T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

FUTBOL EĞİTİMİ ALAN ÇOCUKLARDA PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN ve FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARIN İNCELENMESİ

Kürşat ACAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Mehibe AKANDERE

Konya–2013

ÖNSÖZ

Problem çözme becerileri ve fonksiyonel olmayan tutumlar, bilimsel olarak son yıllarda üzerinde yoğun olarak araştırma gereği duyulan önemli bir çalışma alanı olmuştur. Özellikle, beden eğitimi faaliyetleri ve sporla uğraşan öğrencilerin sosyal öz-yeterlik ve problem çözme becerilerinin incelenmesi oldukça önemlidir.

Fonksiyonel olmayan tutumlar ve problem çözme becerileri birçok çalışmalara konu olmakta ve bu konudaki sorulara bilimsel olarak cevap aranmaktadır. Yapılan bu çalışmada da problem çözme becerileri ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişki, futbol branşına katılan ve katılmayan öğrenciler karşılaştırılmış, araştırılmış ve elde edilen bilgiler bu konuda çalışma yapanların bilgisine sunulmuştur.

Çalışma süreci boyunca benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen danışmanım Sayın Doç. Dr. Mehibe AKANDERE' ye yadımlarını esirgemeyen Sayın Arş. Gör. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ'a Sayın Arş. Gör. Dr. Alpaslan GÖRÜCÜ' ye ve istatistik kısmında yardımlarını esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Halil TAŞKIN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca benden desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili anneme ve babama, tanıştığımız günden beri hep yanımda olan, sıkıntılarımı ve sevinçlerimi paylaşan, bu zorlu maratonda beni yalnız bırakmayıp değerli fikirleriyle katkıda bulunan yol arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI ..... **i**
ÖNSÖZ ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
SİMGELER ve KISALTMALAR ..... **v**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Çocuk ve Gelişim 2
1.1.1. Gelişim İle İlgili Temel Kavramlar 2
1.1.2. Gelişim Dönemleri 4
1.2. Spor 9
1.2.1. Çocuk ve Spor 11
1.3. Futbol 14
1.3.1. Futbolun Tarihçesi 16
1.3.2. Futbolun Türkiye'deki Gelişimi 18
1.3.3. Futbolun Özellikleri 19
1.4. Problem Çözme 20
1.5. Problem Çözme ve Futbol 25
1.6. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar 31
1.7. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Futbol 38
2. GEREÇ ve YÖNTEM **40**
2.1. Problem Çözme Envanteri (PÇE) 41
2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) 41
2.3. Verilerin Analizi 43
3. BULGULAR **44**
4. TARTIŞMA **47**
5. SONUÇ ve ÖNERİLER **49**
6. ÖZET **50**
7. SUMMARY **51**
8. KAYNAKLAR **52**
9. EKLER **57**
EK-A: 57
EK-B: 58
EK-C: 61

EK-D: 64
EK-E: 65
10. ÖZGEÇMİŞ 66

SİMGELER ve KISALTMALAR

PÇE : Problem Çözme Envanteri

FOTÖ : Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

SSK : Sosyal Sigortalar Kurumu

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

1. GİRİŞ

İnsanlar; hayatları boyunca, farklı alanlarda, küçük ya da büyük çözülmesi gereken sorunlarla karşılaşırlar. Karşılaşılan bu problemleri çözmeden amaçlarını gerçekleştirmiş olmazlar ve planlanan düzeye ulaşamazlar. Bu sorunlar, günümüzde bireyleri problem çözmeye yönelik birçok durumla karşı karşıya getirmektedir.

Problem çözme becerisi, bireylerin ve grubun içinde yaşadığı çevreye etkin bir şekilde uyum sağlamasına yardım eder. Bu nedenle, bütün insanların yaşadıkları çevreye etkin uyum sağlayabilmeleri için, problem çözmeyi öğrenmeleri gerekmektedir. Bazı problemlerin doğru cevapları veya kesin çözümleri varken bazılarının çözümleri kesin değildir. Bu problemlerin çözümü, disiplinler arası bilgiyi, çok yönlü düşünmeyi ve yaratıcılığı gerektirir (Senemoğlu 1997).

"Fonksiyonel Olmayan Tutumlar" kavramı, depresyon tedavisinde Beck'in geliştirmiş olduğu, bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımını kullanması ile ortaya çıkmıştır (Duy 2003).

Fonksiyonel olmayan tutumlar; diğerleriyle kurulan iletişim sonucu ortaya çıkan, kişinin kendisine, diğer insanlara ve yaşadığı dünyaya ilişkin geliştirdiği olumsuz inançlardır (Beck 2001).

Fonksiyonel olmayan tutumları azaltma ile ilgili araştırmaların, ulusal literatürde çok fazla ele alınmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda; fonksiyonel olmayan tutumlarla bilişsel çarpıtmalar, olumsuz temel inançlar, bunların yanında etkili iletişim becerileri gibi bazı değişkenler incelenmiştir (Bilgin 2001).

Bu çalışma, futbol egzersizi yapan 11–14 yaş grubu bireylerin, problem çözme becerilerini ve fonksiyonel olmayan tutumlarını belirlemek amacı ile yapılmıştır.

1.1. Çocuk ve Gelişim

Gelişim, doğumdan yetişkinliğe ve yetişkinlikten yaşlılığa kadar uzanan kesintisiz bir süreçtir. Bu anlamda insan gelişimini konu edinen gelişim psikolojisi, çocukluk, ergenlik ve yaşlılık olmak üzere gelişim dönemleri ve bu dönemlerdeki gelişim özellikleri ile ilgilenmektedir (Rita ve ark 1999).

İnsan gelişimi fiziksel, zihinsel, sosyal gelişim ve ahlak gelişimi olmak üzere dört temel boyuttan oluşan karmaşık bir süreçtir ve her bir boyut arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Gelişimin bazı yönleri kalıtımdan, bazı yönleri de çevreden etkilenirken; birçok yönü ise her ikisinden de etkilenmektedir (Yazgan İnanç ve ark 2007).

1.1.1. Gelişim İle İlgili Temel Kavramlar

İnsan gelişimi, hayatın belli dönemlerinde birbirini izleyerek gerçekleşen değişikliklerden oluşmaktadır. Kalıtsal ve çevresel etkenlerle yönlendirilen değişimler karmaşası olan gelişim, doğum öncesi dönemden başlayan ve hayatın sonuna kadar devam eden bir süreç olarak ele alınmaktadır. Döllenmeden ölüme kadar süren dönem içinde, organizmada gözlenen düzenli ve sürekli değişiklikler gelişim olarak tanımlanmaktadır (Yeşilyaprak 2011).

Gelişim; büyüme, olgunlaşma, öğrenme ve yaşantı sonucu bireyde gözlenen nitelik ve nicelik boyutundaki değişiklikleri içermektedir (Yeşilyaprak 2011).

Büyüme, olgunlaşma, öğrenme, hazır bulunuşluk ve kritik dönem olarak kabul edilen gelişimle ilgili temel kavramlar, şu şekilde açıklanmaktadır: Büyüme, bireyin fiziksel yapısında zamanla meydana gelen niceliksel değişikliklerdir. Olgunlaşma, büyüyen organizmanın kendinden beklenen işlevleri yerine getirebilecek fizyolojik güce erişmesidir. Öğrenme, yaşantı yoluyla meydana gelen kalıcı davranış değişiklikleridir. Hazır bulunuşluk, insanın belli bir gelişim görevini olgunlaşma ve öğrenme yoluyla yapabilecek düzeye gelmesidir (Yazgan İnanç ve ark 2007).

Motor gelişim; fiziksel büyüme ve gelişme ile birlikte beyin-omurilik gelişimi sonucu, organizmanın isteme bağlı olarak hareketlilik kazanmasıdır. Kilo artışı, boy uzaması ve kas gelişimine, diğer bir deyişle fiziksel gelişime paralel olarak, hareket ve becerilerin kazanılmasında sinir sistemi ve kasların gelişimi önemli bir yer tutar. Bu becerilerin kazanılması doğum öncesi dönemde başlar ve ömür boyu devam eder (Aral ve Baran 2011).

Fiziksel büyüme, bütün vücudun veya vücudu oluşturan parçaların büyümesi anlamına gelir. Fiziksel büyümenin sebebi, hücrelerin sayısının artması ve hücrelerin ölçülerinin büyümesidir. Fiziksel büyüme nitelik taşıyan bir süreçtir (Günsel 2004).

Gabbord (1996), Payne ve Isaacs (2005) ile Gallahue ve Ozmun (2006) gelişim için, "Zaman içerisinde bireyin yaşadığı nitel ve nicel değişimleri kapsamaktadır." diyerek gelişimi üç temel özellikle açıklamaktadırlar. İlk özellik olarak, gelişimi fonksiyonel kapasitede meydana gelen sürekli değişimler olarak görmektedirler. Yaşayan organizmalar sürekli bir gelişim içerisindedir. Ancak bu gelişim zaman zaman gözle görülebilir, bazı dönemlerde de gözle görülemez. İkinci olarak, gelişimi "yaş ile ilişkili fakat bağımlı olmayan bir süreç" olarak belirtmişlerdir. Yaş büyüdükçe gelişim ilerleme kaydeder. Bununla beraber farklı zamanlarda gelişim hızlı veya yavaş olabilir ve gelişim hızı aynı yaş grubundaki kişiler arasında farklılık gösterebilir. Kişiler yaşlarına göre aynı gelişim hızını göstermeyebilirler. Gelişimin üçüncü özelliği ise, değişimlerin ardışık olarak meydana gelmesidir. Bir adım, sonraki adıma basamak olur ve bu gelişim sırası tersine çevrilemez. Değişimler bireyin kişilerle ve çevresiyle olan etkileşimlerinin sonucudur. Bireyler daha önceden bilinen bir gelişim çizgisini takip ederler. Ancak gelişimin sonucu her zaman kişiler arasında farklılık gösterir. Olgunlaşma en üst seviyeye ulaşsa bile gelişim devam eder. Kısacası gelişim, fiziksel büyüme ve olgunlaşmayı içine alan; döllenme ile başlayan ve ölüme kadar devam eden; düzenli, uyumlu, sürekli ve ileriye dönük bir süreçtir (Yazgan İnanç ve ark 2007).

Olgunlaşma, gelişimden farklı olarak biyolojik (yapısal) değişikliklerin tamamlanması ile ilgilidir ve organizmanın temelindeki potansiyelin iş yapmaya hazır olduğunu ifade eder. Bir organizmanın büyüyerek bir işi, bir görevi yapabilecek

seviyeye ulaşması için geçirdiği değişimdir. Vücut belli bir davranışı yapabilecek derecede olgunlaşmazsa, o davranışı öğrenemez (Yalçın 2010).

Motor gelişim, çocuğun hareketlerinin ve becerilerinin gelişimi, fiziki büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişmesine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanması olarak da tanımlanabilir. Motor gelişim ve fiziksel büyüme birbirlerine bağlıdır. İki yaşından altı-yedi yaşına kadar olan çocuklar koşmak, atlamak, zıplamak, atmak ve yakalamak gibi temel hareket aktivitelerini yaparlar. Bu hareketler ileri düzeyde sporla bağlantılı becerileri oluşturur (Arı 2008).

Kritik dönem ise, belli davranış kalıplarının veya yeteneklerin kazanılması gereken belli dönemlerdir. Bu dönemde, belirli bir davranış kazanılamazsa daha sonraki gelişim dönemlerinde telafisi söz konusu olamayabilir (Arı 2008).

1.1.2. Gelişim Dönemleri

Bilişsel gelişim

İsviçreli psikolog Jean Piaget, çocuğun doğumdan ergenliğe kadar olan bilişsel gelişimini ayrıntılı araştırmalarla incelemiştir. Piaget, bilişsel gelişimin beynin ve sinir sisteminin olgunlaşması ve bireyin çevreye uyum sağlaması sonucunda gerçekleştiğini belirtmiştir (Arı 2008).

Piaget, bilişsel gelişimde dört evre olduğunu belirtmektedir. Bu evreler; duyu-hareket dönemi (0–2 yaş), işlem öncesi dönem (2–7 yaş), somut işlemler dönemi (7–11 yaş) ve soyut işlemler dönemidir (11–12 yaş ve üstü).

Duyu-Hareket dönemi; Bebeğin keşfetme duygusu ile dış dünyayı duyu organları ve nesneler aracılığıyla tanımaya çalıştığı ilk döneme Piaget, duyu-hareket dönemi adını vermiştir. Bu dönemde bebek, duyularına ulaşan çeşitli uyarıcılara devinimsel etkinlikler aracılığıyla tepki vermekte ve bu dönem, doğumdan ikinci yaşın sonuna kadar devam etmektedir (Yazgan İnanç ve ark 2007).

Bilişsel gelişimin aşamalarından biri bebeğin, nesnenin sürekliliğini keşfetmesidir. Önceleri bebek, herhangi bir nesne ortadan kaldırılınca nesnenin yok olduğunu, artık var olmadığını düşünürken; iki yaşına doğru bebek, nesnelerin sürekli olduğunu ve göz önünden kaldırılınca bile var olmaya devam ettiklerini anlamaktadır (Yeşilyaprak 2011).

İşlem öncesi dönem; Çocuk bu dönemde dili kullanmaya ve ilkel düzeyde, bir sembol ile bu sembolün temsil ettiği nesne arasındaki ilişkiyi ilk kez anlamaya başlamaktadır. Bu dönemde dili sembolik anlamda kullanma ve bir şeyi gerçekte yapma becerisinden çok, onu hayal etme yeteneği gelişmektedir (Yazgan İnanç ve ark 2007).

Bu dönemde çocuk tarafından gerçekleştirilen en önemli kazanımlardan biri, dil gelişimine bağlı olarak nesne ve olayları temsil eden sözcükler yoluyla düşünme ve iletişimde bulunmadır (Yazgan İnanç ve ark 2007).

İşlem öncesi dönemdeki çocuklar tersine dönüştürememe, yani bir işlemin iki yönlü olabileceğini kavrayamamaktan dolayı bazı düşünme hataları yapmaktadır. 2-4 yaş çocuklarında ben merkezli (egosantrik) düşünme söz konusudur. Çocuk kendini diğerlerinin yerine koyarak düşünememektedir (Yazgan İnanç ve ark 2007).

Ben merkezli davranış, bu dönemdeki çocuklarda ve onların konuşmalarında gözlenmektedir. 4–5 yaşlarındaki üç çocuk bir arada oynarken, çoğu kez aynı şeyle meşgulmüş gibi görünmelerine rağmen, farklı kurallarla kendi oyunlarını oynamaktadırlar. Bu tür oyunlara paralel oyun denir. Oyun oynarken birbirleriyle konuşuyor ve oynuyormuş gibi davranmalarına rağmen, ilgisiz şeylerden söz eder ve birbirlerinin konuşmalarına aldırmazlar. Bu tür konuşmaya toplu monolog denir (Arı 2008).

Somut işlemler dönemi; Okul çağındaki çocuklar, zihinsel gelişimin somut işlemler dönemindedir. Bu dönemde, çocuğun bilişsel gelişimi temel değişiklikler gösterir; çocuk, olayları diğer insanların gözünden görmeye başlar; kitlenin değişmezliği, sınıflandırma, cinsiyet rolleri, düş ve gerçek ayrımı gibi konularda oldukça gelişir. Çocuklar, ikinci veya üçüncü sınıf düzeyinde mantıksal kurallarla

düşünebilir. Piaget'in bu döneme somut işlemler dönemi demesinin nedeni, çocuğun mantık yeteneklerini somut nesne ve yaşantılar üzerine uygulayabilmesidir. Soyut düşünme, daha sonraki yaşlarda gerçekleşecektir (Yeşilyaprak 2011).

Tersine dönüştürebilirlik, çocuğun problem çözerken hem ileri, hem de geriye doğru düşünebilmesidir. Somut işlemsel dönemde çocuk, eski dönemlerine kıyasla belirli bir merkeze bağlı kalmaz, yani yaptığı görev veya bulunduğu durumun sadece bir yönü üzerine odaklanmaz. Tersine dönüştürebilme özelliği, bu dönemdeki çocuğun birçok bilişsel yeteneğinin gelişimini sağlar; bunlardan en önemlileri, çoklu sınıflandırma ve korunum yetenekleridir (Yeşilyaprak 2011).

Bu dönemde çocuk çoklu sınıflama yapabilir; bir grup nesneyi birden fazla özelliğe göre sınıflandırabilir. İşlem öncesi dönemdeki çocuk da sınıflandırma yapabilir. Ancak yapacağı bu sınıflandırma, nesnenin tek bir özelliğine dayanır. Korunum görevleri, madde miktarı aynı kalmak koşuluyla, maddenin biçim ya da hacmi değiştirildiğinde, çocuğun söz konusu madde miktarının değişmediğini kavramasıyla gerçekleşmiş olur (Yazgan ve ark 2007).

Soyut işlemler dönemi; Soyut işlemler döneminde ergenin düşüncesi, çocuklarınkinden büyük ölçüde farklılaşmaya başlar. Çocuklar somut işlemleri yapar, mantıksal gruplamalar ve sınıflandırmalar yaparak nesneleri sınıflara, ilişkilere ve sayılara göre düzenler; ancak düşüncelerini tek, bütünsel ve mantıksal bir sistem içinde bütünleştiremez. Ergenler ise önermesel mantığı kullanarak soyut işlemlerde akıl yürütebilir, görüşlerini sistemli hale getirebilir (Yazgan ve ark 2007).

Somut işlemler döneminde çocuk, kendine soyut olarak verilen problemleri çözemezken; bu dönemde, zihninden işlemler yaparak problemleri çözmeye başlar. Fiziksel nesneler yerine sözcükler, kavramlar kullanarak bunları birbiriyle kıyaslayabilir, gruplar oluşturabilir; elde ettiği grupları bozarak başka bir özellik açısından yeni gruplamalar yapabilir. Olasılığa dayalı akıl yürüterek bir duruma ilişkin farklı sonuçlara ulaşabilir (Arı 2008).

Soyut işlem düşüncesi, benmerkezciliğin yeni bir biçiminin gelişimine sahne olur. Kendi düşünceleri hakkında düşünme yetkinlikleri, ergenlerin kendileri

hakkında farkındalık geliştirmesini sağlar. Buna bağlı olarak ergenlerin kendi düşünce, duygu ve benliklerinin bilincinde olduğu bir benmerkezcilikleri vardır. Ergen, kendi görünüş ve davranışlarıyla o kadar ilgilidir ki, başkalarının da bu görünüş ve davranışlarla kendisi kadar ilgilendiğini düşünür (Yazgan ve ark 2007).

Ergen, 17–18 yaşlarındayken, duygularının diğer insanlardan farklı olmadığını ve insanların da sandığı gibi kendisiyle çok ilgilenmediğini ve kendisini seyretmediğini anlamaya başlar. Bunun getirdiği rahatlık sayesinde kendisiyle daha az ilgilenmeye ve daha gerçekçi bir benlik kavramı geliştirmeye başlar (Arı 2008).

Sosyal gelişim

Bebek, dünyaya geldiği andan itibaren toplumun en küçük birimi olan aile içinde yaşamaktadır. Böylece bebeğin ilk sosyal etkileşimi anne babası ile başlamakta; bu etkileşim daha sonra, aile çevresindeki diğer yakın kişilerle devam etmektedir. Çocuk bilişsel, duygusal, fiziksel ve dil yönünden geliştikçe çevresi de genişlemektedir. Bu anlamda, aile içinde başlayan sosyal etkileşim, arkadaş ilişkileri ve okulda yaşadıkları ile devam etmekte; yetişkinlik döneminde ise iş yaşantısı ile farklı bir boyut kazanmaktadır (Çağdaş 2002).

İnsanın içinde bulunduğu fiziksel ve sosyal çevreye uyum sağlayabilmesi; sağlıklı, mutlu ve başarılı bir hayat sürdürebilmesi için oldukça önemlidir. Bu nedenle sosyal gelişim, insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Sosyal yönden gelişmiş bir kişi, içinde bulunduğu toplumun normlarına ve beklentilerine uygun davranışlar gösterebilir. Kendi ihtiyaç ve beklentileri ile toplumun beklentileri arasında denge kurarak ve başkaları ile iyi ilişkiler geliştirerek mutlu ve başarılı bir yaşam sürdürebilir. Sosyal gelişim açısından yeterince gelişmemiş bir kişi ise içinde yaşadığı toplumdaki insanlarla sağlıklı bir ilişki kuramayabilir. Bu nedenle, çocukluk yıllarından itibaren çocuklara sosyal yönden gelişmelerine imkân sağlayan bir ortam sağlanmalıdır (Çağdaş 2002).

İnsanın sosyal çevresine uyumunu sağlayan sosyal gelişim, farklı yazarlar tarafından şu şekilde tanımlanmaktadır:

Binbaşıoğlu (1995)'e göre sosyal gelişim, kişinin doğumdan yetişkin oluncaya kadar başka insanlarla olan ilişkilerinin ve onlara karşı geliştirdiği ilgi ve duyguların tümüdür

Yavuzer (1982)'e göre sosyal gelişim, kişinin sosyal uyarıcıya, özellikle grup yaşamının baskı ve zorunluluklarına karşı duyarlılık geliştirmesi, grubunda ya da kültüründe başkalarıyla geçinebilmesi, onlar gibi davranabilmesidir.

Sosyalleşme süreci, doğumdan sonra başlayıp insanın yaşamı boyunca sürmesine rağmen, etkilediği davranışların çoğu ilk çocukluk döneminde özellikle belirgin hale gelir. Sosyalleşme öğrenme yoluyla gerçekleşir. Çocuklar, kavrama ve taklit yoluyla içinde yaşadıkları toplumun kültürel değerlerini, örf ve adetlerini öğrenir. Çocuğun anne babası ile etkileşimi, onun sosyalleşmesinde önemli rol oynar. Özellikle küçük çocuklarda taklit yoluyla öğrenme çok yaygındır. Bu nedenle, anne babaların davranışları ile çocuklarına iyi örnek olması gerekir (Çağdaş 2002).

Duygusal gelişim

Kişinin duygularını ve duygusal gelişimini tanımadan onu eğitemeyiz. İnsanın duygusal sistemi çevresinden uyaranları alır; sonra onları duygulanma sürecinde isler, duygulara dönüştürür; değişik türde duygular üretir; duygularının niteliğine bakar, bunlardan dönüt bilgiler alır ve duygularını geliştirir. Böylece insan duygusal büyümesini sürdürür (Ferşahoğlu 1998).

Çocukta doğduğu andan itibaren duygular uyanmaya ve örülmeye başlar. Çevresiyle sürekli etkileşim halinde olduğundan davranışlarına bakarak onun en azından haz ve elem ya da hoşlanma veya hoşlanmama, memnun olma ve olmama dediğimiz ters yönlü bir duygu grubuna sahip olduğunu söyleyebiliriz. Başlangıçta çocuk hoşlandıklarını veya memnun olduklarını minik jest veya gülüşlerle gösterirken, duyduğu memnuniyetsizliklerini veya rahatsızlıklarını da ağlamakla ifade eder. Mesela kendini emniyet altında hissetmeyince kolayca ağlar. O büyüdükçe çeşitli duygularını davranışlarından okumak mümkündür. Başlangıçta daha çok haz ve eleme dayanan duygular, zaman ilerledikçe zenginleşmekte ve hususi duygulara doğru bir açılma görülmektedir (Yavuz 1998).

Böylece insan duygusal olarak gelişmekte, derinleşmekte, daha çok insan olduğunu hissetmektedir. Duyguların gelişimi ile ihtiyaçlar arasında yakın bir ilgi vardır. Kişinin temel ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması çeşitli duyguların doğmasına neden olmaktadır. Ruh sağlığı için çeşitli ihtiyaç ve güdülerin sağlıklı bir şekilde doyurulması çok önemlidir. İhtiyaçların doyurulmaması, kişilikte "engellenme" ve "çatışma" olaylarını meydana getirir. Engellenme insanda kaygı, öfke, yılgınlık gibi olumsuz ruh hallerine sebep olabilir, hatta kişilikte "kompleksler" oluşabilir. Duygusal ihtiyaçları tatmin edilmiş çocuklarla, bu ihtiyaçları ihmal edilmiş çocukların daha sonraki gelişmelerinde farklılıklar gözlenmiştir (Selçuk 1991).

"Duyguların sağlıklı bir şekilde beslenerek gelişmesi, insanın tabiatına ters düşen ya da hoşlanmadığı duygulardan korunmaya çalışması mutlu bir hayatın gerçekleşmesi için çok önemli bir etkendir. Nitekim ruhun hoşlandığı veya haz duyduğu duygularla beslenmesi bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişmeyi olumlu yönde etkiler" (Yavuz 1998).

İnsan güzel duygular edine edine duygusal olgunluğa ulaşır. Duygusal olgunluk, insanın kişilere, nesnelere ve olaylara karşı; yaşına, yerine ve zamanına uygun olarak beğenilen duygusal davranışlar sergilemesi, başkalarına ve kendine zarar verebilecek duygularını kontrol altına alabilmesidir (Yavuz 1998).

1.2. Spor

Spor kelimesi, Latince kökenli olup "Disporter/Desport" yani "eğlenmek, dikkati başka bir alana yönlendirmek" anlamına gelen sözcüklerden türetilerek 17. yüzyılın sonrasında "sport" biçimine dönüşmüş ve günümüze taşınmıştır. 19. yüzyılda İngilizlerin yardımıyla tüm dünyaya yayılmıştır (Göral ve Yapıcı 2001).

Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün arttırılması, kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalardır (Aracı 1999).

Spor, ferdin tabi çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal 1982).

Spor, insan bütününü oluşturan ve insanın fiziki, ruhi ve zihni niteliklerinin bulunduğu yaşının ve kapasitesinin gerektirdiği verim gücüne ulaştırabilmesi için rekabet olmaksızın yaptığı faaliyetlerinin tamamıdır (İnal 1998).

Uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba; izleyenler açısından heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreç, genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyomekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, sürdürülen bir bilimsel olgudur (İnal 1998).

Spor, kişinin belli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitesini ve motorik becerilerini zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır (İnal 2000).

Sporun bireyler ve toplumlar üzerinde ruhsal-toplumsal etkileri vardır. Bu etkiler; sevmeyi, hakkını aramayı ve hak yememeyi, paylaşmayı, yarışmayı, kurallara uymayı, kazanma ve kaybetmeyi kabullenmeyi, ilkel dürtülerin toplumun kabul ettiği biçimlerde anlatım bulmasını, yeni toplumsal ortamlara katılmayı, yeni arkadaşlar edinmeyi, haz duymayı kapsar. Haz alma hem spor yapanlarda, hem de izleyicilerde görülür (Doğan 2004).

Spor etkinlikleri belli kurallara uyularak yapılır. Spor sağlık için, boş zamanları değerlendirmek için, eğlenmek ve hoşça zaman geçirmek için, günlük yaşamın stresinden kurtulmak için, toplumsal bir etkinliğe katılmak için yapıldığı gibi; yarışma amacıyla da yapılabilir. Yarışma amacı taşımayan spor etkinliklerinde performans üzerinde pek durulmaz. Bazı spor etkinlikleri grupla (top ile oynanan/yapılan spor dalları), bazıları bireysel (yüzme, kayak) olarak ortaya konur. Yarışma sporlarında performans düzeyi önemlidir. Yarışma, bir rakiple ya da bir

takımla olabildiği gibi, bireyin kendisinin (ya da başkasının) en iyi derecesiyle yarışma biçiminde de olabilir (Doğan 2004).

Spor günümüzde tüm özellikleri dikkate alınarak yapılmaktadır. Tüm bu özelliklere ilaveten spor günümüzde barış ve kardeşlik unsuru olarak da rol oynamakta ve insanların birbirlerine yakınlaşmasını sağlamaktadır. Özellikle takım sporlarında sahada yaşanan ortak maçlı ve dayanışmanın, yardımlaşmanın şart olduğu mücadeleler neticesi bu husus iyice belirgin olarak ortaya çıkar. Aynı takımda defalarca ortak hedefe yönelip sevinci ve kederi ortak yaşayan sporcular arasındaki bağ kolay kolay kopmayacak ölçüde sağlamlaşır. Bununla birlikte spor etkinlikleri bireyin enerjisini, kaslarını, zihinsel yetilerini, algılarını, hızlı karar vermesini, toplumsal niteliklerini kullanmasını gerektirir. Bu özellikler sporun bedensel, ruhsal ve toplumsal yönlerinin olduğunu gösterir. Sporun bireyler ve toplumlar üzerinde ruhsal ve toplumsal etkileri vardır (Doğan 2005).

Spor, her şeyden önce birbirinden son derece farklı, değişken, hatta birbiriyle çelişen anlamlar içeren, çok yönlü bir faaliyettir. Bu faaliyete yönelen bir bireyin amacı, eğlenmek, dinlenmek, hoşça vakit geçirmekten, sağlığını korumaya, güçlü olmaya, sosyal bir çevre edinmeye ya da para kazanmaya kadar geniş ve değişken bir yelpazede yer almaktadır (İkizler 2000).

1.2.1. Çocuk ve Spor

Çocuklarda gelişim dönemlerinin getirdiği doğal zorluklara çevrenin getirdiği olumsuz etkilerde eklendiğinde, tepki olarak ruhsal uyum sorunları görülebilmektedir (Kaya ve ark 2006).

Dünya kurulduğundan ve insanlar anne-baba olarak bilinçlenmeye başladıklarından bu yana, çarpıcı bir gerçek vardır. Bu gerçek de, çocuğun fiziksel gelişiminin, ruh sağlığı ile paralel yönde ilerlemesi gerektiğidir (Öz 1997).

Sporun, çocuğun kişiliğinin gelişmesinde, karakterinin şekillenmesinde, kendine olan güveninin artmasında, sosyal bir insan olmasında, pratik düşünme

yeteneğinin gelişmesinde, zihinsel olduğu kadar, bedensel ve ruhsal olarak da sağlıklı olabilmesinde önemli etkisi bulunmaktadır (İlhan ve Gencer 2009).

Sportif etkinliğin kişilik üzerine etkileri şöyle genellenebilir; spor karakteri şekillendirir, takım sporları işbirliği yapmayı öğretir, bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir ve saldırganlık dürtülerini doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir (Kuru ve Baştuğ 2008).

Beden eğitimi ve spor aktiviteleri toplumsal bütünleşme için önemli bir etkiye sahiptir. Sosyalleşme çeşitli aktivitelere katılım yolu ile desteklenip geliştirilebilir. Fiziksel aktiviteye katılım bireyin sosyal gelişimini ve sosyal ilişkiler kurabilme yeteneğini olumlu olarak etkiler (İlhan ve Gencer 2009).

Çocuğun enerjisini boşaltabileceği ve doyum sağlayabileceği bazı uğraşılar edinmesine olanak tanınmalı ve spor aktivitelerine yönlendirilmelidirler (Cirhinlioğlu 2001).

Çocuklar; yeni beceriler öğrenmek, eğlenmek, birlikteliği sağlamak, heyecan duymak, güç geliştirmek, yarışmak, kazanmak için spor yaparlar. Yetişkinler yönünden bakıldığında ise spor yapmakta amaç; sağlık yönünden kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak, fiziksel ve ruhsal aktivite gereksinimlerini karşılamak, sosyalleşmelerine katkı sağlamak, sporsal verimlerini arttırmak, kazandıkları olumlu alışkanlıkları yaşamı süresince devam ettirme bilinci ve alışkanlığını kazandırmaktır (Muratlı 2003).

Spor, yalnızca sağlıklı gelişme için değil, aynı zamanda şahsiyet gelişimiyle zihinsel sağlık açısından da önemlidir. Çocuklar genelde eğlenmek, heyecan duymak, birlikteliği sağlamak, güç geliştirmek ve yeni beceriler edinebilmek için spor yaparlar. Yardımlaşma ve işbirliği yapma, arkadaşlarına ve oyun kurallarına saygı gösterme gibi sosyal davranışları da kazanarak olumlu bir benlik gelişimi sağlarlar (Mengütay 2006).

Spor etkili ve çekici bir eğitim unsurudur. Bireyi topluma hazırlar. Bireyin mevcut yapısını geliştirici ve eğitici rol oynamasının yanında fikir ve ruh eğitiminde

önemli bir rolü vardır. Genç nesillerin yapıcı, yaratıcı ve üretici olmasında, sosyal kaynaşma ve kültürel kalkınmaya büyük etkisi olmaktadır. Kişiyi toplumun en önemli ve onurlu bir üyesi yapar, iyi alışkanlıklar edinmede önemli bir rolü vardır, bedensel ve ruhsal bir eğitim aracıdır, insanın niteliklerini geliştirip üretim ve uygarlık yarışında daha başarılı hale gelmeyi sağlar. Kişilere hem statü kazandırır, hem de gelir düzeylerini artırır. Yetenek esaslarına göre fırsat eşitliği sağlar, spor eğitimi bireyleri iyi ve nitelikli hale getirip onları gerekli bilgi ve yeteneklerle donatmakla kalmayıp sosyal çevrenin değişmesine hız kazandırır, toplumların eğitim ve kültür düzeylerini artırır. Sosyal hayatın ve sosyal çevrenin en önemli öğesidir. Çocuk ve gençlerin her bakımdan gelişmesinde önemli bir rol oynar. Büyüme çağındaki çocuklar için bedensel, ruhsal, sosyal açıdan ve kişiliğin oluşması bakımından oldukça yararlıdır. Bunun yanında, spora erken yaşlarda başlayan kişilerde de kendine güven oldukça fazla olur (Aracı 2001).

Mengütay (2006)'a göre, spor eğitimi alan çocukların kazandıkları özellikler şunlardır:

- Çeşitli fiziksel aktiviteleri yapmak için gerekli becerileri öğrenme,
- Vücut ve kapsadığı alanın farkında olma,
- Güç ve bağlantı gibi bileşikleri kullanarak hareket etmesini öğrenme,
- Yaptığı fiziksel aktivitelerde uzmanlık gösterme,
- Tüm yaşam içinde fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmış olma,
- Fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam tarzının yararlarını anlama,
- Dikkat etme, düşünceyi bir arada toplama,
- Yaratıcılık ve hayal gücünü kullanma yeteneğini geliştirme,
- Hoşgörü ve işbirliği kazanıp kurallara saygı gösterme ile yenilgi ve başarıyı tanıma,
- Temel motorsal özellikleri kazanma,
- Sağlıklı bünyeye sahip olma

1.3. Futbol

Futbol sporunun günümüzde yapılan spor dalları arasındaki önemi ve yeri tartışılmazdır. Milyonlarca kişi sporcu olarak, çok daha fazla sayıdaki kişi de seyirci olarak futbol sporuna katılırlar. Oynayanları ve seyredenleri yanında, çalıştıranları ve yardımcı elemanları ile cağımız futbolu bir sanayi haline gelmiştir. Futbol, geniş bir oyun alanında çok sayıda oyuncunun katılımıyla, oyun kuralları gereği belirlenmiş sınırlı bir alanda, sonucun kalelere atılan ya da yenilen gollerle belirlendiği, el harici vücudun her yerinin kullanılarak oynandığı bir spordur (Haliloğlu 2001).

Futbol, geniş bir oyun alanında çok sayıda oyuncunun katılımıyla, oyun kuralları gereği belirlenmiş sınırlı bir alanda, sonucunun kalelere atılan ya da yenilen gollerle belirlendiği, el harici vücudun her yerinin kullanılarak oynandığı bir spordur (İnal 1998).

Futbol, oyun alanının genişliği, oyun suresi, oyuncu sayısının fazlalığı ve kuralların zenginliğiyle oynayanlar acısından çok yönlü davranışları içermektedir. Seyri zevk ve heyecan verdiğinden seyredenler tarafından da büyük ilgi görmektedir (Aracı 1999).

Uzmanlar tarafından bir oyun olarak kabul edilen futbol, gençlerin ruhen ve bedenen sağlıklı olmalarını sağlar. Bunun yanında sosyolojik ve psikolojik açıdan gelişimlerini de olumlu yönde etkiler. Bu nedenle futbol, bir eğitim vasıtası olarak kabul edilmektedir (İnal 2003).

Günümüz dünyasında önemli bir yere sahip olan futbol; çocuğun, gencin, kişilik gelişimini de bir eğitim aracı olarak güçlendirmektedir (Akın 2003).

Öğrencinin enerjisini olumlu yönde değerlendirecek bir gruba ait olma, grup içerisinde davranış gösterme, işbirliği yapma, lidere ve kurallara uyma, kazanmayı ve kaybetmeyi kavrayabilme ve arkadaşları ile paylaşabilme, kendisine ve arkadaşlarına saygı duyma, kendine olan güvenini kazanma, fizyolojik olarak sağlıklı olma vb. değerleri geliştirir. Futbol, gerek seyirci gerekse medya üstünlüğü ile bir endüstri halini almıştır. Her kıtada milyonlarca insan tarafından ilgi ve heyecanla

izlenmektedir. Bu gün dünyada top ile oynanan 20'ye yakın spor dalı olmasına rağmen, top oyunu düşünüldüğünde en popüler spor futbol olmuştur (İnal 2003).

Futbol, alt ve üst yapısıyla bir eğitim-öğretim sürecini gerektiren bir oyundur. Futbolcular, eğitim-öğretim süreçleri içerisinde futbolun, fiziksel, teknik, taktik, psikolojik ve sosyal boyutlarını bilmek ve kazanmak zorundadır. Bu futbolcunun yüksek başarı ortaya koyması, daha sağlıklı bir futbol yaşantısı geçirmesi ve futboldan zevk alması için zorunludur (Konter 2004).

Futbol bugün, en geniş kitlelerin çeşitli nedenlerle ilgilendiği, motivasyon ve bağlılık gösterdiği, stres ve baskı yaşadığı, duygusal ve zihinsel olarak zorlandığı, kaygı ve davranış tepkileri gösterdiği bir oyundur. Bu nedenle futbolda başarı, psikolojik beceriler acısından oldukça önem taşımaktadır. Bu bağlamda futbolda başarı, futbolcunun eğitim-öğretim surecinin sonuçlarıyla ilişkili elde ettiği düzey olarak da değerlendirilebilir (Konter 2004).

Spor, görece ve az değerli bir konumda iken, günümüzde toplumun merkezinde yer alan ve çok değer verilen bir kurum haline gelmiştir. Bu bağlamda bir spor dalı olarak futbolun izlediği seyir çarpıcıdır. Futbol, modernleşme süreciyle birlikte, belli bir alt kültüre ait oyun olmaktan çıkarak kitlelerin peşinden sürüklendiği popüler bir eğlence aracı olmak yanında, insanların dinsel ya da yarı dinsel biçimde bağlılık gösterdikleri temel bir doyum kaynağı statüsü edinmiştir (Kayaoğlu 2000).

Futbol, günümüzde milyonlarca, hatta zaman zaman milyarlarca insanı televizyon başına toplayabilen, seyredenlere büyük zevk ve haz veren, uluslararası heyecan yaratan, ülkelerin savaşmasına ve iktidarların değişmesine neden olabilen oldukça popüler bir spor çeşidi olabilmeyi tarih sürecince sürdürebilmiş bulunmaktadır (Doğar 2002).

Bugünün futbolu, ülkelerin iç ve dış turizmine, sosyo-ekonomik politikasına canlılık ve hız kazandırabilen hatta toplumları ve insanları birbirine yaklaştırabilen ve de uzlaştırabilen oldukça farklı özelliklere sahip bir uğraşı, bir kazanç yolu haline gelmiştir (Doğar 2002).

Bununla beraber futbol, futbol olgusunun başına büyük bir dert olan fanatizmi de beraberinde getirmiştir. Ayrıca, kazananın çok kazandığı, kaybedenin de çok kaybettiği bir ortam oluşturmuştur. Sürekli olarak kazanmak zorunda olmak gibi uğraşı ve beklenti, insanlar için bazen bir spor, bir oyun olmaktan çıkarak bir yaşam kavgası haline de gelmiştir (Doğar 2002).

Son yıllarda, bilimsel araştırmalarla beraber teknolojinin ve her alandaki iletişim kaynaklarının baş döndürücü düzeyde gelişimi, sporcuların kondisyon, teknik ve taktik kapasitelerinin artırılması, değişik çalışma şekilleri, futbol sahaları ve diğer araçlardaki gelişimin mükemmel hale gelmesi, futbolu apayrı bir teknik olgu ve uğraşı alanı haline getirmiştir (Doğar 2002).

Eski çağlardan bu yana pek çok kavmin mitinde küre, birçok nedenden ötürü önemli bir yer işgal etmektedir. Kürenin şekli mükemmel kabul edilmektedir. Dairenin üç boyutluluğa ermiş halidir ve kürenin yüzeyindeki her nokta merkeze eşit uzaklıktadır. Böylece küre evrenin simgesi haline gelmiştir. Belki de en eski oyun gereci olan top, kusursuz bir geometriye sahip olan kürenin pratik taklidinden başka bir şey değildir (Stemmler 2000).

Futbol değişik evrimlerden geçerek bu günkü formatını kazanmaktadır. Bir çok spor branşının arasından sıyrılarak, giderek en popüler branş haline gelmektedir. Futbol oyunu, her tür skorun barışçı bir sonuç yaratacağı, kurallarla düzenlenen bir tür sosyal yapı tasarımı olmalıdır (Can ve Can 2002).

1.3.1. Futbolun Tarihçesi

Futbol oyununun ilk olarak nerede ve hangi tarihte oynandığı kesin olarak bilinmemektedir. Futbola, eski Yunanlılar Episkiros, Romalılar Harpastum, Türkler ise Tepük adını verirlerdi. Tarihi kaynaklara göre futbolun ilk oynandığı ülkeler; Asya'da Çin, Japonya, Hindistan; Afrika'da Mısır; Amerika'da Meksika ve Avrupa'da da Yunanistan, İtalya, Fransa ve İngiltere'dir. Orta Amerika kavimlerinin Kolomb öncesi döneme ait top oyunlarıyla, bugün bilinen futbol arasında çok az sayıda benzerlik olmasına karşın, eski Çinlilerin "ts'u kü" adlı oyunu çağdaş futbola şaşırtıcı derecede benzemektedir (Stemmler 2000).

Gerçekten de futbolu Çinliler icat etmiştir. Belki de futbol efsanelerinde iddia edildiği gibi, milattan önce üçüncü bin yılda, ama her halükârda bu oyunun Çin kökenli olduğundan habersiz Avrupalıların ortaçağda keşfetmelerinden üç bin yıl önce icat etmişlerdir (Stemmler 2000).

Ortaçağda köylüler top diye adlandırılan şişirilmiş bir işkembeye vuruyorlardı. Katolik kilisesi de onları destekliyorlardı. Örneğin topu bir ileri bir geri atmak; iyi ile Şeytanın çarpışması ya da yaşam-ölüm gibi olayları vurgulamaktadır. Böylece futbol dinsel törenlerin bir parçası oldu. Ortaçağda futbol toplumsal doku içinde bir denge öğesi olmuştur. Söylenenlerin pek çoğunda ortak bir yön vardır: İnsanlar düşmanları yendiklerinde futbol oynuyorlardı (Özmen 2000).

Futbolun İngiltere'de ortaya çıkışı ayrı bir tartışma konusudur. Fransızlar bu oyunun Normanlar tarafından İngiltere'ye götürülen "la soule" den türediği görüşündedirler. İtalyanlar ise İtalya'dan gitmiş olduğunu ileri sürerler. Kaynağı neresi olursa olsun; İngiltere'de 12. yüzyıldan beri futbolun oynanmakta olduğu bir gerçektir. Halk da, soylular da bu oyunu pek sevmişler ve bunun doğal sonucu olarak da futbol Britanya adalarında çok hızlı bir yayılma göstermiştir (Arıpınar 1991).

Ancak futbol giderek köyler ve kasabalar arasında büyük bir rekabete ve bu rekabet çatışmalara neden olmaya başlayınca 1314 yılında Kral II. Edward, yayınladığı bir fermanla İngiltere'de futbolu yasaklamak zorunda kalmıştır (Carnibella ve ark 1996).

Bugünkü oynandığı anlamda futbol ilk kez İngiltere'de başlamıştır. İlk futbol kulübü 1857 yılında kurulmuş olan Sheffield'dir. Modern futbolun doğum tarihi ise İngiliz Futbol Birliği'nin kurulduğu 26 Ekim 1863 tarihidir (Çağlayan 2003).

Ortaçağda köylüler bataklıkları kurutup, futbolu kırlarda ve caddelerde eğlenmek için oynamışlardır (Büker 1992).

Çinli yazar Hoan'ın Latartatia adlı eserinde, Orta Asya Türklerinin bugünün futboluna benzer bir oyunu tapınak avlularında kızlı erkekli oynadıklarından bahsedilmektedir (Ergen 2002).

Dünyada ilk modern futbol kulübü "Sheffield", 1855 yılında ve ilk futbol federasyonu 1863 yılında yine İngiltere'de kurulmuştur (Büker 1992).

1848 yılında mevcut futbol kuralları Cambridge kuralları adı altında birleştirilmiş ve bu bütünlük bütün İngiltere'de futbol standardının oluşmasına yardım etmiştir (Saçaklı ve ark 1995).

1.3.2. Futbolun Türkiye'deki Gelişimi

Modern futbolun Türk toplumuna girmesi 19. yüzyılın sonlarına rastlar. O dönemde futbol oyunu bazı dini inançların da etkisiyle Müslüman Türkler arasında gelişememiş ve halk arasında oynanması da yasaklanmıştır (Acet 1997).

Futbol, Osmanlı toprakları üzerinde ilk defa gayrimüslimler ve ülkede yerleşmiş bulunan yabancı uyruklular tarafından oynanmıştır. Sosyal ve idari bakımdan başkent İstanbul'a uzak ve rahat olan iki şehir, Selanik ve İzmir futbol oyununun ilk taraftarlarını bulduğu yerdir. 1875 yılında Selanik'te, 1877'de İzmir'de bu oyun hafta tatillerinin ve yaz akşamlarının en büyük eğlencesi olmuştur. Diğer taraftan iki Türk kulübü Galatasaray ve Fenerbahçe İstanbul'da futbol oynamıştır. 1908 yılından, Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nın kuruluşuna kadar geçen zaman içerisinde futbol İzmir ve İstanbul'da oynanmıştır (Taşğın 2000).

24 Eylül 1951 tarihinde profesyonelliğin kabulü ile Türk futbolunda yeni bir dönem başlamıştır. 1954'te UEFA'nın kurulmasından sonra Türkiye bir Avrupa ülkesi olarak kabul edilme mücadelesi vermiş ve bu isteği F.İ.F.A. tarafından 10 Şubat 1962'de alınan karar uyarınca kabul edilmiştir (Babacan 1993).

İlk milli lig maçlarına 1959'da başlanmıştır. İstanbul'dan sekiz, Ankara ve İzmir'den dörder takımın katılmasıyla iki gruba ayrılarak oluşturulan, takımlar arasında yapılan maçlarda; Fenerbahçe ve Galatasaray finale kalmışlardır. Finalde Fenerbahçe, Galatasaray'ı yenerek ilk milli lig kupasını almıştır. Fenerbahçe Kulübü Türkiye'de sporun ilk "federe" örgütlenme birimleri olarak, sporun beden eğitiminden artık bütünüyle koptuğunun göstergesi olmuştur. 1908 yılından sonra, örgütlenme yasağının kalkmasına paralel olarak, ülkenin her yanında hızla kurulan

futbol kulüpleri, Türkiye'de sporun Batıya yönelişini ve futbolla özdeşleşmesini kurumlaştırmışlardır (Acet 1997).

1.3.3. Futbolun Özellikleri

- Futbol bir karşıtlar oyunudur.
- Atlama, sıçrama ve yön değiştirme gibi vücut dengesinin önem taşıdığı değişik hareketlerle oynanan bir oyundur.
- Oluşan sürpriz pozisyonlara uyum göstererek doğru tercihlere ihtiyaç duyulan, anında doğru karar vermeyi gerektiren bir oyundur.
- Oyun boyunca harcanan enerjinin dengeli bir şekilde oyun zamanına dağıtılmasının önem taşıdığı bir oyundur.
- Topla yapılan hareketler kadar, topsuz hareketlerin de gol yememek amacıyla yapılmasının gerektiği bir oyundur.
- Oyun alanında rakibe sayıca üstünlük sağlanmasının gerekti bir oyundur.
- Oynayanların oyun alanı içinde yaptıkları ya da yapamadıkları ile ilgili olarak, seyredenlerin de sayısız alternatifler geliştirebildiği bir oyundur.
- Oyun alanı içerisinde yer alan aynı takıma mensup sporcuların müşterek amaçlar doğrultusunda ortak davranışlar sergilemek zorunda olduğu bir oyundur.
- Her oyuncunun zihni yeteneklerini kullanarak hareketlilik, denge ve elastikiyet gibi sahip oldukları kişisel özelliklerini, gelişen sürpriz pozisyonlara uydurması gereken bir oyundur (İnal 1998).

Futbolun dünya çapında bu kadar popüler hale gelme sebeplerini ise aşağıda sayacağımız özellikleriyle sıralayabiliriz:

- Futbolda herhangi bir mevsim kısıtlılığı yoktur, yıl boyunca oynanabilmektedir.
- Futbol, grup ve takım becerileri yanında kişisel becerileri de geliştirmektedir.
- Futbolda kullanılacak malzemeler, araç ve gereçler daha ucuzdur.
- Futbol öğrenimi kolay bir spordur.
- Oynama alanı bulma açısından avantajlıdır.

- Karmaşık kurallara sahip değildir.
- Heyecanlı ikili mücadeleler, başarılı geçen kombinasyonlar oyunu daha çekici ve ilginç hale getirmektedir.
- Yediden yetmişe geniş kitlelerin seyrine dayandığı için kar aracı olarak kullanılabilmektedir.
- Futbol, oyuncuların yanı sıra seyircilerin de eğlenmelerine olanak sağlamaktadır (İnal 1998).

1.4. Problem Çözme

Problem, kişinin şu anda içinde bulunduğu durum ile olmasını istediği durum arasındaki farktır (Nezu ve ark 2007).

Bu fark, birey hedeflerine ulaşmaya çalışırken yolları kapatan çok çeşitli engellerin varlığı nedeniyle bir problem olarak ifade edilir. Bu tanıma göre, aynı durum bir kişi için problem olabilirken başka bir kişi için problem olmayabilir. Bir kişi için bir durumun problem olarak görülmesinin nedenleri şunlardır:

- Yenilik ya da alışılmamışlık (“Ne yapacağımdan emin değilim.”)
- Zorluk (“ Bu çok karmaşık.”)
- Çelişkili hedefler (“Hangisini seçeceğimi bilmiyorum.”)
- Beceri eksikliği (“Bunu yapamam, çünkü nasıl yapıldığını bilmiyorum.”)
- Kaynak eksikliği (“Bununla ilgilenmek için yeterli vaktim yok.”)
- Belirsizlik (“Neler oluyor?”)
- Duygusal sıkıntılar (“Bir şey yapmamayı tercih ediyorum, çünkü deneyip başarısız olmaktan korkuyorum”.) (Nezu ve D’Zurilla 2007).

Birey yaşamının belli dönemlerinde, değişik biçimlerde küçük veya büyük birçok problemle karşı karşıya kalır. Problemlere verilen tepkiler ise kişiden kişiye farklılaşır. Aynı problemi birçok kişi farklı şekillerde çözme girişiminde bulunur ve bazıları başarılı olurken bazıları başarısız olur. Problem dendiğinde aklımıza yalnız matematik alanındaki problemler gelmez. Yaşam bir dizi problemin çözümünü

gerektirir. Problem, bireyin varmak istediği bir amaca ulaşmasına ket vuran engeller var olduğu zaman ortaya çıkar (Cüceloğlu 2004).

Bireyin yaşantısında karşılaştığı problem alanlarından biri de kişiler arasında yaşanan problemlerdir. "Kişilerarası problem, etkileşimde bulunan taraflardan en az birinin, mevcut etkileşim biçimi ile ideal etkileşim biçimi arasındaki farkı algıladığı, bu fark yüzünden gerginlik hissettiği, gerginliği ortadan kaldırmak için girişimlerde bulunduğu, ancak girişimlerinin engellendiği durum olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda kişilerarası problem çözme, bireyin kişilerarası ilişkilerde yaşadığı mevcut durum ile ulaşmak istediği durum arasındaki farkın algılandığı ve bunun yol açtığı gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik çabaları içeren bilişsel ve davranışsal bir süreç olarak ifade edilebilir (Öğülmüş 2006).

Bingham (2004)'e göre problem çözme sürecinin yaratıcı düşünme, zeka, duygular, irade ve eyleme geçme, ihtiyaç, amaç, değer, beceri, alışkanlık (geçmiş deneyimler) ve tutumlar gibi etmenlerden etkilendiğini öne sürmektedir. Bu etmenlerden özellikle kişisel algı, geçmiş yaşantılar ve onlara verilen anlam sonucunda oluşmaktadır. Buna göre bir kimsenin bir problem karşısında neyi algıladığı onun problemi ne şekilde çözdüğünü de etkileyebilmektedir. Genellikle problem durumundaki ilk algılama gerçeğin kendisi olamamaktadır. Problem çözme süreci, kişinin sahip olduğu kişisel algılarından etkilenmektedir.

Problem çözme, belirli bir durumla başa çıkma için etkili seçenekleri oluşturmayı, birini seçmeyi ve uygulamayı içeren bilişsel ve davranışsal bir süreçtir. İnsanların çoğu, problem çözme yeteneğiyle donanımlı olarak doğduğunu düşünür. Ancak, bu konuda yeterince eğitim almış ve problem çözmenin önemini kavrayabilmiş çok az birey vardır (Kneeland 2001).

Bireyin probleme yönelimi, olumlu veya olumsuz olabilmektedir. Probleme olumlu yönelim kavramı, kişinin sorunlar karşısında olumlu bir tutum içerisinde olduğunu ifade etmek için kullanılır. Problemlere olumlu tutumla yönelen insanlar, problemleri olduğunda onları doğru bir biçimde algılayabilir ve göz ardı etmez. Problemlerini yaşamın bir parçası olarak görür, problemlerinin nedenlerini doğru kaynaklara atfedebilir. Problemi faydalanılacak, olumlu bir şey olarak algılar.

Problemlerin çözülebilir olduğuna, yaşamda karşılaştığı problemleri çözebilmek için yeteneklerinin yeterli olduğuna inanır. Problemlerin başarıyla çözülmesinin çaba ve zaman gerektirdiğinin bilincindedir ve problemleri çözme konusunda kararlıdır (D'Zurilla ve ark 2004).

Probleme olumsuz yönelen kişiler ise sorunlar karşısında işlevsel olmayan, olumsuz tutumlara sahiptir. Probleme olumsuz yönelen bireyler problemlerin nedenlerini ya kendilerine ya da başkalarına atfeder. Problemler ortaya çıktığında onları göremez veya görmezden gelir, problemleri birer tehdit olarak algılar. Problemlerin çözümünün çok zor olduğu yönünde bir inançları vardır. Problemlerin çözümü konusunda kendi yetenek ve becerileri hakkında şüpheleri vardır. Problemler ortaya çıktığında kendini kolayca hüsrana uğramış ve tedirgin hisseder (D'Zurilla ve ark 2004).

Kendilerini etkisiz problem çözücü olarak algılayan bireyler;

a) Çoğunlukla problemlerin birdenbire ortadan kalkacağına inanmak isterler.
b) Duygusal odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullanırlar.
c) Zorlu kişilerarası karşılaşmalarda daha fazla duygusal uyarılma ve yoğun duygulanım yaşarlar.
d) Yardım almadan üstesinden gelemeyecekleri duygusal problemlerle daha fazla karşılaşırlar (Heppner ve ark 2004).

Problem ve problem çözme kavramlarıyla ilgili literatür incelendiğinde birbirinden farklı pek çok tanım olduğu görülmektedir.

Problem, insan zihnini karıştıran, ona meydan okuyan ve inancı belirsizleştiren her şeydir (Gelbal 1991).

Bingham (1998)'e göre problem, bir kişinin istenilen hedefe ulaşmak amacıyla topladığı mevcut güçlerinin karşısına çıkan engeldir.

Morgan (1999), problemi, bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme ile karşılaştığı bir çatışma durumu olarak tanımlar.

Arseven (1994), ise problemi, çözümü olan fakat henüz belli koşullar altında çözüme kavuşturulmamış sorunlar olarak tanımlamaktadır.

Yapılan bu tanımlara bakıldığında problemin birkaç temel özelliği göze çarpmaktadır. Bu temel özellikler şöyle sıralanabilir:

- Problem, problemle karşılaşan kişi için bir güçlüktür.
- Birey problemi çözmeye ihtiyaç duyar.
- Birey bu problemle karşılaşmamış olduğundan, çözümle ilgili herhangi bir hazırlığı bulunmamaktadır. Bir kez karşılaşılıp ve çözüldükten sonra aynı durumun bazıları için yine problem olduğu bazıları için ise problem olmadığı, çözümü aniden ortaya çıkmadığı ve bir çaba gerektirdiğidir.

Problem çözmenin de değişik tanımları yapılmıştır. Problem çözme, ne yapılacağının bilinmediği durumlarda yapılması gerekeni bilmektir.

Anderson (1980), öncelikle bilişsel işlemler üzerinde odaklaşarak, problem çözme sürecini bilişsel işlemleri sırayla bir hedefe yöneltmek olarak tanımlamıştır.

Heppner (1987)'e göre problem çözme, problemlerle başa çıkma kavramı ile aynıdır. Gerçek yaşamda kişisel problem çözme bu tanımda, iç ya da dış isteklere, çağrılara uyum sağlamak amacı ile davranışsal tepkilerde bulunma gibi bilişsel duygusal işlemleri bir hedefe yöneltmek olarak ele alınmıştır.

Problem çözme, belirli bir durumla başa çıkabilme için etkili seçenekleri oluşturmayı, birini seçmeyi ve uygulamayı içeren bilişsel ve davranışsal bir süreçtir. İnsanların çoğu, problem çözme yeteneğiyle donanımlı olarak doğduğunu düşünür. Ancak, bu konuda yeterince eğitim almış ve problem çözmenin önemini kavrayabilmiş çok az birey vardır (Kneeland 2001).

Belirli bir problemle karşılaşıldığında, analiz etme ve karar verme becerisi önem kazanır. Bununla birlikte, bireyler farkında olmadan kendi kişilikleri, yetiştirilme tarzları ve okulda öğrendikleri ile kendi kişisel problem çözme ve karar verme yöntemlerini geliştirirler (Arnold 1992).

Problem çözme yalnızca bireyin bazı düzeylerde tepki vermesi gerektiğini algıladığı zaman başlayabilir. Ayrıca bireyin bir hedefinin olması gerekir ki, böylece elde etmek istediği hedefe ulaşma yollarını bulmak için çaba sarf edebilir. Diğer bir deyişle problem çözme, bir hedefe ulaşırken araya giren zorlukların çözümünü bulma sürecidir (Taylan 1990).

Problemlerin çözümleri, problemin türü ve karmaşıklığına göre değişir. Bazı problemler tamamıyla mantık yoluyla çözülür, bazı problemler duygusal olgunluğu gerektirir. Bazı problemler ise olaylara yeni bir algılama açısından bakmayı gerektirir. Problem çözümleri arasındaki ortak yan, amaca ulaşmaya ket vuran engeli ortadan kaldırmaktır. Problemlerin çözümünde kullanılan belirli bir yol ya da yöntem bulunmamaktadır. Böyle bir yöntemin olması halinde sorun kökünden halledilirdi. Problem çözmenin kuralları yoktur, ancak sistematiği vardır (Cüceloğlu 1999).

Problem ile başa çıkmada, kişinin problemli durumları çözme yeteneği, kendini bilişsel olarak değerlendirmesine ve büyük ölçüde probleme yoğunlaşmasına bağlıdır (Heppner ve ark 1985).

Problem çözmenin ve başa çıkmanın birçok yönü vardır. Heppner ve ark (1985) bunları şu şekilde sıralamaktadır:

Genel Olarak Başa Çıkabilme Yönü: Probleme odaklanmış başa çıkma ve duyguya odaklanmış başa çıkma.

Problemi Tanımayla İlgili Bazı Yeterlikler: Seçenek üretebilme ve karar verebilme gibi.

Bilişsel Süreçler: Sonuçsal düşünme gibi.

Problem Çözen Olarak Kendine Değer Biçme: Bireyin kendisini problem çözme konusunda yeterli görmesi ve kendisine güvenmesidir.

Kişisel problemlerin çözümünde bireylerin kendi kişilik özellikleri ve farklılıkları önemlidir. Yapılan çalışmalarda problem çözmenin, fiziksel sağlık,

kariyer ilerletebilme ve akademik performansla da ilgili olduğu bulunmuştur (Heppner ve Krieshok 1983, Eliot 1992).

1.5. Problem Çözme ve Futbol

Problem çözme ve karar verme, insan yaşamının tümünde etkili olan ve basitten karmaşığa bütün etkinliklerde yer alan en önemli yaşam becerilerinden biridir. Birey duruma uygun, yerinde verilen kararlar sayesinde yaşamında olumlu değişimlere neden olurken hatalı verilmiş kararlarla da yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir. Bütün bu durumlar sporcular için de söz konusudur. Sahada, sporcu kendi pozisyonunu, yapacağı hareketi, hem rakip sporcuların konum ve hareketlerine göre ve hem de takım arkadaşlarının durumlarına göre ayarlayabilmelidir (Konter 1997).

Sportif performansı futbolcunun ne kadar potansiyele sahip olduğu ile değil, bu potansiyellerini amaca dönük olarak doğru bir şekilde açığa çıkarabilme yeteneği ile ilişkilidir. Bir futbolcu ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik rezervlere sahip olursa olsun bunu futbol oyunu içinde ortaya çıkartamıyorsa bu hiç bir anlam ifade etmez. Bu nedenle futbolcunun performansını ortaya koyabilmesi sadece fizyolojik bir olgu olamaz. Futbolcunun potansiyellerini kullanabilmesinde onun psikolojik durumu oldukça önemlidir. Futbolcunun performansını başarıyla ortaya koymasında sahip olduğu problem çözme becerisi, bu nedenle çok önemli olmaktadır. Hemen hemen bütün takımlar benzer fiziksel ve teknik kapasitelere sahip olmalarına karşın her maçta sonuç farklılık göstermektedir. Bir hafta yendiğiniz bir takıma diğer hafta yenilebilirsiniz, bunun sebepleri düşünüldüğünde sporda psikolojik faktörlerin önem kazandığını görebiliriz (Konter 1997).

Futbolcunun daha iyi performans sergileyebilmesi için fizyolojik, psikolojik ve sosyal özelliklerinin futbola ve futbolun gerekliliklerine göre geliştirilmesi gerekir. Futbolun fizyolojik açıdan gereklilikleri dendiğinde kuvvet, sürat, dayanıklılık, koordinasyon, denge, esneklik, teknik, taktik gibi özellikleri anlamaktayız. Psikolojik açıdan ise motivasyon, kişilik, dikkat, konsantrasyon, atılganlık, kararlılık, problem çözme gibi özellikleri ve sosyal potansiyellerden de

liderlik, birlikte hareket etme, yardımlaşma, işbirliği, paylaşma gibi özellikleri anlamaktayız (Konter 1997).

Futbolcunun bu boyutlar içinde psikolojik hazırlığı çok önemli bir yer tutmaktadır. Futbolcunun psikolojik durumu ve sergileyeceği performansı, onun problem çözme düzeyiyle yakından ilgilidir. Oyun içinde sergilenen performansta belirtilen faktörlerin sınırlı ve yetersiz şekilde değerlendirilmesi özellikle takım sporlarında problemlerin yaşanmasına yol açmaktadır (Konter 1997).

Modern futbol, alan, zaman ve rakibin baskısı altında kalan oyunculardа, süratli karar verebilme yeteneğini zorunlu kılmaktadır (Konter 1997).

Futbolcuların, özellikle önemli ve gerilimi yüksek maçlarda, yanlış kararlar vererek pasları rakip oyunculara attıklarını görürüz. Bu koşullarda futbolcuların üzerindeki baskılar onların yanlış kararlar almalarında önemli olmaktadır. Yanlış kararlar vermek demek, bir futbolcu için topun rakibe daha çok kaptırılması ve avantajın el değiştirmesi demektir (Konter 1997).

Bir futbolcu harekete geçtiği zaman iki hareket olasılığı vardır. Topu ya sürecek ya da bir arkadaşına pas olarak atacaktır. Bunun için ise, önce bir karar vermesi gerekir. Bu kararı verebilmesi için de bazı bilgilere gereksinimi vardır. Ayrıca vereceği kararı uygulayabilmek için de belli bir teknik düzeye sahip olması gerekir. Baser (1994)'e göre futbolcunun bir karar verebilmesi için gerekli bilgiler şöyle sıralanabilir:

- Kendinin saha içindeki pozisyonu,
- Takım arkadaşlarının sahadaki yayılışı,
- Karşı takım oyuncularının sahadaki yayılışı,
- Saha zemininin durumu (çim, toprak, çamurlu ya da kaygan saha),
- Takımın genel oyun düzeni,
- Antrenörün o maç için verdiği ve düşündüğü oyun düzeni,
- Kendi fiziksel durumu ve oyundaki görevi,
- Kendi kişiliği, duygu ve heyecan durumu,
- Hava ve iklim koşulları,

- Seyirci ve taraftarın beklentileri ve coşkusu,
- Maçın önemi ve o andaki skoru

Kendi orta sahasında ayağında top olan futbolcu, bütün bu bilgileri alıp, gözden geçirip, kendi teknik becerileri ve taktik kurnazlığı ile kondisyon düzeyini de göz önünde tutarak karar verirken, sahip olduğu zaman ancak saniyelerin onda birleri ile ölçülebilir ve üstelik rakibinin baskısı altındadır (Konter 1997).

Karar verme ile yapılan her bilinçli hareket düşünce ile eylem arasında bir köprü rolü oynar. Karar vermek eylem için alternatiflerin sayısını düşürür. Futbolda devamlı değişen ve hareket içinde bir çevre söz konusudur. Bu yüzden oyunda tam anlamıyla ayarlanmış savunma ve hücumdan bahsedilemez. Değişen durumlara göre savunma ve hücumun davranışları da değişiklikler gösterir. Futbolcular değişen durumlar karşısında sürekli oyunu şekillendirmeye çalışırlar. Bunu yaparken, topun hareketlerini, kendi arkadaşlarının hareketlerini ve rakibin hareketlerini dikkate almak zorundadırlar. Bütün bunlara bağlı olarak kalelerine göre kendi durumları, arkadaşlarının durumu ve topun durumunun ne olduğu, baskıda bulunan oyuncuların nitelikleri gibi durumları da sürekli olarak değerlendirmek zorundadırlar. Futbolcu oyun içerisinde sürekli olarak bilgileri doğru bir şekilde işlemden geçirmek zorundadır. Bu nedenle futbolcu devamlı değişen durumlar içerisinde dikkatini vermek, algılamak, özümsemek, hafızaya almak ve aldıklarından doğru kararlar çıkartarak karşılaştığı problemli durumları çözmek ve motor üretime geçmek zorundadır (Konter 1997).

Pek çok karşılaşmada favori takımların bile yenildiklerini görmekteyiz. Bu takımlar üstün fiziksel, teknik ve taktik kapasitelere sahip olmalarına karşın bunu karşılaşmalarına her zaman yansıtamamaktadırlar. Eğer sonuç sadece fiziksel, teknik ve taktik kapasitelerle belirlenseydi, bu takımların karşılaştığı, bu kapasiteler yönünden zayıf olan rakiplerine karşı, devamlı bir üstünlükleri söz konusu olurdu. Elbette fiziksel, teknik ve taktik potansiyeller önemlidir. Fakat psikolojik durumla ilişkili olarak problem çözme düzeylerinin de en az onlar kadar önemli olabileceğini unutmamak gerekir. Futbolcuların problem çözme düzeyleri onların deneyim ve yaşlarıyla da ilişkili olabilir. Deneyimi ve yaşı daha yüksek olan futbolcuların problem çözme ve karar verme yönetimini daha iyi gerçekleştirebileceklerine yönelik

değişik futbol teknik direktörlerinin görüşlerine baktığımızda; yaşlı ve deneyimli futbolcular, dış koşullar ile genç futbolculara oranla daha rahat başa çıkmaktadırlar. Ayrıca maç deneyimlerinin çok yüksek olması nedeni ile kendilerine daha çok güvenirler. Kişilikleri olgunlaşmıştır. Ruhsal açıdan genç futbolculara göre daha stabildirler. Bu nedenle futbol performansında önemli olan yaş değil, performansın kendisidir. Yaşlı futbolcular uzun yıllar süren yarışma etkinlikleri nedeni ile geniş deneyimlere sahiptirler. Ayrıca bunlar profesyonel futbolcu oldukları için gerekli bedensel koşullara da sahiptirler (Başer 1994).

Heddergott (1977), yarışma stabilitesi zayıf ama futbol kapasitesi iyi olan futbolcular için sabırlı olunmasını önermektedir. Bu futbolcular, sıklıkla yüksek sorumluluk duygusuna sahip, çok özeleştiri yapan insanlardır. Bu tip insanlar, başarısızlıklarından daha çok etkilenirler. Bu futbolcuların aşırı stres durumları, ancak maç deneyimleri ve psikolojik alışkanlıklar kazanılarak yenilebilir ve futbolda yükselmeleri ancak bundan sonra gerçekleşir (Başer 1994).

Amatör kümelerden gelen futbolcuların, kalıcı bir yüksek performans göstermeleri için 2–3 yıl geçmesi gerektiğini düşünmektedir. Bu futbolcular, başlangıçta bir yüksek performans gösterdikten sonra, birden ani bir performans düşmesi ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Ancak iki, üç yıl profesyonel ligde oynadıktan sonra performansları istikrar kazanmaktadır. Deneyim ve yaş faktörünün futbolcunun performansı üzerinde ne gibi etkileri olacağına bir başka örnek ise, genç futbolcuların takımda oturmuş daha yaşlı ve deneyimli olanlara oranla kendini kanıtlamak için fazladan baskılarla karşılaşacağıdır. Bazen genç futbolculara toy, küçük çocuk gibi sözlerle hitap edilerek onların duygusal olarak olumsuz etkilenmelerine neden olunmaktadır (Başer 1994).

Maç sırasında fiziksel özellik bakımından hiçbir sorunu olmayan sporcular değişen koşullar karşısında, değişikliğe uyumu sağlayacak yeni çözümler yaratmada zorlanmaktadırlar. Üst üste birkaç hata yapan sporcu karar vermekte çatışmalar yaşamaya başlar. Bu gibi durumlarda çok uygun bir pozisyonda olmasına rağmen kendisi şut atmak yerine daha zor bir pozisyondaki arkadaşına pas verebilir. Bu ise karşımıza problem olarak çıkmaktadır. Bu problem ise hem oyuncu performansını hem de takımın performans düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir. Buradan da

anlaşılacağı gibi maçta karşılaşılacak problemlerin doğru ve etkili bir şekilde çözümlenmesi performans üzerinde büyük etkiye sahiptir. Problemi görme, tanımlama ve çözme olarak nitelenen bu durum, hedefe ulaşma aşamasında karşılaşılan zorlukların çözümünü bulma sürecidir. Problem çözme becerisi yüksek olan sporcular bu süreçte, karşılaştıkları problemleri duruma uygun bir şekilde çözebilmektedir (Başer 1994).

Özellikle sporcuların fiziksel kapasiteleri, teknik ve taktik düzeylerinin oldukça yakın olduğu önemli müsabakalarda başarı stresle başa çıkabilmeyi başaran ve karşı karşıya kalınan problemi doğru kararlarla takımın yararına çözebilen tarafın olmaktadır. Ancak futbol alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde bu konunun sınırlı sayıda ele alındığı ve psikolojik hazırlığın nasıl olması ile ilgili araştırmalara hemen hemen rastlanılmadığı görülmektedir (Başer 1994).

Kısacası futbol, oyuncusu çok fazla, alanı oldukça geniş yani değişkeni çok bir spor olduğu için sporcunun hangi pozisyonda hangi arkadaşına pas vereceği bile bir problem olabilmektedir. Sporcu kendisine gelen pası hangi arkadaşına vereceği, ne şiddette vereceği, hangi pasla vereceğinin kararını verebilmeli; rakip sporculara rağmen nasıl en başarılı konuma geleceğini düşünebilmelidir. Bu problemin en sağlıklı ve en kısa çözümü, sporcuyu, dolayısıyla da takımını başarıya ulaştıracaktır (Başer 1994).

Günümüzde sportif verim düzeyini etkileyen çok sayıda etkenden bahsedilmektedir. Bu faktörlerden bir kısmı çevresel faktörler adı altında toplanırken, bir kısmı da içsel faktörler olarak değerlendirilmektedir. Çok sayıdaki bu faktörlerin herhangi birisi koşullara göre artan ya da azalan öneme sahip olmakla birlikte tek başına başarı veya başarısızlığı oluşturması olanaklı görülmemektedir. Örneğin, sadece yüksek kondisyon bir sporcunun başarılı olması için yeterli değildir. Yerine göre doğru kararı alan ve bunu özellikle de en kısa zamanda alan sporcunun karmaşık tutumların sergilendiği sporda başarıya daha çabuk ulaşabilmek için kendisine avantaj sağladığını söyleyebiliriz. Bu açıdan bakarsak, başarıya giden yolda sporcunun problem çözmedeki yeterliliğinin önem taşıdığını düşünebiliriz (Başer 1994).

Problem çözme durumuyla karşılaştığımızda, önceki bilgi ve deneyimlerimizden faydalanırız. Önceki deneyimlerimiz problem çözmede bize yardımcı olabildikleri gibi, bazı güçlükler ve engeller de yaratabilirler. Bu güçlükleri aşağıdaki biçimde özetleyebiliriz.

İşleve Takılma; Daha önceki deneyimlerimiz bize nesnelerin belirli işlevlerini öğrek içindir. Biz nesnelerin işlevlerine saplanır kalırız ve bu işleve takılmanın sonucunda onları yaratıcı bir biçimde yeni durumlarda kullanmayı düşünmeyiz. Yorgun olan bir kimse, otobüs durağında beklerken çantasını iskemle gibi kullanıp oturarak dinlenebileceğini akıl edemez. Çünkü çantayı kitap taşımak için gerekli bir araç olarak öğrenmiştir, bu nedenle onun üstüne oturabileceğini akıl edemez (Cüceloğlu 1999).

Yukarıdaki durumu futbola şöyle uyarlayabiliriz: Bir oyuncu topla ilerlerken rakibin baskısıyla karşılaştığı ve pas verebileceği pozisyonda takım arkadaşının olmaması halinde, sahadaki hakeme topu çarptırarak duvar pası yapabilir, böylece içinde bulunduğu sıkışık durumdan kurtulabilir. Ancak işleve takılmışsa, hakemi sadece ilk akla gelen "oyunu yöneten kişi" kavramıyla düşünürse topu kazanabilecek durumdayken kaybetmeye mahkum olacaktır.

Zihinsel Kurgu; Bir sorunu belirli bir yöntemle çözdükten sonra, o yönteme bağlanırız. Bu tür algısal bağlılığa zihinsel kurgu adı verilir. Zihinsel kurgu benzer problemlerde yeni çözüm yöntemleri uygulamamızı engeller, sürekli daha önce kullanmış olduğumuz yöntemleri uygulamaya yöneliriz (Cüceloğlu 1999).

Zihinsel kurgu futbol açısından şöyle ele alınabilir: Futbolcu oyun içinde rakibini herhangi bir çalımla geçip gol attıysa, maç içinde yine aynı durumla karşılaştığında bir önceki pozisyonda kendisini başarıya götüren aynı tekniği kullanmak isteyecektir. Futbolun sürekli değişen ataklar oyunu olduğunu göz önüne alırsak, daha önce işine yarayan teknik hareket yeni karşılaşılan duruma uygun olamayacağından aynı yönteme bağlı kalmanın zararı içinde hücumdan boş dönülmüş olacaktır.

Bu gibi durumlarda doğru karar vermenin önemi artmaktadır. Bu nedenle karar verme süreçleri ile problem çözme süreçlerinin birbirine çok benzer olduklarını ve hemen hemen aynı basamakları izledikleri görüşünü savunanlar da vardır. Bu görüşlere bakacak olursak; Açıkalın (1997), karar alma ve sorun çözme arasındaki ilişkiyi "yönetimde karar sürecinin alanı sorunlardır" diyerek özetlemektedir.

1.6. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar

Tutum ile ilgili birçok tanımdan bazıları şunlardır: Cüceloğlu (1996) tutumu, "oldukça organize olmuş uzun süreli duygu, inanç ve davranış eğilimi" şeklinde tanımlamaktadır. Kağıtçıbaşı (1999)'na göre tutum, kendileri gözlenemeyen, fakat gözlenebilen bazı davranışlara yol açtığı varsayılan bazı eğilimlerdir. Özgüven (2000) ise tutumu; "bireylerin belirli bir kişiyi, grubu, kurumu veya bir düşünceyi kabul ya da reddetme şeklinde gözlenen, duygusal bir hazır oluş hali veya eğilimidir" diye tanımlamaktadır.

Bu tanımlardan yola çıkarak tutumun özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Tutumlar doğuştan gelmeyen, öğrenmeye dayalı olarak oluşan özelliklerdir. Dolayısıyla tutumlar durağan değil değişkendir.
- Bu öğrenmeler bireyin toplumsallaşma süreciyle doğrudan ilintilidir.
- Tutumlar davranışa hazırlayıcı bir eğilim ya da bir tepki ön eğilimi olması nedeniyle, doğrudan gözlemlenemez ancak insan davranışlarından çıkarsama yapılarak yorumlanabilir.
- Tutumlar gelip geçici değildir, bireyin hayatında belirli bir süre devamlılık gösterir.
- "Tutumların oluşması ve biçimlenmesi için birbirleriyle karşılaştırılabilir birçok öğenin bir arada bulunması zorunludur" (İnceoğlu 2000).
- "Tutumlar insanın obje ile olan ilişkisinde bir düzenlilik sağlarlar. İnsan-obje ilişkisinde, tutumların belirlediği bir yanlılık ortaya çıkar. Birey bir objeye ilişkin tutum oluşturduktan sonra ona yansız bakamaz" (Tavşancıl 2002).
- Tutumlar hem kişisel hem de toplumsal boyutu olan özelliklerdir.

- “Tutum bir tepki şekli değil, daha çok bir tepki gösterme eğilimidir. Dolayısıyla tutumlar olumlu ya da olumsuz davranışlara yol açabilir” (Tavşancıl 2002).
- Tutumlar insan davranışına yön verme noktasında bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri bünyesinde barındıran unsurlardır (Keskin 2003).

Tutum doğrudan ölçülemez, ancak dolaylı olarak davranış yoluyla ölçülebilir. Bu ölçmede genellikle davranış, sorulara cevap vermek ya da fikir belirtme şeklinde beliren sözel davranıştır. Bu amaçla çeşitli tutum ölçme teknikleri geliştirilmiştir. Tutum ölçme yöntemleri içerisinde en yaygın olarak kullanılanı “Likert Tipi Tutum Ölçekleri”dir (Tavşancıl 2002).

“Fonksiyonel Olmayan Tutumlar” kavramı, Beck’in, depresyonun tedavisinde geliştirmiş olduğu bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımını kullanması ile ortaya çıkmıştır (Duy 2003).

Fonksiyonel olmayan tutumlar, diğerleriyle kurulan iletişim sonucu ortaya çıkan, kişinin kendisine, diğer insanlara ve yaşadığı dünyaya ilişkin geliştirdiği olumsuz inançlardır (Beck 2001).

Depresif belirtilerin (duygusal, bilişsel ve davranışsal) azaltılmasına yönelik olarak yapılan müdahalelerde, fonksiyonel olmayan tutumların ele alındığı ve tedavi sürecinin parçası olarak azaltılmaya çalışıldığı görülmektedir (Abela ve Sullivan 2003).

Fonksiyonel olmayan tutumları azaltmayla ilgili, ulusal literatürde çok fazla araştırma yapılmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda fonksiyonel olmayan tutumlarla bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz temel inançlar, bunların yanında etkili iletişim becerileri gibi bazı değişkenler incelenmiştir (Bilgin 2001).

Fonksiyonel olmayan tutumlar ve bilişsel bozukluklar depresif unsurlarla etkileşim içine girdiğinde, zaman zaman saldırgan davranışları da beraberinde getirdiği bilinmektedir. Literatür tarandığında saldırgan davranışlarla zorba davranışlar arasında ilişki olduğu görülmektedir. Zorbalık, güçlü olan çocuğun diğer

çocuklar üzerinde egemenlik kurma ya da zarar verme eğilimiyle ortaya çıkan, fiziksel ve psikolojik saldırganlığı içeren bir davranış türü olarak tanımlanmaktadır. Tipik olarak zorbalık tekrarlayıcıdır, eğilim gerektirir ve dengesiz güç kullanımıdır (Li 2007).

Beck insanın bilişsel düzeyinde, zihinde yer alan, depolanıp saklanan davranış kalıplarına biliş adını vermiştir. Bu kalıpların bireyin dünyasını oluşturduğunu, onun duygularını, düşüncelerini, davranışlarını biçimlendirdiğini kabul etmiştir. Başka bir deyişle davranışları insanın dünyasının ürünü olarak ele almış, depresyonların bu dünyadan kaynaklandığını ileri sürmüştür (Köknel 1989)

.

Beck depresyonun öfkenin içe yönelmesi sonucu ortaya çıktığı görüşüne karşı çıkmış, bunun yerine depresyondaki kişinin olumsuz düşünceleri ve olaylara getirdiği taraflı yorumların içeriği üzerine odaklanmıştır (Derubeis ve Beck 1988, Corey 2005).

Bilişsel terapi, bireyin dünyayı yapılandırılış biçiminin, onun duygu ve davranışlarını önemli ölçüde belirlediği varsayımına dayanmaktadır. Buna göre, bireyin bilincindeki sözel ve imgesel olaylar, onun önceki yaşantılarından kaynaklanan tutumlarla ilgilidir (Köknel 1989).

Bilişsel terapide temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünceler olmak üzere üç temel bilişsel yapı bulunmaktadır. Otomatik düşünceler kişinin içinde bulunduğu durum ile ilgili bilgi ve verilerin işlenmesi sırasında oluşan çeşitli bilişsel çarpıtmalar sonucunda ortaya çıkar (Beck 1976).

Bilişsel terapiye göre otomatik düşünceler, bireyin olaya dair duygusunu ve tepkisini şekillendirir. Bilişsel terapinin temel varsayımlarından birisi, bu çarpıtılmış, abartılmış, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin psikopatolojinin gelişiminde temel bir role sahip olduğudur (Freeman ve ark 1990). Ancak otomatik düşünceler yalnızca psikolojik sorunları olan bireylere özgü değildir. Her birey otomatik düşüncelere sahip olabilir (Beck 2001).

Literatürdeki bilgiler kendine güvenen, sağlıklı bir aile ortamında yetişen bireylerde olumsuz otomatik düşüncelere daha seyrek rastlanacağına işaret etmektedir. Öztütüncü (1996), olumsuz otomatik düşünceler ile ana-baba tutumları ve aile içi ilişkileri araştırmıştır. Ergenlerin çocukluk dönemine ilişkin olarak algıladıkları aile içi ortam özellikleri ve ana-baba tutumlarının olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanım düzeyleri üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Akbağ (2000) tarafından 1382 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce düzeylerinin algıladıkları ebeveyn tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiş ve ebeveynlerini demokratik-eşitlikçi olarak algılayan öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce puan ortalamalarının ebeveynlerini baskıcı-otoriter, aşırı koruyucu, ilgisiz, tutarsız olarak algılayanlarınkinden anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ara inançlar, kişinin dünyaya, kendisine ve diğerlerine ilişkin varsayımlarından ve kurallarından oluşmaktadır. Genellikle koşul cümleleri ile ifade edilmektedirler.

Ara inançlar, gelişimi temel inançlar tarafından etkilenen inançlardır. Bu inançlar, bireyin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemektedir. Bu algılar da düşünceleri, duyguları ve davranışları belirlemektedir (Beck 2001).

Temel inançlar, en derinde yer alan zihinsel yapı taşlarındadır. Katı toptancı ve aşırı genelleyicidirler ve değişime karşı direnç gösterirler. Bu inançlar kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik olarak geliştirilmektedir. Çocuk kendi için önemli insanlarla etkileştikçe bu inanç gelişmeye başlar. Genel olarak insanlar olumlu temel inançlar geliştirip sürdürürken, psikolojik rahatsızlık durumlarında olumsuz temel inançlar ortaya çıkmaktadır. Temel inançlar, ‘Yetersizlik’ ve ‘Sevilmeme’ ile ilişkili olmak üzere iki kategoride karşımıza çıkmaktadır (Beck 2001).

Çizelge 1.1. Temel İnançlar

Temel İnançlar	
Yetersizlik Temel İnançları	**Sevilmeyen Temel İnançlar**
Çaresizim	Sevilmeyecek ve Hoşlanılmayacak Birisiyim
Güçsüzüm-Kontrolü Yitirdim	Çekici Değilim
Tuzağa Düşürülmüş Gibi Hissediyorum	İstenmiyorum
Zayıfım-İncinebilirim	İlgi Gösterilmeyen Birisiyim
İhtiyaç İçindeyim	Kötüyüm

Herhangi bir durumda, kişinin temel inançları, o durumu algılayışını etkiler. Bu etki duruma özgü otomatik düşüncelere yansır. Bu otomatik düşünceler de çeşitli duygu, düşünce ve davranışlara neden olur (Çizelge 1.1.) (Beck 2001).

Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı tek başına değil daha çok depresyonla birlikte ele alınmaktadır. Beck (1987)'in depresyon için geliştirdiği bilişsel terapi modeline göre psikolojik sorunların nedeni, kişinin ruh sağlığını ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış (fonksiyonel olmayan) düşüncelerdir. Bunlar duygulanımı bozmakta ve depresyona yol açmaktadır. Beck depresyona yatkın olanların ruhsal yapısında birbirinden farklı bilişsel işlevlerin yer aldığını ileri sürmüştür (Köknel 1989). Bunlar bilişsel üçlü, bilişsel şemalar ve bilişsel hatalardır.

Bilişsel Üçlü; Bilişsel üçlemenin depresyonu tetikleyen bir örüntü olduğunu ifade etmektedir. Kişinin kendisine, dış dünyaya ve geleceğe olumsuz bakmasına sebep olan bilişsel üçlünün gelişimini bilişsel hatalar etkilemektedir. Bilişsel üçlünün oluşumu üç basamakta gerçekleşmektedir. İlk basamakta birey kendisini yetersiz, beceriksiz biri olarak görür. Durumsal açıklamaları görmezden gelerek sorunlarının kendi yetersizliğinden kaynaklandığını düşünür. Bundan dolayı kendini eleştirmeye yatkındır. Bu bozukluklar nedeni ile kendisinin değersiz ve istenmeyen biri olduğunu düşünür. İkinci basamakta, yaşantılarını olumsuz olarak değerlendirir. Kişi dünyanın ondan aşırı isteklerde bulunduğunu ve yaşam amaçlarına ulaşacağı yola aşılmaz engeller koyduğunu düşünür. Üçüncü aşamada ise geleceğe yönelik olumsuz beklentiler oluşturur. Kişi geleceğine baktığında şimdiki güçlüklerinin ve çektiklerinin gelecekte de süreceğini görür; gelecekte engellemeler, hayal kırıklıkları ve yoksunluklarla karşılaşacağını düşünür (Beck 1987, Köknel 1989, Bilgin 2004).

Bilişsel Şemalar; Beck (1987)'e göre çocukluk çağındaki deneyimler, öğrenme yolu ile bazı temel düşünce, varsayım ve inanç sistemlerinin oluşmasına neden olur. Bu temel düşünce ve inançlar yapısal düzeyde şema olarak adlandırılır. Bilişsel şemalar davranış kalıplarının oluşmasında önemli rol oynar (Köknel 1989).

Bilişsel şemalar, tanımlanan uyaranları alır, olayları kategorilendirir, bilgi edinmek için bir strateji seçer, problemi çözümler ve genellikle amaçlara ulaşmaya yardım eder. Kişiler her bir şey için şemalara sahip değillerdir. Ancak bu şemalar

nedeniyle kişiler çeşitli durumlara belirli yorumlarla yaklaşırlar. Bilişsel şemalar, hangi bilgilere kulak verileceğini, onların nasıl yapılandırılacağını, onlara ne kadar önem verileceğini ve sonuçta neler olacağını etkilerler. Bir şema uzun yıllar boyunca edilgen, örtük bir biçimde bireyin bilişlerinde kalabilir. Ancak birey özgül, kritik bir yaşantı ile karşılaştığında hemen aktif hale gelebilir. Bir kez harekete geçtiğinde ise kişinin yeni durumları algılamasında etkili olabilir ve böylece olumsuz duygusal durumun devam etmesine neden olabilir (Beck ve ark 1979).

Bilişsel Hatalar; Bilişsel terapi kuramına göre, hastanın kendisini, çevresini ve geleceğini olumsuz olarak algılamasında önemli etkenlerden biri de bilgi işlemede yapılan sistematik hatalardır. Bu durumda kişi düşünmektedir, ancak bilgiyi işlevsel olmayan ve yanlı bir biçimde işlemektedir. Beck'in kuramına göre, psikiyatrik hastalıklarda yaşanan duygusal güçlüklerin kaynağı bu düşünme yanlışları yani bilişsel çarpıtmalardır. Bu hatalar, sadece hastalar tarafından yapılmamakta, sağlıklı insanlarda da görülmektedir. Ancak depresyondaki hastalar, bu hataları çok sık ve yaygın olarak yapmakta, onları değiştirmek ellerinde değilmiş gibi algılamaktadırlar. Bu hatalar aynı zamanda hastanın kendini olumsuz algılamasını sürdürme işlevini de göstermektedir (Savaşır ve Batur 2003).

Literatürde farklı bilişsel hata sınıflamaları bulunmaktadır. Bilişsel hatalar şu başlıklar altında sınıflandırılmaktadır (Beck ve ark 1979, Freeman ve ark 1990).

1. Keyfi Çıkarsamalar: Kişi yeterince kanıt olmaksızın bulunduğu durum ya da yaşadığı olaylardan olumsuz sonuçlar çıkarır.

2. Seçici Soyutlama: Kişi içinde bulunduğu durum ve yaşadığı deneyimlerin sadece olumsuz yönlerine odaklanır.

3. Kişiselleştirme: Kişi kendisiyle ilgili olmayan ya da çok az bağlantılı olan olayları tamamen kendisiyle ilgili olarak değerlendirmekte ve olayların olumsuz sonuçlarından kendini sorumlu tutmaktadır.

4. Aşırı Genelleme: Kişi tek bir olaydan genel sonuçlar çıkarır.

5. Hep ya da Hiç Biçiminde Düşünme: Kişi her türlü deneyim ve yaşantısını iki aşırı uçta değerlendirir.

6. Küçümseme ya da Büyütme: Kişi başardığı işleri küçümser, değersizleştirir, buna karşı hatalarını abartır.

7. Akıl Okuma: Bu bireyler elinde hiçbir delil olmadan diğerlerinin kendisine olumsuz yaklaştığını düşünmektedir.

8. Falcılık: Falcılık çarpıtması yapan birey gelecekle ilgili yaptığı olumsuz tahminleri gerçek olarak algılamaktadır.

Depresif bireylerinin ortak özelliği bilişsel çarpıtmalara sahip olmaları, kendilerini yetersiz ve değersiz bulmalıdır. Depresif bireylerle ilişkilendirilen bir değişken de kabul düzeyidir. Ergin (1993)'ün kendini kabul ve depresyon düzeylerinin karşılaştırdığı çalışmasında, kendini kabul düzeyi ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kuyucu (2007), boşanmış ailelerde yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmaları ve benlik değerlerini incelediği araştırmasında bilişsel çarpıtmaların varlığının kişinin benlik değerinin azalmasına sebep olduğu sonucuna ulaşmıştır. Depresyondaki bireylerin bir diğer özelliği de dışarıdan gelen talepleri, problemleri ve baskıları abartmalarıdır. Bu insanlar ezildiklerini ve altından kalkamayacakları kadar çok şey yapmak durumunda olduklarını ifade ederler (Corey 2005).

Depresyonla bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelendiği ve Tegin (1980)'in yürüttüğü araştırma grubunun örneklemini 30 psikotik depresif, 30 şizofrenik ve psikiyatrik tanı almamış 30 kişilik bir yetişkin grubu oluşturmaktadır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda depresif grubun Beck'in modelinde önerdiği bilişsel çarpıtmaları anlamlı düzeyde daha sık kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Türküm (1996), üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma türleri, kullanma sıklığı ve azaltılmasına yönelik deneysel çalışmasında, verilen eğitimin bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel eğilimlerin ve akılcı olmayan inançların, kişilerin sosyal ilişkiye girmekten kaçınma düzeylerine

etkisini araştırmışlardır. Araştırmada bilişsel çarpıtmaların, sosyal ilişkilerden kaçınmanın güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Düşük benlik saygısının varlığı, depresyondaki bireylerin en temel özelliklerindendir ve depresyonun tedavi edilebilmesi için kişide yerleşen inançlara ve kendilik algısına yönelmek gerekmektedir (Fennel 1997).

Bu nedenle depresyonun tedavisinde özellikle kişinin benlik saygısını arttırıcı çalışmalar yapılması gerektiği, sadece depresyonu gidermeye değil, benlik saygısını arttırmaya da odaklanılması gerektiği üzerinde durulmaktadır (Overholser 1996).

1.7. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Futbol

Sağlıklı toplumlar, sağlıklı bireyler ve bu bireyler arasındaki sağlıklı iletişim ile oluşur. Kişilerarası iletişimdeki başarı kendini gerçekleştirme sürecinde bireylere yardımcı olan önemli bir unsurdur. Ancak iletişimde başarılı olmak her zaman mümkün değildir. Çünkü insanlarla iletişim kurabilmek birçok insana sıkıntı vermekte bu sıkıntıda özellikle ergenlik döneminde kendini daha belirgin olarak hissettirmektedir. Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan, insanda bedence, boyca, büyümenin hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel gelişme, değişmelerin olduğu, buluğla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir (Kulaksızoğlu 2001).

Fonksiyonel olmayan tutumlar, çocukluk döneminden başlayıp yaşam boyu gelişen oldukça değişmez ve kalıcı özelliktedirler. Bireyin ne yaparsa yapsın kendini iyi hissedebilmesi için başkalarının onayının gerektiğine inanması, kendisini başarılı sayabilmek için her alanda başarılı olma zorunluluğu hissetmesi ya da yaşamda her şeyin kontrol edilebileceğine inanması fonksiyonel olmayan tutumlara örnek olarak verilebilir. Fonksiyonel olmayan tutumlar gerçekçi değildir; katıdır ve uçlarda genellenmiştir; kişinin gerçek performansını ortaya koymasını engeller; aşırı, uç duygulara neden olur ve yaşanan günlük deneyimlerle değişmezler (Beck ve ark 1979).

Sportif aktivitelerin, çocukların fiziksel ve fizyolojik gelişimleri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu bilinmektedir. Düzenli egzersiz, organizmada azot tutuşunu ve protein sentezini arttırmakta, bu da büyümeyi uyarmaktadır. Yine fiziksel aktiviteler, çocukların vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkiler göstermekte; fiziksel olarak aktif olan çocuklar olmayanlara oranla daha az yağlı vücut kitlesine sahip bulunmaktadırlar (Karatosun 1991, Tremplay ve Chıasson 2002).

Futbol oyununda çeşitli psikolojik, zihinsel, fizyolojik, teknik ve taktik özelliklerin gelişiminin yanında, motorik özelliklerin gelişimi de önemli yer tutar (Eniseler ve ark 1996, Güler 2007).

2. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu araştırmada futbol eğitiminin, bireylerin problem çözme becerileri ve fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisi incelenmesi amacıyla kontrol gruplu ön test – son test deneysel model kullanılmıştır.

Araştırmanın deney grubu, Konya/Selçuklu Belediyesi Yaz Spor Okulu'nda futbol branşında öğrenim gören 11–14 yaş grubu 60 kursiyerden oluşmaktadır. Bu öğrenciler daha önce düzenli bir şekilde spor yapmayan bireylerden oluşmaktadır. Kontrol grubu ise, Konya/Selçuklu İsmail Hakkı Tonguç İlköğretim Okulu'nda öğrenim gören, 11–14 yaş grubu ve futbol branşında hiç eğitim almamış 60 öğrenciden oluşmaktadır. Tüm denekler araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Çalışma öncesinde, araştırmanın amacı ve uygulanacak testler hakkında aileler bilgilendirilip, onayları alınmıştır. Deney grubunu oluşturan kursiyerlerin herhangi bir sağlık problemleri olmadığı bir sağlık kuruluşu tarafından tespit edilmiştir.

Deney grubuna 10 haftalık bir "futbol egzersiz programı" (Ek-A) uygulanmıştır. Kontrol grubu ise futbol eğitimi ile ilgili herhangi bir çalışmaya katılmamıştır.

Futbol egzersiz programı Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günlerinde haftada 3 gün olarak gerçekleştirilmiştir. Egzersizlerde yaş grubuna uygun temel futbol çalışmalarına yer verilmiştir. Çalışmalar çim futbol sahasında gerçekleştirilmiştir. Her bir egzersiz programı ortalama 90 dk sürmüştür. Deney grubuna antrenman programı öncesinde 10 dakikalık ısınma (Koşu, kol çevirme bacak açma, bel çevirme hareketleri) hareketleri ve sonrasında 10 dakikalık soğuma (Jog koşu, Açma-Germe hareketleri) verilmiştir.

Araştırmada veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu, Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) kullanılmıştır. Ölçekler 10 haftalık futbol egzersiz programı öncesinde ve sonrasında olmak üzere deney ve kontrol gruplarına ikişer kez uygulanmıştır.

Ölçekler, araştırmaya katılan öğrenciler toplu halde iken uygulanmıştır. Her bir katılımcıya ölçekler dağıtıldıktan sonra gerekli açıklamalar yapılmış ve ölçeklerdeki soruların yanıtlanması istenmiştir. Herhangi bir süre kısıtlamasına gidilmemiştir. Ölçeklerin yanıtlanması yaklaşık 30-40 dk sürmüştür. Yanıtlama işlemi tamamlandıktan sonra ölçekler tek tek toplanmış ve değerlendirilmiştir.

2.1. Problem Çözme Envanteri (PÇE)

Heppner ve Petersen (1982) tarafından çeşitli araştırmalar sonucu ortaya çıkan "genel yönelim", "problemin tanımı", "alternatif üretme", "karar verme", ve "değerlendirme" gibi problem çözme aşamaları göz önünde bulundurularak, kişinin problemlerini çözebilme yeterliği konusunda kendisini nasıl algıladığının yanı sıra, problem çözme yönteminin boyutlarını da belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Envanterin Türkçe'ye çevrilmesi Taylan, Savaşır ve Şahin tarafından yapılmıştır (Taylan 1990, Savaşır ve Şahin 1997).

PÇE, 35 maddeden oluşan, 1-6 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Bu ölçek, (1) Her zaman böyle davranırım, (2) Çoğunlukla böyle davranırım, (3) Sık sık böyle davranırım, (4) Arada sırada böyle davranırım, (5) Ender olarak böyle davranırım, (6) Hiçbir zaman böyle davranmam şeklindedir. Verilen cevaplara 1 ile 6 arasında değişen puanlar verilir. Puanlamada 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı bırakılır. Puanlama 32 madde üzerinden yapılır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters olarak puanlanır. Bu maddeleri puanlarken 1=6, 5=2, 4=3, 2=5, ve 6=1 şeklinde tersine çevrilir. Bu maddelerin yeterli problem çözme becerilerini temsil ettiği varsayılır. Envanterden alınabilecek puan ranjı, 32-192'dir. Puanlamada düşük puanlar problemleri çözmede etkililiği, yüksek puanlar ise problemler karşısında etkili çözümler bulamamayı göstermektedir. (Taylan 1990, Keleş 2000).

2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)

Ölçek depresyonla ilişkili olan fonksiyonel olmayan tutumların ortaya çıkma sıklığını ölçmek amacıyla 1978 yılında Wissman ve Beck tarafından geliştirilmiştir.

Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ergen ve yetişkinlere uygulanan ölçek 40 maddeden oluşmakta ve 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır.

Orijinal ölçeğin güvenirlilik çalışmasında Cronbach Alfa güvenirlilik katsayıları .87 ile .92 arasında, madde toplam korelasyonları ise .20 ile .50 arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları .54 ile .84 arasında değişmektedir. Geçerlik çalışmasında ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .30 ile .65, Otomatik Düşünceler Ölçeği ile ise .43 ve .64 arasındadır (Savaşır ve Şahin 1997).

Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında Cronbach Alfa güvenirlilik kat sayısı .79, madde toplam puan korelasyonlarının ortalaması .34 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasında ise Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .19, Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu ise .29 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliliği çalışmalarında ölçekteki 40 maddeden 12 tanesinin, oluşturulan iki uç grubu ayırt edebileceği görülmüştür.

Ölçeğin ergenlere yönelik uyarlama çalışmaları, ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmalarını yapan Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek maddelerinin ergenlere uygun olup olmadığına karar vermek için öncelikle ölçek geliştirme uzmanlarınca alt boyut ve madde bazında tüm ifadeler incelenmiş ve ön deneme uygulamasının yapılmasına karar verilmiştir. Bu şekilde uzman görüşlerine dayalı madde ve test geçerliği sağlanmaya çalışılmıştır. Ölçeğin niceliksel standardizasyonu için araştırma örneklemine denk bir gruba deneme uygulaması yapılmıştır. Ölçeğin deneme grubu lise bir, iki ve üçüncü sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 498 öğrenciden oluşmuştur.

Ölçek dört alt ölçekten oluştuğu için ölçeğin tümüne ve her bir alt boyuta ilişkin Cronbach Alfa kat sayısı, madde bazında ise madde-test korelasyonları hesaplanmıştır. Madde toplam korelasyonu .20'nin altında olan 11, 18, 19, 21, 30, 29, 31, 33, 36 ve 40. maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin güvenirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .78, onaylanma ihtiyacı alt boyutu için .68, bağımsız tutum alt boyutu için .60, değişken tutum alt boyutu için .50 olarak bulunmuştur. Araştırmada fonksiyonel olmayan

tutumların mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı alt boyutları değişken olarak kullanılmıştır.

2.3. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Gruplar arasındaki farklılığı ortaya koymak için Independed t testi yapılmıştır. Ön test ve son test arasındaki farklılığın tespiti için ise, paired sample t testi yapılmıştır. Araştırmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Çizelge 3.1. Deney ve kontrol gurubunun demografik bilgilere ilişkin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımı

		Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		Frekans	**%**	**Frekans**	**%**
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	18	30,0	29	48,3
	Ortaokul	12	20,0	7	11,7
	Lise	16	26,7	15	25,0
	Ön Lisans	4	6,7	0	0
	Yüksek Okul	10	16,7	9	15,0
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	37	61,7	40	66,7
	Ortaokul	9	15,0	4	6,7
	Lise	7	11,7	10	16,7
	Ön Lisans	3	5,0	2	3,3
	Yüksek Okul	4	6,7	4	6,7
Baba Mesleği	İşsiz	4	6,7	1	1,7
	Memur	8	13,3	13	21,7
	Esnaf	16	26,7	18	30,0
	İşçi	23	38,3	21	35,0
	Mevsimlik işçi	1	1,7	7	11,7
	Özel sektör	8	13,3	0	0
Anne Mesleği	İşsiz	46	76,6	51	85,0
	Memur	4	6,7	3	5,0
	Esnaf	3	5,0	1	1,7
	İşçi	1	1,7	2	3,3
	Mevsimlik işçi	1	1,7	0	0
	Özel sektör	5	8,3	3	5,0
Sağlık Güvencesi	Yok	3	5,0	6	10,0
	Yeşil kart	3	5,0	7	11,7
	Bağ kur	14	23,3	6	10,0
	SSK	36	60,0	40	66,7
	Emekli sandığı	4	6,7	1	1,7

Çizelge 3.2. Deney ve kontrol gurubuna ilişkin yaş ortalamaları

	Gruplar	**N**	**Ortalama**	**Std. Sapma**
Yaş	Deney	60	12	0,823
	Kontrol	60	12	0,823

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin aynı yaş ortalamasında olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.3. Deney ve kontrol gruplarının problem çözme becerilerinin ön test-son test karşılaştırılması

	Gruplar		N	Ortalama	SS	t	P
Problem Çözme Becerisi	Deney	Ön test	60	91,07	16,492	-2,511	0,015*
		Son test	60	97,55	18,188		
	Kontrol	Ön test	60	95,75	20,034	-1,048	0,299
		Son test	60	98,95	17,766		

* P<0,05

Çizelge 3.3. incelendiğinde problem çözme becerisi bakımından deney gurubu ön test ve son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bu karşılaştırmada, problem çözme becerisine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Problem çözme becerisinin kontrol gurubu bakımından karşılaştırılmasında ise ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Çizelge 3.4. Araştırmaya katılan deneklere ilişkin verilerin problem çözme becerilerinin deney ve kontrol gurubu bakımından karşılaştırılması.

		Gruplar	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Problem Çözme Becerisi	Ön test	Deney	60	91,07	16,492	-1,398	0,165
		Kontrol	60	95,75	20,034		
	Son test	Deney	60	97,55	18,188	-0,427	0,671
		Kontrol	60	98,95	17,766		

Çizelge 3.4. incelendiğinde problem çözme becerisine ilişkin ön test ve son test puanlarının deney ve kontrol gurubu bakımından karşılaştırılmasında deney gurubu ve kontrol gurubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Çizelge 3.5. Araştırmaya katılan deneklere ilişkin verilerin fonksiyonel olmayan tutumların deney ve kontrol gurubu bakımından ön test – son test olarak değerlendirilmesi

	Gruplar		N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	Deney	Ön test	60	147,50	29,067	-2,120	0,038*
		Son test	60	155,77	21,396		
	Kontrol	Ön test	60	157,23	19,909	0,344	0,742
		Son test	60	156,28	20,528		

* P<0,05

Fonksiyonel olmayan tutumların deney gurubu bakımından karşılaştırılmasında, ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bu karşılaştırmada, fonksiyonel olmayan tutumlara ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Fonksiyonel olmayan tutumların kontrol gurubu bakımından karşılaştırılmasında ise ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Çizelge 3.6. Araştırmaya katılan deneklere ilişkin verilerin fonksiyonel olmayan tutumların deney ve kontrol gurubu bakımından karşılaştırılması.

		Gruplar	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Fonksiyonel olmayan tutum	Ön test	Deney	60	147,50	29,067	-2,140	0,034*
		Kontrol	60	157,23	19,909		
	Son test	Deney	60	155,77	21,396	-0,135	0,893
		Kontrol	60	156,28	20,528		

* P<0,05

Fonksiyonel olmayan tutumlara ilişkin ön test puanlarının deney ve kontrol gurubu bakımından karşılaştırılmasında deney gurubu ve kontrol gurubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Fonksiyonel olmayan tutumlara ilişkin son test puanlarının deney ve kontrol gurubu bakımından karşılaştırılmasında ise deney gurubu ve kontrol gurubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

4. TARTIŞMA

Bu bölümde, futbol eğitiminin problem çözme becerisi ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerindeki etkisine ilişkin elde edilen bulgular, yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan futbol egzersizi yapan (deney grubu) ve düzenli olarak herhangi bir egzersiz yapmayan (kontrol grubu) çocukların anne-babanın eğitim düzeyi değişkenine göre, ilkokul mezunu olma durumu diğer eğitim düzeylerine göre yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.1).

Deney ve kontrol grubu anne ve baba mesleği değişkenine göre, baba meslek düzeyi işçi olanların çoğunluğu, anne meslek düzeyinin işsiz olanların çoğunluğu teşkil ettiği belirlenmiştir (Çizelge 3.1).

Araştırmaya katılan futbol egzersizi yapan (deney grubu) ve düzenli olarak herhangi bir egzersiz yapmayan (kontrol grubu) çocukların, sağlık güvencesi değişkenine göre, sağlık güvencesi SSK olanların çoğunluğu teşkil ettiği görülmektedir (Çizelge 3.1).

Araştırmada futbol egzersizi yapan çocukların problem çözme becerisi düzeylerinde olumlu bir gelişme olduğu gözlemlenmiştir. Bu gelişmenin, yapılan futbol egzersiz programının problem çözme becerisine olumlu etkisinden kaynaklandığı düşünülebilir (Çizelge 3.3).

Akandere ve ark (2010) problem çözme ile ilgili yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin dans egzersizine bağlı olarak problem çözme beceri düzeyleri incelenmiş ve dans egzersizi yapan bireylerin problem çözme becerilerinin egzersiz yapmayan gruba göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmada futbol egzersiz programına katılan ve katılmayan çocukların problem çözme beceri düzeyinin benzer olduğu görülmektedir.

Problem çözme becerisi ile ilgili yapılan bir çalışmada, Kara Harp Okulu öğrencilerinin problem çözme beceri algıları ile problem çözme yaklaşım biçimlerinin sınıf değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Ferah 2000).

Araştırmada futbol egzersiz programına katılan öğrencilerin çalışma sonrasında fonksiyonel olmayan tutum düzeylerinin olumlu gelişme gösterdiği görülmüştür. Egzersiz programına katılmayan öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutum düzeylerinde ise değişim belirlenmemiştir (Çizelge 3.5).

Araştırmada futbol egzersizine katılan ve katılmayan öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutum düzeyleri incelendiğinde; çalışma öncesinde egzersiz programına katılmayan öğrencilerin katılan öğrencilerden daha yüksek fonksiyonel olmayan tutum düzeyine sahip oldukların görülürken çalışma sonrasında ise grupların benzer düzeye sahip oldukları görülmektedir. Bu durumun uygulanan egzersiz programının deney grubundaki öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutum düzeylerinde olumlu etki yapmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Çizelge 3.6).

Fonksiyonel olmayan davranışlar daha çok olumsuz ve depresif duyguları ifade eden bir tutum ölçeği olması nedeniyle egzersiz ve depresif duygular ile ilgili yapılan bir çalışmada; Aylaz ve ark (2011) uygulanan aerobik egzersizlerin depresyon puanlarının azalmasında etkili olduğu belirlenmiştir.

Baştuğ (2011) 12–15 yaş adölesanların depresif duygularını oyun değişkenine göre incelemiş ve okul sonrası oyuna zaman ayıran çocukların depresyon düzeylerini oyun oynamayan çocuklara göre düşük değerde olduğunu bulmuştur.

Canan ve Ataoğlu (2010) yapmış oldukları çalışmada, düzenli olarak spor yapmanın anksiyete üzerine olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir. Düzenli olarak özellikle takım sporları yapmanın ise depresyon ve problem çözme becerisi üzerine olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Yapılan bu çalışmalar bizim çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmanın sonucunda, 10 haftalık futbol egzersiz programının 11-14 yaş arası öğrencilerin problem çözme düzeylerinde gelişim sağladığı belirlenmiştir. Bu sonuca paralel olarak uygulanan egzersiz programının öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlarını da olumlu yönde etkilediği görülmektedir. On haftalık futbol egzersizlerinin öğrencilerin problem çözme düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutum düzeylerini geliştirdiği söylenebilir.

Egzersizin insanların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarına katkı sağladığı bilinen bir gerçektir. Buna paralel olarak futbol egzersiz programı, bireylerin problem çözme becerileri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Buradan hareketle, kişilerin problem çözme becerisinin gelişmesi ve fonksiyonel olmayan tutumlarının düzeltilmesi konularında futbol egzersizi dışında başka egzersiz programlarının da kullanılması düşünülebilir. Bu sonuçlar ışığında egzersizin, belli bir yaş grubunda değil, hayatın hemen her aşamasında kullanılması önerilir.

6. ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Futbol Eğitimi Alana Çocuklarda Problem Çözme Becerileri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların İncelenmesi

Kürşat ACAR

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ/KONYA–2013

Bu araştırma, futbol eğitiminin, bireylerin problem çözme becerileri ve fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya düzenli olarak futbol eğitimi alan 60 kursiyer öğrenci ile bu eğitimi almayan 60 öğrenci olmak üzere toplam 120 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 12 ± 08 yıldır. Deney ve kontrol gruplarına, Heppener ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen "Problem Çözme Envanteri" (PÇE) ve Weissman ve Beck tarafından geliştirilen "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği" (FOTÖ) uygulanmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Gruplar arasındaki farklılığı ortaya koymak için Independed t testi yapılmıştır. Ön test-son test arasındaki farklılığın tespiti için ise, paired sample t testi yapılmıştır. Araştırmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırmada, problem çözme becerisi değişkenine göre, deney grubu öntest-sontest değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,0\ 5$). Deney ve kontrol grubu değerleri arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Fonksiyonel olmayan tutumların deney grubu ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu ön test-son test puanları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sonuç olarak, futbol eğitimi alan çocuklarda problem çözme becerileri ve fonksiyonel olmayan tutumların egzersize bağlı olumlu yönde değişiklik gösterdiği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar; Futbol Eğitimi; Problem Çözme Becerisi.

7. SUMMARY

The Investigation of Problem-Solving Skills and Non-Functional Behaviours of Junior Football Players

This investigation was made for aiming of examining person in football training, whose non-functional attitudes and problem solving skills. 120 students participated in this study and half of those who playing football regularly and the other half who not playing football regularly. The students' age average who participated the study is 12 ages ± 08. The experimental and the control groups were applied "Problem Solving Inventory" which reformed by Heppener and Petersen (1982) and "Non-Functional Attitudes Scale" which reformed by Weissman and Beck.

SPSS 16.0 statistic program was used for finding calculated values and assesment the data. The data was summed up with average and standart deviations. Test of Independent was applied for exhibiting the difference of between groups. And for calculating the difference of pre-test and post-test, Test of Paired Sample was applied. In this research, the error level was set at 0.05.

In this research, according to the parameter of problem solving skill, there was a significant difference between value of the pre-test and value of the post-test on experimental group.($p<0,0\ 5$). There was no significant difference between value of the experimental and the control groups. ($p>0,05$) There was a significant difference between value of the pre-test and value of the post-test in experimental group of non-functional attitudes. ($p<0,05$) Deney ve kontrol grubu ön test-son test puanları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). it was detected there was no significant difference between score of the pre-test and the post-test in experimental group of non-functional attitudes. ($p>0,05$)

As a result, it is thought that exercises have a positive change on problem solving skills and non-functional attitudes on the students who taking football training.

Key Words: Football Training; Non-functional Attitudes; Problem Solving Skills.

8. KAYNAKLAR

1. Abela J, Sullivan C. A Test of Beck's Cognitive Diathesis- Stress. Theory of Depression in Early Adolescents. Journal of Early Adolescence. 2003;23: 384–404.
2. Acet M. Futbol Seyircisinin Sosyo-Kültürel Yapısının Şiddet Eylemine Etkisi, Voleybol ve Basketbol Seyircileri ile Karşılaştırılması, İstanbul, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 1997.
3. Açıkalın A. Toplumsal Kurumsal ve Teknik Yönleriyle Okul Yöneticiliği. Ankara. Pegem Yayınlar, 1997.
4. Akandere M, Baştuğ G, Demir H, Taşğın Ö. Examining Problem Solving Skills of The Students Practising Dance for 12 Weeks in Terms of Gender Variable, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport Science, Movement and Healty 2010;2: 635–638.
5. Akbağ M. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. İstanbul, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2000.
6. Akın F. 10–12 Yaş Grubu Öğrencilerde Fiziksel Uygunluk, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2003.
7. Anderson JR. Cognitive Psychology and It's Implications. San Fransısco. Freeman Press. 1980:119.
8. Aracı H. Okullarda Beden Eğitimi. Ankara. Bağırgan Yayınevi. 1999;2: 13.
9. Aracı H. Öğretmen ve Öğrenciler için Okullarda Beden Eğitimi. Ankara. Nobel Yayınları. 2001;2: 7 - 8.
10. Aral N, Baran G. Çocuk Gelişimi. İstanbul. Ya-Pa Yayın. 2011: 72.
11. Arı R. Eğitim Psikolojisi, Ankara, Nobel Yayıncılık, 2008: 41–113.
12. Arıpınar E. Türk Futbol Tarihi. İstanbul. TFF Yayınları. 1991.
13. Arnold JD. The Complete Problem Solver. Canada. John Wiley-Sons Inc. 1992: 192.
14. Arseven A. Alan Araştırma Yöntemi (İlkeler, Teknikler, Örnekler). Ankara. Tekışık Matbaası. 1994.
15. Aylaz R, Güllü S, Güneş G. Aerobik Yürüme Egzersizin Depresif Belirtilere Etkisi, DEUHYO ED 2011;4 (4): 172–177.
16. Babacan D. Futbol ve Hakem. Ankara. TFF Eğitim Yayınları. 1993;4.
17. Başer E. Futbol Psikolojisi ve Başarı. Ankara. Bağırgan Yayınevi. 1994;4: 13–45.
18. Baştuğ G, Duman S, Özdağ S. Examining The Depressive Symptoms of 12–15 year-old Turkish Adolescents According to Play Variable, World Applied Sciences Journal, 2011;13(3) :615–622.
19. Beck AT, Rush AJ, Show BF, Emery G. Cognitive Therapy Of Depression New York. The Guilford Press. 1979.
20. Beck AT. Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi. (Çeviri: N Hisli Şahin). Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 2001.
21. Beck AT. Cognitive models of depression. Journal of Cognitive Psychotherapy, 1987;1: 2–27.
22. Beck AT. Cognitive Therapy and The Emotional Disorders. New York. Penguin Inc. 1976.
23. Bilgin M. Bilişsel Üçlü Ölçeğinin Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2004;3: 21.
24. Bilgin M. Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri. Yaşam Olayları ve Depresif Belirtileri. Türk Psikiyatri Dergisi. 2001;12: 273–282.
25. Binbaşıoğlu C. Eğitim Psikolojisi. Ankara. Yargıcı Matbaası. 1995: 166.
26. Bingham A. Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi. (Çeviri A.F. Oğuzhan) İstanbul. Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları. 2004;6.

27. Bingham A. Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi. (Çeviri. Oğuzhan A.F.) İstanbul. Milli Eğitim Basımevi. 1998.

28. Büker S. Tenisten Sonra Sodasız Viski. Ankara. İmge Yayınları; 1992;1: 30–34.

29. Can H, Can C. Hakemlik Etiği. Fanatik Gazetesi. 6 Nisan 2002.

30. Canan F, Ataoğlu A. Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2010;11: 38–43.

31. Carnibella G, Fox A, Fox K, Cann JM, March J, March P. Football Violence İn Europe, The Social Research Centre, 28 St. Clements. 1996.

32. Cirhinlioğlu FG. Çocuk Ruh Sağlığı ve Gelişimi. Ankara. Nobel Yayınları. 2001;1: 211.

33. Corey G. Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, (T. Ergene Çeviri), Ankara, Mentis Yayıncılık, 2005.

34. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranış. İstanbul. Remzi Kitapevi. 2004.

35. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul, Remzi Kitapevi, 1996.

36. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. İstanbul. Remzi Kitabevi A.Ş. 1999: 219–277.

37. Çağdaş A. "Sosyal Gelişim", Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi. Ankara. Nobel Yayıncılık. 2002: 10.

38. Çağlayan HS. Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik-Kültürel Yapısının Şiddet Eğilimindeki Rolü (Konya Spor Örneği), Konya, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2003.

39. D' Zurilla TJ, Nezu AM, Maydeu-Olivares A. Social Problem Solving: Theory and Assesment In Chang, E.C. D' Zurilla T.J. Sana L.J. (Eds). Social Promlem Solving: Theory, research, and training. Washington, DC: American Psychological Association. 2004: 11–27.

40. Derubeis RJ, Beck AT. Cognitive therapy. K. S. Dobson (Ed.). Handbook of cognitive-behavioral therapies. New York, Guilford. 1988: 273–306.

41. Doğan O. Spor Psikolojisi Ders Kitabı. Sivas. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları. 2004;1: 97.

42. Doğan O. Spor Psikolojisi. Adana. Nobel Kitabevi. 2005.

43. Doğar AV. Futbol Eğitim ve Öğretimi Ders Notları. Erzurum. Atatürk Üniversitesi, K.K. Eğit. Fak. 2002.

44. Duy B. Bilişsel-Davranışcı Yaklaşıma Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi, Ankara, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2003.

45. Eliot T.R. Problem Solving Appraisal, Oral contraceptive Use and Anenstrual-Pain. Journal of Applied Social Psychology. 1992;37: 286–297.

46. Eniseler N, Çamlıyer H, Göde O. "Çeşitli Lig Seviyelerine ve Bu Liglerde Futbol Oynayan Oyuncuların oynadıkları Mevkilere Göre 30 m Mesafe İçindeki Sprint Derecelerinin Karşılaştırılması", Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi. 1996;3 (2): 3–8.

47. Ergen E. Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı. Ankara. Nobel Yayınevi. 2002;1.

48. Ergin NG. İntihar Girişimi Olan ve Olmayan Ergenlerin Kendini Kabul ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması, Ankara, Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 1993.

49. Erkal M. Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul. Filiz Kitap Evi. 1982: 119.

50. Fennell MJV. Low self esteem: a cognitive perspective. Behavioural and Cognitive Psychotheray 1997;25: 1–25.

51. Ferah D. Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Ankara. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2000.

52. Fersahoglu Y. Duygu Eğitimi, İstanbul, Marifet Yayınları, 1998: 13–14.

53. Freeman A, Pretzer J, Fleming B, Simon K. Clinical applications of cognitive therapy. New York. Plenum Pres. 1990.

54. Gabbord C. Lifelong motor development. USA (Second ed.). Brown and Benchmark Publishers, 1996: 458.

55. Gallahue D, Ozmun J. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. New York. International Edition, McGraw-Hill Companies, 2006: 524.

56. Gander MJ, Gardiner HW. Çocuk ve Ergen Gelişimi, Ankara, İmge Kitabevi, 2004: 297.

57. Gelbal S. Problem Çözme Becerisinin Öğretimle Geliştirilmesi. Eğitimde Arayışlar 1. Sempozyumu, Eğitimde Nitelik Geliştirme, İstanbul, Özel Kültür Yayınları. 1991.

58. Göral M, Yapıcı K. Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş, Isparta, Tuğra Ofset. 2001: 88.

59. Güler D. Amatör Futbolcularda Müsabaka Döneminde Yapılan 7 Haftalık Futbol Antrenmanlarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi, MAKÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007;8 (13): 44–51.

60. Günsel AM. Okul Öncesinde Beden Eğitimi ve Uyulamaları. Ankara. Anı Yayıncılık 2004: 4.

61. Haliloğlu V. Futbolda Eğitsel Oyunlar. Ankara. Bağırgan Yayınevi. 2001.

62. Heddergott KH. "Neue Fussball Lehre", 5.Auflage, Limpert Verlag gmbh.,Bad Hamburg. 1977.

63. Heppener PP, Witty TE, Dixon WA. Problem Solving Appraisal and Human Adjustment : A review of 20 Years of Research Using The Problem Solving İnventory, The Counseling Psychologist. 2004;32: 344–428.

64. Heppner P, Krauskopf K. " An Infromation Processing Apporach to Personal Problem Solving", The Counseling Psychologist. Vol:15, 1987: 34–37.

65. Heppner PP, Baumgardner AH, Jakson J. "Depression and Attributional Style: Are They Related?" Cognitive Therapy and Research. 1985;9: 105–113.

66. Heppner PP, Krieshok TS. "An Applied Investigatation of Problem Solving Appraisal Vocational İdentity And Career Service Request, Utilization and Subsequent Evaluation". Vocational Guidance Quarterly. 1983;31: 240–249.

67. Heppner PP, Petersen CH. "The Development and Implıcations of a Personal Problem Solving Inventory". Journal of Counseling Psychology.1982;29: 66–79.

68. İkizler HC. Sporda Sosyal Bilimler, İstanbul. Alfa Basım Yayım Dağıtım. 2000: 192.

69. İlhan E, Gencer E. Çocuklarda nevrotik sorun düzeyleri ve badminton eğitimi ilişkisine yönelik bir araştırma. Kocaeli Üniversitesi 4. Raket Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı: p94–101, 11–12 Aralık 2009, Kocaeli.

70. İnal A. Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım. 2003.

71. İnal A. Futbolda Eğitim ve Öğretim. Ankara. Nobel Yayınları Dağıtım. 1998; 17–20.

72. İnal AN. Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş, Konya, Desen Ofset Matbaacılık. 2000: 5.

73. İnal AN. Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş, Konya, Selçuk Üniversitesi Basımevi, 1998: 4.

74. İnceoğlu M. Tutum-Algı-İletişim, Ankara, İmaj Yayınevi. 2000: 13.

75. Kağıtçıbaşı Ç. Yeni İnsan ve İnsanlar. İstanbul, Evrim Yayınları. 1999.

76. Karatosun H. Futbol (Çocuk ve Gençlerin Eğitimi). Isparta, Altuğ Ofset Tesisleri, 1991.

77. Kaya M, Özcan Ö, Kaya B. Malatya İl Merkezinde Farklı Sosyoekonomik Koşullardaki İki İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Ruhsal Uyum Taraması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2006;7: 157–161.

78. Kayaoğlu AG. Futbol Fanatizmi, Sosyal Kimlik ve Şiddet, Bir Futbol Takımının Taraftarlarıyla Yapılan Çalışma, Ankara, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal) Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2000.

79. Keleş OB. Eğitim Yöneticilerinde Sorun Çözme ve Denetim Odağı İlişkisi. Ankara, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2000.

80. Keskin A. "İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin İngilizce'ye Yönelik Tutumları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler", İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2003.

81. Kneeland S. Problem Çözme. Çeviren; Kalaycı N. Ankara. Gazi Kitapevi. 2001.

82. Konter E. Antrenörlük ve Takım Psikolojisi. Ankara. Palme Yayıncılık. 2004.

83. Konter E. Futbolda Süratin Teori ve Pratiği. Ankara. Bağırgan Yayınevi. 1997.

84. Köknel Ö. Depresyon. Ruhsal çöküntü. İstanbul. Altın Kitaplar Yayınevi. 1989.

85. Kulaksızoğlu A. Ergenlik Psikolojisi. İstanbul. Remzi Kitapevi. 2001.

86. Kuru E, Baştuğ G. Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008;6 (2): 95–101.

87. Kuyucu Y. Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değeri Arasındaki İlişki, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2007.

88. Li Q. Bullying İn The New Playground: Research İnto Cyberbullying and Cyber Victimisation. Australasian Journal Of Educational Technology. 2007;23: 435–454.

89. Mengütay S. Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor. İstanbul, Morpa Yayınları. 2006: 113.

90. Morgan CT. Psikolojiye Giriş. Çeviren: Arıcı H. Ankara. Meteksan Matbaacılık. 1999.

91. Muratlı S. Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla. Ankara: Nobel Yayınları, 2003;1: 555.

92. Nezu AM, D' Zurilla TJ. Solving Life's Problems: A5 Step Guide To Enhanced Well-Being, New York. Springer Publishing Company. 2007: 4.

93. Overholser JC. Cognitive-behavioural treatment of depression, part v: Enhancing self-esteem and self-control. Journal Of Contemporary Psychotherapy, 1996;26:163–176.

94. Öğülmüş S. Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi. Ankara. Nobel Yayınları. 2006: 9.

95. Öz İ. Çocuk Olmak Çocuğun Gelişim Dönemleri, Ankara, Kök Yayınları, 1997: 13.

96. Özgür MB. Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testinin Geçerlilik, Güvenirlilik Çalışması ve Beş-Altı Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Jimnastik Eğitim Programının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi, Ankara, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Çocuk Gelişimi ve Eğitimi) Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2006.

97. Özgüven İE. Psikolojik Testler, Ankara, PDREM Yayınları, 2000: 353.

98. Özmen H. Futbol, Holiganizm ve Medya, İstanbul, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2000.

99. Öztütüncü F. Liseli Ergenlerdeki İrrasyonel / Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Ana Baba Tutumları ve Aile İçi İlişkiler Açısından İncelenmesi, İstanbul, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 1996.

100. Payne V, Gregory T, Isaacs SL. Human Motor Development. A Lifespan Approach (5.Ed). Mountain View, CA: Mayfield. 2002.

101. Rita LA, Richard CA, Edward E, Smith DJ, Susan NH. Psikolojiye Giriş, Ankara, Arkadaş Yayınları, 1999: 106.

102. Saçaklı H, Özdemir Y, Kale R, Gökçe E. Futbol. İstanbul, İstanbul Teknik Üniversitesi, 1995;1: 19–22.

103. Savaşır I. Batur S. Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2003.

104. Savaşır İ, Şahin NH. Bilişşel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 1997.

105. Selçuk M. Çocugun Egitiminde Dini Motifler, Ankara: T.D.V. Yayınları, 1991;2: 51–54.

106. Senemoğlu N. Gelişim, Öğrenme ve Öğretim. Ankara. Ertem Matbaacılık. 1997.

107. Stemmler T. Futbolun Kısa Tarihi, Çev. Necati Açа, Ankara, Dost Kitabevi Yayınları, 2000;1.

108. Şahin N, Şahin N. How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture. Br J Med Psychol, 1992;65: 17–26.

109. Taşğın Ö. Fenerbahçe Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik Profili, Konya, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2000.

110. Tavşancıl E. Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi, Ankara, Nobel Yayınları, 2002: 73.

111. Taylan S. Heppner'in Problem Çözme Envanteri'nin Uyarlama geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışmaları. Ankara. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. 1990: 4.

112. Tegin B. Depresyonda Bilişsel Bozukluklar, Beck Modeline Göre Bir İnceleme, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 1980.

113. Tremplay A, Chıasson L. Physical Fitness in Young College Men and Women, Canadian Journal of Applied Physiology, 2002;27 (6): 12- 56.

114. Türküm S. Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve Kişilerarası Beceriler Üzerine Etkisi, Ankara, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 1996.

115. Weissman AN, Beck AT. Develpoment and validation of the dysfunctional attitude sclale preliminary investigation. Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. p33, 27-31 March 1978. Toronto, Canada.

116. Yalçın H. Çocuk Gelişimi. Ankara, Nobel Yayın, 2010;1: 18.

117. Yavuz K. Çocuk ve Din. İstanbul, Çocuk Vakfı Yayınları, 1998. 71–76.

118. Yavuzer H. Çocuk Psikolojisi I, Duygusal ve Toplumsal Gelişim, İstanbul, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.1982: 13.

119. Yazgan İnanç B, Bilgin M, Kılıç Atıcı M. Gelişim Psikolojisi, Çocuk ve Ergen Gelişimi. Ankara. Pegema Yayıncılık. 2007: 11–132.

120. Yeşilyaprak B. Eğitim Psikolojisi. Ankara. Pegema Yayıncılık. 2011: 32- 100.

9. EKLER

EK-A:

Deneklere Uygulanan 10 Haftalık Antrenman Programı

	Pazartesi	**Çarşamba**	**Cuma**
1. Hafta	Koordinasyon. Teknik beceri gelişimi. Eğitsel oyunlar. Çift kale oyun.	Esneklik, Eklem hareketliliği. Teknik Beceri gelişimi. Eğitsel oyunlar. Çift kale oyun.	Tepki ve Çıkış Sürati. Eğitsel oyunlar ile Teknik beceri gelişimi. Çift kale oyun.
2. Hafta	Çıkış Sürati. Aerobik dayanıklılık amaçlı oyun. Çift kale oyun.	Beceri Öğrenimi (ayak iç, ayak iç-üst vuruş teknikleri) Eğitsel oyunlar, Çift kale oyun.	Kanat ve Şut Çalışması. Taktik oyun, Çift kale oyun.
3. Hafta	Hız ve yön değişimi. Taktik oyun. Çift kale oyun.	Kuvvet veya Güç antrenmanı ayak iç yüzeyi, dış üst yüzeyi, ayaküstü yüzeyi ile top sürme. Çift kale oyun.	Taktik oyun. Şut çalışması. Çift kale oyun.
4. Hafta	Yer kapmaca eylemli atak koşu alıştırması. Kanat çalışması. Çift kale oyun.	Topla teknik ısınma, yüz yüze, yanal, önlü arkalı konumlarda engelleme ve markaj. Çift kale oyun.	Koordinasyon Çalışması. Taktik Oyun. Çift kale oyun
5. Hafta	Sürat Çalışmaları. Aerobik dayanaklık amaçlı oyun. Çift kale oyun.	Topla teknik ısınma. Beceri gelişimi. Çift kale oyun.	Taktik oyun. Eğitsel Oyunlar. Çift kale oyun.
6. Hafta	Grup koşu alıştırması. Çift kale oyun.	Topla teknik ısınma. Beceri gelişimi. Çift kale oyun.	Taktik oyun. Çift kale oyun.
7. Hafta	Kuvvet Antrenmanı. Çift kale oyun.	Koordinasyon. Şut çalışması. Çift kale oyun.	Topla teknik ısınma. Eğitsel oyunlar. Çift kale oyun.
8. Hafta	Koşu alıştırmaları. Duran top organizasyonları. Çift kale oyun.	Topla Teknik ısınma. Gruplar arası turnuva.	Topla teknik ısınma. Dar alanda hareketli pas çalışması. Çift kale oyun.
9. Hafta	Sürat ve hız çalışmaları. Taktik oyun. Çift kale oyun.	Topla teknik ısınma. Taktiksel köşe vuruşu çalışmaları. Çift kale oyun.	Eğitsel oyunlar. Çift Kale oyun.
10. Hafta	Topla teknik ısınma. Koşu alıştırmaları. Eğitsel oyunlar. Çift kale oyun	Topla teknik ısınma. Taktik oyun. Çift kale oyun.	Eğitsel Oyunlar. Çift kale oyun.

EK-B:

Problem Çözme Envanteri (PÇE)

Açıklama: Bu envanterin amacı, günlük yaşantımızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Sizlerden toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçla araştırmada kullanılacak, hiçbir kurum ya da kişiye verilmeyecektir. Lütfen, aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu durumda nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırınız. "Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda Gerçekten ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir." Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru İçin kendinize lütfen şu soruyu sorunuz: "Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?" İlginize teşekkür ederiz.

Yanıtlarınızı Aşağıdaki Ölçeğe Göre Değerlendirin

1. Her zaman böyle davranırım
2. Çoğunlukla Böyle Davranırım
3. Sık sık böyle davranırım
4. Arada sırada böyle davranırım
5. Ender Olarak böyle davranırım
6. Hiçbir zaman böyle davranmam

1. Bir sorunu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.
3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.
5. Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.
6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.
7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.

9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik ifade etmeye uğraşmam.

10. Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözme yeteneğim vardır.

11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.

12. Genellikle kendimle ilgili kararlan verebilirim ve bu karardan hoşnut olurum.

13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklına gelen ilk yolu izlerim.

14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişi güzel sürüklenip giderim.

15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığım tek tek değerlendirmem.

16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.

17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.

18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.

19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğine güvenirim.

20. Belli bir çözüm planı uygulamaya koymadan önce nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.

21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarım düşünürken çok fazla seçenek üretmem.

22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektedir.

23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım çoğunu çözebileceğime inanıyorum.

24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.

25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya gelemediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusuna kapılırım.

26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.

27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.

28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.

29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.

30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.

31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.

32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilerim ki. Sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.

33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.

34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.

35. Sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır

EK-C:

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)

Açıklama: Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu yada inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz. Lütfen seçimlerinizin Sizin genel olarak nasıl düşündüğünüzü yansıtmasına özen gösteriniz.

1. Tümüyle katılıyorum
2. Genellikle katılıyorum
3. Oldukça katılıyorum
4. Biraz katılıyorum
5. Ender olarak katılıyorum
6. Çok az katılıyorum
7. Hiç katılmıyorum

1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.
2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.
4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.
5. Risk almak hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.
6. İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.
7. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım.
8. Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.
9. Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.
10. İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.
11. Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım işlerde başarılı olmam gerekir.
12. Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur.

13.Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.

14. Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur.

15. İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım.

16. Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım.

17. Sonucu başarısızlık da olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.

18. İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa herhangi bir işe girişmemelidir.

19. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler.

20. İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.

21. En azından bir yönümle başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam.

22. İnsanın değerli biri sayılması için iyi fikirleri olması gerekir.

23. Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.

24. Benim için önemli olan başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendimle ilgili düşüncelerimdir.

25. İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.

26. Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım.

27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.

28. İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği, güvenebileceği başka insanların olması gerekir.

29. Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez.

30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir

31. Bana zarar verebileceklerini düşündüğümden diğer insanlara güvenmem

32. Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın.

33. İnsanın başka insanları mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir.

34. Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır.

35. Mutlu olmam için diğer insanların beni ve yaptıklarımı onaylaması gerekmez.

36. İnsan, sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlar da ortadan kalkar.

37. Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı, vb.) nasibimi almasam da mutlu olabilirim.

38. Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir.

39. Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.
40. Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.

EK-D:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Ad: **Soyadı:** **Sınıf:**

1-) Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( )Erkek
2-) Yasınız: 11 ( ) 12 ( ) 13 ( ) 14 ( )
3-) Babanızın Eğitim Durumu:
*( ) Okur-Yazar değil
*( ) Okur-yazar
*( ) ilkokul mezunu
*( ) Ortaokul mezunu
( ) Lise
( ) Ön Lisans mezunu
( ) Yüksekokul mezunu
4-) Annenizin Eğitim Durumu:
*( ) Okur-Yazar değil
*( ) Okur-yazar
*( ) ilkokul mezunu
*( ) Ortaokul mezunu
( ) Lise
( ) Ön Lisans mezunu
( ) Yüksekokul mezunu
5-) Babanızın Mesleği:
*( ) Çalışmıyor
( ) Memur
( ) Esnaf
*( ) İsçi
*( ) Mevsimlik isçi
( ) Özel Sektör
6-) Annenizin Mesleği:
*( ) Çalışmıyor
( ) Memur
( ) Esnaf
*( ) İsçi
*( ) Mevsimlik isçi
( ) Özel
7-) Bağlı Olduğunuz Sağlık Güvenceniz:
*( ) Yok
*( ) Yeşil Kart
( ) Bagkur
( ) Ssk
( ) Emekli Sandığı
( ) Özel

EK-E:

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

11.../4./2012

Karar Sayısı: 2012/08

Sayın: **Yrd.Doç.Dr. Mehibe AKANDERE**
Selçuk Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Selçuklu/KONYA

"***Futbol Eğitimi Alan Çocuklarda Problem Çözme Becerilerinin ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların İncelenmesi***" başlıklı yüksek lisans tez projesi öneriniz incelenmiş ve Yüksekokulumuz Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Yrd.Doç.Dr. Şükrü Serdar BALCI
Başkan

Yrd.Doç.Dr. Sultan HARBİLİ
Üye

Yrd.Doç.Dr. Erkan Faruk ŞİRİN
Üye

Yrd.Doç.Dr.Serkan REVAN
Üye

Yrd.Doç.Dr. Hamdi PEPE
Raportör

1-Etik kurul kararları Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu "Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesi" ne göre verilmektedir.
2-Etik Kurul kararları akademik danışma niteliğindedir, üyeler projeler hakkında verdikleri kararlardan dolayı idari ve cezai sorumluluk taşımaz
3-Projenin yürütülmesi sırasında oluşacak olumsuzluklarda proje yürütücüleri sorumludur

S.Ü. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU TEL: (0332) 241 00 41 FAX: (0332) 241 16 08 KAMPÜS/KONYA

10. ÖZGEÇMİŞ

17. 02. 1985 tarihinde ORDU'nun ÜNYE ilçesinde doğdu. İlkokula 1992 yılında Ünye Anafarta İlkokulunda başladı. 2000 yılında Orta Okulu bitirdi. 2000 yılında Lise öğrenimine başladı. 2003 yılında Ünye Lisesinden mezun oldu. 2006 yılında Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nü kazandı. 2010 yılında Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve spor Öğretmenliği Bölümü'nden mezun oldu.

Lisanslı olarak Ünyespor altyapısının farklı kategorilerinde futbol oynadı. Yüzme antrenörlüğüne sahiptir.