



T. C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PLANLANMIŞ BİR YÜZME PROGRAMININ 15-18 YAŞ
ÖĞRENCİLERİNİN MOTİVASYON, ATILGANLIK VE DİKKAT
DÜZEYLERİNE ETKİLERİ**

Mihraç KÖROĞLU
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER

Düzce, 2019



T. C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PLANLANMIŞ BİR YÜZME PROGRAMININ 15-18 YAŞ
ÖĞRENCİLERİNİN MOTİVASYON, ATILGANLIK VE DİKKAT
DÜZEYLERİNE ETKİLERİ**

Mihraç KÖROĞLU
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER

Düzce, 2019

KABUL VE ONAY

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD Doktora Programı

Çerçevesinde yürütülmüş olan

“Planlanmış Bir Yüzme Aktivite Programının 15-18 Yaş Öğrencilerinin Motivasyon,
Atılganlık ve Dikkat Düzeylerine Etkileri”


adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarihi: 26/09/2019


TEZ SINAV JÜRİSİ


Doç. Dr. Korhan YİĞİTER
Düzce Üniversitesi
Başkan


Doç. Dr. Gülten HERGÜNER
Sakarya Üniversitesi
Üye

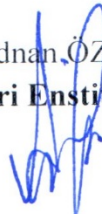

Doç. Dr. Betül BAYAZIT
Kocaeli Üniversitesi
Üye


Doç. Dr. Z.İnci KARADENİZLİ
Düzce Üniversitesi
Üye


Dr. Öğr. Ü. Fidan ÖZBEY
Düzce Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Tez, Yönetim Kurulunun 11 / 10 / 2019 tarih ve sayılı kararı ile kabul edilmiştir. 2019/348

Prof. Dr. Adnan ÖZÇETİN
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü



BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

26/09/2019

Mihraç KÖROĞLU

ÖNSÖZ

Doktora eğitimim süresince bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren, bilimsel katkı ve manevi desteğini esirgemeyen değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER'e teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca tez çalışma döneminde yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Betül BAYAZIT, Dr. İnci KARADENİZLİ ve Dr. Fidan ÖZBEY'e, tez yazım döneminde elindeki kaynaklarla beni destekleyen Prof. Dr. Çetin YAMAN ve Doç. Dr. Gülten HERGÜNER'e teşekkürü bir borç bilirim.

Tezimin düzenlenmesinde ve hazırlanmasında çok büyük desteği ve emeği olan Eğitim Bilim Uzmanı Sezai ÇELİK'e ve Eğitim Bilim Uzmanı Ersin TÜT'e sıkılmadan bana destek verdiği için minnettarım. Ayrıca bu günlere gelmemde hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan anne ve babama, sürekli olarak bana anlayış ve destek gösteren eşim Davut Kaya KÖROĞLU'na teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	vi
RESİM LİSTESİ.....	vii
TABLO LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ.....	x
ÖZET	1
ABSTRACT.....	2
1. GİRİŞ VE AMAÇ	3
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Motivasyon.....	7
2.1.1. Motivasyon ile ilgili genel kuramlar	9
2.1.1.1. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı.....	9
2.1.1.2. Herzberg'in çift faktör kuramı (hijyen-motivasyon kuramı).....	11
2.1.1.3. Alderfer'in ERG kuramı	12
2.1.1.4. McClelland'ın başarıma ihtiyacı kuramı	13
2.1.1.5. Vroom'un beklenti kuramı	13
2.1.1.6. Locke'un amaç kuramı	14
2.1.1.7. Adams'ın eşitlik kuramı	15
2.1.2. Sporda Motivasyon	16
2.2. Atılganlık	18
2.2.1. Atılganlıkta temel davranış biçimleri.....	22
2.2.1.1. Çekingen (pasif) davranış	22
2.2.1.2. Saldırgan (agresif) davranış.....	23
2.2.1.3. Atılgan (asertif) davranış	24
2.2.2. Atılganlık türleri.....	26
2.2.3. Spor ve atılganlık	27
2.3. Dikkat.....	28
2.3.1. Dikkat türleri	31
2.3.1.1. Seçici dikkat	31

2.3.1.2. Sürdürülebilir (sürekli) dikkat	32
2.3.1.3. Bölünmüş dikkat.....	32
2.3.2. Dikkati etkileyen etmenler	32
2.3.3. Spor ve dikkat düzeyi.....	33
2.4. Yüzme	35
2.4.1. Yüzme sporunun tarihi.....	36
2.4.2. Yüzme stilleri	39
2.4.2.1. Serbest stil	39
2.4.2.2. Sırt üstü yüzme stili	40
2.4.2.3. Kurbağalama stili.....	41
2.4.2.4. Kelebek stili.....	42
2.5. Ergenlik Dönemi	43
3. GEREÇ ve YÖNTEM	45
3.1. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Tarihi	45
3.2. Araştırmanın Tipi	45
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	46
3.4. Örnekleme Yöntemi	46
3.5. Araştırma Hipotezi	46
3.6. Veri Toplama Araçları ve Özellikleri	47
3.6.1. Spora özgü başarı motivasyon ölçeği.....	47
3.6.2. Rathus atılganlık envanteri.....	48
3.6.3. Burdon dikkat testi	49
3.7. Veri Toplama Yöntemi	50
3.8. Verilerin Analizi.....	50
3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları	51
4. BULGULAR.....	52
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	67
5.1. Tartışma.....	67
5.2. Sonuç.....	71
5.3. Öneriler	73
6. KAYNAKLAR	74
7. EKLER	86
8. ÖZGEÇMİŞ	96

KISALTMALAR

AAU	Amatör Spor Birliği
FINA	Uluslararası Amatör Yüzme Federasyonu (Federation Internationale de Natation Amateur)
LEN	Avrupa Yüzme Birliği (Ligue Européenne de Natation)
TTF	Türkiye Tenis Federasyonu



ŞEKİL LİSTESİ

2.1. Maslow ihtiyaçlar piramiti.....	10
--------------------------------------	----



RESİM LİSTESİ

2.1. Serbest stil teknik uygulaması.	40
2.2. Sırt üstü yüzme stil uygulaması.	40
2.3. Kurbağalama Stil Teknik Uygulaması.....	42
2.4. Kelebek stil uygulaması.....	43



TABLO LİSTESİ

4.1. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (n=100).....	52
4.2. Deney ve kontrol gruplarının betimleyici istatistiği.....	53
4.3. Devlet okulu deney ve kontrol gruplarının motivasyon ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	54
4.4. Devlet okulu deney grubunun motivasyon ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.....	55
4.5. Devlet okulu kontrol grubunun motivasyon ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.....	55
4.6. Devlet okulu deney ve kontrol grubunun motivasyon son test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	56
4.7. Özel okul deney ve kontrol gruplarının motivasyon ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	56
4.8. Özel okul deney grubunun motivasyon ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.....	57
4.9. Özel okul kontrol grubunun motivasyon ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları.....	57
4.10. Özel okul deney ve kontrol grubunun motivasyon son test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	58
4.11. Devlet okulu deney ve kontrol gruplarının atılganlık ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	58
4.12. Devlet okulu deney grubunun atılganlık ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.....	59
4.13. Devlet Okulu kontrol grubunun atılganlık ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.....	59
4.14. Devlet okulu deney ve kontrol grubunun atılganlık son test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	60
4.15. Özel okul deney ve kontrol gruplarının atılganlık ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	60
4.16. Özel okul deney grubunun atılganlık ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.....	61
4.17. Özel okul kontrol grubu öğrencilerinin atılganlık ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.....	61

4.18. Özel okul deney ve kontrol grubunun atılganlık son test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	62
4.19. Devlet okulu deney ve kontrol gruplarının dikkat düzeyi ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	62
4.20. Devlet okulu deney grubunun dikkat düzeyi ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.....	63
4.21. Devlet okulu kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyi ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.....	63
4.22. Devlet okulu deney ve kontrol grubunun dikkat düzeyi son test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	64
4.23. Özel okul deney ve kontrol gruplarının dikkat düzeyi ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	64
4.24. Özel okul deney grubunun dikkat düzeyi ön ve son test Whitney Signed Ranks Testi sonuçları.....	65
4.25. Özel okul kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyi ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.....	65
4.26. Özel okul deney ve kontrol grubunun dikkat düzeyi son test Mann Whitney U-Testi sonuçları.....	66

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Resmi İzin Yazısı	86
Ek 2. Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği	87
Ek 3. Rathus Atılganlık	89
Ek 4. Burdon Dikkat	92
Ek 5. Etik Kurul Kararı	95
Ek 6. Çalışma Programı	95



ÖZET

PLANLANMIŞ BİR YÜZME PROGRAMININ 15-18 YAŞ ÖĞRENCİLERİNİN MOTİVASYON, ATILGANLIK VE DİKKAT DÜZEYLERİNE ETKİLERİ

Mihraç KÖROĞLU

Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER

Eylül 2019, 99 sayfa

Bu araştırmanın amacı, 8 haftalık yüzme eğitiminin Sakarya İli Adapazarı İlçesinde bulunan 15-18 yaş aralığı lise öğrencilerinin motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerine yüzmenin etkisinin olup olmadığını araştırmaktır. Bu amaçla Sakarya İli'nde bulunan Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinden ve Özel Şahin Anadolu Lisesinde öğrenim gören 100 öğrenci gönüllü olarak katılmış ve her iki okuldaki öğrenci grupları deney ve kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Her iki okuldaki öğrencilere Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği, Rathus Atılganlık Envanteri ve Burdon Dikkat Ölçeği ön ve son test olarak uygulanmıştır. Deneysel ve sırasal bir desen yöntemiyle yürütülmüş olan araştırmada elde edilen veriler SPSS programında analiz edilmiş olup anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları ile son test sonuçlarının karşılaştırılması için bağımsız gruplarda Mann Whitney U-testi ve bağımlı gruplarda Wilcoxon Signed Ranks testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunun motivasyonu ön test sonuçları ile son test sonuçları ve deney grubunun son test sonuçları ile kontrol grubunun son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Atılganlık envanteri sonuçlarında deney grubunun atılganlık ön test sonuçları ile son test sonuçları ve deney grubunun son test sonuçları ile kontrol grubunun son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Dikkat düzeyi sonuçlarında deney grubunun dikkat düzeyi ön test sonuçları ile son test sonuçları ve deney grubunun son test sonuçları ile kontrol grubunun son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerinin kontrol gruplarının ön test ve deney gruplarının ön test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma sonuçları, 8 haftalık yüzme eğitiminin lise öğrencilerinin motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Atılganlık, Dikkat düzeyi, Ergenlik, Motivasyon, Yüzme

ABSTRACT

THE EFFECTS OF A PLANNED SWIMMING ACTIVITY PROGRAM ON MOTIVATION, ASSERTIVENESS AND ATTENTION LEVELS OF THE STUDENTS AGES 15-18

Mihraç KÖROĞLU

PhD Thesis, Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor Assoc. Dr. Korkmaz YİĞİTER

September 2019, 99 pages

The aim of this study is to investigate 8-week swimming training has an effect on the motivation, assertiveness and attention levels of 15-18 age high school students in Adapazarı district of Sakarya province. For this purpose, 100 students from Fatih Vocational and Technical Anatolian High School and Private Şahin Anatolian High School in Sakarya Province voluntarily participated and student groups in both schools were divided into experimental and control groups. Sports Specific Success Motivation Scale, Rathus Assertiveness Inventory and Burdon Attention Scale were applied to the students in both schools as pre and post test. The data obtained in the study which was conducted with an experimental and sequential design method were analyzed in SPSS program and the significance level was taken as 0.05. Mann Whitney U-test and Wilcoxon Signed Ranks test were used in the independent groups to compare the pre-test and post-test results of the experimental and control groups. As a result of the study, a statistically significant difference was found between the motivation of experimental group, pre-test results, post-test results, post-test results of experimental group and post-test results of control group. In the assertiveness inventory results, a statistically significant difference was observed between the assertiveness pre-test and post-test results of the experimental group and the post-test results of the experimental group and post-test results of the control group. A statistically significant difference was found between the pre-test and post-test results of the experimental group's attention level and post-test results of the experimental group and post-test results of the control group. No statistically significant difference was found between the pretest and experimental groups' pre-test and motivation, assertiveness and attention levels. The results of the research show that 8-week swimming training has a positive effect on the motivation, assertiveness and attention levels of high school students.

Key words: Adolescence, Assertiveness, Attention level, Motivation, Swimming

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Bireyin belirli kurallar çerçevesinde rakipleri ile mücadele etmesi, ruh ve beden sağlığının geliştirilmesi, yarışma, heyecan duyma, üstün gelme ve başarının en üst noktaya çıkarılması için gösterilen tüm gayretler “spor” olarak ifade edilmektedir¹. Dünyanın farklı bölgelerinde binlerce insan, her gün çeşitli branşlardaki spor dalları ile uğraşmaktadırlar. Spor, sadece günümüzde değil tarihin birçok döneminde uygulanabilirliğinin pratik olması, geniş kitlelere hitap etme ve insanları bir araya getirme gibi özellikleri çerçevesinde insan hayatında her zaman önemli bir rol oynamıştır. Spor insanlar için yalnızca eğitici ve eğlendirici bir aktivite veya bir boş zaman uğraşısı değildir. O aynı zamanda bireylerin neredeyse tüm hayatını kapsayan etkin bir süreçtir². Spor ile uğraşan bireyler, buldukları ortamın etkisiyle psikolojik ve sosyal faydalar sağlarken, zihinsel ve bedensel olarak da kendilerini geliştirmektedirler. Günümüzde kötü arkadaş çevresi gençlerin gelişimi ve aileler için büyük bir problem olurken, spor ile uğraşan bireylerin bulunduğu bir sosyal çevre, gençlerin kötü alışkanlıklardan uzak kalmalarını sağlamaktadır. Spor bilimleri, pozitif bir uğraşmakla birlikte, yalnızca bir tek alanı geliştirmemekte aynı zamanda bireylere ortak bir fayda sağlamaktadır. Spor her ne kadar belli kültürel unsurlar taşısa da genel anlamda evrensel bir olgudur. Bu yönüyle “spor” günümüzde fizyolojik, ekonomik, sosyolojik ve psikolojik birçok yönden incelenmekte ve değerlendirilmeler yapılmaktadır³. İnsanlar günümüzde dünyanın farklı bölgelerinde farklı branşlarda birçok spor dalı ile uğraşmaktadırlar². Bu durum sporun her an her yerde uygulanabilir ve evrensel bir yapıda olduğunu göstermektedir. Toplumda sağlıklı bireylerin yetiştirilmesinde ve geliştirilmesinde spor, temel eğitim unsurlarından biridir. Çünkü bireylerin gerek ruhsal gerekse fiziksel anlamda sağlıklı bir yapıda olmaları, huzur ve refahları açısından son derece önemlidir. Bu noktada bireyin ruh ve beden olarak gelişimine sporun katkısı yadsınamayacak derecede önemlidir. Ayrıca sporun bireyler arası ilişkilerde olumlu tavırlar sergilenmesinde de önemli bir etkisi vardır⁴.

Bu ifade edilenlerin dışında da sportif faaliyetlerin birçok amaç ve işlevi vardır. Spor bireylerin beden ve ruh sağlığını geliştirirken aynı zamanda kendi potansiyelinin farkına varmasına ve bu farkındalık sayesinde yaratıcı yönlerini ortaya çıkartarak daha üretici bir yapıya bürünmesine imkân sunmaktadır. İster takım sporlarında ister bireysel sporlarda olsun birlikte hareket etmeyi sağlayarak, kişiler arası ilişkilere katkılar

sunmaktadır. Spor sayesinde birey sosyal çevresini zenginleştirirken, kolektif hayata uyum konusunda kendisinin geliştirmekte, böylelikle hem sosyalleşmekte hem de boş zamanlarını daha verimli kullanabilmektedir. Sportif faaliyetlerin önemli bir yönü de rekabet unsurudur. Ancak buradaki rekabet zarar vericilikten öte yapıcı bir mahiyettedir. Rekabetteki bu yapıcılık bireylerin sosyal çevrelerindeki sınırsız isteklerini köreltirken, hayatlarına pozitif katkı sunmakta ve bireyler arası ilişkilerini daha başarılı hale getirmektedir. Ayrıca evrensel bir yapıda olduğundan bireylerin farklı kültür ve insan tipleri ile karşılaşmasına imkân sunmakta böylelikle farklılıklara karşı anlayışlı olma ve saygı duyma becerilerini geliştirmektedir⁵.

Bireysel istek ve ihtiyaçlar psikolojide motivasyonun temel unsurları olarak ele alınmaktadır. Çünkü insanlar öğrenmekte, hatırlamakta, düşünmekte, ihtiyaç duymakta ve istemektedir. İnsan başarılı olma, başkaları tarafından kabul görme, susama, acıkma vb. sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılama ve bu hedeflerine ulaşma adına çeşitli eylemlerde bulunur⁶. Motivasyon, genel olarak insan organizmasını hareketlendiren, bunların enerji ve şiddet seviyesini belirleyen, bazı iç ve dış nedenlerle birlikte bunların işleyişini kapsayan, davranışları belirli bir yöne sevk eden ve bunun sürekliliğini sağlayan kültürel, fizyolojik ve biyolojik içerikli bir durum olarak tanımlanmaktadır⁷.

Bir sporcunun motive edilmesi ve bunun devamlılığının sağlanması sanıldığı kadar kolay olmamaktadır. İhtiyaçlar nasıl ki kişiden kişiye farklılık gösteriyorsa bireyi motive edecek ve başarısını doğrudan etkileyecek birçok unsur da bulunmaktadır. Sporcunun başarıya ulaşmasına etki eden unsurlar arasında takım arkadaşları ve antrenörüyle olan bağlantısı, gelir düzeyi, arkadaş çevresi ve ailesi ile olan sosyal iletişimi bulunmaktadır⁸.

Yapılan araştırmalar bireylerin sportif faaliyetlere katılmalarının girişken bireyler olmalarında etkili olduğunu; başkalarına saygıyı öğrenme, kendini kontrol etme, özgüven geliştirme, karşılıklı dayanışma sağlama, grup çalışmasını kolaylaştırma, iradeyi güçlü kılma, kişilik, ruh ve beden yapısını geliştirme konularında önemli katkılar sağlandığını ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, bireylerin atılganlık düzeyine sportif etkinliklerin ciddi etkisinin olduğu ifade edilebilir⁹.

Bir çeşit kişiler arası ilişkiler biçimi olan “atılganlık”, bireyin duygu ve düşüncelerini açıkça anlatabilmesi, başkalarını küçümsemeden onların haklarını tanımasının yanı sıra kendi haklarını da koruması olarak tanımlanmaktadır. Atılganlıkta başkalarının

davranışlarına tepki verme, kendini tanıtmaya ve başkalarına bilgi sorma gibi ilişkileri başlatan davranışları kapsayan bir yön bulunmaktadır. Atılganlık, birinin yoksun olduğu veya sahip olduğu bir özellikten ziyade bir beceridir ve “kendine saygı” ve “diğerlerine saygı” olmak üzere iki tür saygı içermektedir. Bireyin kendi haklarını savunması ve ihtiyaçlarını belirlemesi kendine saygı; diğerlerinin haklarına ve ihtiyaçlarına saygı göstermesi ise diğerlerine saygıdır¹⁰.

Atılganlık, insani ilişkilerde temel bir davranış biçimidir ve bireyin sosyal gelişimine etki eden en önemli davranış biçimlerinden biri olarak kabul edilmektedir¹¹. Bu özellikteki kişiler, kendi haklarının farkındadırlar ve başkalarının haklarına da saygı göstermektedirler. Aynı zamanda açık ve dürüst bir şekilde olumlu ya da olumsuz tüm düşüncelerini ifade edebilirken, bunlarla ilgili bütün sorumlulukları da almaktan çekinmemektedirler¹². Kısaca atılganlık; kişinin başkalarının haklarını dikkate alarak ve bu noktada herhangi bir suçluluk ve kaygı duymadan olumlu ve olumsuz tüm duygu, düşünce ve arzularını ifade edebilmesidir¹³.

Spor bilim adamlarına göre performansın yüksek seviyede sürdürülebilmesinde ve ediniminde çeşitli faktörlerin etkilidir. Bu faktörler birincil ve ikincil faktörler olarak ikiye ayrılabilir. Üst düzey performansta birincil faktörlerden genetik, antrenman ve psikolojik faktörler ikincil faktörler olarak sosyo-kültürel ve orta derecede etkili diğer ilişkili faktörler (sporçunun olgunluk düzeyi, katıldığı yarışma sayısı vb.) önemlidir. Birincil faktörlerden psikolojik faktörler başarılı performansla sahip oyunculara yüksek seviyede kendine güven ve konsantrasyon düzeyi, daha az dikkat dağınıklığı olarak kendini gösterir. Başarılı performansla sahip oyuncular performansları hakkında daha fazla pozitif düşüncelere sahiptir. Üstelik başarılı sporcular yarışma öncesinde ve yarışma sırasında daha az kaygı düzeyine sahiptir ve kaygı düzeylerini kontrol ederek iyi bir performans çıkarabilir¹⁴.

Bireyin algıladıklarını dengeleyebilme ve bunlara duygusallık ekleyebilme ve bu çerçevede bir süzgeçten geçirme süreçlerini içeren “dikkat”, bir göreve konsantre olabilme ve düşünce süreçlerini kontrol edebilme yeteneğidir. Bu anlamda etkili bir performans için sportif faaliyetlerde gerekli olan anahtar öğelerden biridir¹⁵. Bireyin anlık dikkat düzeyi, sporda başarılı olmada önemli katkıları olan en önemli unsurlardan biridir. Hareketlerin ortaya çıkardığı gürültüler sebebiyle fiziksel aktiviteler esnasında beynin elektriksel aktivitesinin kestirimi ile ilgili araştırmalar son derece kısıtlı kalmıştır¹⁶. Sportif faaliyetler esnasında bir beceri sergilenirken, dikkatte genişleme ve

daralmaların yanı sıra dikkatin ne yöne doğru olduğu da önemli bir unsurdur. Bu çerçevede sporcu; bazen dikkatini dışa kaydırmak ve olup biteni izlemek bazen de dikkatini içe kaydırmak ve bir planlama ve tasarlama yapmak zorundadır¹⁷.

Bu araştırmanın amacı planlanan bir yüzme aktivite programının 15-18 yaş aralığı öğrencilerin motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerine olumlu bir etkisinin olup olmadığının araştırılmasıdır. Literatür taraması yapıldığı zaman bu yaş aralığı ve bu aktivite programının motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerine etkilerinin daha önce bilimsel olarak çalışılmadığı görülmüştür. Araştırmamızı önemli hale getiren ise fiziksel aktiviteye bağlı olarak motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerine ilk kez aynı çalışmada bakılmış olmasıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Motivasyon

Latince “movere” sözcüğünden türetilmiş olan “motivasyon”; harekete geçmek, teşvik etmek, hareket etmek anlamlarına gelmektedir. Dilimize Fransızca ve İngilizcede kullanılan “motive” sözcüğünden geçen bu kavram, Türkçede güdü ve harekete geçmek anlamlarında kullanılmaktadır¹⁸. Bireylerin kendi arzu ve istekleri doğrultusunda belirli bir amacı gerçekleştirmek için çeşitli davranışlar sergilemelerini ifade eden “motivasyon”, kişilerin çevrelerinden ya da kendilerinden kaynaklanan ve onları istenen ve beklenen doğrultuda davranmalarına ve hareket etmelerine teşvik eden birtakım güdü ve güdüler topluluğudur. Motivasyon bir süreçtir ve bireyin ve örgütün ihtiyaçlarını karşılama adına bir ortam oluşturulması ve bu doğrultuda bireyin harekete geçmesi için etkilmesini ve teşvik edilmesini içermektedir¹⁹. Kısaca güdülerin etkisi doğrultusunda bireyin harekete geçmesi ve istekleri gerçekleştirme sürecidir. İnsan davranışını tetikleme, bu davranışı yönlendirme ve sürdürme faaliyetleri motivasyon kavramının temelini oluşturmaktadır. İnsan davranışlarını tetikleyen üç temel faktör bulunmaktadır. Bunlardan ilki; insanda var olan ve onu çeşitli şekillerde davranmaya yönlendiren güdüler ve bunları harekete geçiren çevresel faktörlere yöneliktir. İkinci faktör belirli bir hedefe yönelmeye yönelik, üçüncü faktör ise bireyin bu iki faktör doğrultusunda davranışlarını sürdürmesi veya sürdürmemesine yöneliktir. Çalışan bir bireyin analizi ve anlaşılması noktasında bu üç faktör anahtar işlevi görmektedir²⁰. Bir başka ifadeyle motivasyon; bireyi çalışmak için isteklendirmek, harekete geçirmek ve çalışmaya sevk etmektir²¹. Motivasyon tüm bu tanımlamalar doğrultusunda bireyin ihtiyaçlarını, beklentilerini, eylemlerini, hedeflerini ve tüm bunlara yönelik geri dönütleri içeren uzun soluklu bir süreçtir²². Birçok faktör insanın motivasyonuna etki etmektedir. Bireyin toplum içinde yer edinmesi ve varlığını sürdürebilmesi için psiko-sosyal ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılaması gerekmektedir²³. Bu ihtiyaçlar bireyin yetiştiği sosyal ortama, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarına, çalışma ortamına ve yaptığı işin niteliğine göre farklılıklar gösterebilmektedir. Birey bu ihtiyaçlar içerisinde bir kısmını sürekli tatmin etmek durumundadır²⁴.

Konu ile ilgili yapılan kavramsal bir değerlendirmede motivasyon; bireyin davranışlarının yönünü belirleyen ve onu harekete geçiren; inanışları, umutları, fikirleri başka bir ifadeyle korktukları, ihtiyaç duydukları ve arzuladıkları olguları ifade

etmektedir. Motivasyon, kendi başlarına veya başkaları tarafından sağlanan ve bireylerin tutumlarını destekleyen güdüler toplamıdır. Tüm bu tanımlamalara göre motivasyonu meydana getiren üç temel unsur vardır. Bunlar kişinin bir eylemi gerçekleştirmesine yardımcı olma, bu eylemi belirli bir tarafa yönlendirme ve ona süreklilik kazandırma ve son olarak bu eylemi gerçekleştirdiğinde bir haz elde etmesidir²⁵.

Herhangi bir eylemin ilk belirleyicisi gereksinimlerdir. Hangi gelişmişlik düzeyinde olursa olsun, organizmada bir eksikliğin bulunması, giderek canlıyı harekete zorlayacaktır. Aç insanın hareketi yiyeceğe, susuz insanın hareketi de suya doğru olacaktır. Organizmayı çeşitli davranışlara sürükleyen etmenler; İlgi, dürtü, istek, emel, amaç, ideal, tutku vb. gibi sözcüklerle anlatılır. Bunların hepsine birden genel olarak motiv (güdü) denir²⁶. Güdü ve motiv çoğunlukla eş anlamlı bilinir. Oysa güdü ve motiv birbirine karıştırmamak gerekir. Güdüler ihtiyaçların meydana getirdiği iç itilmelerdir. Motivler ise itilmeden sonra meydana gelecek organizma davranışlarının neden o yönde geliştiğini anlatırlar. Güdüler organizmayı ihtiyaçlar yönünde faaliyete geçirir, iterler. Motiv ise daha önce beğenilen denenmiş olan şeylere, organizmayı o yöne yönelten bir etkiye sahiptirler²⁷.

Bireyin davranışlarını etkileyen birçok faktör vardır. Motivasyon bu davranışların kararlılığını, şiddetini ve yönünü belirleyen en önemli unsurdur²⁸. Motivasyon bireyin amaçlarına ulaşmasında hareket ya da davranışın yardımcı olması ve eylemle ilişki kurulduğunda bu davranış veya eğilimin dışsal faktörlerle desteklenmesi şeklinde, genellikle iki unsura bağlı olarak ele alınmaktadır.

Motivasyon, bireylerin amaçları, ihtiyaç ve beklentileri, performansları ve bu doğrultuda sergiledikleri davranışlarına yönelik bilgi verilmesi konularıyla da bağlantılıdır²⁹. Hayatta kalabilmek ve başarılı olmak motivasyonun temel unsurudur. Kişinin yaşamını ve günlük hayatını sürdürülebilmesi için temel gereksinimler olan güvenlik, barınma, beslenme vb. unsurların karşılanması gerekli bir husustur. Bu ihtiyaçlar giderildikten sonra bireyler bireysel gelişim, tatmin ve başarı gibi psikolojik ihtiyaçları için davranışlar sergilemelidir. Motivasyonu ortaya koyan tüm unsurlar evrensel bir nitelik göstermemektedir. Çünkü bireylerin ihtiyaçları durumdan duruma ve kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Öyle ki bireyi motive eden bir unsur farklı bir günde farklı bir etki yapabilmekte, dolayısıyla önemsiz bir konuma düşebilmektedir³⁰.

Bireydeki güdüler, motivasyonun oluşmasını sağlayan temel unsurlardır. Kişiler, belirli gereksinimlerini gidermek istediklerinde bu güdüler aktif hale gelmektedir³¹. Güdülenmenin “kişiyi hedefe yönlendiren güdü”, “belirlenen hedefe ulaşabilmek için uygulanan davranış” ve “hedefe ulaşmak” şeklinde üç farklı yönü vardır. Birey ilk aşamada güdü aracılığıyla harekete geçerken, ikinci aşamada buna yönelik bir davranış sergilemektedir. Başta belirlediği hedefi gerçekleştirmesi ise üçüncü ve son aşamadır. Bu duruma örnek olarak; bireyin susadığını hissetmesi, sonrasında bu ihtiyacını giderme adına harekete geçmesi ve suyu bulup içmesi verilebilir³².

Motivasyon kavramına yönelik yapılan farklı farklı tanımlamalar incelendiğinde bu kavramın temelinde üç ana unsurun olduğu söylenebilir. Bunlar³³:

1. Kişinin içinde gizli olarak yer alan ve onun değişik şekillerde davranmasını sağlayan güçler ve bu güçleri harekete geçiren dış faktörler yoluyla davranışın başlatılması,
2. Belli bir amaç ve hedefe varmak üzere davranışın yönlendirilmesi,
3. Kişi tarafından algılanan hedef doğrultusunda davranışın devam ettirilmesidir.

Motivasyonla ilgili çalışmaları incelediğimizde; kelimenin kökeni konusunda araştırmacılar arasında ortak bir görüş olmadığı açıkça ortadadır. Motivasyonun İngilizcede karşılığı olan ‘motivation’ sözcüğü, Latince ‘hareket etme’ anlamına gelen ‘mot’ kökeninden gelmiş, psikoloji sahasında derinden gelip itici güçlerle amacı hedef alan gayeli tutumlar için kullanılmaktadır ve bu güdüleme sürecinde üç aşama bulunur. Bunlar, kişiyi belirli bir amaca yönelten iç uyaranın bulunması, bu amaca ulaşmak için gösterilen tutumlar ve hedefe ulaşmadır³⁴.

2.1.1. Motivasyon ile ilgili genel kuramlar

2.1.1.1. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı

Araştırmacılar Maslow’dan önce daha çok motivasyonun nasıl sağlandığı ve insan biyolojisi, başarısı ya da davranışları sürdürmenin nasıl gerçekleşeceği gibi konular üzerinde durmuşlardır. 1954 yılında Maslow’un insanın motivasyonuna yönelik çalışmaları motivasyon konusunu farklı bir kulvara taşımıştır³⁵.

Abraham Maslow (1943) bir sosyal bilimcidir ve insan hayatındaki önemli olan ihtiyaçlarını ve kişinin kendisini gerçekleştirmesine yönelik bu durumu, daha iyi

anlaşılması için “ihtiyaçlar piramidi” teorisi ile basamaklayarak anlatmıştır. Bu teoriye göre bireyin ihtiyaçları içerisinde de bir hiyerarşi vardır ve en alttaki ihtiyaç karşılanmadan bir üsttekine geçilememektedir. Burada ifade edilenler aynı zamanda bireyin hayatıyla ilgili genel bir değerlendirme olduğundan ile tek boyutta ele alınmayan yaşam doyumunu ile örtüşmektedir.

Yaşam sürecinde her şeyin bireyin istediği gibi gitmemesi olağan bir durumdur. Ancak buradaki hiyerarşide kişinin hayata dair olumlu hislerinin baskın olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeyle birey hayatından memnundur ve kendini gerçekleştirme açısından da bir doyum söz konusudur³⁶. Bu yaklaşımda iki ana varsayım bulunmaktadır. Bu varsayımların ilki; bireylerin sergilemiş oldukları davranışların tamamı mevcut ihtiyaçlarını gidermeye yöneliktir. Dolayısıyla yapılan davranışlar ihtiyaçlardan etkilenmektedir. İkincisi ise ihtiyaçlar arasında bir hiyerarşi olması yani ihtiyaçların sırasıdır. Buna göre kişi alt sırada yer alan bir ihtiyacı gidermeden, üst sırada yer alan bir ihtiyaç için harekete geçmemektedir. Karnı aç olan bir bireyin bu ihtiyacı gidermeden sosyalleşme ihtiyacı hissetmesi düşünülemez. Bununla birlikte alt sıradan giderilen bir ihtiyaç üst sıradakileri de tetiklemektedir³⁷.



Şekil 2.1. Maslow ihtiyaçlar piramiti.

Maslow hiyerarşi içerisinde yer alan ihtiyaçları beş grupta toplamıştır³⁸:

1. Fizyolojik İhtiyaçlar: En temel ihtiyaçlardır. Yeme, içme, barınma, hayatı devam ettirme gibi

2. Güvenlik İhtiyaçları: Hastalık, yaşlılık gibi hallerde geleceği garantiye alma, iş güvenliği
3. Ait olma ve Sevgi İhtiyacı: Kendi kendini anlama, şefkat vb.
4. Takdir ve Saygı İhtiyaçları: Prestij, başarı, saygı görme vb.
5. Kendini Gerçekleştirme: Görevi orijinal ve yaratıcı biçimde yapma arzusu, kişisel yaratıcılık, keşif yapma vb.

İnsanların en temel ihtiyaçları öncelikli olarak fizyolojik ihtiyaçlardır. Bireyin bunları gidermeden bir üst basamağa çıkması mümkün değildir. Ancak bu ihtiyaç sıralaması kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Örneğin bazı insanlar açısından başarı, ait olma ve sevgiden önce gelebilmektedir. İnsanların içinde büyüdükleri kültür ve yetiştikleri aile ortamı hangi düzeydeki güdülerin belirgin rol oynayacağını belirler³⁹. Öte yandan Maslow, insanın gelişimindeki şartlar, gelişme yerine güvenlik arayışı içerisine girmesine neden olacak kadar kötü olmadıkça kendilerini doğal olarak gerçekleştireceklerini savunmaktadır⁴⁰.

2.1.1.2. Herzberg'in çift faktör kuramı (hijyen-motivasyon kuramı)

Herzberg tarafından Maslow'un motivasyon teorisini geliştirmek için 1959 yılında bir dizi çalışma yapılmıştır. Herzberg deneklerine, diğer kuramlardan farklı olarak onları daha çok çalışmaya itecek faktörlerle çalışma hayatlarında mutsuz eden faktörleri belirlemeye çalışmıştır. Çalışma neticesinde ilginç sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin işyerinde bazı faktörlerin mevcut olması çalışanlarda ekstra bir doyum sağlamazken, bazılarının olmamasının ise mutsuzluk yarattığı görülmüştür⁴¹.

Bu teori çerçevesinde çalışanın, işletme ortamındaki ihtiyaçları, tatmin sağlayan motive edici faktörler ve hijyen faktörler olarak sıralanmışlardır. Hijyen faktörler çevreye dönüktür ve daha çok işin dışındaki çevreye yöneliktir. Motive edici faktörler ise çalışanın iş yerindeki başarısına yöneliktir. Çalışanın başarısı; gelişme, iş tatmini ve doğrudan işin kendisiyle ilişkilidir. Hijyen faktörler arasında; çalışma koşulları, kişiler arası ilişkiler, ücret, şirketin denetimi ve politikası gibi etkenler yer alırken, motive edici faktörler arasında yükselme olanağı verme, işin kendisi, sorumluluk alma, başarı ve tanınma gibi faktörler yer almaktadır⁴².

Herzberg bu kuramı, 200 mühendis ve muhasebeci üzerine yapmış olduğu bir araştırma neticesinde ortaya koymuştur. Bu kuramda kavram ve teorilerden oluşan iki grup yer

almaktadır. Motive edici faktörler bunlardan ilkidir. Bu grup çalışma hayatında yükselme, itibar görme, başarıma, statü, sorumluluk vb. faktörlerden meydana gelmektedir. Bunların olması çalışanı motive ederken, olmaması motive olmamalarına neden olmaktadır. Hijyen faktörleri ise ikinci grubu oluştururken, bu grup şirket politikaları, çalışma ortamı ve koşulları, iş güvenliği, maaş vb. faktörlerden meydana gelmektedir. Bunların olması kişiyi motive ederken olmaması durumunda kişi motive olmaktan uzaklaşmaktadır. Hijyen faktörler motivasyon için gerekli ortamı oluştururken, birinci grupta bulunan faktörlerin sağlanması ile motivasyon gerçekleşmektedir³⁷.

2.1.1.3. Alderfer'in ERG kuramı

Alderfer tarafından geliştirilen ERG teorisi, Maslow'un yaklaşımını basitleştirmektedir. Bu teoriye göre motivasyon ile ihtiyaçlar birbirine sıkı sıkıya bağlıdır. Bu kuramda ilke aynı olmakla birlikte sıralama önemli fakat daha basit ele alınmıştır. Maslow'da olduğu gibi ilk olarak alt ihtiyaçlar giderilmeli sonra üst düzey ihtiyaçlara geçilmelidir. Alderfer ihtiyaçları "var olma" (existence), "bağlılık" (relatedness) ve "gelişim" (growth) şeklinde üç gruba ayırmıştır. Bu temel ihtiyaçların baş harflerinin birleştirilmesiyle ERG ifadesi elde edilmiştir⁴³.

ERG yaklaşımı üç kategori ihtiyaç üzerinde durmaktadır⁴⁴.

1. Varolma İhtiyacı: İnsanın fiziksel olarak hayatta kalması neslinin devam ettirmesi, bunu için her türlü tehlikeden uzak durup güvencede olmasıdır.
2. İlişkisel İhtiyaçlar: İnsanın başka insanlarla hem çalışma ortamında ve hem de diğer sosyal yaşamda iyi ilişkiler kurmasına devam ettirmesine ilişkindir.
3. Gelişme veya Büyüme İhtiyaçları: İnsanın beşeri potansiyelini geliştirmesi, bireysel gelişme ihtiyaçlarının destek olmasıyla ilişkindir.

Bu teoriye göre ilk iki ihtiyacın giderilmesi üçüncü ihtiyaç olan "gelişme ihtiyaçları"nın daha da artırmaktadır. Her basamağın tatmin edilmesi artan bir biçimde soyuttur ve bireyi zor durumda bırakmaktadır. Dolayısıyla bazı bireyler basamaklar arası ilerlerken mantıksal bir gelişme izlerken, bazıları hayal kırıklığına uğramakta ve bunalıma girmektedirler. Gelişme gereksinimlerini karşılayamamaları durumunda bu kişiler, önceki basamaklardan birine dönmekte ve gayretlerini bu basamak üzerinde yoğunlaştırmaktadırlar⁴⁵.

2.1.1.4. McClelland'ın başarıma ihtiyacı kuramı

Bireyin hissettiği başarıma duygusu, daha çok çalışma için önemli bir motivasyon kaynağıdır. McClelland'a göre bireyleri motive etmek için "başarı", "güç" ve "gruba kabul" olmak üzere üç temel faktör vardır. Hangi kültür olursa olsun en önemli motivasyon kaynağı, başarı yani kazanma duygusudur. Kazancın ön plana çıkarıldığı motivasyon uygulamalarında, verimli olana ve daha çok çalışana daha fazla kazanç sağlanırken, bu durum diğer çalışanları da motive etmiş ve hem üretimin hem de verimliliğin artmasını sağlamıştır⁴⁶.

McClelland'a göre bu üç güdü içerisinde bireyi ve toplumu ciddi oranda etkileyen başarı güdüsüdür. Kişiler yapmış oldukları işlerde başarılı olmayı ne oranda istiyor iseler benzer ölçüde de başarısızlıktan kaçmaktadırlar. Bu yaklaşıma göre başarılı olmak isteyenlerin ortak özellikleri şunlardır⁴⁷:

- Kişiyi başarıya yönelten içsel ödül, yani başarının verdiği kişisel tatmindir.
- Birey kişisel güven ve sorumluluk yüklenerek bir sorunu çözmekten hoşlanabilir.
- Başarılı olmak isteyen birey çok güç ve başarısız olma olasılığı yüksek faaliyetler yerine orta ağırlıklı amaçlara yönelir. Başarılması çok kolay olan hedeflere de başarısına gölge düşürmesi olasılığına karşı yönelmeyecektir.
- Birey başarısının değerlendirilmesi ile ilişkin olarak çevresinden, ilgili olduğu kişi ve kurumlardan elde edeceği geri dönüşler olmasını isterler. Burada ödül maddi veya manevi olabilir. Ödül, başarının ölçüsünü belirleme aracıdır.

2.1.1.5. Vroom'un beklenti kuramı

Vroom (1964), motivasyonda karar verme sürecine ait gözlemleri ortaya koymak amacıyla "Beklenti Teorisini" formüle etmiştir. Bu teoriye göre birey işinden memnun olduğunda tatmin olacak, işinden memnun olmazsa aynı davranışı göstermeyecektir⁴³.

Bu kuramda üç önemli faktör bulunmaktadır. Bunlar⁴⁸:

1. Valens; bireylerin ödül elde etme adına ortaya koyduğu arzu ve sergilediği çabanın derecesini ifade etmektedir. Bu derece bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir. Öyle ki bazıları ödülün küçük olacağı düşüncesine kapılırken, bazıları ortada bir ödül olarak bile değerlendirmemekte, bazıları da

yapacaklarını ancak büyük ödül karşılığında sergileyebileceğini düşünmektedir. Bu doğrultuda bireylerdeki valensin büyüklüğü isteklendirme ile doğrudan bağlantılıdır.

2. Bekleyiş; kişilerin çabalarının büyüklüğü ödülün büyüklüğüyle ilgilidir ve kişi ödül alacağını bildiği inançla hareket ederse, bu inanç kişiyi motive edecektir.
3. Araçsallık; birey sergilemiş olduğu bazı çabalar neticesinde bir ödüle ulaşırken, bu ödül bireyin ikinci bir amacını gerçekleştirmesini sağlamış ise bu durumda “araçsallık” gerçekleşmiş olmaktadır. Mesela gösterdiği başarı çerçevesinde kurumundan ikramiye alan bir çalışan bu ikramiye ile hayalini kurduğu arabayı satın alması durumunda, başlangıçta amaç olan ikramiye ikinci durumda araç olmuştur.

Vroom’un teorisini anlamak biraz zorluk ve süreç gerektirir. Teorisinin karmaşıklığı bütün durumlara uygulanabilirliği zorlaştırmaktadır. Süreç teorisi olduğundan insanların hangi yöne gittiğini, amacını ve beklentisini ifade etmekte başarılıdır. Teori kişileri neyi güdülediğinden çok nasıl güdülendiği ve sürecin ilerlediği ile ilgilenmektedir. Kuramın eleştirilen yönü ödüle ulaşmak isteyen bireyin kolay yollardan ödüle ulaşmaya çalıştığı, en iyisine ulaşmak için bütün alternatif yolları denemediğinden eksik yönü olarak ifade edilmektedir. Ayrıca kuramın davranışları kestirmeye yönelik elverişli olmaması da eksik noktalarındandır⁴⁹.

Bu modele göre, bir davranış ortaya koyma isteğinin derecesi, bu davranış ile istenen sonucun başarılı olup olamayacağına yönelik inanç ya da beklenti derecesi ile alınmak istenen sonucun birey için değeri, çekiciliği, algılanan öznel önemi arasındaki etkileşime bağlı olarak artacak veya azalacaktır. Vroom’a göre bireyler önceden tanımladıkları bir sonuca ulaşmak için çaba göstermektedirler. Buna bireysel gereksinim, algı ve öncelikleri yol açmakta ve bu öznel değerlendirmelerde davranışlara yansımaktadır⁵⁰.

2.1.1.6. Locke’un amaç kuramı

Locke tarafından geliştirilen amaç kuramında üç ana faktör vardır. Bunlar “amaçların açıklığı”, “amaçların güçlüğü” ve “amaçların yoğunluğu”dur. Bir iş için birey tarafında belirlenen performans hedefleri, aynı zamanda o işin başarıma seviyesini de ortaya koymaktadır. Dolayısıyla basit olan hedeflere göre elde edilmesi daha zor olan hedefler daha yüksek düzeyde bir performans gerektirecektir. İş yerindeki örgütsel hedefler aynı

zamanda bireyler tarafından belirlenen hedefin ulaşılabilirlik derecesini göstermektedir. Bu hedeflerin ulaşılabilirliği muhakeme sűreçler, uygulamadaki davranış ve tepkiler ile bireylerin amaçlarına uygun algılama yeteneklerine bađlıdır⁵¹. Amaçların bireyi nasıl motive ettiğine dair bulgular, bu kuramda řu şekilde sıralanmaktadır⁵²;

1. Amacın açık, anlaşılır olması kişiye daha fazla motive etmekte ve başarıyı arttırmaktadır.
2. Belirlenen amaçların kolay yoldan ulaşılamayacak veya hemen başarılamayacak tűrden olması kişiye daha fazla motive etmektedir.
3. Kiřilerin bireysel amaçlarıyla űrgűtűn amaçlarının çatıřmaması kiřinin motivasyonunu arttırmaktadır. Amaçların çatıřması motivasyonu dűřűrmekle beraber başarı oranını da azaltmaktadır.
4. Amaçlar belirlenirken kiřilerin gűrűřűne bařvurulması, kiřileri daha fazla motive etmektedir ve bunun yanında başarıyı da sađlamaktadır.
5. Amaçların ulařılabilirlik seviyesinin kiřilerle paylařılması ve ulařılan başarılar sonucunda kiřilerin űdűllendirilmesi motivasyonu artıran űnemli bir etkindir.

2.1.1.7. Adams'ın eşitlik kuramı

Eřitlik teorisi Stack Adams tarafından ortaya konulmuřtur. Adams alıřanların motivasyonunu, iř yerindeki iliřkilerinde eřit olarak kabul gűrme dűřűncelerinin etkilediđini dűřűnmektedir. Yani bireyin duyguları diđer çalıřanların kabul ettikleri davranıřlarla karřılařtırılmaktadır. Yűnetici bu tűr davranıřların farkına varması durumunda, çalıřanın eřitsizlik hissettiđini algılamalı ve hemen gerekli tedbirleri almalıdır. Bu teoriye gűre bir çalıřan vermiř olduđu emeđin karřılıđı olarak elde ettikleri ile diđer çalıřanların verdiđi emeđi ve elde ettiklerini karřılařtırmaktadır. Bűylesi bir durumda çalıřanın iyi bir performans sađlaması için dođru çalıřanı dođru iře vermek gerekmektedir. Bu yapıldıđı takdirde birey elde ettiđi başarı ile bireysel anlamda doyuma ulařacak ve bűylelikle uygulanacak olan motivasyon řeklinin olumlu sonuç vermesi daha kolay olacaktır. İř yerinde yapılacak olan űdűllendirmelerden olumlu sonuçlar alınması, adaletli bir űdűllendirme algısının oluřturulmasına bađlıdır⁵³.

2.1.2. Sporda Motivasyon

Sporda başarı motivasyonu, spor yapan bireyin ilerideki zamana, yani geleceğe yönelik beklentilerindeki artma neticesinde ortaya çıkmaktadır. Bir şeyi başarmış olmaktan dolayı alınan keyif ve doyum, ilerideki başarılar açısından spor yapan kişide yeni arzu ve yeni beklentiler meydana getirir. Bu motivasyona “Sporda Başarı Motivasyonu” veya “Başarı Motivasyonu” denir. Ancak başarı motivasyonuna ait gelişim basamaklarının bir sınırı bulunmaktadır. Her sporcunun yüksek başarı motivasyonu göstermesi beklenemez. Aynı zeka oranındaki, benzer çevrede büyümüş sporcu kişilerin başarı motivasyon oranları her zaman aynı düzeyde değildir. Sporcuyu olumsuz yönde etkileyen şeylerden bir tanesi de sporcunun yaşadıklarıyla bekledikleri arasında zıtlıkların görülmesi ve farkların olmasıdır. Örnek verilecek olursa, bir sporcu bazı hareketleri kolaylıkla yapabildiğinden, benzerlerini de kolayca ve başarılı bir şekilde yapabileceğini düşünüp bir beklentiye girebilir. Ama bunlarda gelişim gösteremez, doğruluk sağlayamaz ya da çok düşük bir seviyede doğruluk sağlarsa umutsuzluğa kapılabilir. Sporcu sık sık başarısızlığa düşerse, ‘kabullenilmiş çaresizlik adı verilen durum ortaya çıkar⁵⁴.

Allen (2003)’a göre bireylerin spor faaliyetlerdeki motivasyonu her zaman fiziki becerilerini göstermek veya geliştirmekle ilgili değildir. Gençlerin spora katılım motivasyonlarını anlamada sosyal bağları geliştirmenin de önemli bir etkisi vardır. Bunun yanı sıra katılımcıların motivasyonlarında sosyal statü, bir takımın parçası olmak ve takım üyeliği gibi sosyal konular da etkin unsurlardır. Bu yaklaşıma göre bireyler akran ve spor ilişkileri ile akademik ilişkiler gibi çeşitli alanlarda kendilerini kanıtlamak ve başarılı olmak için motive olmaktadır. Konu il ilgili araştırmalarda çocukları çeşitli sportif faaliyetlere katılmaları ve bunları uygulayabilme yetenekleri arasında bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Bu deneyim, başarılı olmaları durumunda çocukların algılamalarını yükseltmekte ve ilgili faaliyetlere katılımları ve devam ettirmelerinde etkili olmaktadır⁵⁵.

Sporda motivasyon kavramı ile ilgili bazı yanlış bilinen bilgiler bulunmaktadır. Bu noktada, sporda genellikle yarışma baskısından temel alan unsurlar motivasyon olarak ele alınmakta, ancak bu doğru bir yaklaşım olmamaktadır. Yarışma baskısı ile motivasyon özdeş değildir ve aynı şeyi ifade etmemektedir. Yarışma baskısı yapısı itibarıyla olumsuz iken motivasyon yapısı itibarıyla olumludur. Sporcunun düşük düzeyde uyarılmış hali ile yüksek düzeyde uyarılmışlık durumu düşük ya da yüksek

düzydeki motivasyonla aynı anlamda değildir. Antrenörün karşılaşma öncesi etkili konuşmaları uyarıyı artırır ama her zaman motivasyonu artırmaz⁵⁶.

Sporun doğal yapısında bulunan yarışmacı ve rekabetçi anlayışın başarı motivasyonu ile ilişkili olduğu savunulmaktadır. Başarı gereksinimi kuramının merkezinde, bazı kişilerin başarıyı odak alan etkinliklerde başarılı olmaktan daha çok doyum sağlamayı hedefledi yer almaktadır. Fakat başarı algısının bireyden bireye farklılık gösterebileceğini unutmamak gerekir. Her bireyin kendi başarı algısını oluşturması gerekmektedir. Herkes kendi davranışlarını belirlemelidir. Kısaca bireyin çaba ve becerisinin performansa yansması, başarı olarak kabul edilmelidir. Bireyin performansının olumsuz olması, yeteneksizliğe ve düşük düzeyde çabaya bağlanırsa bu durum ise başarısızlık olarak kabul edilmektedir. Herkesin başarı algısı farklı olduğundan, motive edici unsurlarda farklılaşmaktadır⁵⁷.

Belirli bir spor faaliyetinin hedeflerine yönelik spor motivleri, iki bölümde ele alınmaktadır. Bunlar faaliyetin kendisi ile ilgili motivler ve faaliyette bulunan sporcu ve ile olan ilişkilerine göre motivlerdir. İlk bölümdekiler doğrudan spor faaliyetinin kendisiyle, sonucuyla, ya da bir aracı olarak daha ileri bir hedefe ulaşabilme adına yine faaliyetin kendisi ile ilgilidir. İkinci bölümdekiler ise toplumsal bir çerçeve içerisinde dolaylı olarak ya da doğrudan sporcunun kendisiyle ilgili olan motivlerdir. Spor motivleri altı grupta ele alınmaktadır⁵⁸:

1. Spor faaliyetinin kendisi ve doğrudan sporcuya ilgili motivler: hareket, bedeni faaliyet, kendini tanıma ve geliştirme, belirli spor hareketlerinden zevk alma, heyecan, gerilim, macera, bedeni meydan okuma gibi motiveler.
2. Spor faaliyetinin kendisi ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuya ilgili motivler: başkalarıyla birlikte spor yapmaktan zevk alma, karşılıklı toplumsal etkileşim gibi motiveler.
3. Spor faaliyetinin sonucu ve doğrudan sporcuya ilgili motivler: Kendi kendini onaylamaya yönelik başarı motivi gibi.
4. Spor faaliyetinin sonucu ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuya ilgili motivler: Üstünlük, prestij, toplumsal itibar görme, başkaları tarafından onaylanma, kendini gösterme gibi motiveler.

5. Daha ileri amaçlara ulaşmak için aracı olarak spor faaliyetinin kendisi ve doğrudan sporcuyla ilgili motivler: Seyahat, maddi kazanç, boş zamanları değerlendirme, dış görünüş, sağlık gibi motiveler.
6. Daha ileri amaçlara ulaşmak için aracı olarak spor faaliyetinin kendisi ve toplumsal çerçeveye içerisinde sporcuyla ilgili motivler: Toplumda bir yer edinme, saldırganlık, başkalarıyla ilişki kurma, arkadaşlık gibi motiveler.

2.2. Atılganlık

Genel anlamda atılganlık, uygun bir ortamda, dürüst, dolaysız ve açık bir şekilde kurulan bir iletişim biçimidir. Atılgan davranmak kişinin başkaları üzerinde daha etkileyici olmasını sağlama ve toplumsal konumunu güçlendirme gibi hususlarda avantaj sağlamaktadır. Atılganlık kişiler arası iletişim akışının dengelenmesinde önem taşıyan, bireye günlük hadiselerin denetiminin kendi ellerinde olduğu duygusu veren, bireyin dürüst ilişkiler kurma şansını arttıran, çevresindeki kişiler üzerinde saygı uyandırmasına yardımcı olan ve kendine güven duygusunu artıran bir sosyal iletişim becerisidir⁵⁹. Birey bu sayede gerekli bir empati ortamı oluşturmaktadır. Böylece kişi gerektiğinde “hayır” diyerek, kim olursa olsun karşısındakilerin haklarını hiçe saymadan, davranışlarını yadırgamadan ve gasp etmeden, kendi davranışlarını da sergileyerek kendisini ifade edebilmektir. Girişkenlik olarak da ifade edilen “atılganlık” kavramı psikolojik, kültürel ve sosyal yönüyle birçok araştırmaya konu olmaktadır. Bu araştırmalarda kişiler arası ilişkilerin nicelik ve nitelik yönünden iyileştirilmesinde temel uyum ögesi olarak ele alınmış ve sosyal beceri bağlamında daha önemli hale gelmiştir⁶⁰.

Atılganlık kavramını ilk olarak bireyin arkadaşlık kurabilme, kendini yeteri kadar ifade edebilme, etkin olma ve duygularını her durumda açık bir şekilde ifade edebilmesi anlamında kullanmıştır. Atılganlık yalnızca saldırganlık ifade eden davranışların az veya çok olduğunu göstermemekte, bunun yanı sıra sevecen ve arkadaşça hisleri de ifade etmektedir⁶¹.

Fensterheim ve Baer'den aktarıldığına göre, atılgan olan kişilerin dört temel özelliği vurgulanmaktadır⁶²:

1. Atılganlık özelliğine sahip olan bir birey, kendini ifade edebilmede kendini bağımsız hisseder ve bunlar söz ve davranışlarına da “Bu benim, bunlar benim düşündüklerim, hissettiklerim ve isteklerimdir” şeklinde yansır.

2. Atılgan kişilik özelliğinde, farklı seviyelerdeki insanlarla, ilk kez tanıştığı kişiler ve aile içindeki bireylerle etkin iletişim kurabilme özelliğine sahiptirler.
3. Atılgan birey, yaşamını kendi belirlediği kararlar doğrultusunda şekillendirir. Kendi çabası ile isteklerini gerçekleştirmek için uğraşır.
4. Atılgan bireyin kendisine oldukça saygı duyar ve öz-saygısını kaybetmeyecek biçimde davranır. Her zaman isteklerinin yerine gelemeyeceğini bilir ve hayatta bazı kısıtlılıklar olduğunu kabullenir.

Atılgan olan kişiler; doğruluğuna inandıkları konularda, olumsuz özelliklerini ve hatalarını kabul edip benlik saygılarından bir şey kaybetmeden ısrarcı olabilmektedirler. Kendilerini grup ilişkilerinde yapmacıksız ve samimi bir şekilde anlatabilmektedirler. Fiziksel güce dayanan ve zorbalık içeren davranışları kullanmamakla birlikte, fiziksel olmayan saldırganca ve düşmanca hislerini açık bir şekilde ifade edebilmektedirler. Cezalandırmak veya küçük düşürmek için çevresindeki insanları takip etmezler. Kendine göre uygun olmayan ve diğer insanlar tarafından istenen isteklere kolaylıkla hayır diyebilmektedirler⁶³.

Atılganlık kişiden kişiye ve durumdan duruma değişkenlik sergileyebilmektedir. Bireylerin kişisel niteliklerinin farklılık göstermesi ve mevcut kültürel nitelikler atılgan tutumda dikkat çeken değişkenlerdir. Bir başka deyişle atılganlık bir kültürde gerek dışa uyum sağlama ile ilişkili gerekse içsel birlikle ilgili önem teşkil eden bir kavramdır. Rekabetçi bireyleri bulunduran toplumlarda bireylerden daha atılgan olmaları daha çok beklenmektedir. Bireyler daha dolaysız bir dil kullanarak kendilerini ifade etmektedirler. Daha barışçıl ve kooperatif toplumlarda ise bireyler daha dolaylı bir dil seçiminde bulunarak kendilerini diğerlerine aktarabilirler⁶⁴.

Atılgan davranış biçiminin insanlara kazandırdığı çeşitli yararlar bulunmaktadır. Söz konusu faydaları şu şekilde sıralamak mümkündür⁶⁵:

- Atılganlık davranışlar kişilerin sahip oldukları iletişim becerilerini geliştirir.
- Atılgan davranışlar sergileyen kişilerin kendine güven duyguları gelişir.
- Atılgan davranışlar kişisel memnuniyet düzeyini artırır.
- Atılgan davranışlar sergileyen kişilere toplumun gösterdiği saygı artar.

- Atılğan davranışlar sergilemek insanların karar verme düşüncelerini olumlu yönde etkiler.

Bireyin atılğan davranış sergileme becerisi henüz çocuk yaşlarda gelişmeye başlamaktadır. Çocuklar içinde buldukları sosyal çevrede kendisi ve çevresiyle ilgili kararlar alabilme, uygulayabilme ve farklı yaşam becerileri kazanabilme gayreti içerisinde girmektedirler.

Çocuğun sağlıklı iletişim becerileri geliştirebilmesi açısından önemli bir olgu olan atılğanlık davranışı, literatürde sosyal ilişkilerde önemli davranış biçimlerinden biri olarak kabul edilmekte ve iletişim becerisinin ve sosyal becerilerin temelini oluşturmaktadır. Atılğanlık düzeyinin düşük olmasının çocuğun öz güveninin, öz saygısının düşük olması, iletişim kaygısı taşıması, sağlıklı iletişim kurmada zorluk yaşaması ve sosyal çevreden soyutlanması gibi birçok olumsuz neticelere sebep olabileceği ifade edilmektedir⁶⁶.

Atılğanlık kavramı ile ilgili yapılan tanımlar dikkate alındığı zaman her birimizin; başkalarının saygı göstermesi gereken bireysel insan haklarımız bulunmaktadır. Bu haklar duygularımızı ve ihtiyaçlarımızı ifade etmemizi de kapsar. Bahsedilen kişisel haklar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır⁶⁷;

- Diğerlerinin görüşlerinden ayrı olsa da, düşüncelerimi dile getirmeye hakkım var,
- Görüşlerimi dile getirdiğimde bunun sorumluluğunu almaya hakkım var,
- Suçluluk hissetmeksizin “hayır” demeye hakkım var,
- Başkalarının beni ciddi şekilde dinlemelerine hakkım var.

Bir kişilik özelliği olan atılğanlık; temelinde dürüstlüğü barındıran, kişisel istek, duygu ve düşüncelerin belirtilmesiyle ilgili kişiler arası bir davranış biçimidir. Bu davranış biçimi ile birey hem kendisini ifade etmekte hem de karşısındakine duygudaşlık göstermektedir. Bu davranış biçimi aynı zamanda kişiler arası iletişimde önemli bir becerinin temelini oluşturmaktadır. Bu davranışı kazanmamış bireyler ya diğer insanlara saldırgan bir tutum sergilemekte veya pasif bir biçimde davranmaktadır⁶⁸.

Lazarus (1973), atılğan davranışın birbirini tamamlayan dört özelliği olduğunu belirterek, bu özellikleri şöyle sıralamıştır⁶⁶;

1. Hayır diyebilme yeteneği,
2. İsteyebilme, ricada bulunabilme yeteneği,
3. Olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği,
4. Bir davranışı başlatabilme, sũrdũrebilme ve sona erdirebilme yeteneği.

Humpreys tarafından 1998'de yapılan bir çalışmada, atılgan bireylerin özellikleri incelenmiştir. Bu araştırma neticesinde kendilerine gũvendikleri ve değer verdikleri; fiziksel olarak önemli sağlık sorunlarının bulunmadığı; çevreyle ilgili ve aksiliklere karşı hořgrũlũ oldukları; hayatın her ynũne katıldıkları; kendi hırslarını, sezgilerini, duygularını ve sorunlarını sahiplendikleri; açık ve doğrudan iletişimi tercih ettikleri; kendilerine ve başkalarına cesaret verebildikleri; mũcadele etmekten ve yaşamaktan zevk aldıkları; esnek ve iyimser oldukları; içlerinden geldiği gibi ve açık davrandıkları ve başkalarından bağımsız olarak iş yapabildikleri belirlenmiştir.

Atılganlık diğer insanları kũũmsemeden, o insanların hak ve hukuklarını da gözeterek, kişinin zlũk haklarını koruyup, gzetebilme, hislerini ve fikirlerini herkesin anlayabileceği şekilde açıkça ifade edebilme seçeneği olarak ũretilen bir nevi bireyler arası ilişkiler biçimi olarak ifade etmek mũmkündür. Dolayısıyla diğer bireylere soru sorma, tanımadığı insanlar karşısında kendini ifade etme, yeni kişilerle tanışmak için ilk adımı atma gibi davranışları her zaman atılgan davranış özelliğine sahip bireyler gerçekleştirir. Atılganlık kişisel bir yetenektir ve içerisinde iki çeşit sayđı barındırır. Bunlar kendine ve diğerlerine karşı gösterilen sayđıdır. Kendine sayđı; bireyin kendi haklarını gözetip, savunması ve gerekli olan ihtiyaçlarının farkında olup, bilmesidir. Diğerlerine sayđı ise; bireyin diğer bireylerin haklarını gözetmesi ve ihtiyaçlarına sayđı duymasındır⁶⁹.

Atılgan olmak bir öğrenme sũrecidir ve bu sũre bazıları için daha uzun olabilir. Ama sũrecin kendisi çok zor değildir ve dũllendiricidir. Atılgan olabilmek öncelikle, aktif dinleme ve izlenim konusunda bilinçlilik gerektirir. Gerçekte ne söylendiği ve yapıldığı en önemlidir. Yalancı, seçici, ayırıcı, savunucu, tuzak kurucu, duyarsız dinleme şekilleri iletişimi bozar. Muhtemelen kişi sahip olduğu iletişim becerilerinin çoğunun farkında değildir. İletişim becerilerini geliştirebilmek için önce kişi kendini tanımalı, insanlarla ilişi kurma yeterliliğine gũvenmeli, başkalarının gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmalıdır. Anksiyete belirtileri bilinmeli, sözel olmayan tepkilere dikkat edilmelidir. Kelimeler dikkatli kullanılmalı, farklılıklar tanınabilmeli, kişi kendi eylem ve yanıtlarını

tanınmalı ve değerlendirilmelidir. Fiziksel olarak kişinin kendini tanıtmaya biçimi özgüveni hakkında belirgin bir mesaj iletir. Duruş ve beden dili duyguları yansıtır ve gerçekte seçilen kelimeler kadar başkalarının algıları üzerine etki gösterir. Kendine güvenen ve ilgili bir görünüm verebilmek için dik uyanık bir duruş sergilenmelidir. Direkt göz teması kurulmalı, nasıl bir yüz ifadesi takınıldığının farkında olunmalıdır. Belirsizlik ve güvensizlik gösteren elleri ovuşturmak gibi sınırlı hareketler yapmaktan kaçınılmalıdır. Giyim ve davranış şekli uzun süreli bir etki bırakır. Doğru bir imaj verilemiyorsa herhangi bir mesajı iletmekte sorun var demektir⁷⁰.

Bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olabilmeleri için hem kendileriyle hem de çevreleri ile uyumluluk içerisinde olmaları gerekmektedir. Söz konusu adaptasyonun gerçekleşebilmesi için de doğru ve sağlıklı bir etkileşim metoduna ihtiyaç duyulmaktadır. Sağlıklı iletişimin yapı taşı olarak görülen atılganlık, bireyin duygu, düşünce, ilgi ve arzularının içtenlikle, doğrudan ve açık bir şekilde ifadesini kapsar. Bu açıklamalardan da anlaşılacağı üzere, atılgan kişilik özellikleri mevcut olan bireyler hayatlarını diğer insanlara göre daha sağlıklı, mutlu ve başarılı bir biçimde devam ettirebilmektedirler⁷¹.

2.2.1. Atılganlıkta temel davranış biçimleri

İnsanlar İletişim süreci içerisinde dört temel davranış biçimi sergilemektedirler. Bunlar atılgan, çekingen, insanları yönlendirici (manipulatif) ve saldırgan davranışlardır. Atılgan davranışlarda her iki taraf da kendini ifade edebilmekte, öz-değer duyguları kuvvetlenmekte ve hedefe daha kolay ulaşılmaktadır. Atılgan olmayanlarda ise karşı tarafta göndericiyi itici ve değersiz bulma, anlayış ve zihin karışıklığı gibi birçok değişken duygu oluşabilmektedir. Saldırgan davranışlarda ise karşı taraf da saldırganlaşabileceği gibi kendisini incinmiş ve kırılmış hissedip savunmaya da geçebilmektedir. İdeal olan atılgan davranışlardır. Çünkü bu davranış biçiminde kimse kırılmayıp ve acı çekmediğinden büyük ihtimalle iki taraf da başarıya ulaşmaktadır⁷².

2.2.1.1. Çekingen (pasif) davranış

Pasif davranış; kişinin haklarından taviz vermesi, haklarını elde etmekten kaçınmasıdır. Boyun eğici davranış olarak da ifade edilen pasif davranış özellikleri, kültürümüzde saygılı olma kavramıyla karıştırılmaktadır. Pasif davranış özelliğine sahip bireyler, kendilerinin önemsiz ve değersiz olduğunu düşünürler. Fikirlerini özgürce ifade etmekten kaçınırlar ve “hayır” diyemezler. Liderlik davranışı sergileyemezler, girişken

davranamazlar, özgüvenleri düşüktür, sorumluluk almaktan ve değişikliklerden uzak dururlar⁷³.

Pasif davranışa özgü vücut duruşu genellikle şöyledir: Omuzlar çökmüş, vücut öne eğiktir. Kolları genellikle vücutlarına yakın durur. Konuşma esnasında karşısındaki kişiden gözlerini kaçırır, anlatmak istediği şeyi rahatça ifade edemez. Genellikle yenik düşmüş ve mağdur olmuş bir yüz ifadeleri vardır. Huzursuz görünür, konuşurken elleriyle oynar. Öfkeli olduklarında bunu açığa vurmaktan çekinir, gizli tutar. Bahsedilen bu görünüşe zayıf, titreyen, cansız ve tereddütlü bir ses tonu eşlik eder. Bu genel görüntü ve ses tonu pasif davranan kişinin bulunduğu ortamda kendine güveni olmadığını ve ortamdaki rahatsız olduğunu düşündürür. Çekingenlik kişi için olumsuz duygulanımlar yaratan, davranışlar grubunu içeren bir davranış biçimidir. Çekingen bireyler kendilerini çaresiz, güçsüz kısıtlanmış ve endişeli hissederler. Özgüvenleri azdır ve duygularını nadiren dile getirirler. Başka insanların kontrolünde hareket ettiklerinde rahattırlar. Hatta hiçbir zaman inisiyatif kullanmayı istemedikleri söylenebilir. Çekingen bireylerin ilişkilerini sadece çekingen davranış kalıpları ile sürdürdükleri ve başka insanlarla iletişim kurmadıkları durumlarda, sağlıklarının bozulması, aşırı kilo alıp verme alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı gibi durumlarla karşılaşmaları olasıdır⁷⁴.

Çekingen bireyler, düşüncelerinin başkaları tarafından okunacağına inandığından fikirlerini söylemekten çekinmektedirler. Bu nedenle genellikle söylemek istedikleri unutmakta, başkalarının kendisi söylemeden onu anlamasını istemektedir⁷⁵.

2.2.1.2. Saldırgan (agresif) davranış

Bireyin inançlarını ve düşüncelerini diğerlerinin haklarını çiğneyerek ve genellikle uygunsuz ve dürüst olmayan bir şekilde ifade ettiği davranış biçimidir. Birey bunu kendi haklarını koruma adına yapmaktadır. Kendisini bu şekilde ifade eden bireyler; kendilerine değer vermelerine ve duygularını dile getirmelerine rağmen, başkalarının yerine karar vererek ve onların haklarını küçümseyerek onlara zarar vermektedirler⁷⁶. Birey tarafından sergilenen bir davranışın saldırgan bir hareket olup olmadığı, bu davranışın arkasındaki niyete göre belirlenmelidir. Şayet zarar verme gayesi ile yapılmış ise “davranış saldırganlık içermektedir” denilebileceği gibi böyle bir gaye yok ise saldırgan olmadığı kanaatine varılabilir⁷⁵. Saldırgan bir tavır sergileyen bireylerin özellikleri arasında; “Her şeye rağmen ben kazanmalıyım”, “Ben senden daha

önemliyim”, “Sen önemli değilsin” duygusu yaratmak, yaşamı bir rekabet olarak görmek, genellikle “sen” dilini kullanmak, öfkesini yanlış şekilde ifade etmek ve yakın ilişki kuramamak sayılabilir⁷⁷.

Saldırgan davranış gösterenler, kendilerinin güçlü ve diğerinin güdülmeye ihtiyacı olduğuna inanırlar. Saldırganlık, başkalarının haklarının yüzeye çıkmasına izin vermez, duygusal ve fiziksel olarak zorlamayı içerir. Diğerlerinin hakları yokmuşçasına talepte bulunabilirler. Saldırganlık iki şekilde karşımıza çıkabilir⁷⁸.

- Kendi Üstünlükleriyle Diğerlerini Ezmek: Kendini aşırı beğenme, gösteriş yapmak, diğerlerini küçümsemek, kuralları hiçe saymak, herkesi yönetmeye çalışmak, yanlışları düzeltmeyi görev edinmek, kendisinin istemediği bir şey yapılmaya kalkıştığında sabote etmek.
- Aşırı Tepkili Olmak: Hoşgörüsüzlük, her şeye itiraz etmek, zıtlasma fırsatı arama, karşı saldırıda bulunma ve intikam almaya çalışma.

2.2.1.3. Atılgan (asertif) davranış

Atılganlık, yaşanan durumlara ve insanlara tepki göstermenin bir diğer yoludur. Atılgan bireyler duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilirken, bunu saldırgan bireylerin yaptığı gibi kırıp dökmeden, düşmanca bir tavır sergilemeden yapmaktadırlar.

Atılgan bireylerin özellikleri arasında başkalarına olumlu ya da olumsuz bir şey söylemeleri gerektiğinde, bunu incitmeden yapmak; bir durumla ilgili değerlendirme yapmaları gerektiğinde korkusuzca yapmak; başkalarının hak ve duygularına saygı duymak, kendileri ve başka insanlar için iyi ve olumlu düşünmek; herhangi bir konu ile ilgili arzularını ve görüşlerini dürüstçe, anında ve dolaysız olarak ifade etmek sayılabilir. Atılgan bir birey her zaman amacına ulaşamayabilir fakat onun için sonuçlardan daha değerli olan atılgan davranmış olmaktır. Ayrıca onun için kendi kararlarını kendinin vermesi ve kendini doğru bir şekilde ifade etmesi, kazanmaktan ya da kaybetmekten daha önemlidir⁷⁹.

Atılgan davranışın öğelerini iki kategoride toplamak mümkündür. Bunlar sözel ve sözel olmayan öğelerdir. Bu öğeler şu şekildedir:

Sözel olmayan öğeler

Göz teması: İletişimde göz teması en önemli unsurlardan biridir. Bir insanın konuşurken karşısındaki kişi ile göz teması kurması ona dikkat ettiğini ve değer verdiğini göstermektedir. Şayet göz teması kurulmayıp bundan kaçınılması durumunda karşı taraf ciddiye alınmadığını düşünmektedir. Atılgan özellikler gösteren bireyler, iletişimlerinde genellikle göz teması kurmaktadır.

Vücut duruşu: Konuşmalar esnasında vücudun karşımızdaki kişiye tam olarak dönmesi gerekmektedir. Böylesi bir durumda daha sıcak bir ortam oluşmakta ve anlatılanlar daha samimi dinlenmektedir.

Mesafe: İletişim esnasında karşıdaki kişi ile araya konulan mesafe, iletişimin daha sağlıklı olmasına büyük oranda etki etmektedir. Bu noktada mesafe ne çok uzak ne de çok yakın olmamalıdır. Atılgan özellikler gösteren bireyler, konuşmalarını başkalarını rahatsız etmeyecek bir mesafeden yaparlar.

Yüz ifadesi: İletişimde karşı tarafa daha verilmek istenen mesaja uygun bir yüz ifadesi kullanmak gerekmektedir. Öfkeli bir durumda gülümsemek ya da tersi bir durum, duyguların tam verilmemesine sebep olacaktır. Atılgan özellikler gösteren bireyler, vermek istediği mesaja uygun bir yüz ifadesi kullanmaktadır.

Ses tonu: İletişimde ses tonunun da büyük önemi vardır. konuşurken ses tonunun gereğinden alçak veya yüksek olması iletişimi olumsuz etkileyebilmektedir. Atılgan özellikler gösteren bireyler, konuşmalarında ses tonlarını ideal bir şekilde ayarlamaktadırlar.

El ve vücut hareketleri: İletişim esnasında bireyin el ve vücut hareketleri de verilen mesaja ve iletişime göre ayarlanmalıdır. Atılgan özellikler gösteren bireyler, el ve vücut hareketlerini vermek istediği mesaja uygun bir şekilde kullanırlar. Bunlardan başka atılgan kişiler mesajlarını akıcı bir biçimde verirler ve karşısındakileri dinlerler⁸⁰.

Sözel öğeler

Hayır demek; bireyler genel olarak istemediği bir durumla karşılaştığında hayır demekten korkmakta ve zorlanmaktadır. Atılgan kişiler ise böylesi bir durumda rahatlıkla hayır diyebilmektedir.

Görüş Belirtmek; atılgan bir birey, konuşmalarında açıklayıcı bir tavır takınmanın yanı sıra iletişim kurduğu kişiyi de anlamaya çalışmaktadır.

İstekte Bulunmak; insanlar için zor olan durumlardan biri de başkalarından bir şey istemektir. Çünkü hem bir şey istemeye haklarının olmadığını düşünmekte hem de reddedilmekten korkmaktadırlar.

Haklarını Korumak; sosyal hayat içerisinde sürekli iletişim içerisinde olmak durumunda olan insanların birbirlerini kullanmaya hakları yoktur. Atılğan bireyler buna izin vermemekte kendi haklarının yanı sıra başkalarının haklarını da korumaktadır.

Duyguları Belirtmek; birey duyguları açıklamadı zaman başkaları tarafından anlaşılabilir. Bu nedenle gerektiği durumlarda duyguların açıklıkla ifade edilmesi gerekmektedir. Atılğan bireyler bu konuda da oldukça rahattırlar ve gerekli durumlarda duygularını rahatlıkla ifade etmektedirler⁸¹.

2.2.2. Atılğanlık türleri

Temel Atılğanlık: temel atılğanlık duygu, düşünce ve inançların net ve basit bir şekilde ortaya konulmasını ifade etmektedir. Atılğan bir bireyin sözünün kesildiği bir durumda “Özür dilerim, söylemek istediğimi tamamlamak istiyorum.” tarzında bir cümle kullanmasına bu yaklaşıma bir örnektir⁸².

Empatik Atılğanlık: İletişim sağlanan kişilere duyarlı davranmayı öngören bu atılğanlık biçiminde iki temel basamak vardır. İlkinde iletişim sağlanan bireyin içinde bulunduğu şartlar ve duyguları anlamaya çalışılırken, ikincisinde birey kendi haklarını göz ardı etmeden karşısındakini anlamaya çalışmaktadır. Kişiler arası etkileşim esas alınarak konuya şu şekilde bir örnek vermek mümkündür: “Yapman gereken işlerden dolayı oldukça yoğun bir tempoda olduğunun farkındayım. Ancak aramızdaki ilişkinin senin için de önem taşıdığını bilmeye ihtiyacım var. Bu yüzden senden birlikte olacağımız bir zaman ayırmanı bekliyorum”⁸³.

Artan Atılğanlık: Atılğan davranış becerisine sahip olan bir bireyin bir başka kişi ile iletişimi sırasında, karşı tarafın atılğan davranış sergileyen bireyin temel atılğan davranışlarına duyarsız kalması ve bunu bireye hissettirmesi durumunda ve atılğan davranış sergileyen bireyin haklarını çiğnemeyi sürdürmesi sonucunda uygulamaya konulan bir atılğan davranış şeklidir. Bu durumda ortaya konulan atılğan davranışın giderek şiddeti artmakta ve dahası aradaki sıcak ve samimi hava değişerek biraz ciddi bir boyut kazanarak, resmîleşmektedir. Bu gibi durumlarda artan atılğanlık düzeyi ile birey hislerini ve arzularını birkaç defa, açık ve net bir şekilde ifade ettikten sonra, konuşmayı, iletişimi sonlandırır⁵⁹.

Ben Dili Atılganlığı: Söze “ben” diye başlayarak duygularınızın, düşünceleriniz ve isteklerinizin size ait olduğunu vurgularsınız. Kuracağınız cümleler genellikle dört bölümden oluşur⁷¹:

1. Karşınızdaki kişinin belli bir davranışına işaret etmek,
2. O davranışın kendi üzerinizde yarattığı etkiyi ve size neler hissettirdiğini belirtmek,
3. O davranışı nasıl yorumladığınızı söylemek,
4. Nasıl bir davranışı tercih edeceğinizi aktarmak.

2.2.3. Spor ve atılganlık

Çeşitli araştırmalar, kişilerin sportif faaliyetlere katılmalarının atılgan birey olmalarında rol oynadığını, başkalarına saygıyı öğrenme, kendini kontrol etme, özgüven geliştirme, karşılıklı dayanışma sağlama, grup çalışmasını kolaylaştırma ve iradeyi güçlü kılmada önemli katkılar sağlandığını, kişilik, ruh ve beden yapısını geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, bireylerin atılganlık düzeyine sportif faaliyetlerin önemli katkılarının olduğu ifade edilebilir⁹. Sporun yalnızca fiziksel birtakım faaliyetler bütünü olarak düşünülmemesi, bunun yanında kişinin sosyal, duygusal ve toplumsal bakımdan da gelişmesi için önemli bir sosyal olgu olduğu unutulmamalıdır. Spor etkinliklerine katılımın kişilerin beden, psikolojik ve kişilik yapısını geliştirerek kişilerin atılganlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu ileri sürülmüştür⁸⁴.

Spor, izleyenler için estetik ve heyecan duygusu kazandıran aktiviteler; uğraşanlar için teknik, zihinsel ve fiziksel bir çaba gerektiren amacın kazanmak olduğu bir yarışma olarak ifade edilebilir. Spor, bireyde psikolojik, sosyal, zihinsel ve bedensel fayda sağlayan, insanların boş zamanlarını pozitif değerlendirmelerine imkân sunan, bireyi kötü arkadaşlıklardan uzak tutan ve bireyin kötü alışkanlık kazanmasını engelleyen pozitif bir bilim ve pozitif bir uğraştır. Yapılan bu tanımlamalara göre sporda kişide ortak fayda sağlamanın ön planda olduğu görülmektedir. Evrensel bir olgu olan spor, tüm dünyada farklı farklı branşlarda yapılmaktadır. İnsanlar üzerindeki etkisi çerçevesinde günümüzde fizyolojik, ekonomik, sosyolojik ve psikolojik boyutlarıyla ele alınıp değerlendirmelerde bulunmaktadır⁸⁵.

Sportif faaliyetlerde bulunanlar ile bulunmayanlar üzerine yapılan çalışmalarda spor yapmayanlara nazaran yapanların duygusal yönden daha dengeli, yeni bir duruma uyum

sağlamada daha başarılı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, daha sabırlı, daha çalışkan, dışa dönük ve daha canlı oldukları belirlenmiştir⁸⁶.

2.3. Dikkat

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 odaklanmasıdır⁵⁶.

Araştırmacılar tarafından “dikkat” kavramının tanımı üzerinde bir birlik bulunmamaktadır. Dikkatin bireyin sinir sistemi tarafından gerçekleştirilen karmaşık bir yapıda olması bu tanımı güçleştirmektedir. En basit anlamda dikkat, çevredeki uyarılar içerisinde, bireyin o anki ihtiyaç ve amaçları ile ilgili olanını seçmesini sağlayan sinir sisteminin bir işlevidir. Sinir sistemi bu işlevi gerçekleştirebilmek için birçok işlemi daha yapmak durumundadır. Çevredeki duysal enformasyonun seçici olarak işlenmesi bu işlemlerden ilkidir. Sinir sistemine aynı anda birçok uyarın gelirken, sistem o anki ihtiyaç ve amaçlar ölçüsünde bunları işlemek üzere seçmekte veya filtrelemektedir. Sinir sistemindeki bütün duysal modalite kanallarında böyle bir seçicilik enformasyonun işleme sınırlılıkları sebebiyle gerekli bir yöntemdir. Şayet dikkatin uyarılar içerisinde seçiciliği olmasa idi çevresindeki birçok uyarın karşısında organizma tutarlı bir davranış sergileyemeyecekti⁸⁷.

Günlük hayatta son derece önemli olan dikkat, benzer şekilde bireylerin iş ve eğitim hayatlarındaki bilişsel işlevlerin en önemli unsurlarından birini oluşturmaktadır. Kısaca dikkat, uyarıcının farkında olmaktır. Bu uyarıcılar, ses ve görüntü gibi dışsal olabildiği gibi anılarda ve düşüncelerde olduğu gibi içsel de olabilmektedir. Dış dünyadan beyne gelen birçok uyarıcı içerisinde bir kısmı duyu organları tarafından seçilerek alınmaktadır. Birey belli bir sınırlı bir kapasiteye sahip olduğundan tüm uyarıcılarla ilgilenememektedir. Bu sebeple gelen uyarıcıların bir bölümü beyin tarafından belirli değişkenler çerçevesinde seçilmektedir⁸⁸.

Bir başka tanımlamaya göre dikkat, bireyin zihinsel uyanıklık ve zihinsel canlılık durumudur. Beyin bir konu üzerinde yoğunlaştığı durumlarda “dikkat” ortaya çıkmaktadır. Beynin bir konuyu öğrenme adına zihinsel çaba sarf etmesi de dikkat

olgusu içerisinde değerlendirilmektedir. Öğrenme sürecinin en önemli parçalarından biri dikkattir. Bu sebeple bireyin konuya dikkatini vermeden öğrenme gerçekleşmemektedir. Bununla birlikte bir konunun öğrenilebilmesi için dikkati toplamanın yanı sıra dikkati odaklamak da gerekmektedir⁸⁹.

Zihnin aynı anda ortaya çıkan düşünce veya nesnelere birini belirgin ve açık bir biçimde sahiplenmesi olarak da ifade edilen dikkatin temelinde, bilinçlilik konsantrasyon ve odaklanma unsurlarının son derece etkin olduğu görülmektedir. Uyarının çok olması çerçevesinde dikkat, bir şeylere yoğunlaşırken diğerlerinden vaz geçme anlamına da gelmektedir⁹⁰.

Dikkat, genel anlamda zihinsel etkinliğin bir durum üzerinde odaklaşmasıdır. Bilgiyi işleme sürecinde duyu organlarımız birçok uyarıya karşı karşıyadır. Bu süreçte, uyarıcıların önemli olanlarının seçiminde etkili olan birinci etken dikkattir. Dikkat, uyarıcının farkında olmak olarak tanımlanabilir. Bu uyarıcılar insanın iç dünyasında olduğu gibi dış dünyasındaki uyarıcılar olarak algılanmaktadır. Bireyin, uyarıcıların tümünü bilinçte tutması mümkün değildir. Bundan dolayı dikkat, duyu mekanizmalarıyla alınan uyarıların süzgeçten geçirilerek ayıklanmasıdır. Bu nedenle, beyin belirli değişkenlerin etkisi altında gelen uyarıcıların bir kısmını seçerek algılar⁸⁸.

Dikkat, organizma tarafından aynı anda gelen iki veya daha fazla uyarının nasıl algılandığını test etmek için gerçekleştirilmektedir. Bu çerçevede gerçekleştirilen araştırmaların neticelerini şu şekilde özetlemek mümkündür⁹¹:

- Uyarılar arasında anlamlı ilişkilerin bulunması, dikkatini yoğunlaştırmasını kolaylaştırmaktadır.
- Uyarılar arasında anlamlı ilişkileri bulunması olgusu, öznel algılara göre değişiklikler göstermektedir. Buna göre anlamlandırma, geniş ölçüde bireylerin psikolojik yapılarının ve ön öğrenme düzeylerinin farklılığına bağlıdır.
- Uyarıların verdiği fiziksel bağlama uygunluğu (ses, ısı, ışık, renk vb.) dikkatin yoğunlaştırılma düzeyini etkilemektedir.
- Uyarıların fiziksel bağlama uygunluğu, tek başına yeterli değildir. Çünkü dikkat süreci, aynı zamanda organizmanın, içsel yaşantıları tarafından yönlendirilmektedir. Dolayısıyla fiziksel uyarıların bireyin psikolojik

durumuna ve gereksinimlerine uygun bir yapı ve içerikte olmasına özen gösterilmelidir.

- Dikkatin yoğunlaştırılması, organizmanın belli gereksinimlerle güdülenme düzeyine bağlıdır.

Motavallı (2000) dikkatin, Latince “concentrare”, Almancada “aufmerksamkeit” ve İngilizcede “attention” olarak adlandırıldığını ifade etmiştir. Tanımlara baktığımızda ise tanımlar farklı olsa da ortak yönleri dikkatin pasif değil aktif bir süreç olduğu görülmüştür. Dikkatin farklı tanımlarından bazıları aşağıdaki gibidir⁹²:

1. Çevrede algılanan uyarıcıyı seçme ve düzenleme yeteneğidir.
2. Problem çözmeye etkili bir yol olup motivasyon, irade, algı ve biliş önkoşuludur.
3. Çevreden bilgi toplamak için bireyin kullandığı yöntemdir.

Dikkat, bir süzgeç ya da seçici bir filtre işlevi görmektedir. Buradaki filtre, organizmanın kendisine ulaşan uyarıyı eleyip elemeyeceğini ortaya koyan bir değişkendir. Bu noktada duyuşsal mekanizmalar aracılığıyla kaydedilen bir mesajın önce kısa süreli belleğe, sonrasında uzun süreli belleğe aktarılıp aktarılmayacağı dikkat sürecinin işleyişine göre değişmektedir. Organizma tarafından dikkat çekici bulunan uyarılar ilk olarak kısa süreli belleğe aktarılmaktadır. Buradaki bilgiler ihtiyaçlar ve içsel yaşantılarla örtüşmesi doğrultusunda ön öğrenmelerle yeniden örgütlenmekte ve uzun süreli belleğe aktarılmaktadır. Bir başka ifadeyle duyuşsal alana giren tüm uyarıcılar dikkat alanına aynı kolaylıkla girememektedir. Bir uyarının seçici dikkatle algılanması, organizmanın amaçları açısından uygunluk ve anlamlılık düzeyine bağlıdır⁹¹.

Dikkatin yapısı üç temel çerçeve içerisinde incelenebilir:

1. Genel Uyarılmışlık Hâli: Çevreye genel bir duyarlılık, farkındalık düzeyi ve uyarıcıları almaya hazır olma.
2. Seçicilik: Önemli ve amaca uygun özellikleri araştırarak çevreyi tarama.
3. Yoğunlaşma: Dikkati bir noktada yoğunlaştırma ve dikkati sürdürme.

Bu üç temel nokta birbirini takip eden ögeler olarak görülebilir. Eğitim öğretim sürecinde öğrenciler üzerinde öncelikle genel bir uyarılmışlık ya da uyanıklık seviyesi oluşturulmaktadır. Daha sonra öğrencilerin dikkatleri öğrenme yaşantılarının hedeflerle ilişkili özelliklerine, öğelerine öğretim görevine ve materyaline yöneltilir. Son olarak

istenilen öğrenmenin gerçekleşebilmesi için öğrencilerin zihinsel bir gayret içerisine girmeleri için gereken yardım ve teşvikler yapılır⁹³.

2.3.1. Dikkat türleri

2.3.1.1. Seçici dikkat

Seçici dikkat beynin zihinsel bir yeteneğidir ve bellekteki düşünceler, anılar ve ilgisiz birçok dış uyaran arasından gerekli olanların seçilmesini sağlamaktadır⁹⁴. Seçici dikkat birçok uyaran içerisinden dikkatin belli bir uyarıcıya yönelmesi ve diğerlerini ihmal etmesidir. Bir başka ifadeyle kişinin bilgi işleme sürecinden önceliğine göre sınırlı sayıdaki duyuşsal uyarıcıyı geçirebilme becerisidir. Seçici dikkat Van Zomeren & Brouwer (1994)'e göre zihnin kişiye rahatsızlık veren unsurları bastırırken bir veya iki uyarıcıya odaklanabilme kapasitesidir⁹⁵.

Günün her saatinde birçok uyaranla karşı karşıya kalan organizma, duyu organları aracılığıyla alınan bu uyaranların tamamına benzer tepkiler verememekte, içlerinden bazılarını ihtiyaçlar doğrultusunda tepki vermektedir. Bu noktada dikkati sağlayan kilit unsur seçiciliktir. Bu aşamadan itibaren organizmanın hangi uyarana niçin seçtiği sorusu gündeme gelmektedir. Bu soru iki şekilde cevaplanabilir⁹⁶:

1. Organizmanın sahip olduğu sinir sistemi uyaranlar arasında yoğunlaşma açısından belli bir kapasiteye sahiptir.
2. Organizma içsel yaşantılara bağlı olarak belli gereksinimlerin doyurulması amacıyla göre işleyen programlanmış bir yapıya sahiptir.

Buna göre seçicilik, organizmanın amaçlara göre davranımda bulunma eğilimi ve sinir sisteminin sınırlı bir kapasiteye sahip olması ile açıklanabilmektedir. Seçici dikkatte organizma gereksiz bilgiyi reddederken, tercihen kesin bilgiyi seçmektedir. Sportif faaliyetlerde de benzer şekilde sporcuların rekabet ortamındaki tercihleri önemsenmektedir. Bu aşamada her sporun kendine özgü doğasını anlamak sportif becerinin gelişim anahtarıdır denilebilir. Kısıtlamalar, fırsatlar, strateji, amaç ve kurallar sportif faaliyetlerde önemlidir ve seçici dikkat, sporcunun ilgili işaretlerle yanıltıcılar arasındaki farkı görmesini sağlamaktadır⁹⁷.

Bir şeyin seçilip, sabit tutulması dikkatin odaklanması anlamına gelmektedir. Dikkatin bu yönü aynı zamanda seçici dikkat olarak da ifade edilmektedir. Bu özellik dikkatin yoğunlaşma hâlini ve keskinliğini tanımlamaktadır. İstemli dikkatin temel özelliği ise

odaklanmış dikkattir. Odaklanmış dikkatin göstergesi, organizmanın dışarıdan gelen uyarıcılarla ilgili seçme işleminde bulunmasıdır. Bazı faktörler odaklanmış dikkati kolaylaştırıcı ya da zorlaştırıcı niteliklere sahiptirler. Bununla birlikte dikkat edilen ya da edilmeyen uyarıcılara yönelik odaklanmış dikkat performansının ne olduğu sorusu da cevaplanması gereken bir sorudur⁹⁸.

2.3.1.2. Sürdürülebilir (sürekli) dikkat

Dikkati belirli bir görev üzerinde aralıksız bir şekilde odaklayabilme yeteneği “sürekli dikkat” olarak ifade edilmektedir. Bir başka ifadeyle belirli bir süre içinde etkinlik sonuna kadar tutarlı davranışsal tepkinin devam etmesine sürekli dikkat denmektedir. Kısaca dikkatin malzeme üzerinde belli bir süreliğine yoğunlaşmasını veya odaklanmasını sürdürülebilmesidir. Tanımlayıcı özellikleri; genişletilmiş zaman dönemlerinden sonra dikkate odaklanma yeteneklerinin konumudur⁹⁵.

2.3.1.3. Bölünmüş dikkat

Dikkatin birden fazla uyarıcıya yöneltilmesi “bölünmüş dikkat” olarak ifade edilmektedir. Dikkat için önemli olan çevredeki uyarıcı sayısından ziyade bunlardan ne kadarına organizma tarafından farkında olarak ve bilinçli tepki verildiğidir. Bir başka ifadeyle bölünmüş dikkatte, organizmanın dikkatini en az iki uyarıcıya karşı bilinçli bir şekilde yöneltilmesi gerekmektedir⁹⁹.

Bireyin günlük yaşantısı içerisinde iki ayrı faaliyeti aynı anda başarıyla yapabilmesi ancak birbirinden farklı unsurlar için söz konusu olmaktadır. Bu başarıda iki işin birbirine benzerlik ölçüsünün büyük öneminin olduğuna dair birçok bulgu bulunmaktadır. Birey işitsel anlamda kendisine verilen kelimeleri öğrenirken, kendisi için sıkıntılı olan bazı kelimeleri de gölgelemeye ya da tekrarlamaya kalkıştığında, önceden öğrendiklerini hafızadan geri getirebilmesi ancak şans düzeyinde olabilmektedir. Bireyin öğrenmesi gerekli kelimeler şayet görsel olarak verilirse, bu durumda hatırla oranı %90'lara ulaşmaktadır⁹⁸.

2.3.2. Dikkati etkileyen etmenler

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 şunlardır⁹¹:

- Zihinsel Etmenler: Bireylerin zihin düzeyi, dağarcıkların ve algıların işleyişı
- Hazır Bulunuşluk: Bireylerin öğrenebilmesi için öğrencilerin duyuşsal özellikleri ve psikomotor becerilerin uygun olma düzeyleri
- Organizmanın dâhil olduğu çevresel uyarılar: (iç fiziksel uyarılar, bireyin yeterince beslenememesi ve uyku düzeninin olmaması, vb; dış uyarılar 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.

2.3.3. Spor ve dikkat düzeyi

Sportif faaliyetlerden herhangi biriyle uğraşan bir bireyin performansını en iyi şekilde gösterebilmesi için ilgisiz olan bütün uyarıların sporcunun amaçları doğrultusunda ortadan kaldırılması gerekmektedir. Sporcu geride kalan amacına yönelik uyarılara ise tamamıyla odaklanmalı ve konsantre olmalıdır. Gerek müsabaka öncesinde gerekse esnasında sporcular yoğun bir psikolojik baskı ve strese maruz kalmaktadırlar. Buna rağmen karşılaşmanın sonuna kadar konsantre olma ve odaklanma durumlarını devam ettirebilirlerse başarıları artacaktır.

Sporda hayal kurma, algılama ve düşünmekten oluşan psikolojik bir işlev olan bilinçli dikkat, zihnin belli bir yöne konsantre olma yoğunluğu çerçevesinde hareketlenmeyi

sağlayan bir beceridir. İnsanların algıları bu sayede sadece odaklandığı unsurları bilince yerleştirmekte, odaklanmadıklarını ise bilinç dışına atmaktadır. Sporcunun karşılaşmalar esnasında başarı elde edebilmesi ve sürekli hale getirebilmesi için amacına uygun olmayan uyarıcıları görmezden gelmeli ve amaca uygun uyaranlara odaklanmalıdır. Bu konsantrasyonun karşılaşma boyunca devam etmesi ölçüsünde başarı sağlanacaktır. Spor süresince meydana gelen bazı psikolojik süreçler olan dikkat algılama hayal ve düşünme tüm bu fonksiyonları bilinçli dikkat olarak tanımlamak mümkündür. Dikkatin yoğunluğu ise bu bilinçli hareketlenmenin oluşmasını sağlayan yetenek olarak kendisini gösterir¹⁰⁰.

Sportif faaliyetlerde dikkati toplama ve yayma arasında sürekli bir değişim söz konudur. Bireyin bu değişikliğe ayak uydurması gerekmektedir. Özellikle henüz başlangıçta, oyunun kurulması aşamasında rakip takım oyuncularını ve bütün takım arkadaşlarını dikkate alınmalıdır. Sahadaki algı alanı kale atışı sırasında hızla daralır ve hedefe yönelen uyanıklık derecesinin en yüksek seviyede olmasını sağlar. Yapılacak olan antrenmanlarla dikkati yaygınlaştırma ve yoğunlaştırma yetenekleri gelişmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken faktörler; her spor dalına göre farklılık gösterebilen tavırlar, istekler, ihtiyaçlar, hedefler ve diğer güdülerdir¹⁰¹.

Spor ortamında hiç şüphesiz en sık kullanılan sözcüklerden birisi de dikkattir. Antrenör veya seyircilerin “biraz daha dikkatli”, “dikkatli olun”, “oyun sırasında konsantrasyonumuzu yitirdik” gibi ifadelerine pek çok kez tanık olmuşuzdur. Zihinsel etkinliklerin, belli bir fikir ya da obje üzerinde yeterli bir süre tutulabilmesine dikkat denir. Ancak bu tanımdan dikkatin, sanki bir radyonun düğmesini açar-kapar gibi istediğimiz gibi kullanabildiğimiz anlamı çıkmaktadır. Bu nedenle dikkatin daha belirleyici bir tanımını yapmak gerekir. Dikkat, algılamanın seçici ve etkin yanını oluşturmakla birlikte, bireye gelen bir uyarı doğrultusunda yönelmeler ve etkin bir hazırlıkla birlikte etkin hale gelen ruhsal bir fonksiyondur. Bu tanıma göre dikkat bir seçme işlevidir. İnsan beynine gün içerisinde kesintisiz ve sürekli olarak bir dizi uyaran gelmektedir. Birey bu uyaranların ancak bir bölümünün farkına varırken, bu farkına varma eylemi rastgele olmamakta, daha çok belli ihtiyaçlar çerçevesinde olmaktadır⁵⁶.

2.4. Yüzme

Bireyin su içerisinde veya yüzeyinde hareket ederek belirli bir mesafeyi geçebilmesi adına yapmış olduğu anlamlı hareketler bütünü “yüzme” olarak ifade edilmektedir. Su içerisindeki bir yüzücünün kelebek, kurbağalama, sırt, serbest ve karışık teknikler kullanarak belirli bir mesafeyi en kısa sürede kat edebilme yeteneği ise “sportif yüzme” olarak adlandırılmaktadır¹⁰². Yüzmenin, diğer spor dallarına nazaran egzersiz olarak birçok farklı yönleri vardır. Bu farklardan en belirgin olanı, su üzerinde kalabilmek ve yatay hareket sağlayabilmek için bacakların ve kolların ayrı ayrı ya da aynı anda kullanılarak enerji harcanmasıdır. Suyun içerisinde hareketi engelleyen sürtünmeyi en aza indirmek ya da yenmek için gereken etkenler ise diğer farkları oluşturmaktadır. Bununla birlikte suyun bireyin nefes alıp vermesini zorlaştıran bir baskısı da olmaktadır. Bu güçlükler çerçevesinde belirli bir mesafenin yüzerek geçilebilmesi için aynı mesafeyi koşarak geçerken harcanan enerjinin dört katı enerji harcanmaktadır¹⁰³.

Yüzmede sportif başarı elde edebilmek için gerekenler arasında teknik bilgi ve donanımı yüksek antrenörlerle çalışılması, antrenman programlarının eksiksiz yerine getirilmesi, sağlıklı beslenilmesi ve özellikle küçük yaşlardan itibaren yüzmeye başlanması en önemli kriterler arasındadır. Ayrıca aile ve okul çevresinin sporcuyu desteklemesi de başarıyı olumlu etkilemektedir. Sporcunun bireysel veya takımla birlikte yaptığı yüzme faaliyetleri reaksiyon ve koordinasyon becerisi ile birlikte esneklik, dayanıklılık ve kuvvet gibi özelliklerini de geliştirmektedir¹⁰⁴.

Yüzme ana spor dallarından biridir ve bireyin tüm spor dallarının temelini oluşturan fiziki ve ruhsal özelliklerini geliştirme imkânı sağlamaktadır. Ayrıca bireyi hareketlilik, esneklik, çabukluk, sürat, dayanıklılık, koordinasyon ve beceri yönünden de geliştirmekte ve mücadele edebilme, kardeşçe oynama ve kendine güven duyma davranışları kazandırmaktadır. Bu anlamda yüzme sporu, sporcunun fizyolojik, sosyolojik, psikolojik ve zihinsel gelişimine olumlu katkı sunan spor dalları içerisinde önemli bir konumdadır¹⁰⁵.

Yüzme sporunda yüzme antrenmanlarının yanı sıra performansı arttırmak için su dışında yapılan bazı antrenman metotları kullanılmaktadır. Bu antrenmanların diğer bir adı “kara çalışmaları” olarak adlandırılmaktadır. Hem su hem de karada yapılan çalışmalar yüzücülerin performans durumlarına göre kişiye özel olarak programlanmalıdır. Bu konuda yapılan bilimsel çalışmaların yetersiz olmasına karşın,

kara antrenmanlarının yüzme antrenmanlarında performansı arttırmak için yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir¹⁰⁶.

Yüzme her yaş grubu için çok önemli bir spordur ve kas-iskelet sisteminde stres faktörü oluşturan faktörlere gerek olmadan çok iyi kardiovasküler dayanıklılık sağlar. Bu nedenle yüzme kilo problemi olan çocuklar için tercih edilen bir egzersiz biçimidir. Buna ilaveten fiziksel uygunluğu geliştirmek ve kalori harcamak için yeterli yoğunlukta yüzme belli bir yetenek gerektirir¹⁰⁷.

Diğer spor dalları ile kıyaslandığında yüzme sporu, motorik özellikleri geliştiren ve sakatlık riski düşük olan bir spor dalıdır. Bir sporcunun bu branşta başarı elde edebilmesi için küçük yaşlardan itibaren bu spora başlamalı, aile ve okul çevresinden destek görmeli, teknik bilgisi yüksek olan bir antrenör ile çalışmalıdır. Ayrıca beslenmesine çok dikkat etmeli, kaliteli programlarla düzenli antrenman yapmalı ve iyi dinlenmelidir¹⁰⁸.

2.4.1. Yüzme sporunun tarihi

İnsanların yüzme sporu ile ne zaman tanıştıklarına dair net bir bilgi bulunmamaktadır. İnsanoğlu yüzme ile bir spor olarak değil de bir ihtiyaç doğrultusunda tanıştığı bilinen bir gerçektir. Bu anlamda Libya'daki tarihi bir mağaranın duvarlarında yer alan resimlerden anlaşıldığı üzere M.Ö.9000'li yıllarda yüzmeyi bilmektedir. Tarihi şahsiyetlerden Platon "Yüzemeyenler eğitimde zayıf kalırlar." derken, Sezar ve Büyük İskender'in iyi birer yüzücü oldukları tahmin edilmektedir.

Arkeolojik bulgulardan elde edilen verilere göre yüzme eski Hitit, Sümer ve Mısır medeniyetlerinde pek çok çeşidi ile birlikte bilinmektedir. Bazı bilim adamlarına göre yüzme insanoğlunun doğuşuyla başlamıştır. Nehir ve gölleri aşabilmek için sallar yapıp yüzdürmeyi ve köprüler kurmayı düşünmeden önce beden gücüyle bunları geçmeye çalışmış ve bu çabalar doğrultusunda da yüzmeyi öğrenmiştir¹⁰⁹. Tarihteki birçok uygarlık açısından yüzme, askeri ve temel eğitimin bir parçası olarak ele alınmıştır. Bu çerçevede Japonya'da okullarda yüzme eğitiminin zorunlu hale getirilmesi için imparatorluk fermanı yayınlanmış, Romalılar hamamlardan ayrı olarak havuzlar yapmış ve Eski Yunanlılarda zaman zaman yüzme yarışları düzenlenmiştir¹¹⁰.

Mezopotamya'da Sümerlilerden Asurlulara neredeyse her ulusun kültüründe yüzme ile ilgili resimlere ve yazılı kaynaklara rastlanmıştır. Bu uygarlıkların yüzme konusunda gelişmiş olduklarını gösteren bulgulardan en dikkat çeken yüzme havuzu ve su

havuzlarını yapmış olmalarıdır. Yüzme ile ilgili birçok kalıntı Asurlulardan günümüze ulaşmıştır. Asurlu savaşçıların o dönemde yüzme antrenmanları yaptıklarını kanıtlayan bulgulara milattan önce bin iki yüz yılından kalma bir mezardan elde edilen bulgular sonucunda ulaşılmıştır. Asurlularda yüzme, savaş antrenmanlarının önemli bir bölümünü oluşturmuştur. Milattan önce üç bin yılından kalan Mısır papiruslarına bakıldığında profesyonel yüzme ile ilgili resimler görülmektedir. Eski Mısırlıların birçok yüzme stili bildiği düşünülmektedir. Serbest, sırt üstü ve kurbağalama stillerine benzeyen kabartmalara kral mezarlarında rastlanmıştır¹¹.

Orta Çağ'da Avrupa'da din adamları ruhun yücelmesi için insan vücudunun rahat ve zevkten uzak yaşaması gerektiğine inanıyorlardı. Bu sebeple bir zevk ve konfor unsuru olarak görülen yüzme, günah sayılmıştır. Yüzmeye olan bu bakış yaklaşık yüz yıl devam etmiştir. 16. yüzyıla gelindiğinde Avrupa'da ilk yüzme kayıtlarının yapıldığı görülmektedir. Aman Nicolaus Wynma tarafından 1532 yılında yazılan kitap yüzme üzerine yazılan ilk kitap kabul edilmektedir. İkinci kitap ise 1587 yılında Sir Everard Digley tarafından İngiltere'de yayımlanmıştır. Bir diğer kitap ise Fransız yazar Thevenot tarafından 1697 yılında yazılan "Yüzme Sanatı" adlı kitaptır. Thevenot, bu kitapta kurbağalamaya benzer bir stilden bahsetmektedir. Yüzme Sanatı, uzun bir süre İngiltere'de ders kitabı olarak kullanılmıştır.

İngiltere'de 1837'de yüzme havuzlarının yapıldığı görülmektedir. Bu dönemde Amerika'dan gelen Kızılderililerle yüzme müsabakaları organize edildiği ve yarışlar yapıldığı görülmektedir. Herhangi bir teknik ya da stilin aranmadığı bu yarışmalarda, amaç yalnızca belirlenen mesafeyi kat etmek olmuştur. Yarışlarda Kızılderililer İngiliz sporcuları açık farklarla geçmiş ve birincilikleri almışlardır. Bu müsabakalarda Kızılderililerin daha çok yel değirmenine benzer bir hareket kullandıkları ve suyu kuvvetli bir şekilde yukarı fırlatarak yüzdükleri görülmüştür. İngilizler ise yüzme tekniği olarak kurbağalamayı kullanmışlardır. İngilizlerin bu stili uzun yıllar tercih ettikleri bilinmektedir¹².

ABD'de 1888 yılında Amatör Spor Birliği'nin (AAU) kurulması ile yüzme teşkilatlı bir spora dönüşmüştür. Modern olimpiyat oyunlarının 1896 yılında yeniden başlatılması sonrası organize edilen ilk ilk olimpiyatlarda yüzmeye de yer verilmiştir. Olimpiyatlara 1900'de sırt üstü, 1908'de ise kurbağalama stili dâhil edilirken, en son ilave edilen yüzme stili kelebek olmuştur.

Bu tarihlerden itibaren yüzmenin olimpiyat programına eklenmesi ile ve bu sayede tüm dünyada teşkilatlı bir spor haline gelmesi ile bu branş için uluslararası bir federasyon kurulması gerektiği gündeme gelmiştir. Bu gelişmeler sonrasında 19 Temmuz 1908’de Londra’da “Uluslararası Amatör Yüzme Federasyonu-FINA” (Federation Internationale de Natation Amateur) kurulmuştur. Yaz olimpiyat oyunlarının bitmesi sonrasında Uluslararası Olimpiyat Komitesinin desteğiyle kurulan bu federasyonun ilk iştirakçileri İsveç, Macaristan, Almanya, Fransa, Finlandiya, Danimarka, İngiltere ve Belçika olmuştur¹¹³.

18 yıl sonra, 1926 yılında, Avrupa Yüzme Birliği (Ligue Européenne de Natation – LEN) Budapeşte’de kurulmuştur. LEN günümüzde 151 ülkenin Yüzme Federasyonlarının meydana getirdiği bir organizasyondur. İlk 3 Olimpiyatta yüzme yarışmaları, havuzlarda değil tabii ortamlarda yapılmıştır (1896’da Akdeniz’de, 1900’de Seine Nehri’nde, 1904’de St. Louis’de yapay bir gölde). FINA’nın kuruluşu ile eski usul yarışlar ve kuralları kaldırılarak, müsabakalarda FINA yönetmeliği ele alınmıştır. Bu kural ve kaidelerde yarışma uzunlukları metre cinsinden olacak ve yarış stilleri de kurbağalama, kelebek sırtüstü ve serbest stil olarak belirlenmiştir. 100m’lik yüzme havuzu, 1908 olimpiyatları için atletizm pistinin içerisine, stadyumun ortasına inşa edilmiştir. 1912 Olimpiyatlarının yüzme müsabakaları, Stockholm Limanı’nda organize edilmiş ve elektronik zamanlamalar ilk defa kullanılmıştır. Kadın sporcular da ilk defa 1912 Olimpiyatlarında müsabakalara katılmışlardır¹¹⁰.

Yüzme, Türklerin meşgul olduğu en eski spor dallarından biridir. Türklerin Orta Asya’dan göç etmeden önce oradaki nehir ve göllerde yüzme sporuyla ilgilendikleri sabit bir gerçektir. Uygur Türklerinin yüzme yarışları yaptıkları ve en önemlisi de modern crawl stiline benzer bir stilde yüzdüklerini gösteren kabartmalar halen Londra’daki ünlü British Museum’da sergilenmektedir. Crawl stilinin geçtiğimiz yüzyılın sonlarında Avustralyalılar tarafından bulunduğu ve Dünya’ya buradan yayıldığı iddia edilse de Uygur Türklerinin daha önce bu stili kullandığı belgelerle sabittir¹¹⁴.

Uygur yüzücülerini anlatan British Museum’daki kabartmalarda görülen kulaç atışları, günümüz yüzme stillerine çok benzemektedir. Yerleşim olarak daha çok Orhun ve Selenga nehirlerinin etrafını kullanan Uygurların bu açıdan iyi birer yüzücü oldukları bilinmektedir. Osmanlı döneminde ise ülke sınırlarının denizlere dayanması sonrasında yüzmenin önem kazandığı görülmektedir. Osmanlıda yüzme “şinaverlik” yüzen kişi ise

“şinaver” olarak adlandırılmıştır. Kâğıthane şenliklerinde yüzme yarışlarının yapıldığı Evliya Çelebi'nin seyahatnamesinde anlatılmaktadır. Yüzme üzerine yapılan ilk yarışlarda özellikle “mukavemet” adı verilen uzun mesafeli yarışlar çok ilgi görmüştür. Ankara'da 1920'li yıllarda oluşturulan havuzlar sayesinde yüzme sporuna büyük ilgi oluşmuştur. Yüzmedeki bu gelişmeler çerçevesinde ilk olarak Türk Spor Kurumu bünyesinde Denizcilik Federasyonu, daha sonra 1923 yılında “Yüzme Atlama ve Su Topu Federasyonu” kurulmuştur. Bu federasyon 1957'ye kadar görevini sürdürmüştür. 1932 yılında ilk Türkiye Şampiyonası yapılmıştır¹¹⁵.

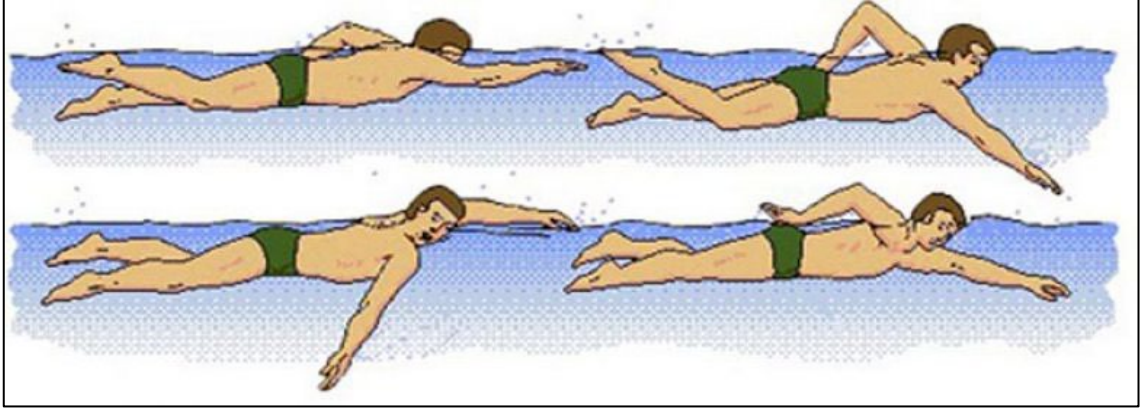
Çağdaş anlamda Türk toplumunda yüzme sporuna yönelik ilk girişim, 1873 yılında Galatasaray Lisesi beden eğitimi hocası olan Fransız M. Moiroux'un vermeye başladığı yüzme dersleridir. 15 Eylül 1923'te Büyükdade'da yapılan yarış Türkiye'deki ilk düzenli yüzme yarışıdır. 1931 de İstanbul Büyükdere'de Türkiye'nin ilk olimpik yüzme havuzu açılmıştır. Yabancı bir devletle yapılan ilk müsabaka ise 1934 yılında Rusya'ya karşı olmuştur. Rusya'da yapılan bu müsabakalarda iki bayan yüzücü de ilk defa milli olmuşlardır¹¹⁶.

2.4.2. Yüzme stilleri

2.4.2.1. Serbest stil

Serbest stilde sporcunun vücudu suyun üzerinde ve neredeyse suya yatay pozisyonudadır. Gözler ileri aşağı doğru bakar durumda olup baş ne kalkık ne de iniktir. Bu stilde suyun yüzeyi, saçların başlangıcı olan gözlerle alın arasında bir yerde olmalıdır. Serbest stilde önemli olan basın durumudur. Çünkü kalkık olması durumunda bacaklar ve kalça su içine batacak, dolayısıyla ileri hareket yapmaya olan direnç artacaktır. Başın inik olması durumunda ise kalça yukarı kalkacaktır. Bu da bacak hareketlerinden daha az verim alınması anlamına gelmektedir¹¹⁷.

Sporcunun fiziki yapısı her stilde olduğu gibi serbest stilde de oldukça önemlidir. Vücudun dengeli olmaması su yüzeyinde uygun şekilde durmaya engel olduğundan, yüzme hocaları ilk olarak dengeli bir vücut yapısı oluşturmak ve bunu koruyacak etkili bir bacak hareketi geliştirmek zorundadır. Bu aynı zamanda nefes alıp verirken gerekli bas hareketlerinin yapılmasına da izin verecektir. En uygun bas durumu bulunduktan sonra, basın hareketi, vücudun dengesini hiç bozmayacak veya en az bozacak şekilde, yalnız nefes alma hareketi ile sınırlı olacak sekil alacaktır¹¹⁸.

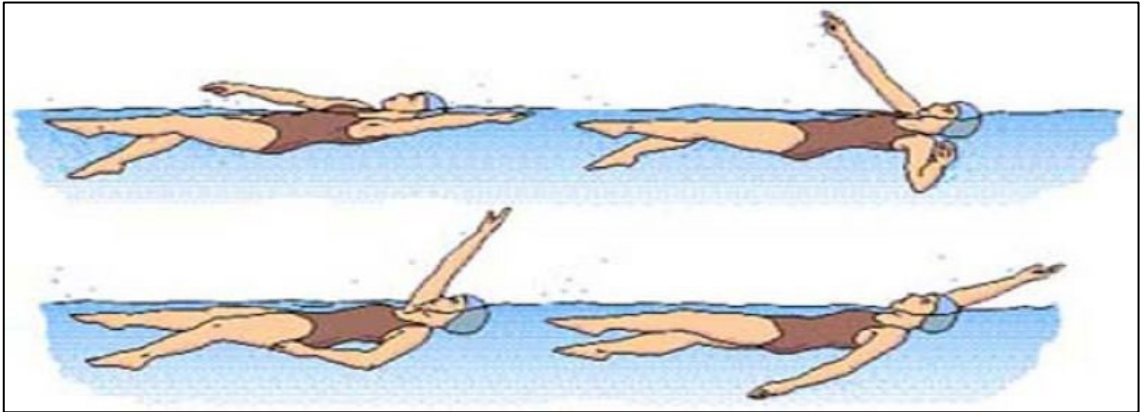


Resim 2.1. Serbest stil teknik uygulaması.

Yüzme yarışlarında en hızlı uygulanan teknik serbest stildir. Stilde, teknik olarak sağ ve sol kol seri olarak çekilmekte ve bunlara uygun değişik sayıdaki senkronize ayak hareketinden oluşmaktadır. Serbest teknik yarışmaları hem kadın hem erkeklerde uygulanan bir yarıştır. Yaş gruplarında değişiklik görülebilen bu yarışlarda mesafe olarak 50 m, 100 m, 200 m, 400 m ve 1500 m gibi mesafeler uygulanmaktadır. Kadınlarda 1500 m. yarışları yeni uygulanmaya başlamıştır¹¹⁶.

2.4.2.2. Sırt üstü yüzme stili

Sırt üstü stilinin mekaniği, vücut sırt üstünde hareketi uyguluyor olmasının dışında, serbest stilin mekaniğine çok benzer. Serbest stilde olduğu gibi yüzücüler, kollarla değişimli olarak çekiş yapar ve büyük bir çoğunluğu her kulaç döngüsünde altı ayak vuruşu tamamlar. Sırt üstü stilde genellikle iki tepe ya da üç tepe kol çekişi uygulanır. İki tepe kol çekiş; ilk aşağı süpürme, kavrama, ilk yukarı süpürme, ikinci aşağı süpürme, suyu bırakma ve çıkış evrelerinden oluşur¹¹⁹.

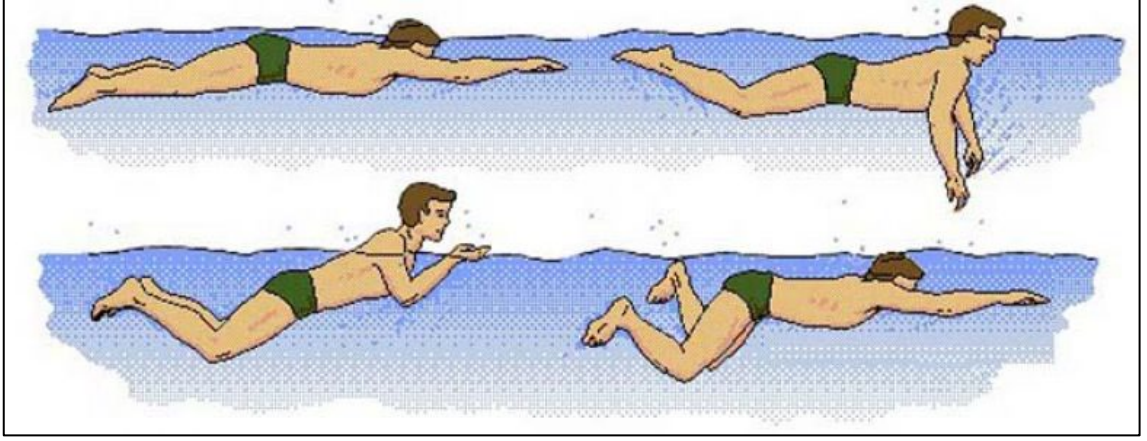


Resim 2.2. Sırt üstü yüzme stil uygulaması.

Sırtüstü stilde kol çekiş ve ayak vuruş rotasyonları büyük önem taşır. Sırt üstünde bazı kurallar vardır. Bunlardan en önemlisi baş pozisyonu çeşitli değil, sabittir. Güçlü duvar itişi, güçlü dolfın ayak vuruşu için karada ve suda kuvvet antrenmanı yapılmalıdır. Ellerin suya girişi, kalçanın dönüş yönü, kol çekiş sırasında kolun dirsekten hangi açıyla kırıldığını kalça ve omzun vücut rotasyonları; elin ve kolun süpürme hareketleri ve hareketin tamamlanması; elin sudan çıkarken nasıl toparlandığı ve dönüşte su altındaki dolfın ayak vuruşu mekanik olarak önemlidir. Sırt üstü stili su içinden başlayan tek branştır. FİNA kurallarına göre sporcunun başlangıçtan itibaren 15 m su altından gitme hakkı bulunmaktadır. Profesyonel sporcular su altından giderken su üstüne göre daha hızlı ilerleyebilirler. Dolfın hareketi yaparak su altından giden sporcular 15. metrede su üstüne çıkmış olmaları gerekmektedir. Sporcuların dönüşlerde bir kol serbest stil kol çekişi yapma hakkı olup takla atarak dönüş yaptıktan sonra su üstüne tekrar sırt üstü çıkmak zorunluluğu vardır. Sırt üstünde yarışma mesafeleri 50 m., 100 m. ve 200 m.'dir¹¹⁵.

2.4.2.3. Kurbağalama stili

Kurbağalama stili, yüzme teknikleri içerisinde en yavaş olanıdır. Bu teknikte sporcular yarı dairesel kol çekişi uygulayarak “şarlon” adı verilen ayak vuruşunu kullanmakta ve mesafe kat etmeye çalışmaktadırlar. Sporcular bu tekniği uygularken suyun sürtünme kuvvetine karşı büyük bir direnç göstermektedirler. Teknik esnasında ayak hareketleri ile oluşan itici kuvvet, bacakların toplanması sırasında kaybedilmektedir. Bu stilde hızın korunabilmesi için ayak vuruşları sırasında kolların arasından baş aşağı doğru indirilmeli ve mümkün mertebe sürtünme azaltılmalıdır. Erkek ve kadın sporcular bu teknikte de serbest stildeki gibi 50 m, 100 m, 200 m gibi mesafelerde yarışmaktadırlar¹¹⁵.

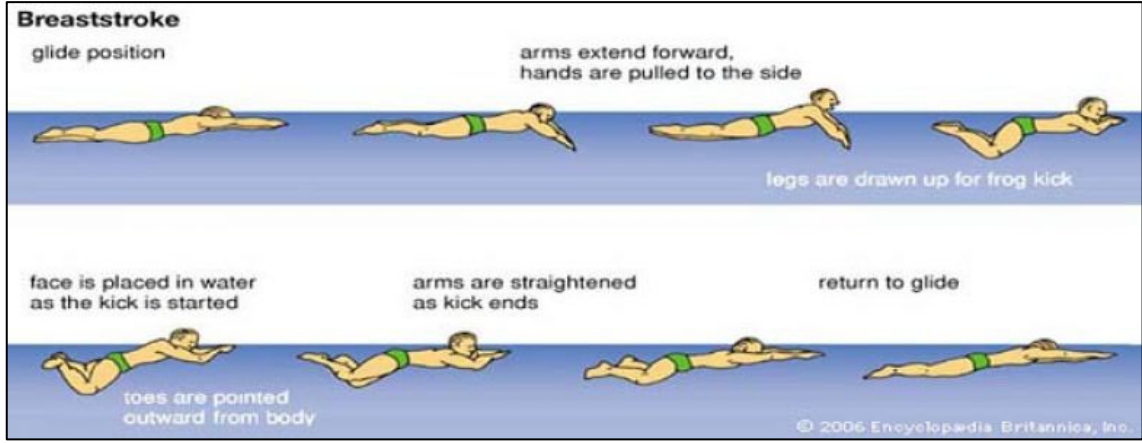


Resim 2.3. Kurbaçalama Stil Teknik Uygulaması

2.4.2.4. Kelebek stili

Kelebek stilinde de sporcunun vücut pozisyonu yataya çok yakın olmalıdır. Ayak hareketleri yunusların hareketlerine benzemektedir. Bu nedenle söz konusu ayak hareketleri “dolphin” ayak vuruşu olarak adlandırılmıştır. Bu stilde bacaklar birbirine yakındır ve ayaklar içeriye doğru hafif dönük olmalıdır. Her iki ayak eş zamanlı olarak aşağı ve yukarı şekilde suyu iter. Böylelikle dolphin ayak vuruşu gerçekleşmektedir. Hareketi bel, kalça ve bacaklar sırasıyla koordineli bir şekilde yapmalıdırlar. Bu stilde her iki kol eş zamanlı olarak su seviyesinin üzerinden omuzun tam dış karşısına sert bir şekilde atılır. İçerde ise su, kum saatine benzer bir şekilde en ilerden en geriye, ayaklara doğru dirsekleri bükerek çekilir. Her bir hareketi esnasında biri küçük biri büyük olmak üzere iki ayak vuruşu yapılmaktadır.

İlk vuruşta eller suya dışarıdan ilk girdiğinde kalça su yüzeyine hafifçe çıkar. Devamında su içinden küçük dolphin vurulur, ikinci dolphin vuruşu ise suyu çekiş anında yapılır ve ayaklar büyük ve su yüzeyinin üzerine çıkartılarak yapılır. Baş kollarla birlikte hareket ederken, önce baş daha sonra kollar suya girer. Kol çekiş hareketinde ise yine başı yükselterek kollardan hemen önce kaldırılır ve kol çekişi tamamlanır. Bu stilde nefes alıp verme işlemi kişinin ihtiyaç duyduğu kadar olabileceği gibi sporcunun yüzeceği mesafeye göre de belirlenmektedir¹¹⁵.



Resim 2.4. Kelebek stil uygulaması.

2.5. Ergenlik Dönemi

Latin kökenli “yetişkinliğe doğru büyüyen” anlamına gelen “adolescere” yükleminden türemiş olan “ergenlik” kavramı, genel anlamda bireyin yaşam döngüsünün ikinci on yılı için kullanılmaktadır. Ergenlik, daha eski dönemlerde 13-19 yaş aralığı için ve yeni yetme (teenager) kavramıyla aynı anlamda kullanılmıştır. Ancak bireylerin fiziksel anlamda daha erken yaşlarda olgunlaşmaları ve sosyal yaşamdaki hızlı değişim nedeniyle 10 yaş civarında başladığı ve 20’lerin başında sona erdiğini kabul etmek daha doğru olacaktır. Bu dönem birey açısından ekonomik, toplumsal, psikolojik ve biyolojik bir geçiş dönemidir. Birey bu süreçte kendi kararlarını kendi alabilen, üst düzeyde düşünen daha akıllı biri olmaktadır. Bu dönem ergenler için korktuğu benlik (kim olmaktan korktuğu), ideal benlikleri (kim olmak istediği) ve gerçek benlikleri (kim olduğu) arasında bir ayırımı bulabilecekleri bir süreçtir¹²⁰.

Bedensel, psikososyal ve biyolojik anlamda yaşanan değişimlerin tamamının bir arada görüldüğü dönem, ergenlik olarak belirtilmektedir. Ergenlik dönemini yaşayan bireyler bazen kendilerini, ailelerini ya da çevresindeki kişileri tehlikeye atabilecek risk içeren davranışlar sergileyebilirler. Ergen bireyin sergilediği riskli davranışlar, birçok etkene bağlı olarak şekillenmektedir. Bu davranışları; madde kullanımı, alkol alımı, sigara içme, toplumsal kuralları yerine getirmeme, araç kullanma kurallarına uymama, erken bir dönemde cinsel etkinlik, evden ya da okul ortamından kaçma davranışı gösterme, okulu terk etme, derslere yeteri kadar ilgi göstermeme, mesleki ya da toplumsal becerileri yeteri kadar gerçekleştirememe, sağlıksız beslenme ve harekettten uzak yaşamak olarak ifade edilebilir¹²¹.

Okul dönemleri arasında lise düzeyi, ergen bireylerin yeni bir ortama girdiği, ailesine bağımlılığının azaldığı, akran grupla etkileşimin fazlaştığı ve bu dönemde daha çok beden imgesinin ön plana çıktığı bir dönemdir. Lise dönemindeki ergen bireyler, yaşları gereği (15-18) kendisine ve etrafındaki bireylere uyumlu hareket edebilme, sosyal ortamlarda kendine yer edinebilme, kimlik kargaşasından uzaklaşarak kendi kimliğini belirleyebilme ve sergilediği davranışlarının yaşadığı çevredeki kişiler tarafından kabul görebilmesi gibi pek çok durumu normal bireylere kıyasla abartılı yaşamaktadırlar. Ergen bireyler, yaşadığı yoğunluğa bağlı olarak, karşılaştığı olayları değerlendirirken daha hassas tepkiler geliştirmektedirler¹²².

Çocuklar ve gençler sportif etkinlikler esnasında arkadaşlık hislerinin artmasına katkıda bulunması, birlik olma becerisi, liderlik özellikleri kazandırması ve sosyal sorumluluklar sebebi ile birlikte çalışmaya yönlendirilmektedir. Sportif etkinlikler bireyin diğerleri ile işbirliğine gidebilme ve iyi gözlem yapabilme yeteneklerini artırırken agresif davranışları ve hareketleri önlemekte, insanlara saygı, sevgi kazandırmakta ve kendine güvenin artmasını sağlamaktadır. Bunun yanında sportif faaliyetler yoluyla sosyalleşmek, insanlar arasında karşılıksız bir iletişimin doğması ile insani kaynaşmayı gerçekleştirebilir¹²³.

Ergenlerin ve çocukların çok erken yaşlarda spora katılımlarının arttığı bilinmektedir¹²⁴. Çocukların ve ailelerin pek çok değişiklik yaşadığı bir dönem olan ergenlik döneminde, çocuklar hormonları vasıtasıyla fiziksel değişimler gösterir, yetişkinliğe adım atar, duygusal olarak iniş ve çıkışlar yaşarlar¹²⁵. Bununla birlikte sosyal dünyada ve kendileriyle ilgili bireysel plan ve hedeflerini meydana getirmeye ve bunları yaşamaya çalışırlar¹²⁶. İnsanların hayatındaki en önemli dönemlerden birisi olan ergenlik döneminde birey fiziksel, zihinsel, cinsel ve sosyal yönlerden değişim içerisine girer. Bireylerin ileriki dönemde yaşantısını sağlıklı olarak geçirmesi bakımından bu önemli sürecin nasıl geçtiği önemlidir. Bu kritik dönemde anne-babalar, öğretmenler ergen birey ile pozitif iletişim ve etkileşim kurmaları ve hoşgörülü olmaları gerekmektedir. Bu dönem ergenin kimliğinin oluştuğu dönemdir ve olumlu kimlik kazanması, kendisine güvenmesi ve ergenin sağlıklı kararlar almasına etki edecektir¹²⁵.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Tarihi

Araştırma Sakarya İli Adapazarı İlçesinde bulunan Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde ve Özel Şahin Anadolu Lisesinde 2018-2019 eğitim-öğretim gören lise öğrencilerine yapılmıştır. Çalışmamız Sakarya Spor İl Müdürlüğüne bağlı Sakarya Yüzme Havuzunda haftada 2 gün olarak yapıldı. Yüzme saatleri olarak her hafta son saat 11.00-12.00 saatleri olarak planlandı. 4 adet 1. Kademe Yüzme Antrenörü gözetimde çalışmalarımız 8 hafta boyunca devam etti. Havuzumuz Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı olduğundan her çalışmamızda cankurtaran görev yapmıştır. Ayrıca havuz suyu ölçümleri düzenli olarak yapıldığından herhangi bir sıkıntı yaşanmamıştır.

Sakarya Yüzme Havuzu 2011 yılında Sakarya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü tarafından hizmete açılmıştır. Havuzumuz 50 metre uzunluğunda 25 metre genişliğinde ve 3 metre derinliğindedir. Kapasite olarak 500 kişilik tribüne sahiptir.

3.2. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma deneysel yöntem ve sırasal desenle yürütülmüştür. Özel Şahin Anadolu Lisesinden alınan 50 öğrencinin 25 tanesi deney grubu 25 tanesi de kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Aynı şekilde Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinden alınan öğrencilerde 25 deney grubu 25 kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinden alınan öğrencilerde deney grubu 7 kız, 18 erkek öğrenciden oluşmuştur. Kontrol grubu ise 12 kız, 13 erkek öğrenciden meydana gelmiştir. Özel Şahin Anadolu Lisesi deney grubu öğrencilerinin 12'si kız, 13 tanesi ise erkek öğrencidir. Kontrol grubu ise 12 kız ve 13 erkek öğrenciden oluşmuştur.

Özel Şahin Anadolu Lisesi ve Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinden oluşturulan deney gruplarına Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden çalışma için resmi izinler alındıktan sonra 8 hafta boyunca cumartesi ve pazar günleri Sakarya Atatürk Kapalı Yüzme Havuzunda saat 11.00- 12.00 saatleri arasında 1. Kademe Yüzme antrenörleri eşliğinde temel yüzme eğitim programı uygulanmıştır. Bu temel yüzme eğitim programında 1. hafta suyla tanışma, 2. hafta karada nefes çalışmaları, 3. hafta suya alışma, 4. hafta suda nefes ve koordinasyon, 5. hafta kenardan uzaklaşma çalışmaları, 6. hafta ayak çalışmaları, 7. hafta ayak tahtası ile çalışma, 8. hafta ayak tahtası ile kol çalışmaları, kol ve nefes koordinasyonu çalışmaları ile tamamlanmıştır.

Tüm bu çalışmalar yapılırken havuzda 4 adet 1. Kademe Yüzme Antrenörleri ile birlikte havuzda görevli olan cankurtaranlarda görev yapmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Özel Şahin Okullarında öğrenim gören 15-18 yaşlarında ki 300, Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören 1175, toplam 1575 öğrenci oluşturmuştur. Örnekleme ise 55 erkek ve 45 kız olmak üzere 15-18 yaşlarında bulunan 100 öğrenci vardır. Özel Şahin Anadolu Lisesinden 24 erkek 26 kız olmak üzere 50 öğrenci, Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinden 31 erkek ve 19 kız öğrenci olmak üzere 50 kişiden oluşmuştur.

3.4. Örnekleme Yöntemi

Bu çalışmada örneklem basit seçkisiz örneklem yoluyla seçilmiştir. Basit seçkisiz yöntemle oluşturulan örneklemde yine basit seçkisiz yöntemle kontrol ve deney grupları oluşturulmuştur. Basit seçkisiz örneklemde her bir örneklem grubuna seçilme olasılığı eşit olarak sağlanmaktadır. Bu şekilde uygulanan örnekleme yönteminde, evreni oluşturan birimlerin tamamı örnekleme dâhil edilmek için eşit ve bağımsız bir olasılığa sahiptir. Başka bir ifadeyle örnekleme girecek bireylerin tümünün seçilme ihtimali vardır ve bir bireyin seçilmiş olması diğerlerinin şansını düşürmemektedir. Temsil edicilik açısından bir örneklem grubunun belirlenmesinin geçerli ve en iyi yolu basit seçkisiz örnekleme yöntemidir. Seçkisiz örnekleme yöntemleri kullanılarak temsil ediciliğin oluşturulmasında diğer yöntemlere kıyasla daha başarılı sonuçlar alınmaktadır. Yöntem olarak basit seçkisiz örneklemenin gerçekleştirilebilmesi için evren birimleriyle ilgili bilgi sahibi olunması ve listeleme yapılması gerekmektedir. Bu çalışmanın ardından karşılaştırılan örneklem büyüklüğü elde edilinceye kadar oluşturulan listeden birim belirlenmelidir¹²⁷.

3.5. Araştırma Hipotezi

8 haftalık yüzme eğitiminin 15-18 yaşlarındaki öğrencilerin motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerinin artmasına olumlu bir etkisi vardır.

3.6. Veri Toplama Araçları ve Özellikleri

Araştırmada 3 tane veri toplama aracı kullanılmıştır. Öğrencilerin motivasyon düzeylerini belirlemek için Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği, atılganlık düzeylerini belirlemek için Rathus Atılganlık Envanteri ve dikkat düzeylerini belirlemek için Burdon Dikkat Testi Ölçeği uygulanmıştır.

3.6.1. Spora özgü başarı motivasyon ölçeği

Willis (1982) başarı motivasyonuna yönelik ölçüm yapılabilmesi için Spora Özgü Başarı Motivasyonu ölçeğini geliştirmiştir. Bu ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik testleri Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılarak test edilmiştir. İki alt boyuttan oluşan Willis'in ölçeği; Güç Gösterme Güdüsü (power motive, POW) ve başarıya ilişkin güdülerini ölçmektedir. Başarıyla ilgili olan güdüler; başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdüsüdür. Atkinson'un teorisinde geçmekte olan Başarılı Olma Güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ile aynı anlamda kullanılmaktadır ve literatürde çoğunlukla başarılı olma güdüsü şeklinde geçmektedir.

Toplamda 40 maddeden meydana gelen Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, beşli likert (hiçbir zaman, çok az, bazen, oldukça fazla, her zaman) özelliğinde geliştirilmiştir. Ölçekteki maddelere bakıldığında, 12 maddeyle güç gösterme güdüsü, 17 maddeyle başarılı olma güdüsü ve 11 maddeyle başarısızlıktan kaçınma güdüsü ölçülmektedir. Ölçeğe yönelik geçerlilik ve güvenilirlik testleri 996 üniversite ve lise öğrencisiyle Willis (1982) tarafından, gerçekleştirilmiştir. Belirlenen üç alt boyutta alfa güvenilirlik katsayısı $r = 0.76$ ile 0.78 arasında hesaplanmış, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı da $r=0.69$ ile 0.75 arasında ölçülmüştür. Willis (1982) tarafından geliştirilen Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türk sporculara uyarlanmıştır. Tiryaki ve Gödelek tarafından yapılan güvenilirlik analizleri neticesinde alfa güvenilirlik katsayılarını Güç Gösterme alt ölçeği için $r=0,81$, Başarıya Yaklaşma alt ölçeği için $r=0,82$ ve Başarısızlıktan Kaçınma alt ölçeği için $r=0,80$ şeklinde hesaplanmıştır (Tiryaki ve Gödelek, 1997). Ulaşılan güvenilirlik ve geçerlilik puanları neticesinde Tiryaki ve Gödelek (1997) ölçeğin Türk sporcularına uygulanabilirliğini belirlemişlerdir. Çalışmamızda anketin güvenilirliği $r=.72$ çıkmıştır.

3.6.2. Rathus atılganlık envanteri

Grup üyelerinin belirlenmesinde ve bireylerdeki atılganlık seviyelerindeki değişmeyi tespit etmede Rathus'un geliştirdiği Rathus Atılganlık Envanterinden yararlanılmıştır. Bu envantere geçerlik ve güvenilirlik testlerinin yüksek çıkması ve bu alana yönelik geliştirilen başka araçlara kıyasla daha kısa olması gibi özelliklerinden dolayı Rathus Atılganlık Envanteri tercih edilmiştir. 30 madde halinde hazırlanan Rathus Atılganlık Envanteri, bir ölçek türü olup; bu ölçekten alınan puanlar - 90 ile + 90 arasında hesaplanmaktadır. Çekingenlikte en yüksek - 90'ı, girişimcilikte en yüksek + 90'ı ifade etmektedir. Her maddeye yönelik altı seçenek vardır. Bu seçenekler -3 ile + 3 arasında değere sahiptir. Diğer bir ifadeyle -1 "bana pek uymuyor", -2 "bana oldukça uymuyor", - 3 "bana hiç uymuyor"; +3 "bana çok iyi uyuyor", +2 "bana oldukça uyuyor", +1 "bana biraz uyuyor" olarak karşılık bulmaktadır. Rathus (1973) tarafından geliştirilen bu envanter ölçeğinde, sıfır noktasının bulunmayışı şu şekilde açıklanmaktadır: Envanterde yer alan herhangi bir maddeden eksi ya da artı alınabilir. Sıfır puan alınmamaktadır. Deneklerde Atılganlık düzeyine yönelik puan hesaplanırken 17 madde kapsamında (1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 ve 30. maddeler) oluşturulan puanların tersinden işlem gerçekleştirilmektedir. Öteki 13 maddeye (3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28 ve 29. maddeler), karşılık gelen puanlar değiştirilmeden alınmaktadır. Tersinden işlem yapılan maddelerle, öteki maddelerin toplanmasıyla deneklerde atılganlık düzeyini belirten puan hesaplanmaktadır.

Rathus'un geliştirdiği Atılganlık Envanteriyle ilgili geçerlik çalışması Voltan (1980) tarafından yapılmıştır. Geçerlilikle ilgili uygulama, Hacettepe Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi bölümünde okuyan son sınıf öğrencilerinin madde analizinde geçerlik kazanmış 19 maddede kendileriyle ilgili değerlendirmelerde bulunmaları ile akademik danışmanlar tarafından öğrencilerin değerlendirilmesi arasında çıkan korelasyon katsayısı dikkate alınarak yapılmıştır. Öğrencilere verilen Rathus Atılganlık Envanterindeki 2, 3, 4, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30. maddelere göre öğrencilerin kendileriyle ilgili değerlendirme yapmaları istenmiştir. Akademik danışmanlar için de ayrı envanter verilmiş ve akademisyenlerden bu 19 madde üzerinde kendiyile ilgili değerlendirme yapan öğrencilerin tamamını ayrı ayrı değerlendirmesi istenmiştir. Çalışma 26 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ulaşılan mevcut geçerlik $r = 70$ olarak bulunmuştur. Envantere yönelik güvenilirlik araştırması da yine Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü 2. sınıf öğrencilerinden

37 kişi üzerinde yapılmıştır. Envanter 15'er günlük aralarla verilmiştir. Testin tekrarı güvenilirliği $r = .92$ bulunmuştur. Bununla birlikte aynı 2. sınıf öğrencileri arasından 41'i için hesaplanan ilk envanter puanlarından iki yarım yöntemle ulaşılan $r = .60$ bulunmuştur. 36 öğrenciye ait son envanter puanlarından tekler çiftler yöntemiyle ulaşılan güvenilirlikse ($r = .77$) hesaplanmıştır. Anket güvenilirliği $r = .78$ bulunmuştur.

3.6.3. Burdon dikkat testi

Burdon Dikkat Testi, 1895'te Benjamin Bourdon'un geliştirdiği bir ölçektir. Psikolojide sıklıkla tercih edilen bir testtir. İş temposunu, hareketlilikteki hızı, dikkati, yorgun olma durumunu, devamlı olarak konsantrasyon isteyen ve dikkatin yüksek düzeyde olması gereken monoton iş sürecinde dayanıklılığı ve iş performansını tespit eden standart özellikte bir testtir. Bunların dışında uzun süren gözlemlerde, çok fazla dikkat gerektiren bir şekilde çözümlene yapılan işlemlerde de bu testten yararlanılmaktadır. Toplu yapılan grup faaliyetlerinde tercih edilen, Burdon Dikkat Testi ile araştırmalarda belirgin ve başarılı sonuçlar elde edilmektedir. Bu testin kullanım alanının fazlalığı uzmanların teste eklemeler yapmasını sağlamış ve önemli değişiklikler yapılarak test uzman görüşleri doğrultusunda geliştirilmiştir. Tıp alanında, klinik tedavilerde ve deneysel psikoloji alanında, nörolojide gibi alanların birçoğunda bu testten yararlanılmaktadır. Bu test, bireysel araştırmalarında ve grup araştırmalarında kullanılmaya uygun bir özelliktedir. Bununla birlikte bu testi tercih edilir kılan başka bir özellik de öncesinde gerçekleştirilen çalışma ve hazırlıkların testin sonuçlarında etkili olmamasıdır. Dolayısıyla sahip olduğu özellikler itibariyle test, sağlıklı veya hasta insanlara uygulanabilmektedir. Burdon Dikkat Testi ile sağlıklı ya da hasta insanlarda ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik değişiklikler tespit edilebilmektedir. Burdon Dikkat Testinin günümüzde tercih edilen hali B. Burdon'un 1955'te geliştirdiği halidir. Burdon Dikkat Testinde iki değişik form mevcuttur. İlkinde önceden belirlenmiş ve yerleştirilmiş harfleri karışık olarak hazırlanmış kitap harfleri arasından tespit etme ve işaretleme; diğeri de şekilleri karışık hazırlanmış ve düzensiz verilmiş şekiller içinden belirleme ve işaretleme biçimindedir. Testin uygulanması sürecinde büyük bir dikkat yönelimi önemlidir.

Araştırmada yararlanılan Burdon Dikkat Testinde 3 küme bulunmaktadır ve her bir kümedeki harfler karışık ve düzensizdir. (Küme bazındaki harf dağılımına bakıldığında: 1. Küme için, a:11,b:10,d:10,g:10; 2. Küme için; a:10, b:10 d:10, g:9; 3. Küme için; a:10, b:11, d:9, g:10 olduğu görülmektedir) . 60 Öğrenciye uygulanan testte, 3 dakika

gibi bir süre içerisinde, her bir kümede verilen karışık harfler arasından sadece a, b, d ve g harflerinin belirlenmesi ve işaretlenmesi istenmiştir. İşaretle yapılmamış ya da yanlış belirlenmiş harfler hata sayılmıştır. Her kümedeki harflerin belirlenmesi işlemi için 3 dakikalık bir süre ön görülmüştür. Sürenin bitmesiyle çalışma sonlandırılmıştır. Çalışmanın sona ermesiyle her üç kümeye bakılarak öğrencilerin belirlemedikleri ya da yanlış tespit ettikleri harfler hata sayılmıştır. Testten ulaşılabilecek puanlar 0-40 arasında hata puanları olarak ifade edilmektedir. Puanlar medyanına göre sınıflandırılarak yüksek sayıda hata yapan öğrencilerin dikkat seviyesi düşük; az sayıda hata yapan öğrencilerin dikkat seviyeleri yüksek olan öğrenciler olarak değerlendirilmiştir. Anket güvenilirlik katsayısı $r=.76$ bulunmuştur.

3.7. Veri Toplama Yöntemi

Verilerin toplanması amacıyla Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Özel Şahin Anadolu Lisesinde eğitim gören 15-18 yaş grubunda yer alan öğrencilere Spora Özgü Motivasyon Ölçeği, Rathus Atılganlık Envanteri ve Burdon Dikkat Testi uygulanmıştır. Yüzme eğitimi alacak deney grubuna ve almayacak olan kontrol grubuna her üç envanterin ön ve son testleri uygulanmıştır. 8 hafta sonunda bu üç envanterin sonuçları deney gruplarında ve kontrol gruplarında karşılaştırma yapılarak analiz edilerek bulgulara ulaşılmıştır.

3.8. Verilerin Analizi

Toplanan anketlerden elde edilen veriler SPSS programına aktarılarak öncelikle sosyo-demografik özellikleri belirtmek için betimleyici istatistik uygulanmıştır. Motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerinin tespiti için deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları ile son test sonuçlarının farklı gruplarda (Kontrol Grubu Ön Test x Deney Grubu Ön Test / Deney Grubu Ön Test x Deney Grubu Son Test / Kontrol Grubu Son Test x Deney Grubu Son Test) karşılaştırılması için bağımsız gruplarda Mann Whitney U-Testi ve Wilcoxon Signed Rank testleri uygulanmıştır. Her iki okuldaki öğrenci grup sayısı 25 kişi olduğu için parametrik test uygulanmamıştır. Grup sayısı 30 kişinin altında olduğundan non-parametrik testler uygulanmıştır.

3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Özel Şahin Anadolu Lisesi ve Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 15-18 yaş arasında yüzme eğitimi alan öğrencilerle sınırlıdır.
- Uygulama süresi, haftada 2 gün, günde 1 saat olmak üzere 8 hafta ile sınırlıdır.
- Araştırma 2018-2019 Eğitim-ğretim yılında Sakarya İli ile sınırlıdır.



4. BULGULAR

Araştırmaya katılmış olan öğrencilerin demografik özellikleri, devlet ve özel okulların motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerine ait ön test ve son test sonuçları aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (n=100).

	ÖZELLİKLER	Sayı	%
Cinsiyet	Kız	45	45.0
	Erkek	55	55.0
Yaş	15	27	27.0
	16	31	31.0
	17	28	28.0
	18	14	14.0
Sınıf	9. sınıf	31	31.0
	10. sınıf	34	34.0
	11. sınıf	35	35.0
Okul türü	Devlet	50	50.0
	Özel	50	50.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 4.1’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet dağılımının %45’ni (45 kişi) kız, %55’ni (55 kişi) erkeklerin oluşturduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarının %27’sinin (27 kişi) 15 yaş, %31’inin (31 kişi) 16 yaş, %28’inin (28 kişi) 17 yaş, %14’ ünün (14 kişi) 18 yaş grubundan olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrenci sınıfları incelendiğinde, %31 ’nin (31 kişi) 9. sınıf, %34’ nün (34 kişi) 10. sınıf, %35’nin (35 kişi) 11. sınıf olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin kayıtlı oldukları okul türüne bakıldığında; öğrencilerin %50’ sinin (50 kişi) devlet okuluna, %50’ sinin (50 kişi) özel okula kayıtlı olduğu görülmüştür.

Tablo 4.2. Deney ve kontrol gruplarının betimleyici istatistiği.

ÖZELLİKLER					
Kurum			Kontrol	Deney	Toplam
Devlet	Yaş	15	8	6	14
		16	10	8	18
		17	5	9	14
		18	2	2	4
		Toplam		25	25
Özel	Yaş	15	5	8	13
		16	5	8	13
		17	10	4	14
		18	5	5	10
		Toplam		25	25
Devlet	Sınıf	9. Sınıf	8	7	15
		10. Sınıf	10	7	17
		11. Sınıf	7	11	18
		Toplam		25	25
Özel	Sınıf	9. Sınıf	8	8	16
		10. Sınıf	9	8	17
		11. Sınıf	8	9	17
		Toplam		25	25
Devlet	Cinsiyet	Erkek	13	18	31
		Kız	12	7	19
		Toplam		25	25
Özel	Cinsiyet	Erkek	11	13	24
		Kız	14	12	26
		Toplam		25	25

Tablo 4.2’de devlet ve özel okuldan oluşturulan deney ve kontrol grupların demografik özelliklerine ayrıntılı olarak bakılmıştır. Yaş özelliklerine göre Devlet okulundan alınan 50 öğrenciden 15 yaşında olanların 8 tanesi kontrol grubunda 6 tanesi deney grubunda, 16 yaşında olanların 10 tanesi kontrol grubunda 8 tanesi deney grubunda, 17 yaşında

olanların 5 tanesi kontrol grubunda 9 tanesi deney grubunda, 18 yaşında olanların 5 tanesi kontrol grubunda 5 tanesi de deney grubunda yer almaktadır. Özel okuldan alınan 50 öğrencinin ise 15 yaşında olanların 5 tanesi kontrol grubunda 8 tanesi deney grubunda, 16 yaşında olanların 5 tanesi kontrol grubunda 8 tanesi deney grubunda, 17 yaşında olanların 10 tanesi kontrol grubunda 4 tanesi deney grubunda, 18 yaşında olanların 5 tanesi kontrol grubunda 5 tanesi de deney grubunda yer almaktadır. Sınıf dağılımlarına göre bakıldığında Devlet okulundan alınan 50 öğrenciden 9. Sınıfta olanların 8 tanesi kontrol grubunda 7 tanesi deney grubunda, 10. Sınıfta olanların 10 tanesi kontrol grubunda 7 tanesi deney grubunda, 11. Sınıfta olanların 7 tanesi kontrol grubunda 11 tanesi deney grubundadır. Özel okuldan alınan 50 öğrenciden 9. Sınıfta olanların 8 tanesi kontrol grubunda 8 tanesi deney grubunda, 10. Sınıfta olanların 9 tanesi kontrol grubunda 8 tanesi deney grubunda, 11. Sınıfta olanların 8 tanesi kontrol grubunda 9 tanesi deney grubundadır. Cinsiyete göre bakıldığında ise Devlet okulunun kontrol grubunda 13 erkek 12 kız öğrenci, deney grubunda ise 18 erkek 7 kız öğrenci, özel okulun ise kontrol grubunda 11 erkek 14 kız öğrenci, deney grubunda ise 13 erkek 12 kız öğrenci yer almaktadır.

Tablo 4.3. Devlet okulu deney ve kontrol gruplarının motivasyon ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	25,06	626,50	301,50	,83
Kontrol Grubu	25	25,94	648,50		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu ve yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test verilerine bakılmıştır. Verileri elde etmek için Mann Whitney U-Testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarına uygulanan ön test sonuçlarında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. ($U=301,50$, $p>,05$).

Tablo 4.4. Devlet okulu deney grubunun motivasyon ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	4,28	,00
Pozitif Sıra	24	12,50	300,00		
Eşit	1	-	-		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubunun ön test ve son test sonuçlarının spora özgü başarı motivasyon ölçeği sonuçları Wilcoxon Signed Ranks Testi yapılarak analiz edilmiştir. Yapılan test sonucuna göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. ($z=4,28$, $p<,05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu devlet okulunda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile spora özgü başarı motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5. Devlet okulu kontrol grubunun motivasyon ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	1,73	,083
Pozitif Sıra	3	2,00	6,00		
Eşit	22	-	-		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test verilerine bakılmıştır. Verileri elde etmek için Wilcoxon Signed Ranks Testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre kontrol grubunun ön test ve son testi arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. ($z=1,73$, $p>,05$).

Tablo 4.6. Devlet okulu deney ve kontrol grubunun motivasyon son test Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	35,64	891,00	59,00	,00
Kontrol Grubu	25	15,36	384,00		

Devlet okulunda yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin ve katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon ölçeği son test sonuçlarına bakılmıştır. Yapılan Mann Whitney U-Testi sonuçlarına göre; anlamlı bir farklılık çıkmıştır. ($U=59,00$, $p<,05$). Devlet okulunda 8 haftalık yüzme eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon sıra ortalaması 35,64 iken, 8 haftalık yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon sıra ortalaması 15,36 olduğu görülmüştür. Bu bulgu devlet okulunda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile spora özgü başarı motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.7. Özel okul deney ve kontrol gruplarının motivasyon ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	27,58	689,50	260,50	,31
Kontrol Grubu	25	23,42	585,50		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencileri ve katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test verileri için Mann Whitney U-Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. ($U=260,50$, $p>,05$).

Tablo 4.8. Özel okul deney grubunun motivasyon ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.

Sontest-Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	4,37	,00
Pozitif Sıra	25	13,00	325,00		
Eşit	0	-	-		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonlarının karşılaştırılması için ön test ve son test sonuçlarına Wilcoxon Signed Ranks Testi yapılarak bakılmıştır. Yapılan test sonucuna göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. ($z=4,37$, $p<,05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu özel okulda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile spora özgü başarı motivasyonunu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.9. Özel okul kontrol grubunun motivasyon ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi Sonuçları

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	1	1,50	1,50	,00	1 ,00
Pozitif Sıra	1	1,50	1,50		
Eşit	23	-	-		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test motivasyon sonuçları Wilcoxon Signed Ranks Tesi ile analiz edilmiştir. Tablo incelendiğinde kontrol grubunun ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. ($z=,00$ $p>,05$).

Tablo 4.10. Özel okul deney ve kontrol grubunun motivasyon son test Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	37,62	940,00	9,50	,00
Kontrol Grubu	25	13,38	334,50		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin ve 8 haftalık yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin son test verileri Mann Whitney U-Testi uygulanarak karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucuna göre öğrencilerin spora özgü başarı motivasyon ölçeği sonuçları arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. ($U=9,50$, $p<,05$). 8 haftalık yüzme eğitimi, verilen deney grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon sıra ortalaması 37,62 dir. 8 haftalık yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyon sıra ortalaması 13,38 olduğu görülmüştür. Bu bulgu özel okulda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile spora özgü başarı motivasyonunu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.11. Devlet okulu deney ve kontrol gruplarının atılganlık ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	26,94	673,50	276,50	,423
Kontrol Grubu	25	24,06	601,50		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılacak olan deney grubu öğrencileri ve yüzme etkinliğine katılmayacak olan kontrol grubu öğrencilerinin ön test verilerine göre atılganlık ölçeği için Mann Whitney U-Testi uygulanarak analiz edildiğinde yapılan test sonuçlarına göre atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. ($U=276,50$, $p>,05$).

Tablo 4.12. Devlet okulu deney grubunun atılganlık ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	3,07	,00
Pozitif Sıra	11	6,00	66,00		
Eşit	14	-	-		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test atılganlık ölçeği sonuçları Wilcoxon Signed Ranks Testi yapılarak analiz edilmiştir. Yapılan test sonucuna göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. ($z=3,07$, $p<,05$). Test sonuçlarına göre puanların fark sıra ortalaması ve toplamalarına bakıldığında aradaki farkın pozitif sıra lehinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu devlet okulunda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.13. Devlet Okulu kontrol grubunun atılganlık ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	1,14	1,57
Pozitif Sıra	2	1,50	3,00		
Eşit	23	-	-		

Devlet okulunda eğitim gören ve yüzme etkinliğe katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin atılganlık ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçlarına tabloda bakıldığı zaman anlamlı bir fark görülmemektedir. ($z=1,14$ $p>,05$).

Tablo 4.14. Devlet okulu deney ve kontrol grubunun atılganlık son test Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	32,34	808,50	141,50	,00
Kontrol Grubu	25	18,66	466,50		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencileri ve katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin atılganlık ölçeği son test sonuçları için Mann Whitney U-Testi uygulandığında çıkan sonuçlara göre anlamlı bir farklılık çıkmıştır. ($U=141,50$, $p<,05$). 8 haftalık yüzme eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin atılganlık sıra ortalaması 32,34 iken, 8 haftalık yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin atılganlık sıra ortalaması 18,66 dır. Bu bulgu devlet okulunda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile atılganlıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.15. Özel okul deney ve kontrol gruplarının atılganlık ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	22,56	564,00	239,00	,10
Kontrol Grubu	25	28,44	711,00		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan ve katılmayan deney grubu öğrencileri ve kontrol grubu öğrencilerinin atılganlık seviyelerinin belirlenmesi için ön test verileri girilerek Mann Whitney U-Testi uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına göre 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan ve katılmayan deney grubu öğrencilerinin ön test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. ($U=239,00$, $p>,05$).

Tablo 4.16. Özel okul deney grubunun atılganlık ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	2	9,50	19,00	3,74	,00
Pozitif Sıra	20	11,70	234,00		
Eşit	3	-	-		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin ön ve son test sonuçlarının atılganlık seviyelerine etkisinin belirlenmesi için uygulanan ölçek verileri Wilcoxon Signed Ranks Testi yapılarak analiz edilmiştir. Yapılan test sonucuna göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. ($z=3,74$, $p<,05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani yüzme eğitimi alan son test puanı lehinde olduğu görülmüştür. Bu bulgu özel okulda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.17. Özel okul kontrol grubu öğrencilerinin atılganlık ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	2	1,50	3,00	1,41	,15
Pozitif Sıra	0	,00	,00		
Eşit	23	-	-		

Özel okulda eğitim gören ve yüzme etkinliğine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında yapılan Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçlarına göre anlamlı bir fark görülmemiştir. ($z=1,41$ $p>,05$).

Tablo 4.18. Özel okul deney ve kontrol grubunun atılganlık son Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	32,20	805,00	145,00	,00
Kontrol Grubu	25	18,80	470,00		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan ve katılmayan deney grubu öğrencileri ve kontrol grubu öğrencilerinin son test atılganlık ölçeği sonuçları veriler girilerek Mann Whitney U-Testi uygulandığında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. ($U=145,00$, $p<,05$). 8 haftalık yüzme eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin atılganlık sıra ortalaması 32,20, yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin atılganlık sıra ortalaması 18,80'dir. Bu sonuca göre deney grubu öğrencilerinin sıra ortalaması kontrol grubu öğrencilerine göre daha olumludur. Bu bulgu özel okulda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile atılganlıkları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.19. Devlet okulu deney ve kontrol gruplarının dikkat düzeyi ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	24,50	612,50	287,50	,44
Kontrol Grubu	25	26,50	662,50		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan ve katılmayan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin ön test verilerine göre dikkat ölçeği sonuçları analiz edilmiş ve yapılan Mann Whitney U-Testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. ($U=287,50$, $p>,05$).

Tablo 4.20. Devlet okulu deney grubunun dikkat düzeyi ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	3,46	,00
Pozitif Sıra	12	6,50	78,00		
Eşit	13	-	-		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin ön ve son test sonuçlarının dikkat düzey ölçeği sonuçları analiz edilmiştir. Yapılan Wilcoxon Signed Ranks Testi sonucuna göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. ($z=3,46$, $p<,05$). Deney grubu öğrencilerinin fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamlarına bakıldığında pozitif farkın son test puanları lehinde olduğu görülmüştür. Bu bulgu devlet okulunda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almalarının dikkat düzeylerini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.21. Devlet okulu kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyi ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	1,73	,08
Pozitif Sıra	3	2,00	6,00		
Eşit	22	-	-		

Devlet okulunda okuyan kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyi ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçlarına bakıldığında ön test ve son testler arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmadığı görülmüştür. ($z=1,73$ $p>,05$).

Tablo 4.22. Devlet okulu deney ve kontrol grubunun dikkat düzeyi son test Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	30,50	762,50	187,50	,00
Kontrol Grubu	25	20,50	512,50		

Devlet okulunda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan ve katılmayan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin son test dikkat düzeyleri sonuçları Mann Whitney U-Testi ile analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık çıkmıştır. ($U=187,50$, $p<,05$). 8 haftalık yüzme eğitimi, verilen deney grubu öğrencilerinin dikkat düzeyleri sıra ortalaması 30,50, 8 haftalık yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyleri sıra ortalaması ise 20,50'dir. Buna göre deney grubunun sıra ortalaması kontrol grubuna göre daha olumludur. Bu bulgu devlet okulunda okuyan deney grubu öğrencilerinin 8 haftalık yüzme eğitimi almalarının dikkat düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.23. Özel okul deney ve kontrol gruplarının dikkat düzeyi ön test Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	26,50	662,50	287,50	,57
Kontrol Grubu	25	24,50	612,50		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan ve katılmayan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin ön test verilerine göre dikkat ölçeği sonuçları analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. ($U=287,50$, $p>,05$).

Tablo 4.24. Özel okul deney grubunun dikkat düzeyi ön ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	3,31	,00
Pozitif Sıra	11	6,00	66,00		
Eşit	14	-	-		

Özel okulda 8 haftalık yüzme etkinliğine katılan deney grubu öğrencilerinin ön ve son test verileri Wilcoxon Signed Ranks Testi yapılarak analiz edilmiştir. Yapılan test sonucuna göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. ($z=3,31$, $p<,05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmüştür. Bu bulgu özel okulda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almaları ile dikkat düzeyi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.25. Özel okul kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyi ön test ve son test Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları.

Sontest/ Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	2	2,50	5,00	,00	1,00
Pozitif Sıra	2	2,50	5,00		
Eşit	21	-	-		

Özel okulda eğitim gören kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyleri Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları karşılaştırıldığında dikkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. ($z=,00$ $p>,05$).

Tablo 4.26. Özel okul deney ve kontrol grubunun dikkat düzeyi son test Mann Whitney U-Testi sonuçları.

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	25	32,00	800,00	150,00	,00
Kontrol Grubu	25	19,00	475,00		

Özel okulda yüzme etkinliğine katılan ve katılmayan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin son test dikkat ölçeği sonuçları analiz edildiğinde yapılan Mann Whitney U-Testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık çıkmıştır. ($U=150,00$, $p<,05$). 8 haftalık yüzme eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin dikkat düzeyleri sıra ortalaması 32,00, 8 haftalık yüzme eğitimine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin dikkat düzeyleri sıra ortalaması 19,00'a göre daha yüksektir. Bu bulgu özel okulda okuyan öğrencilerin 8 haftalık yüzme eğitimi almalarının dikkat düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma

Yüzme etkinliğinin 15-18 yaşlarındaki öğrencilerin motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerine etkisinin tespit edilmeye çalışıldığı araştırmada elde edilen veriler literatür ışığında incelenmiştir. Yüzme sporu eğitiminin öğrencilerin motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerine etkisi hakkında üç parametreyi taşıyan araştırmalara ulaşılabilen literatürde rastlanılmadığından sporun psikolojik parametrelere etkisi kapsamında benzer çalışmalar ile araştırma sonuçları tartışılmıştır.

Çalışmada uygulanan spora özgü başarı motivasyon ölçeği devlet ve özel okullara uygulanan ön ve son test sonuçları incelendiğinde, devlet ve özel okulda oluşturulan deney ve kontrol gruplarında ön test sonuçlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Buna karşın devlet ve özel okulda öğrenim gören deney grubu öğrencilerinde anlamlı bir fark çıkmıştır ($p<0.05$). Elde edilen araştırma sonuçları 8 haftalık yüzme etkinliğinin deney grubundaki öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonlarını pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Buna karşın herhangi bir etkinlik yapılmayan devlet ve özel okul öğrencilerinden oluşan kontrol grubu öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonlarında olumlu yönde değişim gözlenmemiştir. Bu durumda kontrol grubunda yer alan öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonlarında anlamlı bir değişimin olmaması yüzme etkinliklerine katılmamalarından kaynaklanıyor diyebiliriz.

Hoşman (2018), Tenisçilerin Spora Özgü Başarı Motivasyon ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması adlı çalışmasında Bursa Altınceylan Tenis Kulübü kortlarında yapılmış olan 10. TTF Senior Klasman Turnuvasına katılan 150 sporcu ile çalışmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, veteran tenisçilerin kişisel özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu”, veteran tenisçilerin benlik saygısı düzeyi ve spora özgü başarı motivasyon güdülerini belirlemek için “Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Sonuç olarak veteran tenisçilerin benlik saygısı düzeyleri ile sporda başarı motivasyonları arasında ilişki olduğu ayrıca erkek tenisçilerin bayan tenisçilere göre başarısızlıktan kaçma güdüsünün yüksek olduğu tespit edilmiştir¹²⁸.

Filiz ve Demirhan (2018) tarafından yapılan “Akademik ve Spor Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışma Ankara Türkiye Voleybol Federasyonu Spor Lisesinde eğitimini sürdüren 167 sporcu üzerine yapılmıştır. Yaş aralıkları 14-17 arasında değişen bu sporcuların 81’i erkek 86’sı kızdır. Verilerin elde edilmesinde “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” ile “Akademik Motivasyon Ölçeği”nden yararlanılmıştır. Bu araştırmanın amacı; akademik ve spor başarı motivasyonu arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinin etkisidir. Araştırma neticesinde; sporcuların gelecekte iyi bir sporcu olmak için istekli olmaları, bu doğrultudaki çabaları ve takım içerisindeki motivasyonları ile yaptıkları çalışmalarda kendilerini aşarken zevk almaları, yeni bir şeyler öğrenmeye istekli olmaları, okula giderken zevk almaları, iyi bir sporcu olmak için çaba gösterdikleri gibi derslerini öğrenmeye de istekli olmaları, ileride iyi bir işe sahip olmak istemeleri ve kariyerleri için lise eğitiminin gerekli olduğunu düşünmeleri arasında olumlu yönde paralellik olduğu belirlenmiştir¹²⁹.

Hosseinalipour (2015), Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi adlı çalışmasını beden eğitimi ve spor yüksek okulu sporcu öğrencilerin, motivasyon düzeylerinin, sporda, stresle başa çıkma yöntemlerini, farklı değişkenler açısından incelemek amacıyla yapmıştır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören, toplam 380 kişi sporcu öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeğidir” ve “Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında pozitif yönde doğrusal ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, sportif başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma yöntemlerinin sportif başarı ve performans üzerine pozitif yönde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda sporcu motivasyonu, sporcularda yüksek tutulması gereken önemli psikolojik faktörlerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır¹³⁰.

Çalışmada uygulanan atılganlık ölçeğinin devlet ve özel okullara uygulanan ön ve son testleri incelendiğinde, devlet ve özel okulda oluşturulan deney ve kontrol gruplarında ön test sonuçlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Buna karşın devlet ve özel okulun deney grubu öğrencilerinde anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($p<0.05$). Elde edilen araştırma sonuçları 8 haftalık yüzme etkinliğinin deney grubundaki öğrencilerin atılganlık düzeylerine pozitif yönde etkilediğini göstermiştir.

Buna karşın herhangi bir etkinlik yapılmayan devlet ve özel okul öğrencilerinden oluşan kontrol grubunun atılganlık düzeylerinde olumlu yönde değişim gözlenmemiştir. Bu durumda kontrol grubunda yer alan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin değişmemesine yüzme etkinliklerine katılmamalarının neden olduğu düşünülebilir.

Gümüş (2018), İstanbul'un Kırsal Kesimlerinde Yaşayan 14-16 Yaş Grubu Sporcu Öğrenciler ile Sedanter Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması adını verdiği çalışmada spor yapan öğrencilerin daha atılgan oldukları yani kendi haklarını yani kendi haklarını savunabilecek atılgan davranışlar sergiledikleri, tam tersine spor yapmayan öğrencilerin kendi kişisel haklarını savunmada problem yaşadıkları ve çekingen davranış sergiledikleri sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada spor yapan öğrencilerin daha atılgan oldukları yani kendi haklarını yani kendi haklarını savunabilecek atılgan davranışlar sergiledikleri, tam tersine spor yapmayan öğrencilerin kendi kişisel haklarını savunmada problem yaşadıkları ve çekingen davranış sergiledikleri bulunmuştur. Özetle spor yapmanın atılganlık üzerine etkisi vardır ve sportif etkinliklere katılan öğrenciler daha atılgan davranış gösterdikleri, kendi haklarını savunabilecek düzeyde atılganlıklarında gelişim olduğu söylenebilir sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bizim çalışma sonuçlarımızla uyum göstermektedir¹³¹.

Güneş (2010), yapmış olduğu Spor Lisesi ve Farklı Liselerdeki Öğrencilerin Atılganlık Düzeyleri ile Akademik Başarılarının İncelenmesi adlı çalışmada spor lisesi ile farklı liselerde okuyan öğrencilerin atılganlık seviyelerini karşılaştırmak için çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda spor eğitiminin yoğun olarak verildiği spor lisesi öğrencilerinin normalde atılganlık ortalamasının orta düzeyde olduğu ancak farklı liselerde okuyan öğrencilerin atılganlık düzeyinin daha düşük çıktığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak spor yapmanın atılganlık düzeylerinin artmasına olumlu etkisi olduğu söylenebilir¹³². Yine Güneş ve ark. (2014), Atılganlık Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme ve Algılanan Sosyal Destek Üzerine Etkilerini araştırmak için yaptıkları çalışmada öğrenciler ön test ve son test deney ve kontrol gruplu olarak düzenlenmiştir. Çalışmada 25'i kontrol, 25'ide deney grubu olmak üzere 50 öğrenciye 9 hafta boyunca atılganlık eğitimi verilmiştir. Araştırmada öğrencilere verilen atılganlık eğitimi sonrasında, deney grubu öğrencilerinin puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yükseldiği görülmüştür. Kontrol grubunda ise anlamlı düzeyde bir artış tespit edilmemiştir. Böylece atılganlık eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık, kişiler arası problem çözme ve algılanan sosyal

destek üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır¹³³. Bu sonuçta bizim ulaştığımız sonuçlara benzerlik göstermektedir.

8 haftalık yüzme eğitiminin dikkat düzeylerine etkisinin araştırıldığı çalışmamızda uygulanan Burdon Dikkat Testi sonuçlarının devlet ve özel okullara uygulanan ön ve son testleri incelendiğinde, devlet ve özel okulda oluşturulan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin ön test sonuçlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Buna karşın devlet ve özel okullarda okuyan deney grubu öğrencilerinin uygulanan Burdon Dikkat Testi sonuçlarına bakıldığında dikkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($p<0.05$). Elde edilen araştırma sonuçları 8 haftalık yüzme etkinliğinin deney grubundaki öğrencilerin dikkat düzeylerini pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Buna karşın herhangi bir etkinlik yapılmayan devlet ve özel okul öğrencilerinden oluşan kontrol grubunun dikkat testi sonuçlarında olumlu yönde değişim gözlenmemiştir. Bu sonuca göre öğrencilerin yüzme etkinliklerine katılmamalarının dikkat düzeylerini değiştirmediklerini söyleyebiliriz.

Pişkin (2018), 8 Haftalık Kort Tenis Antrenmanının 10-12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Bazı Motorik Özellikler İle Dikkat Gelişimleri Üzerine Etkisi adlı çalışmasında 60 öğrenci ile çalışmıştır. Yapılan bu çalışmada Deney ve kontrol grubu ön test son test ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Deney grubu ön test son test ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir¹³⁴. Yine Asan (2011), 8 Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisini araştıran çalışmaya 80 çocuk katılmıştır. 40 deney ve 40 kontrol grubu olarak ayrılmışlardır. Son test sonucuna göre deney grubunun lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Sonuç olarak 8 haftalık masa tenisi egzersizlerinin dikkati olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir¹³⁵. Bu iki çalışmada da benzer sonuçlar vardır. Bizim çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlarda bu sonuçlarla benzerdir.

Kartal, Dereceli (2016) Eskrim Sporunu Yapan ve Yapmayan 10-12 Yaş Arası Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi üzerine yapmış oldukları çalışmaya 20 eskrim sporu yapan ve 20 spor yapmayan çocuk katılmıştır. Burdon dikkat testi uygulanmış ve sonuç olarak eskrim sporu yapan 10-12 yaş grubu çocukların, yapmayanlara göre dikkat düzeylerinin daha iyi olduğu yönünde anlamlı bir fark tespit edilmiştir¹³⁶. Göktepe, Akalın (2016) Kayak Sporunu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi üzerine yapmış oldukları çalışmaya kayak sporu yapan 52 çocuk ve 45 spor yapmayan çocuk

katılmıştır. Burdon dikkat testi uygulanan bu çalışmada kayak sporu yapan çocukların lehine anlamlı düzeyde bir fark tespit edilmiştir¹³⁷.

Aydın (2017), 12-18 Yaş Aralığında Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Dikkat Düzeyleri ve Reaksiyon Hızlarının Araştırılması adlı çalışmasında Van İli örneğini incelemiştir. Araştırmacı ilk ve orta öğretim okullarında örgün olarak eğitimlerine devam etmekte olan 12-18 yaş grubu 263 erkek, 164 kız öğrenci olmak üzere toplam 427 kişi ile çalışmıştır. Veri toplama aracı olarak öğrencilerin dikkat düzeyini ölçmek için Burdon Dikkat Testi kullanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıp yapmama durumları değerlendirildiğinde dikkat düzeyi, görsel/işitsel reaksiyon hızları bakımından istatistiksel olarak spor yapanların lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir¹³⁸. Bu çalışmada ulaşılmış olduğumuz bulgu sonuçlarını doğrulamaktadır.

Karakulaklı (2017), Orta öğretim Öğrencilerinin Dikkat Kontrol Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Bayburt İli Örneği adlı çalışması 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında Bayburt il merkezinde öğrenim gören 15-18 yaş grubunda 1022 kadın ve 1019 erkek olmak üzere toplam 2041 orta öğretim öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Elde edilen bulgulara öğrencilerin cinsiyet, öğrenim gördükleri okul türü, birlikte kaldıkları yer, 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. 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 önerilmektedir¹³⁹. Bu çalışmada bizim çalışmamızı desteklemektedir.

5.2. Sonuç

Elde edilen test sonuçları, uygulanan yüzme dersi etkinliğinin öğrencilerin motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerine olumlu katkı sağladığını göstermiştir.

Devlet okullarında kontrol grubu ile deney grubu arasında, spora özgü başarı motivasyon ölçeğinde ki fark durumu incelendiğinde kontrol grubunun spora özgü başarı motivasyon ön test sıra ortalaması 25,94, deney grubunun spora özgü başarı

motivasyon ön test sıra ortalaması 25,06 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Özel okulların kontrol grubu ile deney grubu arasında, spora özgü başarı motivasyon ölçeğinde ki fark durumu incelendiğinde kontrol grubunun spora özgü başarı motivasyon ölçeğindeki ön test sıra ortalaması 23,42, deney grubunun spora özgü başarı motivasyon ölçeğinde ön test sıra ortalaması 27,58 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Devlet okullarında kontrol grubu ile deney grubu arasında spora özgü başarı motivasyon ölçeğinde ki fark durumu incelendiğinde kontrol grubu spora özgü başarı motivasyon ölçeği sıra ortalaması 15,36, deney grubu son test sıra ortalaması 35,64 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p>0.05$).

Devlet okullarında kontrol grubu ile deney grubu arasında, atılganlık ölçeğinde ki fark durumu incelendiğinde kontrol grubunun atılganlık ölçeği sıra ortalaması 24,06, deney grubunun atılganlık ölçeği ön test sıra ortalaması 26,94 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Özel okulların kontrol grubu ile deney grubu arasında, atılganlık ölçeğinde ki fark durumu incelendiğinde kontrol grubunun atılganlık ölçeği ön test sıra ortalaması 28,44, deney grubunun atılganlık ölçeği ön test puanları sıra ortalaması 22,56 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Devlet okullarında kontrol grubu ile deney grubu arasında atılganlık ölçeğindeki fark durumu incelendiğinde kontrol grubu atılganlık ölçeği son test sıra ortalaması 18,66, deney grubu son test sıra ortalaması 32,34 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p>0.05$).

Devlet okullarında kontrol grubu ile deney grubu arasında dikkat düzeyi ölçeğindeki fark durumu incelendiğinde kontrol grubunun dikkat düzeyi ön test sıra ortalaması 26,50, deney grubunun dikkat düzeyi ön test sıra ortalaması 24,50 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Özel okulların kontrol grubu ile deney grubu arasında, dikkat düzeyindeki fark durumu incelendiğinde kontrol grubunun dikkat düzeyi ön test sıra ortalaması 24,50, deney grubunun dikkat düzeyi ön test sıra ortalaması 26,50 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Devlet okullarında kontrol grubu ile deney grubu arasında dikkat düzeyindeki fark durumu incelendiğinde kontrol grubu dikkat

düzeyi son test sıra ortalaması 20,50, deney grubu son test sıra ortalaması 30,50 olarak bulunmuş olup istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p>0.05$).

5.3. Öneriler

- Okullarda Beden Eğitimi derslerinde mutlaka yüzme dersi müfredata alınmalıdır. Okulların fiziksel imkânları göz önüne alınarak İl Spor Müdürlüğü koordinasyonu ile öğrencilere yüzme dersi verilmelidir.
- Öğrencilerin yaz tatillerinde yüzme sporuna yönlendirilmelidir. Bunun için Milli Eğitim Müdürlükleri ile İl Spor Müdürlükleri arasında protokoller düzenlenerek yüzme kursları düzenlenmelidir.
- Özellikle yüzme dalında başarılı olan sporcular okullara çağrılarak onların başarıları diğer öğrencilere örnek olacak şekilde anlatılmalıdır.
- Okullar arası spor müsabakalarında yüzme branşı ön plana çıkartılmalıdır.
- İletişim problemleri yaşayan bireyler yüzmeye teşvik edilerek bu konuda iyi davranışlar kazanmasına ve sağlıklı bir iletişim oluşturmaya yardımcı olunmalıdır. Bu konu ile ilgili olarak bütün okullarda görev yapan Beden Eğitimi ve Rehberlik Hizmetlerini yürüten Rehber Öğretmenlere bilgi verilmelidir.
- Eğer öğrenci yüzme sporu ile uğraşan bir öğrenci akademik gelecek kaygısına düşülerek yüzmenin akademik başarıyı ve ders başarısını olumsuz etkilenmeyeceği aksine olumlu etkileyeceği mutlaka belirtilmelidir.
- Okullarımızda beden eğitimi öğretmenleri daha aktif olarak öğrencilere rehberlik ederek öğrencilerin motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerinin artırılması için aktif rol oynamalı ve velileri ikna etmek için görüşmeler yapmalıdır.
- Bundan sonraki çalışmalarda diğer spor branşlarının öğrencilerin motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerine etkisinin olup olmadığı araştırılmalıdır.

6. KAYNAKLAR

1. Kılıçaslan U. Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği. 2015, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 112 sayfa, Trabzon, (Prof. Dr. Arslan Kalkavan).
2. Dever A. Spor Sosyolojisi Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum. İstanbul: Başlık Yayın Grubu, 2010.
3. Erciş S. Türkiye'deki Devlet ve Vakıf Üniversitelerinin Spor Müsabakalarındaki Verimliliklerinin Veri Zarflama Analizi (VZA) ile Göreceli Olarak Değerlendirilmesi ve Karşılaştırılması. 2012, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 140 sayfa, Erzurum, (Yrd. Doç. Dr. Zinnur GEREK).
4. Yetimi A. Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa Yayınevi, 2015.
5. Durmuş G. Gençlerin Tenis Spor Dalını Seçmelerinde Motivasyonu Etkileyen Unsurlar. 2015, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 85 sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Gülberk Gültekin Salman).
6. Arkonaç SA. Psikolojide Zihin Süreçleri Bilimi. İstanbul: Alfa Basım, 1998.
7. Arık İA. Motivasyon ve Heyecana Giriş. İstanbul: Çantay Yayınevi, 1996.
8. Özgün A, Yaşartürk F, Ayhan B ve Bozkuş T. Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS), 2017; December, 3 (SI): 83-94.
9. Büyükyazı G, Saraçoğlu S, Karadeniz G, Çamlıyer H, ve Çamlıyer H. Sedanterler ile Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 2003; 8(2): 13-24.
10. Kamaraj I. Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Beş Yaş Çocuklarının Atılganlık Sosyal Becerisini Kazanmalarında Eğitimci Drama Programının Etkisi. 2004, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 350 sayfa, İstanbul, (Doç. Dr. Alev Önder).

11. Zuroff DC and Fitzpatrick DK. Depressive Personality Styles: Implications for Adult Attachment, Personal, Individ. Differ, 1995; 18: 253-265.
12. Baugh R. Assertive Behavior: TakingmAction to Get Your Needs Met Ln James R. Baugh (Ed). Solution Training: Overcoming Problem Sloving, Gretna: Pelican, 1980.
13. Uğur G. Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi. 1996, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 71 sayfa, İzmir, (Prof. Dr. Gülgün Yanbastı).
14. Joseph B and Sean H. A Review of Primary and Secondary Influences on Sport Expertise. High Ability Studies, 2004; 15(2).
15. Williams JME. Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance. Mayfield Publishing Co., 1993.
16. Thompson T, Steffert T, Ros T, Leach J and Gruzelier J. EEG Applications for Sport and Performance. Methods, 2008; 45(4): 279-288.
17. Özerkan KN. Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar. Ankara: Nobel Yayın, 2004.
18. Eren, E. Örgütsel Davranış ve Örgüt Psikolojisi. İstanbul: Beta Yayınları, 1998.
19. Küçükahmet, L. Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2000.
20. Fidan, N. Okulda Öğrenme ve Öğretme. İstanbul: Beta Basımevi, 1997.
21. Sercan H. Etkili Motivasyon Yöntemleri. İstanbul: Etap Yayınevi, 2010.
22. Şimşek ŞM, Akgemci T, Çelik A. Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış. Ankara: Gazi Kitabevi, 2011.
23. Utaş-Akhan L. Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşirelerin Motivasyon Düzeyleri. 2004, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 92 sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Özlem Işıl).
24. Recepoğlu E. Öğretmenlerin İş Motivasyonlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelemesi. Kastamonu Eğitim Dergisi. 2013; 21(2): 575-588.
25. Örucü E. ve Kanbur A. Örgütsel-Yönetmel Motivasyon Faktörlerinin Çalışanların Performans ve Verimliliğine Etkilerini İncelemeye Yönelik Ampirik Bir Çalışma:

- Hizmet ve Endüstri İşletmesi Örneği, Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi, 2008; 15(1): 85-97.
26. Baymur F. Genel Psikoloji. İstanbul: İnkılap ve Aka Kitapevleri, 1983.
 27. Öztabağ L. Psikolojide İlk Adım. İstanbul: İnkılap ve Aka Kitapevleri, 1983.
 28. Acat MB ve Yenilmez K. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Motivasyon Düzeyleri. Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2004; 12.
 29. Sertbaş K. Universiade 2005 İzmir Oyunlarında Görevli Gönüllü İnsan Kaynaklarının, Organizasyona Katılım Nedenleri ve Motivasyonel Faktörlerin Analizi. 2006, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 95 sayfa, Kocaeli, (Prof. Dr. Yavuz Taşkiran).
 30. Kim HS. Kendinizi ve Başkalarını Motive Etmenin 1001 Yolu. (Çev: Ali Çimen) İstanbul: Timaş Yayınları, 2005.
 31. Osabiya BJ. The Effect of Employees Motivation on Organizational Performance. Journal of Public Administration and Policy Research, 2015; 7(4): 62-75.
 32. Morgan CT, Karakaş S, Eski R. Psikolojiye Giriş. Konya: Eğitim Kitabevi, 2009.
 33. Ünsar AS, İnan A ve Yürük P. Çalışma Hayatında Motivasyon ve Kişiyi Motive Eden Faktörler. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2010; 1(12): 248-262.
 34. Bora MV. Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonu İlişkisi. 2013, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 73 sayfa, Şanlıurfa, (Yrd. Doç. Dr. Recep Cengiz).
 35. Huitt W. Maslow's Hierarchy of Needs. Educational Psychology Interactive. Valdosta State University, 2007.
 36. Kula S ve Çakar B. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, 2015; 6(12).
 37. Koçel T. İşletme Yöneticiliği İstanbul: Beta Basım Yayın, 2010.

38. Can H, Kavuncubaşı S. İnsan Kaynakları Yönetimi. Ankara: Siyasal Kitabevi. 2005.
39. Fındıkçı İ. İnsan Kaynakları Yönetimi, İstanbul: Alfa Yayınları, 2000.
40. Yalom I. Varoluşçu Psikoterapi. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2000.
41. Luthans, F. Organizational Behavior. USA: Mc Graw Hill Publishing Company, 1992.
42. Toker B. Konaklama İşletmelerinde İş Doyumu: Demografik Değişkenlerin İş Doyumu Faktörlerine Etkisi Üzerine Bir Çalışma. Journal of Yasar University, 2007; 2(6): 591-614.
43. Taşdemir S. Motivasyon Kuramına Genel Bir Bakış, Motivasyon Araştırmaları ve Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurum Ölçeğinde Bir Model Önerisi. Ankara İdari Uzmanlık Tezi Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2013; 36-81.
44. Eren E. Yönetim Psikolojisi, İstanbul: Beta Basım Yayım, 1996.
45. Can HA, Kavuncubaşı A. Şahin Kamu ve Özel Kesimde İnsan Kaynakları Yönetimi, Ankara: Siyasal Kitabevi, 2001.
46. Hodgetts MR. Yönetim Teori, Süreç ve Uygulama, İstanbul: Der Yayınları, 1997.
47. Eren E. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul: Beta Yayınları, 2012.
48. Erbaşlar G. Örgütsel Davranış. Ankara: Nobel Yayın Evi, 2015.
49. Adair J. Etkili Motivasyon. İstanbul: Babıâli Kültür Yayıncılığı, 2003.
50. Anık C. Eğiticinin Performansını Niteleyen Faktörler. Bilig, 2007; 43: 133-168.
51. Uğraş S. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Etik ve Mesleki Motivasyon Durumlarının Değerlendirilmesi. 2018, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 170 sayfa, Malatya (Dr. Mehmet GÜLLÜ).
52. Eren E. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Beta Yayın Evi, 2007.
53. Balçık B. İşletme Yönetimi. Ankara: Nobel Yayınları, 2002.
54. Aktop A. Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2002, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya, (Yrd. Doç. Dr. K. Alparslan Erman).

55. Burlinson B (2010). "A Review of Susan Harper's Perceived Competency Motivation Theory" Uni Commons, [Electronic Journal], <http://www.unicommons.com/node/18544> Aralık, 2014.
56. Tiryaki S. Spor Psikolojisi. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000.
57. Tiryaki Ş ve Gödelek E. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlama Çalışması; 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1997: 128.
58. İkizler HC, Karagözoğlu C. Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları, 1997.
59. Ker-Dinçer M. Kişiler arası İletişimde Sorun Çözücü Bir iletişim Becerisi Olarak Atılganlık. İzmir: Nobel Basımevi, 2005: 25-56.
60. Tan Ş. Öğretimde Planlama ve Değerlendirme. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 2006.
61. Wolpe J, Lazarus AA. Behavior Therapy Techniques. Elmsford: New York: Pergamon Press, 1966.
62. Toruncu B. Eğitim Sürecinde Grupla Danışmanlık Uygulamalarının Gençlerin Girişimcilik Gelişimine Etkisi Yenişehir Sağlık Meslek Lisesinde Deneysel Bir Uygulama. 1994, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
63. Sarıçam H, Yılmaz E, Arzu AG, Gülbahçe Ö ve Çardak M. İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde Benlik Saygısı, Atılganlık ve Farklı Yetenek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. International Journal of Human Sciences, 2013; 10(1):1702-1719.
64. Şentürk E. İstanbul'da Özel Bir Lisede Öğrencilerin Atılganlık Düzeyi İle Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2017, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 123 sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Aliye Gündoğar).
65. Altınmakas B. Çekingenlik ve Saldırganlığa Karşı Atılganlık. Eğitimde Yansımalar, 2010; 28: 4-5.

66. Ateş B. İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2013; 15(1): 50-66.
67. Alptuğ-Esen C. Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi Muğla Üniversitesi Örneği. 2012, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 84 sayfa, Muğla, (Yrd. Doç. Dr. Hacalet Mollaoğulları).
68. Tekin G, Amman MT ve Tekin A. Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2009; 6(2).
69. Heybet T. Adana İlindeki 14-17 Yaş Grubu Basketbolcular ile Sedanterlerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. 2010, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 69 sayfa, Adana, (Yrd. Doç. Dr. Zeynep Filiz Dinç).
70. Bozboğa ZB. Sivas İl Merkezinde Çalışan Ebelerin Atılganlık Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. 2009, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 107 sayfa, Sivas, (Doç. Dr. Levent Özdemir).
71. Göktürk GÖ. İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerine Uygulanan Atılganlık Eğitimi Programının Öğrencilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi. 2009, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 115 sayfa, İzmir, (Yrd. Doç. Dr. Şüheda Özben).
72. Alberti R, Emmons M. Atılganlık Hakkınızı Kullanın. Ankara: HYB Yayıncılık, 2002.
73. Özkan İ ve Özen A. Öğrenci Hemşirelerde Boyun Eğici Davranışlar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2008; 7(1): 3-58.
74. Phelps S, Austin N. Atılganlık ve Kadın, Ankara: HYB Yayıncılık, 1997.
75. Özcan A. Hemşire-Hasta İlişkisi ve İletişim. İzmir: Saray Tıp Yayınları, 2006.
76. Bal E. İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Algıları ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2006, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 118 sayfa, İstanbul, (Doç. Dr. Alev Önder).

77. Ayaz Ş. Hemşirelerin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi. 2002, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 64 sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Aynur Dinç Sever).
78. Poussard JM. Güvenli Davranış İçinde: Örgütte Kişisel Gelişim. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım, 2002; 417-449.
79. Kırımoğlu H. Türkiye 13 Yaş Altı Badminton Şampiyonasına Katılan Sporcu Öğrenciler ile Sporcu Olmayan Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2008; 10(2): 1-9.
80. Uğurlu U. Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenler ile Ailesi ile Birlikte Yaşayan Ergenlerin Özsaygı ve Atılganlık Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. 1994, Atatürk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 82 sayfa, Erzurum, (Doç. Dr. Nihal Önen).
81. Bal Ü. Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. 2003, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 130 sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Aynur Dinç Sever).
82. Gacar A. Türkiye'deki Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Elemanlarının Karar Verme ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. 2011, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 177 sayfa, Erzurum, (Doç. Dr. Cengiz Arslan).
83. Terakye G. Hasta Hemşire İlişkileri. Ankara: Aydoğdu Ofset, 1994.
84. Suveren S. Sporu Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı 1991; 7(1): 191-199.
85. Tel M. Atatürk'ün Beden Eğitimi ve Spora Bakış. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, Elazığ, 2007; 173-176.
86. Tiryaki Ş, Erdil G, Acar M ve Emlek Y. Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. SHD. 1991; 26: 19-23.
87. Güneş E, Dikkat Mekanizmaları. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 2004; 57(2),

88. Karaduman BD. Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi. 2004, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 203 sayfa, Ankara (Prof.Dr. Belka Özdoğan).
89. Polatoğlu M. En Etkili Dikkat Geliştirme ve Konsantrasyon Teknikleri. İstanbul: Erbain Yayınları, 2011: 9-12.
90. Solso RL, MacLin MK, MacLin OH. Bilişsel Psikoloji. İstanbul: Kitabevi Yayınları, 2013.
91. Aydın A. Eğitim Psikolojisi, Ankara: Pegem Akademi, 2007: 165-169.
92. Motavallı NM. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi. Ö. Polvan (Ed.), İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri, 2000.
93. Anderson WL. "Attention, Taste and Time" The Effective Teacher: Study Guides and Readings, LW. Anderson (Ed.), New York: McGraw-Hill Book Company, 1989: 280.
94. Corbetta M. Frontopariatal Cortical Networks for Directing Attention and the Eye to Visual Locations: Identical, Independent or Overlapping Neural Systems? Proc Natl Acad Sci. USA. 1998; 95: 831-838.
95. Yayıcı L. İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinde Seçici ve Yoğunlaştırılmış Dikkat Becerilerini Geliştirmeye Dayalı Bir Programın Etkinliğinin Sınanması. 2007, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 182 sayfa, İstanbul, (Prof. Dr. Betül Aydın).
96. Aydın A. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, İstanbul: Anı Yayıncılık, 1999.
97. Şimşek R. Spor da Baskı Altında Dikkat ve Konsantrasyonu Yönetme; Kaygıyla Başetme, [Electronic Journal]. https://www.tavsiyeyorum.com/makale_10825.htm. Haziran, 2019: 27.
98. Soysal Ş, Yalçın K ve Can H. Bilişsel Psikoloji Kapsamında Yer Alan Dikkat Teorileri, New Symposium Journal, 2008; 46(1).
99. Kuşcu Ö. Orff-Schulwerk Yaklaşımı ile Yapılan Müzik Etkinliklerinin Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarının Dikkat Becerilerine Etkisi. 2010, Selçuk

- Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 68 sayfa, Konya, (Yrd. Doç. Dr. Nurtuğ Barışeri).
100. Tavacıoğlu L. Spor Psikolojisi Bilimsel Değerlendirmeler Ankara: Bağırğan Yayınevi, 1999.
 101. İkizler C, Özcan AO. Uygulamalı Spor Psikolojisi İstanbul: Alfa Yayınevi, 1994.
 102. Juricskay Z and Mezey B. Effect of Regular Training on the Anthropometric Parameters in Swimmer Children. Central Research Laboratory, Medical University of Pécs, 2007, Hungary.
 103. Odabaş B. 12 Haftalık Yüzme Temel Eğitim Çalışmalarının 7-12 Yaş Gurubu Kız ve Erkek Yüzücülerin Fiziksel ve Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi. 2003, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 83 sayfa, Kocaeli, (Yrd. Doç. Dr. Kenan Sivrikaya).
 104. Çetinkaya S. Yüzme Ders Notları. Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Eylül, 2006.
 105. Urartu Ü. Yüzme Teknik Taktik Kondisyon. İstanbul: İnkılap Kitapevi, 2005.
 106. Garrido N, Marinho DA, Barbosa TM, Costa AM, Silva AJ, Pérez-Turpin JA and Marques MC. Relationships between dry land strength, power variables and short sprint performance in young competitive swimmers. Journal of Human Sport and Exercise, 2010; 5(2): 240-249.
 107. Çelebi Ş. Yüzme Antrenmanı Yaptırılan 9-13 Yaş Grubu İlköğretim Öğrencilerinde Vücut Yapısal ve Fonksiyonel Özelliklerinin İncelenmesi. 2008, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 70 sayfa, Kayseri, (Prof. Dr. Bekir Çoksevim).
 108. Hanula D, Narth T. The Swim Coaching Bible. Human Kinetics, America, 2001: 21.
 109. Özsandıkçı K. Yüzme Sporuna Katılımda Ailenin Etkisinin İncelenmesi. 2010, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 53 sayfa, Trabzon, (Yrd. Doç. Dr. Halit Suiçmez).

110. Mechikoff RA, Esres SG. A History and Philosophy of Sport and Physical Education From Antient Civilizations to the Modern World. 4th Edition. New York: Mc Graw Hill, 2006.
111. Bıro M, Revesz L, Hidvegi P. Swimming History Technique Teaching. Budapeşte: EKC Liceum Press, 2015.
112. Tahıllıoğlu A. Kara Harp Okulu Erkek Yüzme Takımının Bazı Antropometrik Ölçülerinin İncelenmesi ve Değerlendirilmesi. 1999, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 58 sayfa, Ankara, (Yrd. Doç. Dr. Atilla Pulur).
113. Senn AE. Power, Politics and The Olympic Games. USA: Human Kinetics Boks, 1999.
114. Atabeyoğlu, C. Türk Yüzme Tarihi. İstanbul: Dünya Yayıncılık, 1993.
115. Bozdoğan A. Yüzme. İstanbul: Morpa Kültür Yayınevi. 2005: 163-165.
116. Bozdoğan A. Yüzme Teknik Analizleri ve Yöntemi, Yüzmede Biyomekanik Kurallar, İstanbul: Görsel Sanatlar, 1986: 198.
117. Bozdoğan A. Yüzmede Fizyoloji, Mekanik ve Metod. İstanbul: Tekel Ambalaj Fabrikası Matbaası, 2000: 101.
118. Alemdar Ö. Üst Düzey Türk Paletli Yüzme İle Yüzme Sporcularının Fiziki ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. 2007, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 89 sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. İlhan Odabaş).
119. Maglischo EW. Swimming fastest. Human Kinetics. 2003: 89-123.
120. Steinberg, L. Ergenlik. Ankara: İmge Kitabevi, 2007.
121. Peterson GW, Bush KR and Supple A. Predicting Adolescent Autonomy from Parents: Relationship, Connectedness and Restrictiveness. Sociological Inquiry, 1999; 69: 431-457.
122. Ören N. ve Gençdoğan B. Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2007; 15(1): 85-92.

123. Arslantaş H, Adana F ve Şahbaz M. Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 2013; 21(2): 76-84.
124. Caine D, Cainei C and Maffulli N. Incidence and Distribution of Pediatric Sport-Related Injuries. Clin J Sport Med. 2006; 16: 500-513.
125. Alpaslan AH. Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. Kocatepe Tıp Dergisi, 2012; 13(3): 181-185.
126. Karabulut O, Atasoy M, Kaya K ve Karabulut A. 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2013; 14(1): 243-253.
127. Büyüköztürk Ş. Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Pegem Akademi, 2012.
128. Hoşman OY. Tenisçilerin Spora Özgü Başarı Motivasyon ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. 2018, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 89 sayfa, Konya, (Prof. Dr. Mehmet Kılıç).
129. Filiz B. Demirhan G. Akademik ve Spor Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Spormetre, 2018; 16(2): 138-152.
130. Hosseinalipour F. Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. 2015, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 164 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Emin Kuru).
131. Gümüş M. İstanbul'un Kırsal Kesimlerinde Yaşayan 14-16 Yaş Grubu Sporcu Öğrenciler ile Sedanter Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. 2018, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 55 sayfa, İstanbul. (Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Murat Beyaz).
132. Güneş V. Spor Lisesi ve Farklı Liselerdeki Öğrencilerin Atılganlık Düzeyleri ile Akademik Başarılarının İncelenmesi. 2010, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 119 sayfa, (Doç. Dr. Cengiz Arslan).
133. Güneş F, Arslan C ve Eliüşük A. Atılganlık Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası Problem Çözme, Algılanan Sosyal Destek ve Atılganlık Düzeyleri Üzerine Etkisi. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2014; 3(1): 456-474.

134. Pişkin NE. 8 Haftalık Kort Tenis Antrenmanının 10-12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Bazı Motorik Özellikler ile Dikkat Gelişimleri Üzerine Etkisi. 2018, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 79 sayfa, Niğde, (Dr. Öğr. Üyesi Cemal Berkan Alpay).
135. Asan R. Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi. 2011, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 74 sayfa, Konya, (Yrd. Doç. Dr. Mehibe Akandere).
136. Kartal R, Dereceli AÇ ve Kartal AA. Eskrim Sporunu Yapan ve Yapmayan 10-12 Yaş Arası Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2016; 3(2): 82-88.
137. Göktepe M ve Akalın TC. Kayak Sporunu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi, International Journal of Science Culture and Sport December, 2016; 4(3).
138. Aydın S. 12-18 Yaş Aralığında Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Dikkat Düzeyleri ve Reaksiyon Hızlarının Araştırılması: Van İli Örneği. 2017, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 114 sayfa, Van, (Yrd. Doç. Dr. Zekiye Özkan).
139. Karakulaklı H. Ortaöğretim Öğrencilerinin Dikkat Kontrol Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Bayburt İli Örneği. 2017, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 82 sayfa, Erzurum, (Yrd. Doç. Dr. Öner Gülbahçe; Yrd. Doç. Dr. İzzet Uçan).

7. EKLER

Ek 1. Resmi İzin Yazısı

T.C.
SAKARYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 29065503-44-E.10770323

31/05/2019

Konu: Anket Uygulaması Mihraç KÖROĞLU

VALİLİK MAKAMINA

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora programı öğrencisi Mihraç KÖROĞLU'nun tezi kapsamında "*Planlanmış Bir Fiziksel Aktivite Programının Sakarya İli Adapazarı İlçesinde Bulunan 15-18 Yaş Aralığı Lise Öğrencilerinin Motivasyon, Atılganlık ve Dikkat Düzeylerine Etkileri*" konulu çalışma yapma talebi adı geçen üniversitenin 27.05.2019 tarihli ve 8103 sayılı yazıları ile bildirilmiştir.

Söz konusu çalışmanın, Adapazarı Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine, eğitim öğretimin aksamasına mahal vermeden gönüllülük esasına dayalı olarak, okul yönetiminin belirleyeceği zaman ve şartlarda 2018-2019 eğitim öğretim yılında uygulanması, çalışmada sadece ekteki mühürlü anket sorularının kullanılması ve yasal gerekliliğin ilgili okul müdürlüğünce yerine getirilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarımızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ergüven ASLAN
İl Millî Eğitim Müdür V.

OLUR
31/05/2019
Abdul Rauf ULUSOY
Vali a.
Vali Yardımcısı

Resmî Daireler Kampüsü B Blok 54290 Adapazarı / SAKARYA
Elektronik Ağ: <http://sakarya.meb.gov.tr>
e-posta:

Ayrıntılı bilgi için: Hakan GÜL Memur
Tel : (0264) 251 36 14-15-16 Dahili:1231
Faks: (0 264) 251 36 114

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 557c-27f4-33b6-b87c-5cf3 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 2. Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği

SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda genellikle sporcuların antrenman, yarışma ve yarışma sonrası gösterdikleri bir takım duygular, düşünceler ve davranımlar ile ilgili ifadeler verilmiştir. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak yanıtlayınız. İfadelerde doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Bu nedenle daha önce verdiğiniz yanıtları geri dönüp kontrol etmeniz gerekmemektedir. Yalnızca tüm sorulara yanıt verdiğinizden emin olunuz. Sizin öz düşünceniz bizim için çok önemlidir ve araştırmamıza katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu envanteri doldururken kimliğinizle ilgili hiçbir şey yazmayınız. Yaşınızı ve cinsiyetinizi bildirmeniz yeterlidir. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

		Hiçbir Zaman	Çok az	Bazen	Oldukça Fazla	Her Zaman
1.	Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleme saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
2.	Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.	1	2	3	4	5
3.	Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.	1	2	3	4	5
4.	Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.	1	2	3	4	5
5.	Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar.	1	2	3	4	5
6.	İyi bir oyun çıkarmak bana heyecan veriyor.	1	2	3	4	5
7.	Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
8.	İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9.	Takım arkadaşlarım kadar psikolojik olarak sert ve dayanıklı görünmüyorum.	1	2	3	4	5
10.	Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor	1	2	3	4	5
11.	Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
12.	Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi seviyorum.	1	2	3	4	5
13.	Takım lideri olmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
14.	Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.	1	2	3	4	5
15.	Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum	1	2	3	4	5
16.	Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5
17.	Bir maçtan önce sakin olmak benim için çok zor.	1	2	3	4	5
18.	Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapan sporcuları takdir ediyorum.	1	2	3	4	5
19.	İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
20.	Sporda başarılı olmayı istiyorum.	1	2	3	4	5
21.	Benimle aynı düzeyde olan birisiyle mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.	1	2	3	4	5
22.	Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.	1	2	3	4	5
23.	Sporda başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim.	1	2	3	4	5
24.	Amacım bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.	1	2	3	4	5
25.	Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime	1	2	3	4	5

		Hiçbir Zaman	Çok az	Bazen	Oldukça Fazla	Her Zaman
	gelmem biraz zaman alır.					
26.	İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5
27.	Bazen, maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.	1	2	3	4	5
28.	Bir aştan hemen sonra karnıma ağrılar girer.	1	2	3	4	5
29.	Sportif kapasitemi beğenmiyorum.	1	2	3	4	5
30.	Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.	1	2	3	4	5
31.	En iyisini yapmak için çok çaba sarf ederim.	1	2	3	4	5
32.	Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.	1	2	3	4	5
33.	Tanınmak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.	1	2	3	4	5
34.	Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.	1	2	3	4	5
35.	Bir takım arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
36.	Başkaları için güç bulduğum bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.	1	2	3	4	5
37.	Bir maştan önce olabilecekleri kendime çok dert etmiyorum.	1	2	3	4	5
38.	Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
39.	Maştan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
40.	Başarıya açılan yol, şanstan çok daha fazla çalışmadan geçer.	1	2	3	4	5

Ek 3. Rathus Atılganlık

RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

AÇIKLAMA: Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre CEVAP KAĞIDINDAKİ ilgili parantezin içini KARALAYARAK cevaplandırınız.

ÖRNEK: İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.

Eğer bu madde size çok iyi uyuyor, sizi çok iyi anlatıyorsa **ÇOK İYİ UYUYOR**; oldukça iyi anlatıyor, uyuyorsa **OLDUKÇA UYUYOR**; biraz uyuyor, size biraz anlatıyorsa **BİRAZ UYUYOR**; cevabını işaretleyiniz. Eğer madde size pek uymuyor, pek anlatamıyorsa **PEK UYMUYOR**; oldukça uymuyor, oldukça anlatmıyorsa **FAZLA UYMUYOR**; size hiç uymuyorsa, sizi hiç anlatamıyorsa **HİÇ UYMUYOR** cevabını işaretleyiniz.

1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.
2. Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikâyetle bulunurum.
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.
5. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim.
6. Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.
7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.
8. Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.
10. Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.
11. Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.

13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.
15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.
16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.
17. Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.
18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.
19. Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
20. Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.
24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.
25. Kötü bir hizmetten şikâyetçi olurum.
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.

RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN CEVAP KÂĞIDI

	Çok iyi Uyuyor	Oldukça Uyuyor	Biraz Uyuyor	Pek Uymuyor	Fazla Uymuyor	Hiç Uymuyor
1.	()	()	()	()	()	()
2.	()	()	()	()	()	()
3.	()	()	()	()	()	()
4.	()	()	()	()	()	()
5.	()	()	()	()	()	()
6.	()	()	()	()	()	()
7.	()	()	()	()	()	()
8.	()	()	()	()	()	()
9.	()	()	()	()	()	()
10.	()	()	()	()	()	()
11.	()	()	()	()	()	()
12.	()	()	()	()	()	()
13.	()	()	()	()	()	()
14.	()	()	()	()	()	()
15.	()	()	()	()	()	()
16.	()	()	()	()	()	()
17.	()	()	()	()	()	()
18.	()	()	()	()	()	()
19.	()	()	()	()	()	()
20.	()	()	()	()	()	()
21.	()	()	()	()	()	()
22.	()	()	()	()	()	()
23.	()	()	()	()	()	()
24.	()	()	()	()	()	()
25.	()	()	()	()	()	()
26.	()	()	()	()	()	()
27.	()	()	()	()	()	()
28.	()	()	()	()	()	()
29.	()	()	()	()	()	()
30.	()	()	()	()	()	()

Ek 4. Burdon Dikkat

BURDON DĪKKAT TESTĪ

a e p z s u a h v k l a s i b i o u o u o e
r v b p m i b i r b s m n t d a u f c f k a
c k a h s e y p h b p s d g y z d v r i f g
y d v c o y e r z h e z s e g m k f z d a y
f s d y i b t d h m l n i e m t g t b d f u
k c i c k o k o s t l u z u g m a f l v u t
i z r f o u d v h y p n b p m v h n n g r y
p v k l n t y o r z n c p h t e m z i o i m
r a l y g s o i v a i n a r c h o d b f p h
k u b s y g u e m k l t c g v g r i p c t e

c i t e l r n z f u d b m s h d k u f d s m
s i v e t c p l r g v g c t l r m e u g y e
b o k e h b u k o p f u d o h o r a n i a v
i o s g y l a r m i f b z m e l h t z n z r
o y t n a k v p y k g v n n h v m p b n p y h
v d u o f r h i t u v l u a m f a c u l t s
o k o k c i c k u f s b t g t m e i n i z h
d t b i y a s f y n d z f k m g e s z e h z
r e n e o c v d y f f l r v d z y g d z p b e
p y c a a s e g c a h t n m p b r i b i k p

a f n p v d m t o y m i l g d e o t o c n t
l u p z n k r h p u c b o y g u d v y a o l
s z o a p f f t c v k i r b p m n e r g e s
b a h v i h s c k z r f d r a c g y n m h y
t d s v e g z y f m p t r o g e u u b b y h
i u a n y a d u m f a p y z e b k d b o l z
e l z h e a d z t c l p r y f m s n v i c v
s b i v m z g p s m r k b k r e h c u v n s
f l s l e i o l g l k t h z o k t d e a r h
f m i i c f t i b s g k m k n p h v b g u

Çizilmemiş :.....

Yanlış çizilmiş :.....

Zaman :.....dk.

BURDON DİKKAT TESTİ

Bu test çocuğun, dikkat gücünü ölçer.

Çocuklara bir sayfa üzerine gelişigüzel dizilmiş harfler verilir. Bu harfler belli ve düzenli aralıklarla dizilmiştir. Her sayfada (20) satır vardır. Sayfadaki her harfin sayısı bilinir. Örnek olarak hazırlanan arka sayfadaki testte 150 tane (a) . 75 tane (g) . 50 tane (b) ve 25 tane (d) harfi bulunmaktadır. Burdon denemesi (10-20) yaşlarındakilere uygulanır. Sayfanın önceden ayarlanmış bir süresi de vardır. Her bölüm için Ortaokula (3) lisede (2) dakika süre verilerek çocuklara şöyle bir açıklama yapılır.

“Önünüzdeki sayfada bulunan bütün a, b, d ve g harflerinin altlarını kurşun kaleminizle çiziniz. Bir satırı gözden geçirirken önce yalnız bir harfi işaretleyiniz. Satırdaki tüm a, b, d, g lerin altını çiziniz.”

Çocuklar ne yapacaklarını iyice öğrenmelidirler. Bunu sağlamak amacıyla gerekirse tahtaya yazılmış iki satır harf üzerinde birlikte birde deneme yapılabilir ve daha sonra asıl denemeye geçilir. Denemeden sonra çizgiler sayılarak denemenin değerlendirilmesi yapılır.

Örneğin:

Bir çocuğun deneme kâğıdında ilk satırlarda hata çok az iken sayfanın ortasından sonra hata aşağıya indikçe artmaktadır. Bunun için bu Çocuğun dikkati çabuk bozuluyor. Uzun süre dikkatini bir yerde, bir çalışma da tutamıyor denilebilir. Bir başka çocuğun deneme kâğıdında ise, ilk iki satırda hata çok iken: sonraki satırlarda gittikçe azalmış ve aşağılara doğru çok iyileşmiştir. Bu çocuk için de çalışmanın başında uyum güçlüğü gösteriyor, fakat bir süre sonra uyumlu ve verimli olabiliyor denilebilir.

Bir deneğin kâğıdındaki çizgiler genellikle çok az ise bunun için de “Dikkati zayıftır, bir yerde dikkatini toplayamamaktadır.” denilebilir.

Çalışma ve iyi öğrenme için dikkatin toplanması ve bu toplanmanın uzun süre dağılmaması çok önemlidir. Dikkatle okunmayan bit metin ne kadar yinelenirse yinelenirsin hiç akılda kalmaz. Her şeyden önce öğrenilecek konu üzerinde ilgi ve dikkatin toplanması gerekir.

Unutulmamalı ki; öğrencinin başarısında aşağıdaki beş temel etmen çok önem taşımaktadır.

Bunlar;

- İstekleme, (motivasyon)
- Yapabilme gücü,
- Donanım,
- Değerlendirme,
- Düzeltme,

Burdon dikkat testi uygulanırken çocukların öncelikle istekleme yani motivasyonlarının sağlanması, testin verimliliği açısından önem taşımaktadır.

Çocuklar tanınırken onların ilk kez dikkatlerinin gücü ve özellikle dikkatlerini bir noktada toplayabilme yeteneğinin derecesini bilmek önem kazanır. Bazı ruhsal sorunlar da dikkatin dağıldığı ve istenilen bir yerde, toplanamadığı görülür.

Ek 5. Etik Kurul Kararı

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI
11

KARAR SAYISI
2019/50

KARAR TARİHİ
24/05/2018

KARAR NO: 2019/50

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı 21188075642 öğrenci nolu Mihraç KÖROĞLU'nun tez başlığının değişmesi sebebiyle "Planlanmış Bir Fiziksel Aktivite Programının Sakarya İli Adapazarı İlçesinde Bulunan 15-18 Yaş Aralığı Lise Öğrencilerinin Motivasyon, Atilganlık ve Dikkat Düzeylerine Etkileri" yeni başlığıyla ve İlgili Anabilim Dalı 70516184204 numaralı Yüksek Lisans öğrencisi Alp Eren Aydın'ın Tez çalışması kapsamında "Düzce Merkez İlçedeki Ortaokul Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından Sporda Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi" konulu araştırma için uygulanacak olan ölçeğin etik olarak uygun olduğuna,

Oy birliği ile karar verildi.



Müeyesser FEYZİOĞLU

Etik Kurul Bürosu Birim Sorumlusu

Ek.6.Çalışma Programı

8 HAFTALIK YÜZME ANTREMAN PROGRAMI VE ÇALIŞMA ZAMAN ÇİZELGESİ

“Planlanmış Bir Yüzme Programının 15-18 Yaş Öğrencilerinin Motivasyon, Atılganlık ve Dikkat Düzeylerine Etkileri” Doktora Tez Çalışmamız İçin Planlanan Yüzme Antreman ve Zaman Çizelgesi

ÇALIŞMA TARİHİ	ANTREMAN PROGRAMI	ANTREMAN ŞEKLİ
1. Hafta	Suyla Tanışma	<ul style="list-style-type: none">* HAVUZ KENARINDA OTURARAK* Elleri ve ayakları suya sokarak köpük yapma ve vücudu ıslatma*Devamında, yan yana oturan çocukların birbirlerini ıslatması*Çocukların, etraflarında dolaşan öğretmenlerine su atması*Kalçalarının üzerinde ellerinin yardımı ile havuz boyunca yürüme*Duvar saatinin sarkacı gibi ayakları çırpma*Ayak parmak uçlarını da uzatarak gergin ayak çırpma* Sırt üstü yatarak doğru ayak çalışması* Yüz üstü yatarak doğru ayak çalışması*Avuç içine doldurulan suyun üflenerek boşaltılması
2. Hafta	Karada Nefes Çalışmaları	<ul style="list-style-type: none">*Oturarak doğru ayak çalışması*Sırt üstü yatarak doğru ayak çalışması*Yüz üstü yatarak doğru ayak çalışması*Su dışında derin nefes çalışması*Alınan nefesin ağızdan üflenerek boşaltılması*Alınan nefesin burundan verilmesi*Alınan nefesin ağız-burun yolu ile boşaltılması*Nefes tutma yarışması*3 sayıda tam nefes alıp, bir defada boşaltma*Avuç içine alınan suyun ağıza çekilmesi*Devamında, ağızdaki suyun üflenerek bir defada dışarı atılması*Havuzun kenarına tutunarak bir kez suya girip-çıkma.
3.Hafta	Suya Alışma	<ul style="list-style-type: none">*Havuz kenarında ayak çalışmaları*Havuzun kenarından tutarak SUYA GİRME...*Her iki eli kullanarak, dizleri duvara yaslayıp havuz boyunca dolaşma (tren)*Devamında, eller ile zıplayarak dolaşma*Devamında, başı da su içine sokarak zıplama*Her iki kolla ayrı ayrı dolaşma*Her iki kolla ayrı ayrı dolaşırken ayak çırpma*Bir kolla dolaşırken diğer kolu tekerlek gibi çevirme (kürek çekme)*Her iki kolla ayrı ayrı zıplayarak dolaşma (kelebek)*Her iki kolla ayrı ayrı başı da suya sokarak zıplama (kelebek)*Tek elle havuzun kenarından tutarak diğer kolu simetrik olarak uzatma (balerin)*Kol değiştirerek balerin*Balerinde uzatılan kol ile karşı tarafa el sallama

		<ul style="list-style-type: none"> *Balerinde uzatılan kolu kaldırarak karşı tarafa el sallama *Kol değiştirerek el sallamalar * Balerin pozisyonunda iken ayaklarla merdiven çıkma * Balerin pozisyonunda çapraz ayak (makas) * Balerin pozisyonunda iken ayak çırpma * Her iki eli kullanarak sıçrama ve tek alkış * Devamında, her sıçrayışta alkış sayısını arttırma ve alkış yarışması.
4. Hafta	Suda Nefes ve Koordinasyon Çalışmaları	<ul style="list-style-type: none"> *Havuz kenarında ayak çalışmaları *Su içerisinde duvarı tutarak; ağıza su alıp-boşaltma *Ağızda su tutup burundan nefes alıp verme *Ağıza su alıp püskürterek boşaltma, en uzağa atma *Ağıza su alıp başın üstünden geriye doğru boşaltma *Ağıza su alıp, burundan boşaltmalarını isteme !! *Ağıza su alıp, başı su içerisine sokma ve ağızdaki suyu çıkışta boşaltma *Havuz kenarında yüz üstü yatarak ağız yoluyla suya nefes verme (balon şişirme) *Devamında; alınan havayı burun yolu ile boşaltma *Ağız-burun yolu ile balon şişirme *Sağdan nefes alıp balon şişirme *Soldan nefes alıp balon şişirme *Devamında; ayakları çalıştırarak balon şişirme çalışmaları *Su içerisinde kenara tutunarak ayak çalışması ve balon şişirme *Devamında; tek el yanda tek elle tutunarak sağdan ve soldan ayak-nefes çalışması *Altı ayakta bir nefes verme
5. Hafta	Kenardan Uzaklaşma	<ul style="list-style-type: none"> *Havuz kenarında ayak çalışmaları *Altı ayakta bir nefes *Devamında; duvarı iterek uzaklaşma ve çalışan ayakların yardımı ile tekrar duvara ulaşma *6 ayak-1 nefes yaparken, derin bir nefes alıp su üzerinde hareketsiz kalma (ölü adam) *Ölü adam pozisyonunda kalma yarışması *Ölü adam pozisyonunda iken nefes alıp balon şişirme *Sırt üstü ölü adam *Sırt üstü ölü adam pozisyonunda iken ağızı açma (eğer su girerse; pozisyonu bozmadan suyu tükürme ve tekrar ağızı açma) *Ölü adam pozisyonunda iken, kolları öne uzatma ve ayak çırpma *Sırt üstü ölü adam pozisyonunda iken kollar vücudun yanında, ayak çırpma *Öğretmen yardımı ile suya atlayıp ölü adam pozisyonunu alma *Öğretmen yardımı ile suya atlayıp sırt üstü ölü pozisyonunu alma.

ÇALIŞMA TARİHİ	ANTREMAN PROGRAMI	ANTREMAN ŞEKLİ
6. Hafta	Ayak Çalışmaları	<p>SU İÇERİSİNDE SIRAYLA</p> <ul style="list-style-type: none"> *Kollar uzanır, yüzüstü kayarak çıkış ve tek nefeste ayak vurma (nefes bitiminde dönüp sıraya geçilir) *Devamında, aynı hareketi su içerisinde nefes vererek *Aynı çalışmayı 2 ve sonrasında daha fazla nefes ile tamamlama *Suya atlayarak aynı çalışmayı tekrarlama *Suya atlayarak sırt üstü ölü adam ve ayak çalışması
7. Hafta	Ayak Tahtası İle Çalışma	<ul style="list-style-type: none"> * Suya atlayarak, tahta yardımı ile 15 m. ayak çalışması (baş su dışında) * Devamında, 6 ayak 1 nefes * Devamında, sırt üstü ayak çalışması * Devamında, tahta diz üzerinde sırt üstü ayak çalışması * 6 ayak 1 nefes (nefesler sağdan ve soldan) * Sağ kol yanda, sağdan nefes ile 6 ayak 1 nefes * Sol kol yanda soldan nefes ile 6 ayak 1 nefes * Tek kol yanda sırt üstü ayak
8. Hafta	Ayak Tahtası İle Kol Çalışması Kol ve Nefes Koordinasyonu Çalışması	<ul style="list-style-type: none"> *Öncelikle havuz kenarında tek kol çalışması * Tek kol çalışması * Devamında, sırt üstü tek kol çalışması. * Havuz kenarında her kola bir nefes * Devamında, aynı çalışma su içerisinde 2 kol 1 nefes * Tek kolla 1 nefes + 6 ayak * Devamında, aynı hareket bir sağ bir sol kol * 3 sağ kol – 3 sol kol – 6 ayak

8. ÖZGEÇMİŞ

1984 yılında Adapazarı'nda dünyaya geldim. İlk, orta ve lise öğrenimimi Adapazarı'nda tamamladım. 2007 yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği bölümünü kazanarak 2011 yılında mezun oldum. Aynı yıl Sakarya Üniversitesi Hendek Eğitim Fakültesinden Pedagojik Formasyon aldım. 1. Kademe Tenis Antrenörlüğü, 1. Kademe Masa Tenisi Antrenörlüğü ve 1. Kademe Badminton Antrenörlüğü belgelerine sahibim.

“Yüzme Eğitiminin 11-13 Yaş Grubu Öğrencilerin Stres Düzeylerine Etkisi” adlı yüksek Lisans çalışmamı Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında 2015 yılında tamamladım.

2012 yılında Adapazarı'nda eğitim veren Özel Şahin Okullarında Beden Eğitimi Öğretmeni olarak göreve başladım. Halen bu kurumun Lise bölümünde Müdür Yardımcısı olarak görev yapmaktayım.

e-posta: mirac_kuru@hotmail.com