin diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerden; yurttan kalan öğrencilerin akrabalarıyla ve ailesiyle kalan öğrencilerden; iki ve daha fazla kardeşi olan öğrencilerin tek kardeşi olan öğrencilerden; aile gelir düzeyi 1400 TL ve altı olan öğrencilerin aile aylık gelir düzeyi 5001 TL ve üzeri olan öğrencilerden; aile aylık gelir

düzeyi 3001-5000 TL arası olan öğrencilerin aile aylık gelir düzeyi 1401-3000TL olan öğrencilerden dikkat kontrol düzeylerinin düşük olduğu gözlenmiştir. Spor yapma durumlarında ise spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilerden dikkat kontrol düzeylerinin yüksek olduğu, haftalık spor yapma süresi arttıkça dikkat kontrol düzeylerinin de paralel olarak arttığı çıkan sonuçlar arasında dikkat çekmektedir.

Dikkat kontrol düzeyi üzerinde sporun olumlu etkisi olduğu sonucunun bulunması üzerine öğrencilerin öğrenim süreçlerinde daha başarılı olmaları için sportif aktivitelerden yararlanmaları önerilmektedir. Ayrıca öğrencilerde dikkat kontrol düzeylerini etkileyecek farklı değişkenlerin araştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ortaöğretim Öğrencisi, Dikkat, Dikkat Kontrol Düzeyi, Spor ve Dikkat Kontrol

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

AN INVESTIGATION OF SPORTS AND DIFFERENT VARIABLES OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS' ATTENTION CONTROL LEVELS (BAYBURT CITY EXAMPLE)

Hamza KARAKULAKLI

2017, 82 pages

The aim of the study is to determine the variables that may affect the attention level of the students in secondary education. This study was conducted on a total of 2041 students, between the ages of 15 to 18, including 1022 girls and 1019 boys, who studied in Bayburt city center during 2016-2017 school year. Attention Control Scale, which was developed by Derryberry and Reed (2001) and adapted to Turkish by Akin et al (2013), was used to collect data. In the analysis of the data, T test was used to determine the relationship between the frequency distribution and the two independent variables and the attention control level; and Anova variance analysis techniques were used to determine the relationship between the two variables and attention control level. The difference between the opinions of the groups was interpreted by considering the significance level of P: 0,05.

According to the findings obtained, when the gender, school type, place they stayed together, number of siblings, monthly income level of family, place of residence, education level of parents, sports status and weekly exercising time were examined in terms of the variables and it was found that there was a significant difference between the average scores of the attention control scale. On the other hand, it was found that there is no significant difference between the average level of attention control in terms of the class level they are studying and the type of sports they are exercising.

It was observed that male students had a lower level of attention control than female students, the students attending private high schools had a lower level of attention control than students attending other high schools, the students who live in dormitories had a lower level of attention control than the students staying in other places, the students who are the only sibling had a lower level of attention control than

the students with two or more siblings, the students whose family income levels were below 1400 TL had a lower level of attention control than the other students with different monthly family income levels. It is also noteworthy in sports status that the level of attention control of the students who exercise is higher than the students who do not exercise and that the level of attention control increases parallel to the duration of weekly sports.

It can be suggested that the finding of the positive effect of sports on attention control level suggests that sports activities should be used in order to be more successful in the learning process. It is also suggested to investigate the different variables that will affect the attention control levels in the students.

Key Words: Secondary School Student, Attention, Attention Control Level, Sports and Attention Control

ÖNSÖZ

İnsanlar belirli bir durumda sayılamayacak ve fark edilemeyecek kadar çok uyarıcıyla karşı karşıya gelebilmektedirler. Dikkat, bireylerin anlayış kapasitesi ve öğrenme üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ortaöğretim öğrencilerinin gelişim özelliklerine önem verilerek bu hususta öğrencilerin dikkat düzeylerini, anlayış kapasitelerini spor ile üst düzeye çıkarabilmelidirler. Düzenli olarak spor yapan bireylerin dikkat seviyelerinin belirli bir ortalamanın üzerinde olabileceği ileri sürülmektedir. Bu bağlamda ortaöğretim öğrencilerinin dikkat kontrol düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi, bu araştırmanın konusu olmuştur.

“Ortaöğretim öğrencilerinin dikkat kontrol düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi” konulu tez çalışmamda yardımlarını esirgemeyen danışman hocam, Sayın Yrd. Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE ’ye, fikir ve önerilerini aldığım Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU hocama, Sayın Ünal DİLEKÇİ Bey’e, veri toplama sırasında kolaylık sağlayan tüm okul müdürlerine ve anket sorularına samimi bir şekilde cevap veren tüm öğrenci arkadaşlarıma teşekkür eder, saygı ve sevgilerimi sunarım.

Erzurum – 2017

Hamza KARAKULAKLI

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI	i
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vii
TABLOLAR DİZİNİ	x
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi ve Problem Durumu	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Tanımlar	5

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Sporun Tanımı.....	7
2.1.1. Sporun sağlığa faydaları	8
2.1.1.1. Sporun fiziksel faydaları.....	9
2.1.1.2. Sporun sosyal faydaları	10
2.1.1.3. Sporun psikolojik faydaları.....	11
2.2. Dikkatin Tanımı ve Konsantrasyon	13
2.2.1. Dikkati etkileyen etmenler.....	16
2.2.2. Dikkatin çeşitleri.....	18
2.2.3. Dikkatin yapısı.....	22
2.2.4. Dikkat stratejileri	22
2.3. Dikkat Eksikliği Nedir?.....	23
2.3.1. Cinsiyete göre farklılıklar var mıdır?	24
2.3.2. Toplumda görülme sıklığı nedir?.....	25

2.3.3. Ortaya çıkış nedenleri nelerdir?	26
2.3.4. Nasıl tanı konulur?	27
2.4. Sporda Dikkat	28
2.4.1. 16-18 yaş grubunun gelişim özellikleri ve spor.....	31
2.4.2. Ortaöğretim öğrencilerinde dikkat eksikliği ve spor	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırma Modeli	35
3.2. Evren ve Örneklem	35
3.3. Veri Toplama Teknikleri.....	36
3.4. Verilerin Analizi.....	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR.....	37
-------------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	50
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	50
5.2. Öneriler	53

KAYNAKÇA	55
-----------------------	-----------

EKLER.....	63
-------------------	-----------

EK 1. Anket	63
-------------------	----

EK 2. İzinler.....	65
--------------------	----

ÖZGEÇMİŞ.....	68
----------------------	-----------

TABLolar DİZİNİ

Tablo 4.1.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetine Göre Dağılımı	37
Tablo 4.2.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı	37
Tablo 4.3.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı	38
Tablo 4.4.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Birlikte Yaşadığı Gruba Göre Dağılımı ...	38
Tablo 4.5.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımı.....	39
Tablo 4.6.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Ailesinin Gelir Düzeyine Göre Dağılımı .	39
Tablo 4.7.	Araştırmaya Katılan Bireylerin İkametgâh Değişkenine Göre Dağılımı....	39
Tablo 4.8.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Anne Eğitim Düzeyleri Dağılımı	40
Tablo 4.9.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Baba Eğitim Düzeyi Göre Dağılımı.....	40
Tablo 4.10.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Spor Yapma Durumları.....	41
Tablo 4.11.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Haftalık Spor Yapma Süreleri Dağılımı...	41
Tablo 4.12.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Yapmakta Oldukları Spor Türü Dağılımı	41
Tablo 4.13.	Kadın ve Erkek Öğrencilerin Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri	42
Tablo 4.14.	Öğrencilerin Sınıf Düzeyleri ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri.....	42
Tablo 4.15.	Öğrencilerin Öğrenim Görmekte Oldukları Okul Türü ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri.....	43
Tablo 4.16.	Öğrencilerin Birlikte Kaldıkları Yer ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	44
Tablo 4.17.	Öğrencilerin Kardeş Sayıları ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri.....	44
Tablo 4.18.	Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Düzeyleri ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	45

Tablo 4.19. Öğrencilerin İkametgâh Ettikleri Yer ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	46
Tablo 4.20. Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyleri ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	46
Tablo 4.21. Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyleri ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	47
Tablo 4.22. Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri	48
Tablo 4.23. Öğrencilerin Haftalık spor Yapma Süreleri ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	48
Tablo 4.24. Öğrencilerin Yapmakta Oldukları Spor Türü ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri	49

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

AKB	: Akademik Başarı
%	: Yüzde
BESÖ	: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencileri
DEH	: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite
DEHB	: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
DKÖ	: Dikkat Kontrol Ölçeği
f	: Frekans
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
N	: Birey Sayısı
p	: Farkın Anlamlılık Düzeyi
s	: Sayfa

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Spor, bireyin doğal, psikolojik sağlığını geliştiren; toplumsal davranışlarını düzenleyen; bireyi bilişsel ve motorik yönden belirli bir aşamaya getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (Orkunoglu, 1985).

Gelişmiş toplumların eğitim programlarında beden eğitimi ve spor, genel eğitimin bir parçası sayılarak bireylerin fiziksel, ruhsal, bedensel gelişimine katkı sağlamaktadır. Spor, fiziksel ve psikolojik yönden genç bireylerin eğitiminde önemli bir yer tutmaktadır (Türkmen ve ark, 1995).

Spor, insanların hayatında vazgeçilmez bir yeri olan ve bireylerle özdeşleşmiş toplumsal dinamizmin kaynağı olan bir sosyal müessesedir (Karasüleymanoğlu, 1992). İnsanların spora katılımının toplumsal ve kişisel karakter gelişimi üzerine pozitif etkisi olduğu görülmektedir. Bunun içindir ki özellikle gelişmiş ülkelerde spora büyük önem verilmekte ve erken yaşlarda çocuklara spor programları uygulanarak çocuğun büyümesinde, bilişsel gelişiminde ve sosyalleşmesinde önemli bir gelişim kaydedildiği görülmektedir (Duman ve Kuruya, 2010).

Spor yapan bireylerin performanslarını en iyi şekilde sergilemek için sporcunun amaçları doğrultusunda ilgisiz olan bütün uyaranların ortadan kaldırılması gerekirken ilgili olan diğer uyaranlara ise tamamıyla odaklanıp konsantre olması gerekmektedir. Sporcular müsabaka öncesinde ve sırasında yaşadıkları yoğun stres ve psikolojik baskılara rağmen odaklanma ve konsantre olma durumlarını müsabakanın sonuna kadar sürdürebilirlerse başarıları artacaktır. Bilinçli dikkat; sporda düşünme, algılama ve hayal kurmaktan oluşan psikolojik fonksiyonlardır. Dikkat, belirli bir tarafa doğru konsantre olma yoğunluğundan dolayı hareketlenmeyi gerçekleştiren beceri olarak ortaya çıkar. Böylelikle insanların algıları, yalnızca odaklandıkları şeyleri bilince yerleştirirken odaklanmadığı şeyleri ise bilinç dışına bırakır(Tavacıoğlu, 1999).

Düşünce, algılama ve kavrama gibi zihinsel yetileri başka uyaranları görmezden gelerek yalnızca belirli uyaranlar üzerinde yoğunlaştırma gücüne dikkat denir. Dikkatini toplamadan yeni bir bilgiyi öğrenmek ve bir eylemi gerçekleştirmek ya da verimli bir biçimde çalışmayı sürdürmek asla mümkün değildir (www.ayasis.com 2017).

Spor, dikkat ve konsantrasyon gelişimine katkıda bulunmakla beraber bireyin toplum içerisinde kendini daha kolay ifade etmesini sağlar. Bireyin farklı düşünmesini ve taktik geliştirmesini kolaylaştırdığı; stresi azalttığı görülür. Ayrıca bireyin psikolojik yönden rahatlamasını ve kendini zinde, sağlıklı hissetmesini sağlar (Gündüz, 2015).

Ortaöğretim kurumlarında ders dışı sportif faaliyetlere öğrencilerin katılabilmesi için önce aile, sonra okul idaresi ve beden eğitimi öğretmenin desteği, daha sonra da toplumsal çevrenin desteğinin olması gerekir. Ortaöğretim gençliği enerji doludur. Bu enerjiyi boşaltacak yollar arar. Bundan dolayı öğrencinin stresini giderecek, enerjisini harcayacak etkinliklerin başında spor gelir. Bu sebeple ortaöğretim gençliğinin spora yönlendirilmesinde fayda vardır (İşler, 2001).

Günümüzde eğitim ve öğretimde öğrencinin öğrenmesi ve akademik başarısı üzerinde dikkatin önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Bu çalışma, sporun insanlar üzerindeki birçok pozitif katkısı düşünülerek sporun ortaöğretim öğrencilerinin dikkat kontrol düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapıldı.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin dikkat kontrol düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi olarak belirlenmiştir. Ayrıca çeşitli değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyleri, okul türü, bireyin yaşadığı grup, kardeş sayısı, aylık gelir, ikametgâh, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, spor yapma durumu, spor yapma süresi, spor türü durumu) bağlı olarak ortaöğretim öğrencilerinin dikkat kontrol düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi ve farklılıkların olup olmadığının tespit edilmesi bu araştırmanın bir diğer amacıdır.

1.2. Araştırmanın Önemi ve Problem Durumu

Dikkat, algıladıklarımızı süzgeçten geçirme, çeşitli algılarımızı dengeleyebilme; bütün duygu ve düşünce gücünü bir nokta, bir konu üzerinde yoğunlaştırma amaçlarını da kapsamaktadır. Sporda etkili bir performans sergileyebilmek için düşünce aşamalarının denetlenebilmesi ve belirli bir şeye odaklanabilmesi gerekmektedir (Nideffer, 1993).

Spor, seçici dikkat ile ilgili çalışmaların ilgi odağı olmuştur. Singer ve arkadaşları(1991) yılında yaptıkları çalışmaya göre devinimsel gelişim becerilerinin başarılı olarak belirtilmesi için, bireylerin seçici şekilde dikkat edebilmesi gerektiğini ve ilgisiz olan uyarıların göz ardı edilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. (Boutcher, 1992). Bireylerin uygun uyarana dikkatini vermesi ve konsantre olması sporda başarıyı artıran önemli bir etkidir (Çağlar ve Koruç, 2006).

Spor, hem dikkati bir hedefe yoğunlaştırmayı hem de dikkati farklı bölgelere yaygınlaştırma yeteneğini egzersizlerle geliştirebilir. Dolayısıyla da spor ile birlikte dikkati toplama egzersizleri yapılarak bireylerin bir alana yoğunlaştırılmalarıyla bireylerin dikkati geliştirilebilir (İkizler ve Özcan, 1994).

Spor yapan bireylerin performanslarının en üst seviyeye çıkarabilmesi için hedefleri doğrultusunda olmayan dış uyarıların göz ardı edip sadece ilgili uyarılara odaklanması gerekmektedir. Sporcular müsabaka öncesinde ve sırasında yaşadıkları yoğun stres ve psikolojik baskılara rağmen odaklanma ve konsantre olma durumlarını müsabakanın sonuna kadar sürdürebilirlerse sporcuların başarıları artacaktır. Bilinçli dikkat sporda düşünme, algılama ve hayal kurmaktan oluşan psikolojik fonksiyonlardır. Dikkat, belirli bir tarafa doğru konsantre olma yoğunluğundan dolayı hareketlenmeyi gerçekleştiren beceri olarak ortaya çıkar. Böylelikle insanların algıları, yalnızca odaklandıkları şeyleri bilince yerleştirirken odaklanmadığı şeyleri ise bilinç dışına bırakır (Tavacıoğlu, 1999).

Konuyla ilgili olan bazı araştırmalar şunlardır;

- Tunç (2013) golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi
- Asan (2011) sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi

- Adsız (2010) İlköğretim Çağındaki Öğrencilerde Düzenli Yapılan Sporun Dikkat Üzerine Etkisinin Araştırılması
- Gür (2016) İşitme Engelli Sporcuların Sürekli Dikkat Becerilerinin Sporcu Olmayanlarla Karşılaştırılması

Özellikle ortaöğretim öğrencilerinin gelişim dönemi düşünüldüğünde bu dönemde ortaya çıkabilecek problemlerin üstesinden gelinebilmesi için spor bir araç olarak kullanılabilir. Bu durumda öğrencilerin spora teşvik edilerek stres, kaygı, asi olma, yalnız olma isteği gibi durumlardan uzaklaştırılarak dikkat düzeylerinde artış meydana getirilebilir. Bahsi geçen durum düşünülerek ortaöğretim öğrencilerinin dikkat kontrol düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi bu çalışmanın problem durumunu oluşturmuştur.

Problem

Ortaöğretim öğrencilerinde çeşitli demografik özelliklerin dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?

Alt Problemler

- Ortaöğretim öğrencilerinde cinsiyetin dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinde sınıf düzeylerinin dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinde okul türü dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinde kiminle yaşadığı dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinde kardeş sayısı dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinde ailenizin aylık gelir düzeyidikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinde aile ikamet yeri dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinde anne eğitim düzeyinin dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?

- Ortaöğretim öğrencilerinde baba eğitim düzeyinin dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinde spor yapma süresinin dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinde yapılan spor branşının dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinde sporun yapmanın dikkat kontrolleri üzerine etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın örneklemini; 2016-2017 eğitim öğretim yılında Bayburt ili merkezinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler arasından tesadüfi yöntemle seçilen öğrenciler oluşturacaktır. Tesadüfi olarak seçilen öğrencilerin verilen kişisel bilgi formunu ve dikkat kontrol ölçeğini doldurmaları sağlanmıştır.
- Veri toplamak için kullanılan ölçme araçları ve bu ölçme araçlarına verilen cevap ile sınırlıdır.
- Araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin dikkat kontrol düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi ile sınırlıdır.

1.4. Varsayımlar

- Demografik bilgileri elde etme için hazırlanan soruların, araştırmanın amaçladığı bilgileri toplayabilecek geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu,
- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklerde yer alan maddeleri samimi ve içtenlikle cevaplandığı,
- Çalışma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Tanımlar

Dikkat: Dikkat kavramının yaklaşık tanımı 110 yıl önce William James tarafından yapılmıştır. James dikkati, “aynı anda birden fazla düşünce ya da objenin art arda belirgin tarzda bilişsel açıdan yorumlanması” olarak tanımlamıştır. Konsantrasyon,

odaklanma ve bilinçlilik dikkatin özünü oluşturmaktadır. Dikkat, bazı şeylerin diğerlerine oranla daha çok ele alınması için seçilmesi denilebilir. Dikkat dış uyarııcılardan gelerek kişinin belirli bir yere ya da farklı bir alana odaklanmasıdır (Tiryaki, 2000).

Spor: Bireylerin içinde yaşadıkları çevreden kazandığı yetenekleri, belirli kurallar dahilinde (araç kullanarak veya kullanmayarak, ferdi yada takım olarak, boş zaman faaliyetleri içerisinde veya tam zamanlı meslek olarak) yaptıkları toplumla birleştirici sağlıklı yarışmacılar yetiştiren, dayanışmacı, kültürel bir olgudur (Yetim, 2006).

Sporda dikkat: Sporda dikkat; düşünme, algılama ve hayal kurmaktan oluşan psikolojik fonksiyonlardır. Dikkat, belirli bir tarafa doğru konsantre olma yoğunluğundan dolayı hareketlenmeyi gerçekleştiren beceri olarak ortaya çıkar. Böylelikle insanların algıları yalnızca odaklandıkları şeyleri bilince yerleştirirken odaklanmadığı şeyleri ise bilinç dışına bırakır (Tavacıoğlu, 1999).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Sporun Tanımı

Bireyin doğal çevresini sosyal çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştirici, belirli kurallar altında (araçlı veya araçsız, bireysel veya toplu olarak) rekreasyon faaliyetleri kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla birleştirici, ruh ve fiziki geliştirici, yarışmacı, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Yetim ve ark, 2006).

Başka bir tanıma göre spor: “Bireysel veya ortaklaşa oyunlar şeklinde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kesin kaidelere göre uygulanan ve ani bir yarar beklemeyen beden hareketlerin tümüdür.”(Fişek, 1980).

Keten’e göre ise spor:” İnsan ruhundaki mücadele ve başarıya azminin tabiat ve sosyal yapı ile etkileşim kurmak suretiyle planlı ve adil, belirli kaideler içinde, toplumsal ve karakter kişiliğinin yarışmaya dönüşmesidir.” (Keten, 1993).

Spor, yapanlar (sporcu) açısından müsabaka kazanmaya dönük fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba; izleyenler açısından fiziksel heyecan ve görsellik içeren sanatsal bir süreç; genel birlikteliğin içinde de anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyomekanik, psikoloji ve farmakoloji gibi disiplinlerin yardımıyla sürdürülen bir oluşumdur (Fişek,1980).

Spor, insanların hayatında vazgeçilmez bir yeri olan ve bireylerle özdeşleşen toplumsal dinamizmin kaynağı olan bir sosyal müessesedir. “Spor, toplumun katmanlarının eleğinden geçirilerek, temel sorunlardan ayrılmadan değerlendirmenin sağlıklı sonuçlara varmanın temel aşama ve geçim şartıdır” (Karasüleymanoğlu, 1992).

Spor, bireyin doğal, psikolojik sağlığını geliştiren; toplumsal davranışlarını düzenleyen; bilişsel ve motorik yönden belirli bir aşamaya getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (Orkunoğlu, 1985).

Sporun, yukarıda da belirtildiği gibi bir tek tanımla açıklanabilmesi mümkün değildir. Çünkü spor kavramına, günlük yaşamda çok değişik anlamlar yüklenmektedir. Yukarıda verilen tanımların dışında spora daha değişik açılardan da bakmak mümkündür (Yetim, 2008).

Dolayısıyla, sporun tanımının, bir defada her şeyi içine alacak şekilde yapılmasında güçlüklerle karşılaşmaktadır. Bu anlamda spor, genellikle amatör spor, profesyonel spor, elit spor, aile sporu, herkes için spor, yaşam boyu spor, sağlık için spor, aile sporu, tatil sporu, özürllüer için spor, çocuk ve gençler için spor, ileri yaşlarda spor, kadınlar için spor, silahlı kuvvetler sporu, polis sporu, hapisane sporu, kulüp sporu, müessese sporu gibi isimlerle özdeşleştirilen, birden fazla tanımı olan ve tek bir tanımla ifade edilemeyen kavram olarak kullanılmaktadır(Yıldırım ve ark, 1993).

2.1.1. Sporun sağlığa faydaları

Spor, etkinlikleri insanların mücadele etmek, yarışma ve sıhhatli vakit geçirmek, sağlıklı yaşama kavuşabilmek için belirli kaide içinde bilerek amaçlı ve bilinçli şekilde yapılan hareketlerin bütünüdür. Spor, insanı ruhsal yönden çok rahatlatan bir aktivite rolü üstlenmektedir. (Ramazanoğlu ve ark, 2005).

Sporun yapısı gereği bazı görevleri bulunmaktadır: Bunların başında her kesimden insanın spor yapmasına zemin sağlayarak sağlıklı, mutlu, moral değeri yüksek, etkin ve uygar bir toplum yapılandırması; topluma karşı görev ve sorumluluğunu bilen iyi bir birey, faydalı bireyler yetiştiren ve toplumun tüm kesimini dinamik, canlı, yüksek moralli ve mutlu tutması gelmektedir. Spor; bilişsel, bedensel, gelişimlere katkılarının yanı sıra hastalık riskini azaltıcı, aynı zamanda metabolizmayı hızlandırarak kalp ve damarlara iyi gelmektedir (Küçük, 2012).

Sporun sağlık açısından önemini şu şekilde sıralayabiliriz: Çağımızda görülen baş döndürücü gelişme ve değişmeler ile teknolojik ilerlemeler, bireylerin günlük yaşam stresi ve yoğunluğu, insanı birçok yönden etkilemektedir. Bununla birlikte bu gelişme ve değişmeler karşısında nitelikli güce sahip insan, sağlıklı olmadan verimli olamaz ve kendinden beklenenleri gerçekleştiremez. İnsanların, özellikle gençlerin beden ve psikolojik yapısının eğitilerek geliştirilmesi için en uygun ve en tesirli araç, hareket

faktörünün her çeşidini ve prensiplerini kapsayan egzersiz ve spor eğitimidir (Spor şurası, 1990).

Fiziksel ve psikolojik yönden genç bireylerin eğitiminde önemli bir yer tutmakta ve artık çağımızda gelişmiş toplumların eğitim programlarında, beden eğitimi ve spor, genel eğitimin bir parçası sayılarak bireylerin fiziksel, ruhsal, bedensel gelişimine katkı sağlamaktadır (Türkmen ve ark, 1995).

Dolayısıyla yaşam grafiği içinde, birçok insan ekonomik hayatını fiziksel gücü ile kazandığı gibi birçok insanda zihinsel gücü ile kazanmaktadır. Beden eğitimi, spor olgusu içinde ele alırsak günümüzde tam gün uğraşı, gelişmeleri yakından takip etmeyi gerektiren geniş bir meslek ve sanayi kolu olarak dünya pazarı oluşturan bir sektördür. Ayrıca sporun faydalarından biride sağlığa zarar verebilecek her türlü kötü alışkanlıklar, malzeme ve ilaçlardan da kaçınabilmektir (Çöndü, 1999).

2.1.1.1. Sporun fiziksel faydaları

İnsanların spor etkinliğine katılmaları fiziksel açısından kas ve iskelet sisteminin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Okullarda uygulanan beden eğitimi dersleri ve aynı zamanda spor salonlarında yapılan ders ve antrenmanlar fiziksel açıdan kas sistemine fayda sağlamaktadır. Uygulanan fiziksel devinim, eklem ve kaslar aktif rol oynamaktadır. Bununla birlikte spor düzenli olarak yapıldığında fiziksel gelişimi olanak sağlamaktadır. Spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre fiziksel gelişimi ve vücut kompozisyonu farklılıkları basitçe ayırt edilebilmektedir (Açak,2006; Slentz ve ark, 2004; Gutin ve ark,2002).

Düzenli spor yapmak, fiziksel aktivitelerde bulunmak özellikle hareketsiz bir hayat süren bireylerde fizyolojik, psikolojik, zihinsel olarak sağlığın devamı ve korunmasında önemli bir unsurdur. Sağlıklı yaşamı uzun süre devam ettirebilmek her bireyin hayalidir. Sağlıklı yaşam için spor yapmak, aktivitelere düzenli katılmak ve genelde bedensel olarak aktif yaşam sürmenin bireylere birçok faydası vardır. Kısacası bunlar;

- Düzenli uyumak,
- Güçlü bir bağışıklık sistemi,
- Fiziksel görünüş,

- Bedenin yaşlanmasını geciktirme,
- Eklemlerin elastik kapasitesini artırma (Zorba, 2001).

2.1.1.2. Sporun sosyal faydaları

Sporun sosyal faydaları bulunmasının temelinde spor faaliyetlerinin toplumsal gelişim ve değişime fayda sağlayan bir olgu olması yatmaktadır. Bununla birlikte spor, birçok toplumsal değer ortaya çıkmasına ve bunların devamlı hale gelmesine etki etmektedir. Psikolojik ve toplumsal yararlarının bulunmasının temelinde bireylerin spor platformunda kendilerini ifade edecekleri bir ortamın bulunması yatmaktadır (Küçük ve Koç, 2004). Dolayısıyla sporun kendine mahsus kaideleri, değerleri etkileşim sembolleri ve süreçlerinin bulunmasının da (Karayılmaz, 2006) sporun toplumsal ve kültürel yararlarının ortaya çıkarılmasına katkıda bulunduğu düşünülebilir.

Bulgu'ya (2013) göre, sosyalleşme sürecinde spora katılımın sağladığı temel yararların başında, saygınlık kazanma, gruba aitlik, çevre edinme, yardımlaşmayı öğrenme, kaidelere saygılı olmayı öğrenme, mücadele, tertipli olma, disiplin edinme, sağlıklı fiziğe sahip olma, kendi fiziksel özelliğini tanıma, öfke duygusunda azalma, yarışmacıya saygılı olmayı öğrenme, ilerlemeye ve değişime açık olma gelmektedir.

Duman ve Kuru'ya (2010) göre, İnsanların toplumsal ve kişisel karakter gelişimi üzerine spora katılımının birçok yararlı etkisi bulunmaktadır. Bununla birlikte özellikle gelişmiş ülkelerde spora büyük önem verilmekte ve erken yaşlardan itibaren çocuklara spor programları uygulanarak, çocuğun büyümesinde, bilişsel gelişiminde ve sosyalleşmesinde önemli bir etken olarak spor etkinliklerine küçük yaşlarda başlanması bu alanlardaki gelişmelere ivme kazandırmaktadır.

Spor aktivitelerine katılan kişiler diğer bireyler ile sosyal bağlantı kurmaktadır. Dolayısıyla spor aktiviteleri kişilerin kendi dünyasından sıyrılarak farklı açılardan bakmayı; diğer kişilerden, inançlardan, fikirlerden ve bireylerden etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Sportif etkinliklere iştirak, farklı dostlukların kurulmasına ve toplumsal kaynaşmaya dayanak olmaktadır. Spor yarışmalarında sporcular, izleyiciler ve insan toplulukları arasında birleştirici etki görevi üstlenmektedir. Bu unsurlarda sporun toplumsal gaye taşıdığını göstermektedir (Aksoy

ve ark, 2012). Bu sebeple spor psiko-sosyal alanlarda ilgili çalışmaların çoğaltılarak bu konudaki şuurun geliştirilmesine gereksinim vardır (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010).

Kişilerin beden ve psikolojik sağlığını geliştirmek; duygularını ve düşünce dünyasını güçlü tutmak, sporun temel hususları arasında yer aldığı gibi bireylerin toplumsal ve ekonomik kalkınmasının temel prensipleri arasında da yer alır. (Erkal, 1992).

Beden eğitimi, spor ve oyun; insanın beden ve psikolojik yapısını geliştirme ; kişinin düşünce yapısını, çalışma azmini güçlü kılmının yanı sıra, bireylerin işbirliği içerisinde çalışmasını ve dayanışmasını sağlayarak kişinin toplum üyeliğini kazanmasını, toplumsal birlikteliğini ve sosyalleşmesini sağlar.

İnsanların aktif ve pasif olarak spora katılması; toplumsal iletişim sayesinde manevi yalnızlığı ve yalnızlık bunalımlarını ortadan kaldırarak bireylerin spor ile birlikte toplumsal ilişkilerinin geliştirilmesinde önemli kazanımlar sağlar. Bireyi yalnızlıktan kurtararak sosyal aktiviteler içerisine çeken bir etkidir. Bu sayede sosyal ilişkiler gelişir, buna bağlı olarak da kurum ve olaylar oluşur (Açak ve ark, 1997).

2.1.1.3. Sporun psikolojik faydaları

Egzersiz yapmak sadece dış görünüm üzerinde değil, aynı zamanda ruhsal sağlamlığın korunması içinde önemlidir (Yazarer ve ark, 2004).

Dolayısıyla spor yapmaya iştirak ederek bireylerin sadece fiziksel ve toplumsal yönden değil, ruhsal açıdan da insanların gelişmesine destek olmaktadır (Salar ve ark, 2012).

Bununla birlikte spor ile kişiler diğer bireylere ve oyun kurallarına saygı göstermeyi öğrenir. Spor, ruhsal anlamda insanlara heyecan, mutluluk, acı gibi hisleri yaşatarak, kişilerin kendilerine güven duygularını geliştirerek onlara psikolojik yönden katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla insanlara başarılarını ve başarısızlıklarını kabullenmeyi öğretir. Bunun yanında spor faaliyetlerine katılım; kişilerde dikkatli olma, düşüncelere odaklanma, sorunları çözme, aktif olma, beyin gücünü kullanma, kurallara uyma ve pratik zekâyı kullanma gibi özellikleri geliştirerek kişilerin çabuk düşünmesini sağlamaktadır(Şahan,2007).

Şenyüzlü'ye (2013) göre spor, kişilerin hayatlarını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmesi için gerekli olan önemli faktörlerden biridir. Spora katılımın fiziksel sağlığa olduğu kadar psikolojik sağlığa da birçok faydası bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda devamlı spor yapan kişilerde fiziksel görünüm yanında, kalp ve damar rahatsızlıkları başta olmak üzere kişileri birçok fiziksel ve ruhsal rahatsızlıktan uzak tuttuğunu göstermiştir. Dolayısıyla egzersiz, kişilerin vücudunda biriken negatif enerjiyi atarak stres, öfke, saldırganlık, şiddet gibi davranış şekillerinin önlenmesinde de etkili olmaktadır. Literatürde yer alan çeşitli araştırmalarda da spora katılımın ruh sağlığını koruduğu ve geliştirdiği tespit edilmiştir (Peluso ve Andrade, 2005; Hassme'n ve ark,2000).

Ülkemizde bireylerin her geçen gün ruh sağlığını kötü yönde etkileyen unsurlar çoğalmaktadır. Dolayısıyla bireylerin günümüzde çalışma yükünün fazla olması, rekabet halinde olması, bireylerin birbiri ile özel veya toplumsal ilişkilerinde başarısızlıkları, maddi problem, ailevi problem, hastalıklar, savaşlar, doğal dramatik olaylar, teknolojik gelişmeler, insanların ömürlerini hızlı ve yıpratıcı etkenler; kişileri mutsuz, bitkin, stresli, hayattan tat alamama psikolojisine sahip, kendini sevmeyen fertler haline getirmektedir (Avcı ve Pala,2004).

Bireyleri stresli ve depresif durumlardan kurtarmanın en önemli yöntemleri: spor yapmak, fiziksel aktivite sayısını artırmak, stresli ve depresif durumlardan egzersiz ile uzaklaştırmaktır. Düzenli spor yapan insanların öfke kontrolünü daha iyi sağladığı, güçlükler karşısında çabuk pes etmediği, iş ve özel yaşamlarında daha başarılı olduğu bilinen bir durumdur. Spor ve fiziksel aktivitenin bayanların sosyal uyumunu sağlamasında, onların psikolojik ve fiziksel sağlıklarını garanti altına almalarında tesirli olmaktadır. İnsanlar kendilerini ruhsal yönden iyi hissederek stresten uzak bir yaşam sürdürmeye gayret ederler. Düzenli spor yapanların toplumsal yönde çevre edindiği, arkadaşlar kazandığı gözlemlenmiştir. Çalışma hayatında iş veriminin arttığı görülmüştür(Baumanns, 1994).

Birey spor sayesinde fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal faktörlerin bütünleşmesi sonucunda kişilik kazanır. Spor yaparak dürüstlük, hoşgörü, saygı, sevgi, paylaşma gibi kavramların benliğinde yerleşmesine katkı sağlar. Diğer psikolojik faydaları ise şöyle sıralanır:

- Bireylerin davranış dürtüleri, saldırganlık ve negatif tutumlar minimuma indirgenecektir.
- Kişilerin yalnızlık duygusunu en aza indirger (Özdağ ve ark, 2006).
- Telafi mekanizması olarak kompleksli insanların tedavisine katkı sağlar.
- Seksüel dürtüleri fiziki harcamalara çevirir.
- Kişilik benliğini olumlu yönde geliştirir; yaşamı boyunca mücadele, azim, kararlılık ve dayanma gücünü artırır.
- Bireylerde mesuliyet duygusunun oluşmasını sağlar.
- Kişilere kendini ifade etme, neleri gerçekleştirebileceğini ispatlama ve özgüven duygusunu kazanma konusunda imkânlar sağlar (İnal, 2000).

2.2. Dikkatin Tanımı ve Konsantrasyon

Dikkat kavramının tanımı yaklaşık 110 yıl önce William James tarafından yapılmıştır. James dikkati, aynı anda birden fazla düşünce ya da objenin art arda belirgin tarzda bilişsel açıdan yorumlaması olarak tanımlamıştır. Konsantrasyon, odaklanma ve bilinçlilik dikkatin özünü oluşturmaktadır. Dikkat için bazı şeylerin diğerlerine oranla daha çok ele alınması denilebilir. Dikkat, dış uyarıcılardan gelerek kişinin belirli bir yere ya da farklı bir alana odaklanmasıdır (Tiryaki, 2000).

Birey, yaşamı gereği yaşadığı ortamlardaki bireylere ayak uydurmaya çalışan, karşılaştığı herhangi bir olay karşısında kendine özgü tepki veren, çevreden gelen uyarıları bilişsel olarak algılayıp bunlar içinden sistemli tercihler yapan, yapmış olduğu seçimleri zihninde yorumlayıp açıklayan bir sosyal varlıktır. Çevreden gelen uyarıların zihninde belirli bir sistematik olarak yerleşmesi dikkatle izah edilmektedir (Bozan ve Akay 2012).

Konsantrasyon; Örneğin bir atletizm sporcusunun müsabaka sırasında bir yüksek atlama veya uzun atlama gerçekleştirmeden hareketini önce yapacağı çita ya da basma tahtasına yönelerek, başarılı bir atlayış düşündüğünü veya bir ifade ile zihninde o hareketi hedefleyip konsantrasyon olduğunu bir çoğumuz görmüşüzdür. Sporcu, gerek atlayışını gerçekleştirmeden gerekse atlayışa koşmak için başladığında sporcu, tribünlerden gelen destekleri veya çitanın yanındaki hakemlere ve spor görevlilerine dikkat etmemektedir. Bu örnekten başka farklı bir spor türüne bakıldığında bir

basketbol oyuncusu karşı rakip tarafındaki potaya doğru topu sürerken salon dışında olan antrenör 'ünün bağırmasıyla aniden pota altında bekleyen arkadaşına topu atabilir. Tribünde maçı izleyen seyircilerin bağırmaları, takım arkadaşlarının seslenişleri, rakip takımın antrenör 'ünün konuşmaları sırasında sporcu, kendi antrenör 'ünün teknik taktiklerini duymuş ve bu doğrultuda hareket etmiştir. Verilen iki örnek bireyin iç ve dış farklı uyarılar arasında dikkatini yoğunlaştırdığını, öteki uyarıların zihnin kontrolünde pek az uyarıcı olduğunu ya da bu uyarıların farklı olmadığını göstermektedir. Bu olay dikkatin odaklaştırması ya da seçici dikkat, dikkat sarf etme ya da konsantrasyon olarak bilinmektedir (Çolakoglu ve ark.1993).

Dikkat, gelen uyarıcıların bilincinde olmak olarak açıklanabilir. Çevreden gelen bu uyarıcılar, anılar ve düşüncelerde olduğu gibi içselde olabilir ya da görüntü ve dış seslerde olduğu gibi dışsal da olabilir. Bireylerin zihinlerinde algıladıkları ve görmüş oldukları dış dünya kaynaklı uyarıların çoğunluğu duyu organlarınca yakalanır; bunların yalnızca bir kısmı seçilerek algılanabilir. İnsanların dışardan gelen uyarıcılarla aynı anda ilgilenmesi imkânsızdır. Dolayısıyla insanlar sınırlı kapasiteye sahiptirler (Karaduman, 2004).

Dikkat, çevreden gelen herhangi bir uyarana karşı tepkide bulunmayı kolaylaştırmak için duyu organları tarafından yapılan bir eşgüdumdür. Bireylerin beden ve ruh enerjisi belirli bir alanda toplanmıştır. Bu sırada bireylerde fizyolojik değişimler görülür. Duyu organlarının dışarıdan gelen bu uyarılara almış oldukları tavra benzer olarak, spor yapan bireylerin bedenlerinde de fiziksel ve zihinsel bir değişim meydana gelir(Karagöz, 2008).

Dikkat kavramı, organizmada seçici bir süzgeç veya filtre görevi üstlenmektedir. Bundan dolayı insanın zihnine ulaşan birden fazla uyarana değil yalnızca dikkatini çeken yöne doğru odaklanmasıdır. Burada sözü geçen filtre kavramı, duyu organlarına gelen uyarıların elenip elenmeyeceğine karar veren bir mekanizma olarak yorumlanabilir. O halde; organizmaya gelen uyarıların kısa süreli belleğe, oradan da uzun süreli belleğe iletilip iletilmeyeceği, dikkate bağlıdır. İnsan organizması dışarıdan gelen dikkat çekici olan uyarıcıları eşleyip, önce kısa süreli belleğe aktarır, oradan da bireyin içsel yaşantısı ve ihtiyaçları ile örtüştüğü zaman, ön öğrenmelerle tekrardan örgütlenerek uzun süreli belleğe gönderir. Yani dikkat elektrik düğmesi gibi işlev

görmez. Yani başka bir deyişle duyu alanına giren tüm uyarılar kolaylıkla dikkat bölgesine girmez. Yalnızca bir uyarının seçici dikkatle algılanması, insanların organizma hedefleri bakımından uygun olmasına ve anlamlılık düzeyine bağlıdır (Aydın, 2007).

Dikkat, zihnin değişik yerlerinde sıralı olarak oluşan bir süreçtir. Dikkat sisteminin önemli özelliği de sınırlı kapasiteye sahip olmasıdır. Dikkat kapasitesi insanlar arasında farklılık gösterir iken aynı kişide bile çeşitli durumlarda farklılık gösterebilir (Küçük ve ark, 2009).

Dikkat, en çok çevrede bulunan birden fazla uyarandan yalnızca o an hedefleri doğrultusundaki yöne odaklanmayı ve hedefleri içerisinde bulunan şeyleri yapmayı görev edinir (Banich 1997, Kolb 1996, Parasuraman 2000).

Sinir sisteminin sahip olduğu bu özellik birçok işlemi gerçekleştirmek zorundadır. Bunlardan birincisi dış çevreden duyu haber alıp vermenin seçici olarak yapılmasıdır. Bireylerin sinir sistemine aynı anda birden fazla duyu haberinin gittiğinden, ulaşan bu duyu haberlerinin o an ihtiyaç duyulan kısmı sinir sistemi tarafından kullanılırken geriye kalan kısmı da süzülüp elde edilen ihtiyaçlardır (Banich 1997, Bear 1996, Freides 2000, Heilman 1998).

Dikkatin seçiciliği olmasa duyu organları dışarıdan gelen birçok uyarı karşısında mantıklı olarak bir seçim yapamayacaktı. Dikkat, hem duyu haberinin seçiminde hem de davranış repertuarı seçilmesi ile yakından ilişkilidir. Böylece seçicilik kavramı canlılarda duyu kayıt olarak çok farklı düzeylerde farklı oranlarda görülebilir. Duyusal-motor kapasitesindeki artış ile beraber giden beyin yoğunluğunun artmış olduğu bir dönemde, duyu ve motor öğrenmeyi sağlayan bir işlem olarak görev yapmaktadır (Kolb, 1996).

Dikkat, duyu hafızayı etkiler. Diğer bir deyişle dikkat, duyu mekanizmalarıyla alınan organizmada uyarı yaratan; uyarıcıların herhangi birinin, diğerlerinden belli hedeflere ve o hedeflere odaklanarak bireylerin bilişsel hafızasına göre seçilip ayıklanması işlemidir (Aydın, 1999). Dikkatin iki çeşidi vardır. Bunlar dış dünyayı süzücü dikkat ve seçici dikkattir. Dış dünyayı süzücü dikkat, hangi uyarıcıların sizin için daha önemli ve uygun olduğunu anlayabilmek için, devamlı olarak etraftaki uyarıcıların alınıp işlenmesini sağlar. Bu dikkat süreci, etraftaki değişiklikleri ve

farklılıkları algılamaya yöneliktir denebilir. Zira etraftaki farklılıkları arayıp onları anlamaya çalışırız. Seçici dikkatte ise dikkat edilen belli bir nesne bulunmaktadır. Bu noktada algıda seçicilik ve algısal kurallar devreye girer. Genel olarak büyüklük, yoğunluk, renk, yenilik ve beklenip beklenmeme (beklenmeyen uyarıcılar gözden kaçar) bireylerin sadece odaklanmış olduğu nesneye karşı ona göre daha anlamlıdır. Dolayısıyla, içinde olduğumuz vaziyetiniz sizin seçici dikkatinize yön verir. Ayrıca, bireylerin fizyolojik olarak da aç olduğu sırada yiyeceklere karşı daha ilgili durumun bir tesiridir (Bacanlı, 2005).

2.2.1. Dikkati etkileyen etmenler

Dikkati etkileyen birçok sosyal-psikolojik ve bio-fizyolojik öge vardır. Bu sebeple dikkat kavramı sadece eğitim psikolojisi alanında değil, aynı zamanda mühendislik ve iletişim düzeninde de dikkate alınan bir durumdur(Asan,2011). Dikkati etkileyen ögeler içerisinde çevresel ortam, sıcaklık, basınç, önemli bir yere sahiptir. Okul ortamında yeterli ilgiyi görmeyen bir çocuğun dikkat toplama konusunda sıkıntı yaşaması beklenebilir. Okul ortamında çocukların dikkatlerini olumsuz yönde etkileyen ve dikkat eksikliğine neden olan diğer ögeler içerisinde başarı güdüsünün düşük olması, plansız ve verimsiz çalışma teknikleri, okul fobisi ve sınav korkusu yaşama gibi ögeler yer almaktadır (Özmen,2006).

Özdoğan ve diğerlerine (2005) göre dikkati etkileyen unsurların başında motivasyon, ilgi, stres, zeka düzeyi, özgüven, başarısızlığa ilişkin algı düzeyi, algı ve hafızanın işleyiş biçimi, aile tutumları, fiziksel uyarılar (uyku, yorgunluk, beslenme, ısı, ışık vb.) ve öğrenme ortamı gelmektedir (Özdoğan, 2005).

Dikkat, hem içsel hem de dışsal olmak üzere birçok faktörden etkilenir. Bunlardan bazıları dikkati olumlu yönde etkilerken bazıları da olumsuz yönde etkiler. Dikkati olumlu ve olumsuz olarak etkileyen faktörlerden bazıları şunlardır:

- Zihinsel Etmenler: Bireylerin zihin düzeyi, dağarcıkların ve algıların işleyişi
- Hazırbulunuşluk: Bireylerin öğrenebilmesi için öğrencilerin duyuşsal özellikleri ve psikomotor becerilerin uygun olma düzeyleri

- Organizmanın dahil olduğu çevresel uyaranlar: (iç fiziksel uyaranlar, bireyin yeterince beslenememesi ve uyku düzeninin olmaması vb; dış uyaranlar ise ses, ışık, ısı vb.)
- Fazla yada eksik motivasyon
- Ödül ve ceza sistemindeki eksiklikler
- Yeterince geri beslemenin olmaması
- Başarıya olan inancın zayıf olması
- Kişinin çok stresli ve gergin olması
- Öğrenme yaşantısının bireyin hislerine ters düşmesi
- Eğitimde öğrenci merkezli eğitimin verilmemesi
- Eğitime önem vermeme
- Erken ya da geç okula gitme
- Kişinin ruh sağlığının bozuk olması
- Çok kaygılı ve heyecanlı olma
- Bireyde olan hormonal bozukluklar (Aydın, 2007).

Bireyin dikkatinin kaybolması ve yayılması bireyin bir hedeften dikkatini başka hedefe ya da hedeflere yöneltmesidir. Hiçbir birey, bir yöne, bir hedefe ve alana odaklanamaz. Dikkatin bir yöne kayması kişinin iradesi dışında gerçekleşir. Bunun temel sebepleri fiziksel, ruhsal, bilişsel rahatsızlıklardır (Esin, 2011).

Bu alanda yapılan incelemelerin sonuçları aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Duyular arasında manidar bağlantı bulunması, dikkatini yoğunlaştırmasını basitleştirmiştir.
- Uyaranların verdiği bedensel bağlama uygunluğu ve uyarılmışlık düzeyi de (ses, ısı, ışık, renk vb.) dikkatin yoğunlaştırılma seviyesini tesir altına almaktadır.
- Dikkatin yoğunlaştırılması, organizmanın belli ihtiyaçlarına (zihinsel, psikolojik, fizyolojik) güdülenme düzeyine bağlı olarak dikkatin yoğunlaşmasına sebep olur (Aydın, 2007).

Dikkat, cinsiyete nazaran yaştan daha çok etkilenir. Yapılan araştırmalarda yaş değişkeni ile başarı süresi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yapılan

çalışmalara göre 13 yaş ¼zerindeki yaş grubunun başarısı yaşa bağlı olduğu ve 13 yaşındaki bireyin ergenlik döneminde olduğundan yaşamış olduğu fiziksel ve ruhsal değişimler sonucu başarısının d¼řm¼ř olabileceği söylenmiştir. Yapılan araştırmalara göre:

- 1 yaş grubu bireyin plastik bir halkayla bir dakika boyunca oyun oynayabildiği,
- 6 yaş grubundaki bireylerin 10 dakika s¼re ile yazı yazabildiği,
- 5-7 yaş grubunun 15 dakika boyunca dikkatlerini verebildikleri,
- 7-10 yaş grubunda ise bu s¼renin 20 dakika olduğunu ifade etmiştir (zmen 2011).

Dolayısıyla dikkat, bir elektrik d¼ęmesi gibi ¼alıřmaz. Başka bir anlatımla duyuşsal alana giren b¼t¼n hedeflere ya da nesnelere aynı kolaylıkla ulaşılmaz(Arı ve ark, 1999).

2.2.2. Dikkatin ¼eřitleri

Dikkat kavramının daha iyi anlaşılması i¼in dikkat t¼rlerinin iyi bilinmesi olduk¼a ¼nemlidir. Literat¼rde dikkat ¼eřitleri ve boyutları şu şekilde sıralanmıştır:

Dikkatin bilindiği ¼zere bir takım boyutları vardır; dış-i¼, geniş-dar ve bireyler, spor yaparken daha başarılı bir performans sergilemek i¼in duruma uygun olarak, dikkatin bu boyutları arasında (dış dikkatten i¼ dikkate, geniş dikkatten dar dikkate ge¼iř) ge¼iř yapabilmelidir ve bununla birlikte eřg¼d¼m i¼eresinde de ¼alıřabilirler özellikle golf ve bardo sporlarında bu ge¼iř geniş-dışla başlayıp, sonra geniş-i¼e, oradan dar-dışla ve daha sonra dar-i¼le devam eden sorunu ¼zme stratejisini temsil eder. Örneğin bu modelde golf sporcuları, geniş-dış dikkatle sistemini kullanarak her vuruş i¼in ¼evresel faktörleri, bilgileri analiz ederler. Sonra geniş-i¼ dikkat ile kişisel becerilerine dayanarak bu vuruş i¼in se¼eneklerini belirlerler. ¼¼¼nc¼ adımda dar-dış dikkat ile bu vuruş i¼in belirli bir yol izleme yönetimini yaparlar (rneğin; top nerede durmalı, bayrağın ¼zerinde mi yoksa altında mı olmalı, nasıl bir yol izlenmeli, vb.) ve son olarak dar-i¼ dikkatle vuruş i¼in en iyi se¼eneęi belirlerler (Bayramkaya 2012).

Se¼ici dikkat: Bireyin davranışsal olarak ilgi alanımız dışında olan birden fazla uyaranın, zihinde var olan anıların, d¼ř¼ncelerin i¼inden davranışsal olarak kişinin

bilincine uyanların tercih edilmesini sağlayan beynin zihinsel becerisi, seçici dikkat olarak tanımlanır (Corbetta, 1998).

Seçici dikkat, organizmanın ihtiyaç duyduğu uyanların dışındaki uyanlara gerekli önem verilmemesi durumudur. Başka bir deyişle, seçici dikkat sınırlı olan duyuşsal uyarıcıyı öncelik sırasına göre öne alma becerisidir (Kornhuber, 1984). Van Zomeren ve Brouwer (1994) seçici dikkat, olumsuz olan şeyleri zihinden atarken aynı zamanda bir yada birden fazla uyarıcıya yoğunlaşabilme kapasitesidir (Yaycı, 2007).

Denetim mekanizması, hedefler ve gereksinimler doğrultusunda seçiciliğin sağlanabilmesi için gerekli olan ikinci bir bileşendir. Denetim mekanizması bireylerin yaşamlarında olmazsa olmazlarıdır. Denetim mekanizması sayesinde bireyler dikkat etmesi gereken uyanlara dikkat eder ve bireylerin gereksinimleri değıştığında ise o gereksinimlere, amaçlara yönelmesini sağlayan bir mekanizmadır (Güneş, 2004).

Seçici dikkat, sınırlı kapasitede olan işlem kaynakları için sinir sistemlerine gerekli ve önemli olan bilgileri ulaştıran, dolayısıyla insanların performansını düşürecek, ilgili olmayan, büyük ölçüde yanıltıcı olan, işlenmesi güç olan bilgi kaynakları için filtre ve süzgeç görevini gören bir süreçtir (Abernethy ve ark, 2007).

Seçici dikkatte bireylerin faydasız bilgileri kabul görmezken kesin bilgileri tercih ettiği görülür. Spor, sporculardan yarışma ile aynı işi yapan kimseler için yarışma ortamının tercihlerini önemsemelerini gerekli kılar. Bu ortamda sportif becerinin gelişiminin ana noktası her sporun kendine mahsus yapısını (kurallar, amaç, strateji, fırsatlar, hedefler ve kısıtlamalar) kavramak ve anlamaktır (Şimşek, 2013).

Seçici dikkat, bazı olaylara ve fikirlere yeterince önem vermeyerek sadece belirli ipuçlarını tercih ederek katılma özelliğini sağlar. Kontrollü olan işlemlerde yavaş ve tedbirli, otomatik olan işlemlerde ise yeterince kolay ve hızlıdır(Gill, 2000).

Sürekli dikkat, uzun süre boyunca gelen verileri bireyin zihninde verimli ve etkili bir biçimde işler. Yorgunluk, motivasyon ve anksiyet vb. durumlardan oldukça çok etkilenen uyanıklık görevleri ile ölçülür(Abernethy ve ark 2007).

Sürekli dikkat, bireyin dikkatini belirli bir görev yaparken hiç duraksamadan o göreve odaklanabilme yeteneğı olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle, bir iş için kendini verebilen ve iş bitimine kadar o iş üzerinde odaklanabilme yeteneğine sahip

kişiler daha kısa sürede, daha çok bilgiyi, etkili bir şekilde öğrenebilmekte ve uzun bir süre ise dikkatini verebilmektedir(Yaycı, 2007).

Bölünmüş dikkat, kişinin dikkatini birden fazla uyarana veya nesneye verebilmesi olarak tanımlanabilir. Bölünmüş dikkatin olabilmesi için organizmanın en azından iki nesneye bilinçli olarak dikkatini verebilmesidir (Pashler 1998, Anderson 1995, Jennigs ve Coles 1991). İkili görev içinde kilit rolü olan somut nesne veya olaya karşı otomatikleşmesidir. Otomatikleşme, sürekli artmakta olan tekrar sayısı neticesinde bazı faaliyetleri işlemek için merkezi kapasite ihtiyaçlarının en aza indirilmesi neticesinde ortaya çıkan durumdur. Üç ana özelliği vardır. Otomatik süreçler hızlıdır, diğer çalışmaların performanslarını olumsuz olarak etkilemez ve kaçınılmazdır (Jonides ve ark. 1985). Otomatikleşmede kriter, durağan olan dikkattir. Bu süreç kolay bir şekilde bu kapasitenin görevi olarak sayılabilir. Bu süreç ne kadar fazla sürdürülebilirse gereken dikkat de o derece azaltılabilir. Başka bir deyişle bu süreç ne kadar aktif kullanılırsa, ne kadar çok uygulanırsa o ölçüde otomatikleşir (Soysal ve ark, 2008).

Birincil dikkat, yoğunlaştırılmış dikkat olarak da tanımlanabilir. İkincil dikkat süreci ise, çoğunlukla yoğunlaşmış uyarın gruplarına ilişkindir. Bundan dolayı değişkenler üzerinde odaklaşır. Fakat ikincil dikkat bazen sıkıştırıldığı zaman birincil dikkati de bozabilmektedir. Örnek olarak, belirli bir zaman ve durum içinde aynı olan konuya iki farklı uyarı grubu ile karşılaşan organizma, bunlardan sadece birine odaklanırken, diğer uyarın da birinci ile ilişkili olduğu ölçüde bütün bir duruma getiren özellikleri bulundurur. Ancak ayrı konulara ilişkin iki ayrı uyarınla karşılaştığı zaman organizma, bu uyarınlardan sadece birini tercih eder ve diğerini gölgeler. Bu da dikkatin seçici ve minimize edebilme özelliğinin olduğunu gösterir (Aydın, 1999).

Bölünmüş dikkat: Aynı anda birden çok nesneye ya da uyarana karşı dikkatini birden fazla bölgelere toplayabilme becerisidir. Kişilerin yaşamında kimi zaman aynı anda birden çok eylemin yapılması gerekmektedir. Dolayısıyla dikkatin bölünmesi kaçınılmaz olarak ortaya çıkmaktadır. Mesela, bir öğrencinin bir yandan ders dinlerken, diğer taraftan da derste konuyu özetleyerek bir yere yazması bölünmüş dikkate örnek gösterilebilir. Bölünmüş dikkat becerisi çocuklarda düşük olmakla beraber bölünmüş dikkatin geliştirilmesinde eğitim oldukça önemlidir (Polatoğlu, 2011).

Değişken dikkat: Kişilerin dikkatinin bir iş üzerinde yoğunlaşmış iken dikkatin farklı bir yöne ya da işe doğru yönlendirilmesidir. Bu dikkat türünde kişilerin yoğunlaştığı bir işi yaparken hedefinin beklenmedik bir sırada değişmesi söz konusudur (Polatoğlu, 2011).

Dağınık dikkat: Dağınık dikkat kavramı dikkatin belirli bir bölgede tutulmaması, dikkatin belirli bir durum ya da mevzu üzerinde yoğunlaşmaması anlamına gelmektedir. Bireylerin yönelmiş olduğu konuya ya da bir işe tam olarak kendini verememek de dağınık dikkat kavramı içerisinde değerlendirilmektedir. Dikkat dağınıklığının temel sebebinde bireylerin akıllarını başka düşüncelerle ya da problemlerle meşgul etmesi yatmaktadır. Belleğin başka sorunlar ile meşgul olması dikkatsizlik olarak da nitelendirilmektedir. Dikkat dağınıklığına sebep olan diğer öğelerin başında uyarılmışlık düzeyi, bunun yanında fizyolojik yorgunluk, hayal kurma, bedensel rahatsızlıklar, çevrede bulunan olumsuz uyaranlar, bilincin sakin olmaması, müzik, yatarak çalışma, düzensiz aile yaşamı, stres ve duygusal sorunların bulunması, olumsuz düşünceler, dış ortamdaki gelen baskılar, zihnin başka konularla meşgul olması, bir konuya odaklanırken zihinde farklı düşüncelere dalmak, gereksiz ayrıntılara dalmak ve bunları düşünmek, motivasyon eksikliği, öğrenme yöntemlerini bilmemek, tertipsiz, plansız ve amaçsız çalışma, konsantrasyon eşiğinin aşılabilmesi ve dikkat yoğunlaştırma becerisinin düşük olması gibi unsurlar gelmektedir (Polatoğlu, 2011).

Diğer taraftan dikkatin, sıçramalı ve sürekli değişen bir özellikte olduğu bilinmektedir. Yani ilk başlarda organizma tarafından yoğunlaşılan bir uyaran daha sonraki dönemde organizmaya ilgili ve çekici gelmezse geri palana düşebilmektedir. Bunun yanı sıra birey öğrenim yaşamında ilgi çekici ve sadece bir konu üzerinde yoğunlaşmalıdır. Uyarılara benzerlik gösteren veya ona eş olan uyaranlar sık tekrarlandığı takdirde dikkat dağınıklığına sebep olabilmektedir (Arı ve ark, 1999).

Dikkatin yapısı üç temel çerçeve içerisinde incelenebilir.

- Genel uyarılmışlık hâli: Çevreye genel bir duyarlılık, farkındalık düzeyi ve uyarıcıları almaya hazır olma. Bununla birlikte kişinin bilincinin açık ve tamamen uyanık olması, dikkatini ve enerjisini yapacağı işe verebilmesi durumudur.
- Seçicilik: Hedefleri uygun bir şekilde araştırarak çevreyi tarama.

- Yoğunlaşma: Dikkati sadece bir alanda toplama veya bir hedefe yoğunlaştırmada dikkati devam ettirme (Anderson, 1989).

Bu üç temel nokta birbirini takip eden ilkeler olarak görülebilir. Öğrenme-öğretme sürecinde ilk olarak öğrenciler üzerinde genel bir uyanıklık veya uyarılmışlık düzeyi hedeflenir. İkinci olarak öğrencilerin dikkati öğrenim görevi, materyali ve öğrenme yaşantılarının hedeflerle ilişkili özelliklerine ve öğelerine yöneltilerek bir nesneye yada bir maddeye materyal ve diğer yardımcı kaynaklarla yoğunlaşarak bütünleştirilir. Üçüncü olarak da istenilen öğrenme ürünlerinin kazanılabilmesi amacıyla öğrencilerin bilincinin bir gayret içerisine girmesine yardım edilir (Anderson, 1989).

2.2.3. Dikkatin yapısı

Dikkat, en genel anlamıyla “zihinsel bir faaliyetin odaklaşmasıdır”. Dikkatin bünyesinde belleğin uyarılmışlık hâli ve seçme yöntemi vardır. Bireyler bilinçten bağımsız olan, bilincin dışından gelen uyarıcıları almaya hazır haldedir; uyarıcıları fark eder ve karşı karşıya olduğu büyük ölçüdeki uyarıcılar arasından hedefine uygun olanları seçer. Bu süreci yönlendiren unsur “DİKKAT” mekanizmasıdır (Öztürk, 1995).

Dikkatin yapısı üç temel çerçeve içerisinde incelenebilir.

- Genel uyarılmışlık hâli: Çevreye genel bir duyarlılık, farkındalık düzeyi ve uyarıcıları almaya hazır olma. Bununla birlikte kişinin bilincinin açık ve tamamen uyanık olması, dikkatini ve enerjisini yapacağı işe verebilmesi durumudur.
- Seçicilik: Amaçlar ve hedeflere uygun bir şekilde araştırarak çevreyi tarama.
- Yoğunlaşma: Dikkati bir noktada toplama veya bir hedefe yoğunlaştırmada dikkati sürdürme (Anderson, 1989).

2.2.4. Dikkat stratejileri

Öğrencilerin öğrenme sürecinde hedeflerini belirledikten sonra dikkat stratejileri içerisinde en uygun olanını tercih ederek kullanması gerekir. Örnek olarak, birey gördüğü nesnelere ve objelere içerisinden ilgisini çeken bir konuya odaklanıp dikkatini

ona vererek o konuyla ilgili kitap, belgesel ve film vb. inceleyerek araştırmalar yapar (Ulusoy, 2002).

Metin kenarına not alma, öğrencinin tekrar etmesi, bellekte kalıcılığa sebep olurken; yeni bilgiye hazır olmasına ve kavram haritası yaparak birbiri ile ilişkili olduğunu hatırlatmasına ve aynı zamanda bilginin kodlamasına yardımcı olur. Dikkatini odaklaştıran öğrenci metni okumadan önce başlık ve tabloları, şemaları gözden geçirerek beyinde bir ön organize edici bilgiyi oluşturur. Böylece önemli düşünceleri belirlemede oluşan ön örgütleyiciler oldukça etkilidir (Ulusoy, 2002).

2.3. Dikkat Eksikliği Nedir?

Dikkat eksikliği, dikkat müddetinin ve yoğunluğunun bireylerin yaşına göre olması gerekenden eksik olmasıdır. Dikkatin belirli bir hedefe ya da bir noktaya toplanamaması, basitçe dağılması, dağınıklık, unutkanlık, eşyaları unutmak ve kaybetmek, dikkatsizce yanlış yapmak gibi kendini gösterir (Sürücü, 2017)

Aşırı dikkat eksikliği, işlerini belli bir zamana bırakma, sistemli olmada güçlük çekme, uzun süreli bilişsel çaba gerektiren görevlerden kaçma, ayrıntılara dikkat etmeme, eşyalarını unutma, verilen vazifeleri tamamlayamama ve günlük faaliyetler sırasında aşırı unutkanlık gibi sorunlar; dikkatsizlik sorunu içindedir (Brown, 2005).

Dikkat eksikliği kaynaklara yeni girmiş bir kavram değildir. Dikkat eksikliği ilk olarak 1902 yılında bir İngiliz hekim olan FredericStill tarafından dikkatin devam ettirilebilmesi, eksiklik ve nörolojik anormallik olarak tanımlanmıştır. Still, dikkat eksikliğinin temelinde bazı uzvi ve yapısal bozuklukların yattığını ileri sürmüştür. 1917 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan beyin iltihabı salgınında beyin iltihabı belirtileri ile dikkat eksikliği belirtilerinin ona eş olan bir durumu göstermesi nedeniyle dikkat eksikliğine yönelik ilgi artmıştır. Dikkat eksikliğine ilişkin belirtileri taşıyan bireyle sürekli bir biçimde var olmuştur. Kavramın ilk ortaya çıktığı dönemlerde dikkat eksikliğinin esasında çocuğu yanlış yetiştirmeye bağlı olarak çocukların yaramaz olmasının yattığı düşünölmüş; ailelerin çocuğu otoriter tarzda yetiştirmelerinin çocuklarda dikkat eksikliğini ortadan kaldıracığı düşünölmüştür. Yalnız söz konusu fikirlerin mantıklı birer açıklaması olmadığı zaman içerisinde fark edilmiştir. Artık

günümüzde otoriter şekilde çocuk yetiştirme tarzına sahip olan ailelerin çocuklarında dikkat eksikliğinin içinden çıkılmaz bir duruma geldiği görülmektedir (Selçuk, 2002).

2.3.1. Cinsiyete göre farklılıklar var mıdır?

Dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu aslında kızlarda ve erkeklerde aynı oranda ortaya çıkar. Yalnız kız ve erkeklerin kişilik özellikleri, sosyal cinsiyet rolleri, çocukların gerçekleştirmesi beklenen erkeğe ve kıza göre değişik olması sebebiyle yine de kızlarda ve erkeklerde bazı değişiklikler ortaya çıkar. Yıllar DEHB' inin erkeklerde daha yoğun görülen bir problem olduğu düşünülmüştür. Yalnız son yıllarda yapılan çalışmalar, DEHB'nin görülme yoğunluğu bakımından cinsiyetler arasında önemli bir değişiklik olmadığını göstermiştir. Çocuklarda DEHB'nin yoğunluğu bakımından cinsiyet oranı 3-4:1 iken erişkinliğe doğru bu oran 1:1 olur. Kızlarda en yoğun görülen DEHB türü, dikkat eksikliği ön planda olan tiptir. Bu bakımdan aşırı hareketlilik, dürtüsellik olmadığı çoğu durumda bir problem olduğu fark edilmez ve kliniklere getirilmezler. Klinikler iyileştirme altında olan vakaların önemli bir kısmının erkeklerden oluşuyor olmasının sebebi budur. Dolayısıyla kişilerin aynı sebeple DEHB belirtileri büyük değerle erkek ölçüde erkek çocuklar gözlemlenerek yapılmıştır. Kız çocuklarında ve kadınlarda DEHB'nin nasıl problemlere sebep olduğu ve ne tür bir bakımın gerekli olduğu henüz yeni ve daha sınırlı bir durumdur. Bu nedenle burada söz edilecek olan vaziyetlerin çoğu erkek çocuklara özgü bir durumdur (Sürücü,2017).

Sadece dikkat eksikliği olan kızlarda şu durumlar görülebilir: Aşırı hareketlilik, yerinde duramama gibi etraftakiler tarafından basitçe ayırt edilecek sebepler olmayan bu kızlar, sınıflarında özel durumlarda, sessizce oturup sınıf uyumunu bozmadıkları için aileleri ve öğretmenleri ayırımı bilemeyip anlayamazlar. Derslerinde başarılı olmasalar bile ders çalışmama, tembellik, ilgisizlik, isteksizlik, kapasitenin yetersiz olması gibi sebeplere neden olduğu düşünülür. Dikkat eksikliği olan kız çocuklarında yoğunlukla görülen belirtiler:

- Hafif, ağırkanlı kalma.
- Uyuşukluk, dalgınlık, lakapların takılması.
- Süre algısının güçsüz olması.
- Çekingen, tutkulu olma, içe kapanık olma.

- Saçlarla oynama, saç ya da kirpikleri koparma.
- Tırnak yeme, dudak yeme, ya da bunların etlerini koparma.
- Bazı fizyolojik durumların olması.
- Bedensel ağrılar.
- Özgüven düşüklüğü, zor durumlarda çabuk pes etme.

Ergenlikte ve yetişkinlikte stres, kaygı ve depresyon oluşma ve zarar görme olasılığının yüksek olması(Sürücü, 2017).

2.3.2. Toplumda görülme sıklığı nedir?

DEHB'nin görülme yoğunluğu mutlak olarak bilinmemektedir. Bu hususta yapılan çalışmalarda uygulanan metot, çalışmanın yapıldığı ekip ve kullanılan teşhis ölçütlerine göre çeşitli sonuçlar bulunmaktadır. DEHB ilköğretim çağındaki bireylerin %3-5'inde yani her 20-30 çocuktan birisinde görülmektedir. Bu sebeple her sınıfta en düşük olanı 1-2 çocukta DEHB olabileceği anlamına gelir.

Türkiye'de Milli Eğitim Bakanlığı'nın 1999-2000 yılı analiz verilerine göre ilköğretim kurumlarında yaklaşık 16 milyon öğrenci bulunmaktadır. DEHB 'nin her 100 çocuktan beşinde görülebildiği göz önüne alındığında ülkemizdeki ilköğretim okullarına devam etmekte olan takribi 1 milyon öğrencide bu problemin görülme ihtimali vardır. Bu genellemeye karşın DEHB'ye anne babalar ve eğiticiler yeterince vakıf olamadıklarından, teşhis konulmuş olan çocukların sayısı bu sayının çok altındadır. Bu sebeple bu çocukların mühim bir bölümünün halen, üşengeç, kayıtsız, yaramaz, şımartılmış ya da engelli ve özürlü olarak tanımlanmaya devam edildiği düşünülmektedir.

Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtileri çok daha önceden veya erkenden ayırım edilirken yalnızca dikkat eksikliğinin ayırım yapılması güç ve geç olur. Bu sebeple aslında cinsiyet farklılıklarının arasındaki görülme yoğunluğu açısından ayırımın gerçekte bu kadar çok olmadığı ama bayan bireylerin teşhisinin daha az görüldüğü düşünülmektedir (Sürücü, 2017).

2.3.3. Ortaya çıkış nedenleri nelerdir?

DEHB psikiyatri ve ilgili diğer tüm branşlarda, üzerinde en fazla çalışma yapılan konuların başında gelir. Görüntüleme metotları ve genetik çalışmalar için lüzumlu teknolojik alt yapı ilerledikçe DEHB'nin sebepleri konusundaki bilgi ve deneyim de artıyor. Yalnız bugün halen DEHB'nin sebepleri mutlak olarak bilinmiyor. Çalışmalar neticesine göre DEHB'nin sebepleri iki temel başlık altında söylenebilir:

- Kalıtım, genetik nedenler (anne-baba genleri)
- Çevresel koşullar

Anne babadan çocuğa aktarılan genler, bireyde DEHB geliştirme hususunda yatkınlığa sebep olur. Bu genetik yatkınlık, bazı çevresel faktörlerle bir bütün olduğu sıra bireylerin belleğinde, tutum ve dikkat kontrolünden mesul olan bölgelerin gelişiminde bozulmalar olur. Dolayısıyla bu da o bireyde DEHB alametlerinin ortaya çıkmasına sebep olur.

Kalıtım: DEHB'nin kalıtsal bir hastalık olduğunu gösteren çok fazla araştırma vardır. DEHB olan bireylerde aile üyelerinden en az birinde görünüş, nitelik gibi ona eş olan belirtiler olduğunu tanımlarız. Bu şahıs anne, baba, dede, amca, dayı, yakın ve uzak akraba vb. olabilir. Bu bireyler büyük ihtimalle DEHB teşhisi konulmamış fakat küçüklük hikâyelerinde benzer nişane göstermişlerdir.

Bu teşhisi alan kişilerin aileleriyle yapılan araştırmalardan elde edilen bilgilere göre:

- DEHB olan bireylerin anne babalarında benzer bir durumda yada belirtiler olma durumunda alışılacağı bireylere oranla 2-8 kat fazladır.
- DEHB olan çocukların kardeşlerinde benzer teşhislerin görülme ihtimali 2-3 kat fazladır.
- DEHB teşhisi alan ve ikiz kardeşi olan çocuklarla yapılan çalışma bulgularına göre:
 - Tek yumurta ikizlerinde her ikisinde de rahatsızlık görülme % 80-90,
 - Çift yumurta ikizlerinde her ikisinde de rahatsızlık durum oranı %30'dur.

Çevresel sebepler:

DEHB'ye sebep olduğu düşünölen farklı çevresel faktörler vardır. Bu faktörler bir başına direkt olarak DEHB'ye sebep olmaktan çok, kalıtım olarak alışkanlıktan doğan yeti olan kişilerde DEHB oluşma riskini artırırılar.

- Doğum öncesi (annenin gebelikte sigara, alkol kullanımı, zararlı alışkanlıklar, serbest radikaller vb.)
- Doğum sırasında (ani doğumlar, düşük doğum ağırlıklı olma)
- Doğum sonrası (bazı rahatsızlıklar, kurşun gibi moleküllere maruz kalma durumu vb.)

Toplumsal ve kültürel etkenlerin olumlu olmayan anne baba davranışlarının kifayetsiz ya da aşırı kesin katı disiplinin, günümüz toplumlarında DEHB'ye sebep olduğunu ileri süren bulunmaktadır. Anne ve babalar da çoğunlukla çocuklarını iyi büyütemedikleri için kendince bu problemlerin yaşandığını düşünmekte ve kendilerini itham etmektedirler. Fakat yapılan bilimsel araştırmalar bu etkenlerin bir başına DEHB'ye sebep olamayacağını göstermiştir. Doğru olmayan anne baba davranışları, aile içi kaygı, stres gibi etkenler bireylerde DEHB oluşturmazlar. Ancak DEHB'ye eşlik eden karşı gelme, huysuzluk, saygısızlık gibi anlaşılmasını sağlayan durumun ortaya çıkmasında ve DEHB belirtilerinin karmaşıklaşmasında önemli bir görevi vardır. Bu sebeple anne baba eğitimi, terapinin mühim bir parçasını oluşturur.

Özetle, yaygın olarak kabul edilmekte olan görüşe göre DEHB, anne babadan alınan bazı kalıtsal etkenlerin etkisiyle zihnimizde dikkat ve tutum kontrolünde mesul olan bölgelerin yapısal ve işlevsel olarak çeşitliği sonucunda ortaya çıkan bir bozukluktur (Sürücü,2017)

2.3.4. Nasıl tanı konulur?

Günümüzde çocuk psikolojisi sağlığı bakımevine müracaat sebeplerinin başında çocukların davranış problemleri ya da derslerde yeterince başarılı olmaması gelmektedir. Dersleri dikkatsiz dinleme, ödev yapmakla ilgili zorluklar, hareketlilik, söyleneni hemen yapmama, mesuliyetlerini yerine getirmeme gibi problemlerin ortaya çıkması, ailelerin ve öğretmenlerin en sık yakındığı durumlardır. Eğitim öğretim süreci devamı boyunca her çocukta bu belirtilerin bir ya da birkaçının görölebilde olasılığı

vardır. Dolayısıyla bunların tamamının DEHB olduğunu söylemek ya da düşünmek hatalı olur. Bu sebeple şikâyetlerin sebepleri DEHB olabileceği gibi başka sebeplerde olabilir. Bedensel hastalıklar, görme ve işitme duyusunda sorunlar, toplumsal –kültürel yetersizlikler ve yeterli olamayan çocuk büyütme veya yetiştirme davranışları, aile içi sorunlar, okul –öğretmen ya da eğitim sisteminden kaynaklanan nedenler, çocuklarda türlü akademik ders notları ya da yanlış tutumlara sebep olan durumlardır. Dolayısıyla aile bireyleri hiperaktiviteden şüphelenme durumu getirmiş olsalar bile öteki olası sebeplerin hatırlanması gerekir (Sürücü,2017)

Çocukların tutumları değişik ortamlarda değişik olabilir, kontrol esnasında rahat, sakin, uyumlu olan çocuk okulda çok hareketli olabilir, derste sınıf yönetimi iyi olan bir öğretici problem çıkarmayan çocuk, kaide sınır konulmayan bir aile ortamında daha ciddi problemler çıkabilir. Gözlem yapan ve durumu izleyen bireyler olaya bakış açılarının da alınan bilgileri tesir altına alır. Çok düzenli bir öğreticinin durumu fazla aşırı bir şekilde hareketlilik olarak yorumlayabilir. Ya da tam aksine öğrencinin aşırı hareketliliğinin bir problem çıkarmadığını ifade edebilir. Bu sebeple bir öğrencide DEHB olup olmadığına hüküm verebilmek maksadıyla çocukla, aileyle, öğretmenleriyle, yöneticilerle görüşmek bireyin tutumlarını, davranışlarını takip etme veya gözleme şansı olan tüm kaynaklardan bilgi almak gerekir.

Özet olarak DEHB detaylı bir araştırma ve değerlendirme sürecinden sonra teşhis konulabilecek bir durumdur. Teşhis aşamasında yanıtlanması gereken 5 esas konu vardır:

- Çocukta ya da ailede dikkat ya da davranış problemi sebep olabilecek faktör var mı?
- DEHB tanısı var mı?
- DEH' nin alt tipi ve şiddeti nedir?
- Eşlik eden başka psikolojik ve rahatsızlıklar var mı?
- Anne babada DEHB ya da başka psikiyatrik problemi var mı?

2.4. Sporda Dikkat

Dikkat, bireylerin algıladıkları şeyleri filtreleyip süzgeçten geçiren ve farklı algılarımız arasında denge kurma ve bütün duygu ve düşünce gücünü bir nokta, bir

konu üzerinde yoğunlaştırma amaçlarını da kapsamaktadır. Düşünce aşamalarını denetleyebilme ve bir göreve odaklanma becerisinin, spor yapanların performansını artıracak ana ögesidir (Nideffer, 1993).

Singer ve arkadaşlarına (1991) göre devinimsel gelişim becerilerini başarılı bir şekilde göstermek için kişiler, seçici olarak dikkat edebilmeli ve ilgili olmayan uyaranları göz ardı ederken ilgili uyaranlarda bütün duygu ve düşünce gücünü bir noktaya yoğunlaştırmalıdır. Herhangi bir durumda, uzviyet sürekli olarak hem içsel, hem de dışsal çevreden gelen bilgi yoğunluğuna tutulması ve sadece belli bir miktarını kendi düşünce kalıbı içine sokması sürecidir. Dolayısıyla sadece birkaç uyaranın işleme girmesi için seçicilik gereklidir (Boutcher, 1992).

Spor yapan bireyler performanslarını en iyi şekilde sergilemek için sporcunun amaçları neticesinde ilgisiz olan bütün uyaranların ortadan kaldırılması gerekirken ilgili olan diğer uyaranlara ise tamamıyla odaklanıp konsantre olması gerekmektedir. Sporcular müsabaka öncesinde ve sırasında yaşadıkları yoğun stres ve psikolojik baskılara rağmen odaklanma ve konsantre olma durumlarını müsabakanın sonuna kadar sürdürebilirlerse sporcuların başarıları artacaktır. Bilinçli dikkat; sporda düşünme, algılama ve hayal kurmaktan oluşan psikolojik fonksiyonlardır. Dikkat, belirli bir tarafa

Doğru konsantre olma durumundan dolayı hareketlenmeyi gerçekleştiren beceri olarak ortaya çıkar. Böylelikle insanların algıları yalnızca odaklandıkları şeyleri bilince yerleştirirken, odaklanmadığı şeyleri ise bilinç dışına bırakır (Tavacıoğlu, 1999).

Oyun oynarken veya maç yaparken bütün takım arkadaşları ve rakipler dikkate alınmalıdır. Maç sırasında sadece kale atışı için verilen karar sahadaki algı alanını daraltarak tek bir yöne odaklanmamızı sağlar. Hem dikkati bir hedefe yoğunlaştırma hem de dikkati farklı bölgelere yaygınlaştırma yeteneğini egzersizlerle geliştirebilir. Dolayısıyla da spor ile birlikte dikkati toplama egzersizleri yapılarak bu anlamda bireylerin bir alana ya da farklı bir alana da yaygınlaştırılarak dikkati geliştirilebilir (İkizler ve Özcan 1994).

Geniş dikkat odağı, kişinin çevrede olup biten birden fazla olaya, aynı anda dikkat etmesine olanak tanır. Genellikle takım sporlarında, oyun kurucu pozisyonunda olan sporcularda önemlidir. Dolayısıyla pasörlerde geniş dikkat odağı geliştiği için bu tür oyun kuruculara bu tip bir dikkatin gelişmiş olması önemlidir.

Dar dikkat odağı, kişinin bir veya en fazla iki ipucuna dikkat etmesi gereken durumlarda önemlidir. Örneğin golf veya bowlingde vuruş-atış yapacak sporcu dikkatini ya yalnızca rüzgârın esiş yönüne veya atış yapacağı topa doğru yoğunlaştıracaktır. Dar dikkat odağı, dikkatin rakibin hareketine veya dışsal bir nesneye yönelmesidir. Örneğin boks'ta karşı taraftan gelecek olan atağa ya da o hareketin karşısında vereceği savunma yada kontrol atağa odaklanmasıdır. Dolayısıyla dikkati sadece belirli bölgeye hedeflemesidir. Oyuncunun dikkatini, rakip hücum oyuncularına ve topa yöneltmesi gibi içsel dikkat odağı duygusal bir durumu kontrol etmek veya daha sonraki bir performans durumunu mental olarak çalışmaktır. Örneğin bir haltercinin kaldırışını yapmadan önce bu kaldırışı beyinde canlandırması gibi (Tiryaki, 2000)

Yapılan çalışmalarda düzenli bir fiziksel aktivitenin, öğrenme üzerinde yararlı etkiler yaptığını göstermektedir. Fiziksel egzersizin faydaları şöyle sıralanmaktadır:

- Kas yumuşaması
- Zihinsel rahatlama
- Yapılan aktivite etkinliğinin artması
- Günlük yaşamda yapılan çalışmalarda performans artışı
- Duygusal rahatlama ve relaks olma
- Kaliteli dinlenme
- Kişilerin kendine güven duygusu
- Daha iyi sağlıklı yaşam
- Bel, sırt, eklem ağrılarından korunma (Özkaynak, 2017)

DEHB olan kişiyse niz beyninize verebileceğiniz en güzel hediye ”düzenli spor” yapmaktır.

Düzenli sporun sağlık açısından bazı faydaları şunlardır:

- Beyin kan akışı aktif olarak artıyor; bu da uyanık, daha canlı daha enerjik bir beyin demektir.
- Dopamin, noradrenalin, serotonin gibi hormonların salınımı artıyor. Bu hormonlar dikkat, odaklanma, adaptasyon sağlama, öğrenme ve motivasyon için gerekli ve önemli olan maddelerdir.
- BDNF (beyin kaynaklı nörotrofik faktör) adı verilen maddenin üretimini sağlıyor. Bununla birlikte bu madde sinir hücrelerinin gelişimini ve

büyümesini sağlayan hızlandırıcı bir maddedir. Kanda BDNF düzeyleri yüksek olan insanlarda öğrenmenin, algılamının daha iyi olduğu görülmüştür.

- Her beden hareketi beyinde farklı bir alanda sinir hücrelerinin birbiriyle işbirliği halinde çalışmasıyla sağlanır. Düzenli yapılan hareketler o alandaki bağlantılarının miktarca artmasına neden oluyor. Dolayısıyla bu da bireylerin öğrenme ve algılama kapasitesinin artmasını sağlıyor.
- Düzenli spor yapan bireylerde uyku düzenine yardımcı oluyor. Gün içinde gerçekleştirilen egzersizin gece uykuya geçişi hızlandığı, uyku kalitesini artırdığı bilinmektedir.
- Düzenli spor yapan bireylerde davranış kontrolünün (öfke, dürtü, saldırganlık) daha iyi olduğu bulunmuştur.

Özetle düzenli egzersiz yapan bireylerde:

- Öğrenme düzeyi artar.
- Dikkat süresi ve odaklanma artar.
- Davranış kontrolü artar.
- Özgüven ve motivasyon artar.
- Toplumsal beceriler gelişir.
- Bireyin sorumluluk duygusu önem kazanır.
- Daha sağlıklı bir vücutta tüm bunların yanında bir ödül olarak kazanılır (Sürücü, 2017).

2.4.1. 16-18 yaş grubunun gelişim özellikleri ve spor

Öğrencilerin beden gelişiminin hızlandığı bu devrelerde sporla ve antrenmanlarla da direnç, çeviklik ve bazı alışkanlıklar kazanılması önemlidir. “Ağaç yaşken eğilir.” atasözünün uygulanacağı yer okul; zamanı ise bu yaşlardır (Karasüleymanoğlu, 1995).

Bu yaş grubunun olayları yorumlama ve yargılama yeteneği gelişmektedir. Nesnel davranmaya değer verirler. Grup içerisinde gençler birbirleriyle uyumlu olmaya itina gösterirler. Gençler bu yaş içerisinde görev ve sorumluluk yüklenebilirler. Kendisi ve ailesini ilgilendiren konularda hüküm verebilirler. Özel yetenekleri belirginleşmiştir ve bu duruma sahip çıkar ve bu durumu benimserler (Harmandar ve ark, 2000).

Beden eğitimi ve spor aktiviteleri öğrencilerde özgüven, kendini denetleme, çabuk hüküm verme, işbirliği içerisinde çalışma yapma, dikkat, yüreklilik, doğruluk, disiplin ve çalışma gibi kişisel ve sosyal alışkanlıkları geliştirmektedir (Yalçın, 1995).

Uygulanacak beden eğitimi ve spor aktivitelerinde farklı takım oyunlarına ve rekabet ortamına yer verilmelidir. Beceriklilik, hareketlilik, çabukluk ve seviyeye uygun kuvvet ve dayanıklılık aktiviteleri yaptırılmalıdır.

Özel istekleri doğrultusunda birçok konuda bilgi ve gelişmeleri sağlanmalı ve sık sık kontrolleri yapılmalıdır (Harmandar ve ark, 2000).

Sportif aktivitelere katılım, genellikle 15 ve üstündeki yaş gruplarında yoğunlaşmaktadır. Bununla birlikte, ileriki yaşlarda fiziksel açıdan daha az oranda olsa da katılım olmaktadır.

Türkiye nüfusu, genç nüfus yoğunluğu bakımından büyük bir gizil oluşturmaktadır. Bu büyük genç nüfus potansiyeli, ilk etapta spor kaynağı bakımından büyük bir üstünlük olarak görülse de yurdumuz toplumsal gelişmişlik bakımından ele alındığında ortaya çıkan sonuç çok da olumlu değildir. Genç nüfus yoğunluğu, gelişmiş ülkeler bakımından çoğu kez bir üstünlük olarak görülürken gelişmemiş veya gelişmekte olan ülkelerde ise başta çalışma hayatı olmak üzere birçok problemi beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla daha önce de belirtildiği gibi gelişmiş ülkeler kamusal ihtiyaçlarını büyük ölçüde tamamlamış, gençleri çalışma hayatında yer edinmiş ve sportif etkinliklerde kamusal ihtiyaç olarak ele alınarak spora gereken ehemmiyet atfedilmiştir. Bu sebeple toplumsal bir etkinlik olan spor, gençler tarafından sağlık için bir araç ve amaç olarak görülmekte ve dolaysız olarak da toplum sporunda istenilen amaca ulaşılabilir. Öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçları:

1. Erkekler kuvvetli, kızlar alımlı ve güzel görünme yönelimindedirler.
2. Öğrenciler spor müsabakalarında derece almaya özenir.
3. Hareketlidir. İyi dinlenmesi ve beslenmesi gerekir.
4. Kız- erkek karışık aktivitelerden hoşlanır.
5. Karşı cinse alaka üst düzeydedir.
6. İlgi sahalarını geniş tutmaya ve bu alanda tesirli olmayı ister.
7. Büyüklüklerin davranışları gibi davranmayı ve hür olmayı ister (Aracı, 2006).

2.4.2. Ortaöğretim öğrencilerinde dikkat eksikliği ve spor

Pek çok aile DEHB'nin bireylerin büyüdükçe azalacağını düşünürler ya da ortadan kalkacağını umut ederler. Lakin ergenlikte bu problemlerden kurtulacaklarının beklenmesi hatalı bir beklentidir. Bireyler büyüdükçe belirtilerde birtakım çeşitlilik olsa da DEHB hayat boyu süregelen bir hastalıktır.

Yapılan çalışmalarda çocuklukta ayırım edilmemiş ve rasgele bir iyileştirme yapılmamış olan DEHB'nin ergenliğe geçişte üç çeşitli gelişim gösterdiğini tam olarak ortaya koymaktadır:

- % 10-15'i ergenlikte hafif ya da orta derecede iyileşme durumu gösterirler.
- % 70-80'inde belirtiler benzer hızla devam eder.
- % 5-10'nunda grafiğe değişik psikolojik veya psikiyatrik teşhisler ve daha kritik sorunlar eklenir.

Ergenlik dönemi vazife ve mesuliyetlerin arttığı pek çok çeşitli ders ve öğreticinin öğrenme durumu devreye girdiği, işlerin güç olduğu bir dönemdir. Buna nazaran bu devrede gençler, bedensel ve hormonal değişiklikler, artan çevre ve toplumsal arkadaş çevresi, ergenlerin duygu yoğunluğu, daha az olan ruh halleri gibi sebeplere daha evvel başarıyla devam ettirdikleri pek çok alanda bocalamaya başlarlar. Bu problemlere bir de yurdumuzda sınav rekabeti veya yarışları, yüksek başarı beklentileri ya da mükemmel anne baba tutumları eklenince pek çok genç ve aile bireyleri için ergenlik dönemi gereğinden fazla zorlayıcı dönem haline gelir. DEHB ise tüm bu durumları üç-beş kat daha fazla faydasız hale getirir. (Sürücü, 2017).

İlkokulda ailelerin DEHB olan çocuklarını yakından takip ettiklerini, kontrol ettiklerini, noksanlarını giderdiklerini biliyoruz. Ergenlikle birlikte bazı aileler, çocuğun artık kendi kişisel işlerini yapabilmesi hususunda geri çekilmeye başlarlar. Yalnız ailelerin daha öncesinde yapmış olduğu destek durumu olmadan bu sistem çöker, ders notları düşmeye başlayınca aileler “Biz desteklemeden olmuyormuş.” diyerek yardım etmeye devam ederler. Kimi zamanda gençler ailelerin kontrolünden çıkmaya karar verirler ve anne babanın hiçbir düşüncesini kabul etmemeye, söylenilen her şeye karşı çıkmaya başlayarak kendi düşüncelerini önemli görürler. Dolayısıyla burada gencin anne baba kontrolünden kurtulmaya çalışmalarının sebebi içinde bulunmuş olduğu yaş faktörü ve içinde bulunmuş olduğu karşı gelme durumudur. Bu dönemde hiçbir genç,”

Ben kendi sorumluluklarımın farkında olup kendi ayaklarım üzerinde durma eğiliminde olup kendi kendimi yönetme durumuna girmeliyim.” diye düşünerek bu savaşın içine girmez. Temelli içgüdüsel ve yaşın vermiş olduğu durumlar bunun yanında hesapsız yapılan bu bağımsızlaşma mücadelesi de önceki devrelerde kazanılması gereken görevlerin kazanılmadığı için büyük ihtimalle başarısızlıkla sonuçlanır. Ortaöğretim kurumlarının en önemli temel unsurları arasında eğitim gelmektedir. Okullar öğrenciyi sadece yaşamını kazanması için eğitmez. Aynı zamanda onu yaşama hazır duruma getirir. Kişilerin yaşamayı öğretme yollarından biriside ders dışında kalan zamanı iyi bir şekilde değerlendirme eğitimidir. Yalnız okullarımızda bilinçli ve ayrı bir ders dışı aktivite eğitimine gereken ehemmiyet verilmemektedir. Oysa eğitimin esas hedefleri arasında öğrencilerin ders dışı eğlenilen zamanlarının iyi bir biçimde değerlendirilmesi için okullara sorumluluklar verilmiştir(İşler, 2001).

Kişilerin kendini gerçekleştirme süreci içinde, olumlu benlik tasarımı geliştirmesinde, katıldığı rekreasyon faaliyet türü, bu aktivitelere katılma biçimi ve ayırdığı müddet önemli bir faktördür. Kişilerin vakitlerini uygun kullanabilmesi, ona beden ve psikolojik sağlığı açısından katkıda bulunabileceği gibi daha üretken ve başarılı olmasını da sağlar (Yetim, 2005).

Ortaöğretim kurumlarında ders dışı sportif faaliyetlere öğrencilerin katılabilmesi için önce aile sonra okul idaresi ve beden eğitimi öğretmeninin desteği toplumsal çevrenin desteğinin olması gerekir. Ortaöğretim gençliği enerji doludur. Bu enerjiyi boşaltacak yollar arar. Bunun içindir ki öğrencinin stresini giderecek, enerjisini harcayacak etkinliklerin başında spor gelir. Bu sebeple ortaöğretim gençliğinin spora yönlendirilmesinde fayda vardır (İşler,2001).

Çelik’e (2002) göre ise lise ve dengi okullarımızda spor derslerine ayrılan zaman yeterli görülmemektedir. Bu noksanlığı gidermek amacıyla beden eğitimi öğretmenleri ders dışı faaliyetlerde bulunarak spor takımları oluşturma yollarını aramaktadırlar. Bu gün birçok lisemizden şampiyon sporcular doğmuş ve yetişmiştir. Büyük fedakârlık örneği göstererek tek hedefleri öğrencilerine sporu sevdirmek ve okulunun adını duyurup marka haline getirip başarılı sporcuları yetiştirmek olan beden eğitimi öğretmenleri bu başarılar karşısında sadece manevi mutluluk duymaktadırlar.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama; hipotezleri test etmek ya da bazı soruların cevaplarını verebilmek için veri toplayarak yürütülür (Metin, 2014).

Betimsel tarama yöntemi, elde edilen verilerin bütünselliğini sağlamak amacıyla, tarama yapılan bölümde uygun kriterlere sahip çalışmayı inceleme ve istatistiksel olarak açıklama olarak ele alır. Betimsel tarama çalışmaları, öncelikle kuramsal bir tarama yöntemi ile başlar. Sonraki aşamada, ele alınan yazınların, yayın tarihi, araştırma modeli, yaklaşım ve görsel araştırma verileri gibi belirli araştırma özelliklerine göre tanımlama aşamasıyla sürdürülür. (King ve He, 2005).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2016/2017 Eğitim-Öğretim yılında Bayburt ilinde ortaöğretimde öğrenim gören 3567 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme rahat ulaşılabilir örneklem grubundan meydana gelmektedir. Örneklem grubu, gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 1022'si kız öğrenci, 1019'u erkek öğrenci olmak üzere toplam 2041 ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Anket uygulanan öğrenciler ortaöğretimde 9, 10,11 ve 12. sınıfta öğrenim gören gönüllü öğrencilerden seçilmiştir. Öğrencilerin tamamına ulaştırılan anketlerimizden, eksik ve hatalı olan anketler çıkarıldığında 2041 anket örneklem olarak kullanılmıştır.

3.3. Veri Toplama Teknikleri

Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve dikkat kontrol ölçeği veri toplama araçları olarak kullanıldı. Kişisel bilgi formu 12 sorudan oluşurken Derryberry ve Reed (2001) tarafından geliştirilip Akın ve ark.(2013) tarafından Türkçeye uyarlanan 4'lü likert tipi Dikkat Kontrol Ölçeği (DKÖ) 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan sorulara verilen cevapların toplamı dikkat kontrol düzeyi olarak belirlendi. Ölçeğe verilen cevaplar 20 ile 80 puan arasındadır ve puan arttıkça dikkat kontrolü arttığı varsayılmaktadır. Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik değeri ,69 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın örneklemini oluşturan 2041 öğrenciye uygulanan anket formları bilgisayar ortamına aktarılarak elde edilen veriler istatistik analiz ile değerlendirilmiştir. Öncelikle, ankete katılan öğrencilerin anket formlarında yer alan demografik özellikleri belirleyici sorulara verdikleri cevapların Sayı (N) değerleri ve Yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin bağımsız değişken özellikleri ile dikkat kontrol düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede, iki bağımsız değişken ile dikkat kontrol düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede Independent- Samples T testi analiz testi ve ikiden fazla değişken ile dikkat kontrol düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede One-Way Anova testi uygulanmıştır. Testlerde ve sonuçlarının yorumlanmasında önemlilik düzeyi ($p<,05$) olarak dikkate alınmıştır. Tüm hesaplamalar SPSS (Statistical Package for the Social Science) 22,0 istatistik paket programı ile yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan örnek bireylerin demografik özellikleri ve spor yapma durumlarına ilişkin frekans ve yüzde dağılımları (Tablo: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11 ve 4.12) sunulmaktadır. Bireylerin iki bağımsız grup ile dikkat düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Independent sample t test sonuçları (Tablo:4.13, 4.22 ve 4.24) ve çoklu bağımsız grup ile dikkat düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan anova varyans analiz test sonuçları (Tablo: 4.14, 4.15, 4.16, 4.17, 4.18, 4.19, 4.20, 4.21 ve 4.23) sunulmaktadır.

Tablo 4.1.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetine Göre Dağılımı

Cinsiyet	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Erkek	1019	49,9	49,9
Kadın	1022	50,1	100,0
Toplam	2041	100,0	

Araştırmaya 1019(%49,9) erkek ve 1022(%50,1) kadın olmak üzere toplam 2041 örnek birey katılmıştır.

Tablo 4.2.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

Sınıf Düzeyi	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
9. Sınıf	638	31,3	31,3
10. Sınıf	568	27,8	59,1
11. Sınıf	457	22,4	81,5
12. Sınıf	378	18,5	100,0
Toplam	2041	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin 638'i(%31,3) 9. sınıf, 568'i(%27,8) 10. sınıf, 457'si(%22,4) 11. sınıf ve 378'i(%18,5) 12. sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir.

Tablo 4.3.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

Okul Türü	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Genel Anadolu Lisesi	776	38,0	38,0
Meslek Lisesi	443	21,7	59,7
İmam Hatip Anadolu Lisesi	378	18,5	78,2
Fen Lisesi	415	20,3	98,6
Özel Eğitim Lisesi	29	1,4	100,0
Toplam	2041	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin 776'sı(%38) Genel Anadolu Lisesinde, 443'ü(%21,7) Meslek Lisesinde,378'i(%18,5) İmam Hatip Anadolu Lisesinde,415'i(%20,3) Fen Lisesinde ve 29'u(%1,4) Özel Lisede öğrenim görmektedir.

Tablo 4.4.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Birlikte Yaşadığı Gruba Göre Dağılımı

Birlikte Kaldığı Yer	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Ailem İle	1554	76,1	76,1
Akrabalarımlla	50	2,4	78,6
Yurtta	437	21,4	100,0
Toplam	2041	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin birlikte yaşadığı gruba göre dağılımı incelendiğinde 1554(76,1) kişinin ailesiyle, 50(%2,4) kişinin akrabalarıyla ve 437(%21,4) kişinin ise devlet ve özel yurtta yaşadıkları görülmektedir.

Tablo 4.5.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımı

Kardeş Sayısı	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Kardeşim Yok	51	2,5	2,5
1 Kardeş	274	13,4	15,9
2 ve Üzeri Kardeş	1716	84,1	100,0
Toplam	2041	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayıları incelendiğinde 51(%2,5) kişinin kardeşinin olmadığı,274(%13,4) kişinin 1 kardeşinin olduğu ve 1716(%84,1) kinin ise 2 kardeş ve üzeri kardeşi olduğu görülmektedir.

Tablo 4.6.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Ailesinin Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

Gelir Düzeyi	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
1400 ve Altı	670	32,8	32,8
1401-3000 tl	915	44,8	77,7
3001-5000 tl	306	15,0	92,7
5001 tl ve Üzeri	150	7,3	100,0
Toplam	2041	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailesinin aylık gelir düzeyi incelendiğinde, 670(%32,8) kişinin aile aylık gelir düzeyi 1400 tl ve altı, 915(%44,8) kişinin aile aylık gelir düzeyi 1401-3000 tl arası, 306(%15) kişinin aile aylık gelir düzeyi 3001-5000 tl arası ve 150(%7,3) kişinin aile aylık gelir düzeyinin ise 5001 tl ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7.

Araştırmaya Katılan Bireylerin İkametgâh Değişkenine Göre Dağılımı

İkametgâh	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
İl	961	47,1	47,1
İlçe	292	14,3	61,4
Köy	788	38,6	100,0
Toplam	2041	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin ikametgâh ettikleri yer incelendiğinde 961 (%47.1) kişinin il 292(%14.3) kişinin ilçe ve 788(%38.6) kişinin köy olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Anne Eğitim Düzeyleri Dağılımı

Eğitim Düzeyi	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Okur Yazar Değil	119	5,8	5,8
İlköğretim	1630	79,9	85,7
Lise	214	10,5	96,2
Üniversite	67	3,3	99,5
Lisans Üstü	11	,5	100,0
Toplam	2041	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeyleri incelendiğinde 119'nun(%5.8), okur-yazar olmadığı,1630'unun(%79.9) ilköğretim, 214'ünün(%10.5) lise,67'sinin(%3.3) üniversite ve 11'nin(%0.5) lisansüstü düzeyinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Baba Eğitim Düzeyi Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Okur Yazar Değil	46	2,3	2,3
İlköğretim	1120	54,9	57,1
Lise	540	26,5	83,6
Üniversite	279	13,7	97,3
Lisans Üstü	56	2,7	100,0
Toplam	2041	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim düzeyleri incelendiğinde 46'sının(%2,3), okur-yazar olmadığı, 1120'sinin(%54,9) ilköğretim, 540'ının(%26,5) lise, 279'unun(%13,7) üniversite ve 56'sının(%2,7) lisansüstü düzeyinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Spor Yapma Durumları

Spor Yapıyor musunuz?	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Evet	887	43,5	43,5
Hayır	1154	56,5	100,0
Toplam	2041	100,0	

Araştırmaya katılan örnek öğrencilerden 887(%43,5) kişinin spor yaptığı ve 1154(%56,5) kişinin spor yapmadığı görülmektedir.

Tablo 4.11.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Haftalık Spor Yapma Süreleri Dağılımı

Haftalık Spor Yapma Süresi	Sayı (N)	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
2 Saat altı	464	22,7	52,3	52,3
3-4 Saat	321	15,7	36,2	88,5
5 Saat ve Üzeri	102	5,0	11,5	100,0
Toplam	887	43,5	100,0	
Spor yapmayan	1154	56,5		
Toplam	2041	100,0		

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık spor yapma süreleri incelendiğinde, 464(%22,7) 2 Saat altı, 321(%15,7) kişinin 3-4 Saat ve 102(%5) kişinin 5 saat ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 4.12.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Yapmakta Oldukları Spor Türü Dağılımı

Spor Türü	Sayı (N)	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Takım	569	27,9	64,1	64,1
Bireysel	318	15,6	35,9	100,0
Toplam	887	43,5	100,0	
Spor yapmayan	1154	56,5		
Toplam	2041	100,0		

Araştırmaya katılan öğrencilerin yapmakta oldukları spor türü incelendiğinde 569(%27,9) kişinin bireysel ve 318(%15,6) kişinin takım sporu yaptığı görülmektedir

Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre dikkat kontrol düzeylerinin T testi analiz karşılaştırma sonuçları Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13.

Kadın ve Erkek Öğrencilerin Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri

Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Erkek	1019	60,9882	6,47739	4,473	,007*
Kadın	1022	59,6536	6,99149		

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Erkek öğrencilerin ($x=60,9882$) dikkat düzeyi puan ortalamalarının kadın öğrencilerden ($x=59,6536$) yüksek olduğu gözlenmektedir ($p:0,007$).

Ortaöğretim öğrencilerinin sınıflarına göre dikkat kontrol düzeylerinin Anova Varyans testi karşılaştırma sonuçları Tablo 4.14'te verilmiştir.

Tablo 4.14.

Öğrencilerin Sınıf Düzeyleri ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	f	P	Fark
9. Sınıf (1)	638	60,4263	6,88092	,296	,829	-----
10. Sınıf (2)	568	60,4331	6,56126			
11. Sınıf (3)	457	60,2341	6,88947			
12. Sınıf (4)	378	60,0741	6,76901			
Toplam	2041	60,3199	6,77105			

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları sınıf düzeyleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p:0,829$).

Anlamlı farklılık olmamasına rağmen 9 ve 10'nuncu sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerin dikkat kontrol düzeyi puan ortalamalarının 11 ve 12'nci sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerden biraz daha yüksek olduğu da çıkan sonuç olarak dikkat çekmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim görmekte oldukları okul türüne göre dikkat kontrol düzeylerinin Anova Varyans testi karşılaştırma sonuçları Tablo 4.15'de verilmiştir.

Tablo 4.15.

Öğrencilerin Öğrenim Görmekte Oldukları Okul Türü ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Okul Türü	N	X	Ss	f	P	Fark
Genel Anadolu Lisesi (1)	776	60,3247	6,87212		,026*	1-5
Meslek Lisesi (2)	443	60,0090	6,72437		,030*	2-4
İmam Hatip Anadolu Lisesi (3)	378	60,1323	6,46996	2,672	,042*	3-5
Fen Lisesi (4)	415	61,0120	6,59984		,007*	4-5
Özel Eğitim Lisesi (5)	29	57,4828	9,70869			
Toplam	2041	60,3199	6,77105			

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları okul türü ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Özel eğitim okullarında öğrenim gören öğrencilerin ($x=57,4828$) puan ortalamalarının Genel Anadolu Lisesi ($x=60,3247$), İmam Hatip Lisesi ($x=60,1323$) ve Fen Lisesinde ($x=61,0120$) öğrenim gören öğrencilerinden düşük olduğu, Meslek Lisesi öğrencilerinin de ($x=60,0090$) puan ortalamalarının Fen Lisesi ($x=61,0120$) öğrencilerinden düşük olduğu gözlenmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin birlikte kaldıkları yere göre dikkat kontrol düzeylerinin Anova Varyans testi karşılaştırma sonuçlar Tablo 4.16’da verilmiştir.

Tablo 4.16.

Öğrencilerin Birlikte Kaldıkları Yer ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Birlikte Kaldığı Yer	N	X	Ss	f	P	Fark
Ailem ile	1554	60,4196	6,73892			
Akrabalarım ile	50	61,9200	5,42045	2,946	,034*	2-3
Yurtta	437	59,7826	6,98825			
Toplam	2041	60,3199	6,77105			

Araştırmaya katılan öğrencilerin birlikte kaldıkları yer ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Akrabalarıyla birlikte kalan öğrencilerin ($x=61,9200$) puan ortalamalarının yurtta kalan öğrencilerden ($x=59,7826$) yüksek olduğu gözlenmektedir ($p:0,034$).

Ortaöğretim öğrencilerinin kardeş sayılarına göre dikkat kontrol düzeylerinin Anova Varyans testi karşılaştırma sonuçlar Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17.

Öğrencilerin Kardeş Sayıları ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Kardeş sayısı	N	X	Ss	f	P	Fark
Kardeşim yok (1)	51	60,3137	6,95555			
1 Kardeş (2)	274	61,5292	6,81957	5,086	,001*	2-3
2 Kardeş ve Üzeri (3)	1716	60,1270	6,74173			
Toplam	2041	60,3199	6,77105			

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayıları ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Kardeş sayısı bir olan öğrencilerin ($x=61,5292$) puan ortalamalarının kardeş sayısı iki ve üzeri olan öğrencilerden ($x=60,1270$) yüksek olduğu gözlenmektedir ($p:,001$).

Ortaöğretim öğrencilerinin aile aylık gelir düzeyine göre dikkat kontrol düzeylerinin Anova Varyans testi karşılaştırma sonuçlar Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18.

Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Düzeyleri ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Gelir Düzeyi	N	X	Ss	f	P	Fark
1400 tl ve Altı (1)	670	59,5493	6,48718		,029*	1-4
1401-3000 tl (2)	915	60,2044	6,63661	10,344		
3001-5000 tl (3)	306	62,0784	6,76687		,000*	3-1,2
5001 tl ve Üzeri (4)	150	60,8800	8,08837			
Toplam	2041	60,3199	6,77105			

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile aylık gelir düzeyleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Aile aylık gelir düzeyi 1400 tl ve altı olan öğrencilerin ($x=59,5493$) puan ortalamalarının aile aylık gelir düzeyi 5001 tl ve üzeri olan öğrencilerden ($x=60,8800$) düşük olduğu ($p:,029$) ve aile aylık gelir düzeyi 3001-5000 tl arası olan öğrencilerin ($x=62,0784$) puan ortalamalarının aile aylık gelir düzeyi 1400 tl ve altı ($x=59,5493$) ve 1401-3000 ($x=60,2044$)tl arası olan öğrencilerden yüksek olduğu gözlenmektedir ($p:,000$).

Ortaöğretim öğrencilerinin ikametgâh ettikleri yere göre dikkat kontrol düzeylerinin Anova Varyans testi karşılaştırma sonuçlar Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19.

Öğrencilerin İkametgâh Ettikleri Yer ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

İkametgâh	N	X	Ss	f	P	Fark
İl (1)	961	61,0302	6,88205		,000*	1-3
İlçe (2)	292	60,6438	7,10475	14,159	,005*	2-3
Köy (3)	788	59,3338	6,38546			
Toplam	2041	60,3199	6,77105			

Araştırmaya katılan öğrencilerin ikametgâh ettikleri yer ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

İkametgah ettikleri yer köy olan öğrencilerin ($x=59,3338$) puan ortalamalarının ilçe ($x=60,6438$) ve il ($x=61,0302$) olan öğrencilerden düşük olduğu gözlenmektedir ($p:0,000$ - $p:005$).

Ortaöğretim öğrencilerinin annelerinin eğitim düzeyine göre dikkat kontrol düzeylerinin Anova Varyans testi karşılaştırma sonuçlar Tablo 4.20'de verilmiştir.

Tablo 4.20.

Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyleri ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Anne Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	f	P	Fark
Okur Yazar Değil (1)	119	60,5714	6,66584		,045*	1-4
İlköğretim (2)	1630	60,0620	6,67158		,002*	2-4
Lise (3)	214	61,2523	7,21188	4,268	,015*	3-2
Üniversite (4)	67	62,6418	6,60280			
Lisans Üstü (5)	11	63,5455	10,22119			
Toplam	2041	60,3199	6,77105			

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anne eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin ($x=62,6418$) puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi okur yazar olmayan ($x=60,5714$) ve ilköğretim olan öğrencilerden ($x=60,0620$) yüksek olduğu gözlenmektedir ($p:0,045-p:0,002$). Anne eğitim düzeyi lise olan öğrencilerin ($x=61,2523$) puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi ilköğretim olan öğrencilerden ($x=60,0620$) yüksek olduğu gözlenmektedir ($p:0,015$).

Ortaöğretim öğrencilerinin babalarının eğitim düzeyine göre dikkat kontrol düzeylerinin Anova Varyans testi karşılaştırma sonuçları Tablo 4.21’de verilmiştir.

Tablo 4.21.

Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyleri ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Baba Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	f	P	Fark
Okur Yazar Değil (1)	46	60,7391	7,79582			
İlköğretim (2)	1120	59,9357	6,34750			
Lise (3)	540	60,5759	7,46990	2,634	,002*	2-4
Üniversite (4)	279	61,3082	6,70807			
Lisans Üstü (5)	56	60,2679	6,92949			
Toplam	2041	60,3199	6,77105			

Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Baba eğitim düzeyi ilköğretim olan öğrencilerin ($x=59,9357$) puan ortalamalarının üniversite olan öğrencilerden ($x=61,3082$) düşük olduğu gözlenmektedir ($p:0,002$).

Ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre dikkat kontrol düzeylerinin T testi analiz karşılaştırma sonuçları Tablo 4.22’de verilmiştir.

Tablo 4.22.

Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri

Spor Yapıyor musunuz?	N	X	Ss	t	p
Evet	887	61,1680	6,65092	4,990	,000*
Hayır	1154	59,6681	6,79318		

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumları ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Spor yapan öğrencilerin ($x=61,1680$) dikkat düzeyi puan ortalamalarının yapmayan öğrencilerden ($x=59,6681$) yüksek olduğu gözlenmektedir ($p:0,000$).

Ortaöğretim öğrencilerinin haftalık spor yapma sürelerine göre dikkat kontrol düzeylerinin Anova Varyans testi karşılaştırma sonuçları Tablo 4.23'de verilmiştir.

Tablo 4.23.

Öğrencilerin Haftalık spor Yapma Süreleri ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Süre	N	X	Ss	f	P	Fark
2 Saat altı (1)	464	60,4203	5,90951	7,499	,008*	1-2
2-4 Saat (2)	321	61,7009	7,35384			
5 Saat ve üzeri (3)	102	62,8922	7,08073		,001*	3-1
Toplam	887	61,1680	6,65092			

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık spor yapma süreleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Haftalık spor yapma süresi 2 saat altı olan öğrencilerin ($x=60,4203$) dikkat düzeyi puan ortalamalarının haftalık spor yapma süresi 3-4 saat arası ($x=61,7009$) ve 5 saat ve üzeri olan öğrencilerden ($x=62,8922$) düşük olduğu gözlenmektedir ($p:0,008-p.:001$). Haftalık

spor yapma süresi arttıkça dikkat kontrol düzeyi puan ortalamasının da paralel olarak artmakta olduğu dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin yapmakta oldukları spor türüne göre dikkat kontrol düzeylerinin T testi analiz karşılaştırma sonuçları Tablo 4.24'de verilmiştir.

Tablo 4.24.

Öğrencilerin Yapmakta Oldukları Spor Türü ile Dikkat Kontrol Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri

Spor Türü	N	X	Ss	t	p
Takım	569	61,2408	6,37668	,436	,663
Bireysel	318	61,0377	7,12386		

Araştırmaya katılan öğrencilerin yapmakta oldukları spor türü ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p:0,663$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada orta öğretim öğrencilerinin dikkat kontrol düzeyleri ile spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışma Bayburt ili merkezinde bulunan ortaöğretim kurumlarında 9, 10, 11 ve 12 sınıfta öğrenim gören 1022'si kadın ve 1019'ı erkek olmak üzere toplam 2041 örnek birey üzerinde yapılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, cinsiyet, Spor Yapıyor musunuz, Spor Türü durumları ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Independent- Samples T testi analiz sonuçları, P.0,05 anlamlılık düzeyine göre incelenmiştir. Sınıf düzeyi, okul türü, birlikte yaşadığı grup, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, yaşadıkları yer, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, haftalık spor yapma süresi ve yaptıkları spor türü ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için ise AnovaVaryans testi uygulanmıştır.

Bireylerin cinsiyetleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 4.13). Erkek lise öğrencilerin dikkat kontrol düzeylerinin kadın öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Adsız (2010)'da yapmış olduğu "ilköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması" isimli çalışmasında erkek çocukların kız çocuklarına göre %50 oranında daha dikkatli olduğunu belirtmiştir. Çocukluk döneminde DEHB erkek çocuklarda kızlara göre daha sık görülüyor olmasına karşın (Lauth ve Naumann, 2009), yetişkinlik yıllarında cinsiyete ilişkin farklılıkların oldukça gerilediğini belirtilmektedir (Rösler ve Retz, 2006). Gordon ve ark. (1997)'nin yaptığı bu çalışmada dikkat Testi puanlarının tümünde cinsiyetler arasında anlamlı fark olmadığı ifade edilmiştir. Ayrıca Maxeiner (1987), spor okulu öğrencilerinde dikkat Testinin puanında cinsiyetler arasında anlamlı fark olmadığını bulmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeyleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.14). Yaşar (2013) yılında yapmış olduğu “Yüzüncü yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtilerinin, Akademik

Başarı ve Bazı Parametrelerle İlişkinin İncelenmesi” isimli çalışmasında BESÖ öğrencilerinin AKB puanları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ifade edilmiştir.

Bireylerin okul türleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.15). Özel eğitim okullarında öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarının Genel Anadolu Lisesi, İmam hatip Lisesi ve Fen Lisesinde öğrenim gören öğrencilerinden düşük olduğu, Meslek Lisesi öğrencilerinin de puan ortalamalarının Fen Lisesi öğrencilerinden düşük olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin birlikte kaldıkları yer ile dikkat kontrol düzeyleri arasındaki anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.16).Akrabalarıyla birlikte kalan öğrencilerin puan ortalamalarının yurtda kalan öğrencilerden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Bireylerin kardeş sayısı ile dikkat kontrol düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 4.17). Tek kardeşi olan lise öğrencilerinin 2 ve üzeri kardeş sahibi öğrencilere göre dikkat kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Adsız (2010)’da yapmış olduğu çalışmasında kardeş sayısı arttıkça öğrencilerin dikkat düzeyinin azaldığını ifade etmiştir. Çıkan bu sonuçla çalışmamızda elde edilen sonuç arasında benzerlik bulunmaktadır.

Bireylerin aile gelir düzeyleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüş ve aile gelir düzeyleri 3001-5000 TL olan lise öğrencilerinin aile gelir düzeyleri 1400 TL ve altı ile 1401-3000 TL olanlara göre dikkat kontrol düzeyleri daha yüksektir (Tablo 4.18). Yaşar (2013)’da yapmış olduğu çalışmada ailelerin ekonomik durumları ile Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin ikametgâh yerleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş ve köyde ikamet eden lise öğrencilerinin hem il

hem de ilçede ikamet edenlere göre dikkat kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür (Tablo 4.19).

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeyleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 4,20). Anne eğitim düzeylerine göre, annesi üniversite mezunu olan öğrencilerinin annesi okur-yazar olmayan ve annesi ilköğretim mezunu olanlardan ayrıca annesi lise mezunu olan öğrencilerinin annesi ilköğretim mezunu olanlardan dikkat kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Adsız (2010)'da yapmış olduğu çalışmada anne eğitim düzeyi bireylerin dikkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Anne eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin dikkat düzeylerinin arttığını belirtmiştir.

Bireylerin baba eğitim düzeyleri ile dikkat kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.21). Adsız (2010)'da yapmış olduğu çalışmada babanın eğitim düzeyi çocukların dikkat düzeyi üzerine etkili olmadığını belirtmiştir. Yaptığımız çalışmada elde edilen bulgularla yapılan bu çalışma paralellik göstermemektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapan ve yapmayan öğrencilerin ile dikkat kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 4.22). Spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre dikkat kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Özdemir'in (2010) yapmış olduğu "Üniversiteli sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin dikkat seviyelerinin karşılaştırılması" isimli çalışması sonucunda sporcu olan bireylerin sporcu olmayan bireylere göre dikkat seviyesinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Yapılmış olan bu çalışma ile bizim çalışmamız benzerlik göstermektedir. Yine yapılan bir çalışmada Adsız (2010)'da " İlköğretim Çağındaki Öğrencilerde Düzenli Yapılan Sporun Dikkat Üzerine Etkisinin Araştırılması" isimli çalışmada spor yapan çocukların spor yapmayanlara göre %83 daha dikkatli oldukları gözlenmektedir. Farklı bir çalışmaya bakıldığında da Tunç (2013) tarafından yapılan "Golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi" adlı çalışmada düzenli olarak golf sporu yapan 14-15 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık meydana getirdiğini tespit etmiştir. Kartal ve ark. (2016) tarafından yapılan "Eskrim Sporunu Yapan

ve Yapmayan 10-12 Yaş Arası Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmada eskrim sporu yapan 10-12 yaş grubu çocukların, yapmayanlara göre dikkat düzeylerinin daha iyi olduğunu ifade etmişler. Yaptığımız çalışmada elde edilen bulgularla yapılan bu araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin spor yapma süresi ile dikkat kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş ve spor yapmayanların haftalık 2 saatten altı, 3-4 saat arası ve 5 saatten fazla spor yapanlara göre dikkat kontrol düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğu, ayrıca haftalık 5 saatten fazla spor yapanların 2 saat altı spor yapanlara göre dikkat kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.23). Yarımkaya ve ark. (2015) yılında yapmış olduğu “Çocuklarda Sprint Antrenmanının Dikkat Üzerine Etkisi” adlı çalışmalarında 12 haftalık sprint antrenmanlarının dikkat üzerinde olumlu etkisinin olduğunu belirtmişler.

Bireylerin yaptıkları spor türü ile dikkat kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.24). Hem bireysel spor yapanların hem de takım sporu yapanların dikkat kontrol düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede olmadığı görülmüştür. (Öztürk ve ark, 2016) yapmış oldukları “sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin dikkat kontrol düzeylerinin spor ve farklı değişkinler açısından araştırılması” isimli çalışmada öğrencilerin spor türü ile dikkat kontrol düzeyleri ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Çıkan bu sonuç çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde, sporun ortaöğretim öğrencilerinin dikkat gelişimine olumlu katkı sağladığından dolayı ortaöğretim öğrencilerin spora teşvik edilmesi gerekir. Kız çocuklarının erkek çocuklara göre neden daha düşük dikkat seviyesine sahip olması üzerine araştırmalar yapılarak aradaki fark kapatılabilir. Özellikle kırsal bölgelerde öğrencilerin velilerine, çocuklarını spora yönlendirmek amacıyla seminerler verilmelidir. Ayrıca kıyı şehirlerindeki öğrenciler ile kırsal kesimlerdeki öğrencilerin, okullarında araştırma yapılarak iki bölge arasındaki dikkat kontrol düzeyi karşılaştırılabilir. Araştırma sonucuna göre gelir düzeyi arttıkça dikkat seviyesinin de arttığı görülmüştür. Bu nedenle düşük gelire sahip ailelerin çocuklarının

sportif faaliyetlerde bulunabilmeleri için gerekli imkânlar sağlanmalıdır. Ortaöğretim öğrencilerinin dikkat düzeylerini yükseltmek için erken yıllarda aile, beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler, okul yöneticileri bu hususta çalışmalar yaparak koordineli bir şekilde çalışmaları gerekmektedir. Ayrıca ortaöğretim öğrencilerinin farklı psikolojik özelliklerinin (benlik saygısı, özgüven algılanan stres düzeyi vb.) ele alındığı yeni araştırmalar yapılabilir. Böylece ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik özellikleri üzerine etkilerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Abernethy, B., Maxwell J. P., Masters, R. S. W., Kamp J. V. D., Jackson R. C. (2007). *Handbook of sport psychology*, John Wiley, s.245-246.
- Açak, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmenin el kitabı*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Açak, M., Ilgın, A., Erhan, S. (1997). *Beden eğitimi öğretmenin el kitabı*, 2. Baskı. Malatya: Dünya Ambalaj San. Tic. A. Ş. Matbaa Tesisleri.
- Adsız, E. (2010). *İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İzmir.
- Aksoy, R., Bakış, M., Ünveren, M. (2012). *Spor sosyolojisi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Anderson, W. L. (1989). "Attention, taste and time", *The Effective Teacher: Study Guides and Readings*, Edited by. L.W. Anderson, (1989) New York: McGraw-Hill Book Company.
- Aracı, H. (2006). *Okullarda beden eğitimi*. 6. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arı, R., Üre, Ö., Yılmaz, H. (1999). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi, eğitimin psikolojik temelleri*, 2.Baskı, Konya: Mikro Yayınları.
- Asan, R. (2011). *Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Avcı, K., Pala, K. (2004). *Uludağ üniversitesi tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*.
- Aydın, A. (1999). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Aydın, A. (2007). *Eğitim psikolojisi*, Ankara: Pegem Akademi.
- Bacanlı H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*, 4. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2001; s. 47-48.
- Banich, M.T. (1997). *Attention. in: neuropsychology the neural bases of mental function*, Boston: Houghton Mifflin Company, 234-73.

- Baumanns, S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi, (Çev. İkizler O., Özcan) İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, S.6-21. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 30(2): 81-85.
- Boutcher SH. (1992). *Attention and athletic performance: an integrated approach*. In: *Thelma S. Horn (Ed.), Advances in Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers*, p.251-263.
- Bozan, A., Akay, Y. (2012). Dikkat geliştirme eğitiminin ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin dikkatlerini toplama becerilerine etkisi, *Western Anatolia Journal of Educational Science*.
- Brown, T. E. (2005). *Dikkat Eksikliği Bozukluğu*. Ankara: ODTÜ Geliştirme Vakfı Yayıncılık ve İletişim.
- Bulgu, N. (2013). *Spora Katılımda Toplumsal Fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi Öğrencileri Örneği*. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 18, 25-45.
- Bayramkaya E, (2012) *Golf: Dikkat ve Konsantrasyon, Performans Geliştirme Merkezi*, URL:<http://performansgelistirme.wordpress.com/06/14>.
- Corbetta, M. (1998). *Frontopariatal cortical networks for directing attention and the eye to visual locations: identical, independent or overlapping neural systems?* Proc Natl Acad Sci. USA., 95: 831-8.
- Çağlar, E., Koruç, Z. (2006). Dikkat Testinin Sporcularda Güvenirliği ve Geçerliliği, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 17 (2), 58-80.
- Çelik, İ.İ. (2002). *Sporun sosyalleşme sürecindeki rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 123023, Niğde.
- Çöndü, A. (1999). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Çolakoglu M, Tiryaki Ş, Morali S. (1993). ‘*Konsantrasyon Çalışmalarının Reaksiyon Süresi Üzerine Etkisi*’. Spor Bilimleri Dergisi, SBD, (4) 4,32-47.
- Duman, S., Kuru, E. (2010). Spor yapan ve yapmayan türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi, *İktisadi ve İdari Bilimleri Dergisi*, 20(1), 319-343.

- Erkal, E.M. (1992). *Sosyolojik açıdan spor*, İstanbul: Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi.
- Esin, A. (2011). *Dikkatsizce kullanılan önlemler “dikkat et/dikkatli ol”*, Çimento Endüstrisi İşverenleri Sendikası.
- Fişek, K. (1980). *Spor yönetimi* (Birinci Baskı). Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları
- Gill, D.L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*, Human Kinetics, s.58.
- Gordon, A.D., Montenegro, L., Culbertson, W. and Zillmer, E.A. (1997). *A normative study of the d2 Test with American adults*. Arch Clin Neuropsychol, 12 (4), 325
- Gündüz, N. (2015). Ankara üniversitesi spor bilimleri fakültesi beden eğitimi öğretmenliği bölümü <http://www.hurriyet.com.tr/spor-ogrencinin-basarisini-etkiliyor-40005742>
- Güneş, E. (2004). Dikkat mekanizmaları, *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, Cilt:57, Sayı:2, 81-88.
- Gür, Y. (2016). *İşitme engelli sporcuların sürekli dikkat becerilerinin sporcu olmayanlarla karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Harmandar, İ. H., Özdilek, Ç., Göral, M. (2000). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*, Kütahya: Alp Ofset.
- İkizler, H. C., Özcan, A. O., (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*, İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- İnal AN. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*, Desen Ofset Matbaacılık, Konya, 4-24.
- İşler, H. (2001). *Beden eğitimi ve spor bilgileri el kitabı*, Niğde: Lazer Ofset.
- Jonides J, Naveh-Benjamin M, Palmer J, (1985). *Assessing automaticity*. Acta Psychol; 1985,60: 157-171.
- Karaduman BD, (2004) *Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4 ve 5 Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine*

- Etkisi*, Ankara, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Karagöz, Ş., (2008). *8-10 yaş arası çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanlarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanına etkisinin incelenmesi*, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar.
- Karasüleymanoğlu, A. (1992), *Yeni Boyutlarıyla Spor*, (4. Baskı). Ankara: Osan Dağıtım.
- Karayılmaz, A. (2006). *Amatör Küme Futbolcularını Saldırganlığa İten Psiko-Sosyal Nedenler (Zonguldak Süper Amatör Liği Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi,
- Kartal, R., Dereceli, Ç., Kartal, A. (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 82-88.
- Keten, M. (1993). *Türkiye’de spor*. (İkinci Baskı). Ankara: Polat Ofset
- King, W. R., He, J. (2005). *Understanding the role and methods of meta-analysis in IS research*, Communications of the Association for Information Systems, 16, 665-686.
- Kognitif Rehabilitasyon Programı Ayasis Yazılım ve Bilişim Teknolojileri Yıldız Teknik Üniversitesi Davutpaşa Kampüsü Teknopark D2 Blok 1B06 Esenler / İstanbul 2017
- Kolb, B., Winshaw I.Q. (1996). *Attention, imagery, and consciosness. in: fundamentals of human neuropsychology*, New York: W.H. Freeman and Company, 465-89.
- Kornhuber, (1984). *Attention Readiness for Action and the Stages of Voluntary Decision. Some Electropycsiological Coraletes in Man*, Berlin, New York Spinger, Verlag;
- Küçük A, Dolu N, Erdoğan H, (2009) *İlköğretim Öğrencilerinde Yaş, Cinsiyet ve Sosyo-Ekonomik Seviye Farklılıklarının Dikkat Düzeylerine Etkileri*, Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences).
- Küçük, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Spora Katılımları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik

Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
Trabzon.

Küçük, V., Koç, H., (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.

Lauth, G. W., Naumann, K. (2009). *ADHS in der schule*. Weinheim: Beltz PVU.

Maxeiner, J. (1987). Concentration and distribution of attention in sport, *J SportExercise Psy*, 18, 247-255.

Metin, M. (2014). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara: Pegem Yayıncılık.

Nideffer, R.M., (1993). *Concentration and attention control training*. In: J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*, California: Mayfield Publishing Company, 243-261.

Orkunoglu, O. (1985). *Voleybol antrenörünün el kitabı*, Ankara: B.T.G.M. Voleybol Fed. Yayını.

Özdemir, M. Y. (2010). *Üniversiteli Sporcu ve Sporcu Olmayan Öğrencilerin Dikkat Seviyelerinin Araştırılması*, Yüksek lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özdevecioğlu, M., Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.

Özdoğan, B., Ak, A., Soyutürk, M. (2005). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite/aşırı hareketlilik bozukluğu olan çocukların eğitiminde öğretmen el kitabı*, Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü Basımevi.

Özkaynak, Ö. (2017). *Çocuk ve Ergende Dikkat Eksikliği*, 2, ekinoks, İstanbul.

Özmen, K.S. (2006). *Dikkat Toplama Becerisini Geliştirici Etkinlikler*, Ankara, Anı Yayıncılık 2011;4.

Öztürk, B. (1995). *Genel Öğrenme Stratejilerinin Öğrenciler Tarafından Kullanılma Durumları*.

Öztürk, M. E., Bayraktar, G., Öztürk, D., and Tozoğlu, E. (2016). A research on attention control levels of the students at vocational school of health services in

terms of sports and different variables, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 4(1), 76-83.

- Pashler HE, (1998). *The Psychology of Attention*. 2. Edition, London: A Bradford Book, The MIT Press.
- Peluso, M. A. M., Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical Activity And Mental Health: The Association Between Exercise And Mood. *Clinics*, 60 (1), 61-70.
- Polatoğlu, M. (2011). *En etkili dikkat geliştirme ve konsantrasyon teknikleri*. İstanbul: Erbain Yayınları., 2011. Konya: Mikro yayınları.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., Altungül, O. (2005). *Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 153-157.
- Rösler, M., Retz, W. (2006). “Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (adhs) im Erwachsenenalter”. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 54 (2), 77-86.
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yaban bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Selçuk, Z. (2002). *Dikkat eksikliği ve hiperaktif çocuklar*. 3. Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Singer, R.N., Cauraugh, J.H., Tennant, L.K., Murphey, M., Chen, D., Lidor, R., (1991). Attention and distractors: Considerations for enhancing sport performances. *Int J Sport Psychol*, 22, 95-114
- Soysal, A.ř., şebnem, A., Yalçın, K., Can, H., (2008). Bilişsel psikoloji kapsamında yeralan dikkat teorileri, *New/Yeni Symposium Journal*, 46(1), 3.
- Spor şurası. (1990). *Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sporda Eğitim ve Öğretim Komisyonu Raporu* 8-11 Mayıs /Ankara, 1990; 105.
- Sürücü, Ö. (2017). *Dikkat Eksikliği hiperaktivite bozukluğu anne baba-öğretmen elkitabı* (3.baskı). Ankara: Bilgi Yayınevi.

- Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Konya.
- Şenyüzlü, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışları üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya
- Şimşek, R., (2013). *Spor da baskı altında dikkat ve konsantrasyonu yönetme; kaygıyla baş etme*, http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_10825.htm 26/04/2013.02
- Tavacıoğlu, L., (1999). *Spor psikolojisi bilişsel değerlendirmeler*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tiryaki, Ş., (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*, Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tunç, A. (2013). *Golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi*, Doctoral Dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Türkmen, S., Özgönül H., Kayatekin, M., Varol, R. (1995). Beden eğitimi derslerinin bir öğretim yılı boyunca ambulans ve acil bakım teknikleri, öğrenciler üzerindeki fiziksel ve fizyolojik etkileri, *Performans*, 1(3), 142.
- Ulusoy, A. (2002). *Gelişim ve öğrenme*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Van Zomeren, A.H & Brouwer, W.H. (1994). *Clinical Neuropsychology of Attention*. New York, NY: Oxford University Press.
- Yalçın, H.F. (1995). *Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı*, Ankara: Gürler Ofset.
- Yarımkaya, E., Akandere, M., Topal, A. (2015). Çocuklarda sprint antrenmanının dikkat üzerine etkisi, *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports*, 14.
- Yaşar, G. (2013). *Yüzüncü yıl üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtilerinin, akademik başarı ve bazı parametrelerle ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

- Yaycı, L. (2007). *İlköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinde seçici ve yoğunlaştırılmış dikkat becerilerini geliştirmeye dayalı bir programın etkinliğinin sınanması*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoglu, Y.S., Ağaoglu, S.A., Albay, F., Eker, H. (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden değerlendirmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4) 163-170.
- Yetim, A. (2006). *Sosyoloji ve spor* (Birinci Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yetim, A.A. (2005). *Sosyoloji ve spor*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti. Yayıncılık Matbaası.
- Yetim, A.A. (2008). *Sosyoloji ve spor*, Maltepe/Ankara: Bilge Ofset Matbaacılık Yayıncılık.
- Yıldıran, İ., Karaküçük, S., İmamoğlu, A.F., Ekenci, G. (1993). "Beden eğitimi ve spor öğrenimi veren yüksek öğrenim kurumlarının öğretim programlarının toplumsal beklentilere uygunluk düzeyleri bakımından analizleri", *Eğitim Dergisi*, Sayı:3, Ankara, 56.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*, Ankara: Gazi Kitapevi.

EKLER

EK 1. Anket

ANKET

Değerli katılımcı; bu çalışma ortaöğretim öğrencilerinde “beden eğitimi ve Sporun dikkat kontrolü üzerine etkisini” belirlemeyi amaçlayan yüksek lisans tezi olarak hazırlanmıştır. İçtenlikle vereceğiniz cevaplar ve katkılarınızdan dolayı **TEŞEKKÜR** ederim.

Hamza KARAKULAKLI
Atatürk Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

- 1- Cinsiyet: Erkek Kız
- 2- Sınıf: 9. Sınıf 10. Sınıf 11. Sınıf 12. Sınıf
- 3- Okul Türü: Genel (Anadolu) Lisesi Meslek Lisesi İmam-Hatip Lisesi
 Fen Lisesi Spor Lisesi Diğer
- 4- Kiminle Yaşadığı: Anne-Baba ile Anne ile Baba ile Yurt Diğer
- 5- Kardeş Sayısı: Yok 1 2 3 ve üzeri
- 6- Ailenizin Aylık Gelir Düzeyi 1.300 TL ve Altı 1.301-3.000 TL 3.001-5.000 TL 5.001 TL Üzeri
- 7- Aile İkamet Yeri: İl İlçe Köy
- 8- Anne Eğitim Düzeyi: Okur-yazar değil İlkokul Ortaokul Lise Lisans Lisansüstü
- 9- Baba Eğitim Düzeyi: Okur-yazar değil İlkokul Ortaokul Lise Lisans Lisansüstü
- 10- Düzenli spor yapar mısınız Evet Hayır
- 11- Beden eğitimi dersi hariç haftalık spor yapma süreniz ne kadardır? 2 saatten az 2-6 Saat arası 6 saat üzeri
- 12- Yapmış olduğunuz spor veya sporlar nelerdir?

ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ



Aşağıdaki sorularda size uygun olan dereceye ait kutucuğa **X** işareti koyunuz.

Dikkat Kontrol Ölçeği	Hiç	Bazen	Sık sık	Her zaman
Etrafta sesler olduğunda zor bir iş üzerinde yoğunlaşmak bana çok zor gelir.				
Bir problem üzerinde yoğunlaşmam ve çözmem gerektiği zaman, dikkatimi odaklamada güçlük yaşıyorum.				
Bir şey üzerinde sıkı çalışırken bile etraftaki olaylar dikkatimi dağıtır.				
Odada müzik çalarken bile konsantre olabilirim.				
Bir şeye konsantre olduğumda, dikkatimi bulduğum odada neler olduğunun farkında olmayacak şekilde yoğunlaştırabilirim.				
Ders çalıştığım ya da bir şey okuduğumda odadaki insanların konuşmaları dikkatimi kolayca dağıtabilir.				
Dikkatimi bir şeye odaklamaya çalışırken, dikkat dağıtan düşünceleri engellemede güçlük çekerim.				
Heyecanlandığımda, dikkatimi yoğunlaştırmakta oldukça zorlanırım.				
Dikkatimi yoğunlaştırdığımda açlık veya susuzluğumu önemsemem.				
Bir işten diğerine hızlı bir şekilde geçiş yapabilirim.				
Yeni bir işe gerçekten kafamı vermem için biraz zaman gerekir.				
Ders sırasında not alırken dinleme ve yazma arasında dikkatimi ayarlamak benim için zordur.				
Gerektiğinde çok hızlı bir şekilde yeni bir konu ile ilgilenebilirim.				
Telefonla konuşurken aynı zamanda okumak veya yazmak benim için kolaydır.				
Aynı anda iki konuşma yapmada zorlanırım.				
Hızlı bir şekilde yeni fikirler üretmekte zorlanırım.				
Dikkatim dağıldığında ya da yaptığım iş yarıda kesildiğinde, yeniden daha önce yaptığım işe kolayca dikkatimi verebilirim.				
Aklıma dikkat dağıtıcı bir düşünce geldiğinde, onu zihnimden kolayca uzaklaştırabilirim.				
İki farklı iş arasında geçiş yapmak benim için kolaydır.				
Bir şey hakkında düşünürken, bir düşünceyi bırakıp başka bir açıdan bakmakta güçlük çekerim.				

EK 2. İzinler

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 56785782-302.08.01-E.1600228920

06.10.2016

Konu : Anket İzni

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı ortak tezli yüksek lisans öğrencisi Hamza KARAKULAKLI'nın "Orta Öğretim Öğrencilerinin Dikkat Kontrol Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi," konulu tez çalışmasına esas teşkil edecek olan anket uygulamalarını Bayburt İlinde bulunan Form -2 de belirtilen Ortaokul öğrencilerine yönelik yapacağı anket çalışmasını uygulayabilmesi için Bayburt İl Millî Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinlerin alınması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Doç.Dr. Refik DİLBER
Müdür V.

Ek :

- 1 - Dilekçe
- 2 - Formlar 1
- 3 - Formlar 2
- 4 - Formlar 3
- 5 - Formlar 4
- 6 - Formlar 5

Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2315630
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#/birim=egitim-bilimleri-enstitusu>

Bilgi: Adem ÇELİK
Faks: +90 442 2315883
E-Posta: egitbil@atauni.edu.tr

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
www.atauni.edu.tr adresinden doğrulama yapabilirsiniz. Doğrulama Kodu=539EA49



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 88179374-302.08.01-E.1600231142

07.10.2016

Konu : Uygulama İzni Hamza
KARAKULAKLI

BAYBURT VALİLİĞİNE
(Milli Eğitim Müdürlüğü)

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hamza KARAKULAKLI'nın "Orta Öğretim Öğrencilerinin Dikkat Kontrol Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi," konulu tez çalışmasının anket uygulamasını Müdürlüğüne bağlı ekli yazıda belirtilen ortaokullarda yapma isteği ile ilgili adı geçen Enstitüden alınan 06/10/2016 tarih ve 1600228920 sayılı yazı ve ekleri ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereği için ilgililere emir ve müsaadelerinizi arz ederim.

Prof.Dr. Ayhan ÇELİK
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek : 6.10.2016 tarihli 56785782-302.08.01-E.1600228920 Sayılı belge

Atatürk Üniversitesi Merkez Yerleşkesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311601
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#?birim=ogrenci-isleri-daire-baskanligi>

Bilgi: Aliye ÖREN
Faks: +90 442 2361026
E-Posta: odaire@atauni.edu.tr

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
www.atauni.edu.tr adresinden doğrulama yapabilirsiniz. Doğrulama Kodu=05C4A9D

Gönderen: Ahmet Akın <aakin@sakarya.edu.tr>

Gönderildi: 31 Mart 2016 Perşembe 10:57

Kime: Hamza karakulaklı

Konu: Re: Tez çalışması için ölçek desteği

Ölçek ektedir iyi çalışmalar dilerim

Doç. Dr. Ahmet akın

31 Mar 2016 10:50 tarihinde "Hamza Karakulaklı " <h_k_k_69@hotmail.com> yazdı:

Kıymetli hocam,

Ben Atatürk Üniversitesinde Beden Eğitimi alanında yüksek lisans yapmaktayım. yüksek lisans tez konusu ;

Fiziksel aktivitenin öğrencilerinin **dikkat kontrolü** üzerine etkisini belirlemektir.

Sizin bu konuda yapmış olduğunuz dikkat kontrolü ölçeğinin Türkçe 'ye çevrilmesi çalışmanızı gördüm.

Müsadeniz olursa kullanmak isterim. Ölçeğin bulunduğu çalışmayı gönderirseniz sevinirim.

Saygılarımla.

Hamza KARAKULAKLI

05358988764

ÖZGEÇMİŞ

1990 yılında Bayburt'ta doğdum. İlk, orta ve lise öğrenimimi Bayburt'ta tamamladıktan sonra 2010 yılında Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü kazandım. 2011-2012 Eğitim Öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümüne yatay geçiş yaptım. 1999'da başladığım boks spor hayatımı 2005-2006 yılları arası Fenerbahçe Boks Kulübü'nde devam ettirdim. Aynı zamanda Atatürk Üniversitesi Boks Takımı'nda ve Türk Boks Milli Takımı'nda görevler alarak şampiyonalarda çeşitli başarılar aldım. 2014 yılında Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden mezun olduktan sonrada hala aktif olarak spor hayatımı sürdürmekteyim. Bayburt'ta ikamet edip çeşitli spor faaliyetlerinde görevler almaktayım.