

T.C.

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BİSİKLET SPORU YAPAN VE HİÇ SPOR YAPMAYAN
BİREYLERİN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNİN BAZI
DEĞİŞKENLERE GÖRE BELİRLENMESİ**

CANSU ÇELEBİ

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ
2021

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BİSİKLET SPORU YAPAN VE HİÇ SPOR YAPMAYAN
BİREYLERİN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNİN BAZI
DEĞİŞKENLERE GÖRE BELİRLENMESİ**

CANSU ÇELEBİ

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

Danışman: Betül BAYAZIT

Etik Kurul Onay No: 87345

KOCAELİ
2021

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Tez Adı: Bisiklet Sporunu Yapan ve Hiç Spor Yapmayan Bireylerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi

Tez Yazarı: Cansu ÇELEBİ

Tez Savunma Tarihi: .../.../ 2021

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Betül BAYAZIT

Bu çalışma, sınav kurumumuz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, BİLİM UZMANLIĞI tezi olarak kabul edilmiştir.

Onay

Bu tez Kocaeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararıyla onaylanmıştır.

.... /.... / 2021

Prof. Dr. Sema AŞKIN KEÇELİ

KOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Bisiklet Sporunu Yapan ve Hiç Spor Yapmayan Bireylerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi

Amaç: Bisiklet sporunu yapan ve hiç spor yapmayan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma grubunu Türkiye Bisiklet Federasyonuna bağlı lisanslı olarak bisiklet sporunu yapan 123 bisikletçi ve rastgele olarak seçilmiş 103 gönüllü spor yapmayan birey toplam 226 kişi katılmıştır. Araştırma gruplarına Riggio ve arkadaşlarının geliştirmiş olduğu Sosyal Beceri Envanteri uygulanmıştır (Riggio, 1986). Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için IBM SPSS Statistics 22.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (Ortalama, Standart sapma) yanı sıra normal dağılım gösteren parametrelerin iki grup arası karşılaştırmalarında (Student t) test kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma gruplarının; Duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal kontrol puanlarında anlamlı farklılık bulunmazken, bisiklet sporunu yapmayan bireylerin duyuşsal duyarlılık ve sosyal duyarlılık puanları anlamlı olarak daha yüksektir.

Sonuç: Araştırma sonucu olarak bisiklet sporunu yapan bireyler ile hiç spor yapmayan bireyler arasında, spor yapma durumuna göre değerlendirildiğinde testin toplam puanı açısından sosyal beceri düzeyinde farkın olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: sosyal beceri, bisiklet, spor

ABSTRACT

Determining Social Skill Levels of Individual Who do Bicycle Sports and Never do Sports

According to Some Variables

Objective: It is aimed to compare the social skill levels of individuals who do cycling and never do sports.

Procedure: A total of 226 people participated in the study, 123 licensed cyclists from Turkish Cycling Federation and 103 randomly selected individuals who did not do sports. Social Skills Inventory was applied to the research groups developed by Riggio et al. (Riggio, 1986). IBM SPSS Statistics 22.0 program was used for statistical analysis to evaluate the results obtained from the study. While evaluating the data of the study, besides descriptive statistical methods (mean, standard deviation), the Student t test was used for comparing the parameters between the two groups showing normal distribution.

Method: While there was no significant difference in affective expression, affective control, social expression and social control scores, the affective sensitivity and social sensitivity scores of the individuals who were not doing cycling were significantly higher.

Conclusions: As a result of the research, no statistically significant difference was found between the Social Skills Inventory Total scores according to the status of cycling.

Keywords: social skills, cycling, sports.

TEŞEKKÜR

Sakin tutumuyla, yerinde tavsiyelerini açık ve anlaşılır anlatımlarıyla, sevecen tavırları, sabırlı ve çözüm üreten yapısıyla bana yön veren, güven veren sevgili tez danışmanım Doç. Dr. Betül BAYAZIT'a

Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca bilgi birikimlerini benimle paylaşan tüm hocalarım Doç. Dr. Serap ÇOLAK, Doç. Dr. Deniz DEMİRCİ, Dr. Öğr. Üyesi Gazanfer Kemal GÜL, Doç. Dr. Menşure AYDIN, Doç. Dr. Kürşad SERTBAŞ ve Doç. Dr. Elif KARAGÜN'e

Araştırma anketime katılan içerisinde bulunduğum bisiklet camiasında birlikte yarıştığım, aynı formayı paylaştığım, beraber ter döktüğüm ve aynı aşkla bisiklete bindiğim sevgili bisiklet sever dostlarıma ve Türkiye Bisiklet Federasyonuna,

Tezin düzenlenmesinde her türlü bilgi ve birikimini paylaşan, Araştırma görevlisi Muhammet Eyüp UZUNER' e,

Araştırma gruplarına uygulanan anketlerin analizinde desteklerini ve bilgilerini esirgemeyen Gazi Üniversitesi İstatistik bölümü öğrencisi takım arkadaşım ve canım ablam Nihal ÖZDEMİR KÖSE'ye,

Beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, her konuda desteğini esirgemeyen, beni her daim güçlü kılan, hayat arkadaşım sevgili eşime TEŞEKKÜR EDERİM.

CANSU ÇELEBİ

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bilim Uzmanlığı olarak hazırlayıp sunduğum “BİSİKLET SPORU YAPAN VE HİÇ SPOR YAPMAYAN BİREYLERİN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE BELİRLENMESİ” başlıklı tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, şekil, tablo ve diğer malzemeler kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimde yer alan deneysel çalışmalar/araştırmalar bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yapılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususlar bir intihal programı (Turnitin vb.) kullanılarak test edilmiş olup, doğruluğunu beyan ederim.

... /... / 2021

CANSU ÇELEBİ

İÇİNDEKİLER

ÖZET	
ABSTRACT	
TEŞEKKÜR	
ORJİNALLİK BİLDİRİMİ	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR	iv
TABLolar	v
ŞEKİLLER	vii
1.GİRİŞ	
xiii	
1.1. Sosyal Beceri	2
1.1.1. Sosyal Beceri Sınıflandırması	3
1.1.2. Sosyal Beceri Boyutları	4
1.1.3. Sosyal Beceri Eğitimi	5
1.1.3.1. Sosyal Becerinin Ölçümü	6
1.1.4. Sosyal Beceri Modelleri	6
1.1.5.1. Motor Sosyal Beceri Modeli	6
1.1.5.2. Üretici Sosyal Beceri Modeli	6
1.1.5.3. İnsan Davranışı Modeli	7
1.1.5.4. Sosyal Öğrenme Modeli	7
1.1.5.5. Üç Sistem Yaklaşımı	8
1.1.5.6. Kendini Ortaya Koyma Yaklaşımı	9
1.2 Spor	9
1.2.1. Bireysel Sporlar	9
1.2.1.1. Bisiklet	10
1.2.2 Takım Sporları	10
1.3 Sosyal Beceri ve Spor	11
2. AMAÇ	13
3. YÖNTEM	14
3.1. Araştırma Tipi	14

3.2. Araştırmanın Yeri ve Seçimi	14
3.3. Araştırma Evreni	14
3.4. Araştırmada Kullanılan Ölçüm Aracı	
115	
3.4.1. Sosyal Beceri Anketi	13
3.5. Etik Kurul Onayı	13
3.6. Verilerin Analizi	13
4. BULGULAR	16
5.TARTIŞMA	33
6.SONUÇLAR ve ÖNERİLER	35
7.KAYNAKLAR	36
8.ÖZGEÇMİŞ	37
EKLER	
Ek. 1- Etik Kurul Onayı	
Ek. 2- Sosyal Beceri Anketi	



SİMGELER VE KISALTMALAR

ARK: Arkadaşları

DİĞ: Diğerleri

N: Katılımcı Sayısı

SS: Standart Sapma

\bar{X} : Ortalama

Sd: Serbestlik derecesi

Sbe :Sosyal Beceri Envanteri



ŞEKİLLER

Şekil 4.1. Cinsiyet Dağılımı.....	14
Şekil 4.2. Medeni Durum Dağılımı.....	14
Şekil 4.3. Eğitim Durumu Dağılımı.....	15
Şekil 4.4. Gelir Düzeyi Dağılımı.....	15
Şekil 4.5. Spor Yapma Durumu.....	16
Şekil 4.6. Milli Olma Durumu Dağılımı.....	17
Şekil 4.7. Bisikletçilerin Haftalık Spor Yapma Sıklığı.....	17
Şekil 4.8. Aile Spor Yapma Durumu Dağılımı.....	18
Şekil 4.9. Spor Dışında Hobi Dağılımı.....	18
Şekil 4.10. Bisikletçilerde Yarış Koşma Sıklığı Dağılımı.....	19
Şekil 4.11. Sosyal Beceri Envanteri Toplam Puan Dağılımı.....	21
Şekil 4.12. Duyuşsal Anlatıcılık Puanı Dağılımı.....	22
Şekil 4.13. Duyuşsal Duyarlılık Puanı Dağılımı.....	23
Şekil 4.14. Duyuşsal Kontrol Puanı Dağılımı.....	23
Şekil 4.15. Sosyal Anlatıcılık Puanı Dağılımı.....	24
Şekil 4.16. Sosyal Duyarlılık Puanı Dağılımı.....	24
Şekil 4.17. Sosyal Kontrol Puanı Dağılımı.....	25
Şekil 4.18. Spor Yapma Durumuna göre Toplam Puan Dağılım.....	26
Şekil 4.19. Spor Yapma Durumuna göre Duyuşsal Anlatıcılık Toplam Puan Dağılımı..	27
Şekil 4.20. Spor Yapma Durumuna göre Duyuşsal Kontrol Toplam Puan Dağılım.....	27
Şekil 4.21. Spor Yapma Durumuna göre Duyuşsal Kontrol Toplam Puan Dağılımı	28
Şekil 4.22. Spor Yapma Durumuna göre Sosyal Anlatıcılık Toplam Puan Dağılımı... ..	28
Şekil 4.23. Spor Yapma Durumuna göre Sosyal Duyarlılık Toplam Puan Dağılımı.....	29
Şekil 4.24. Spor yapma Durumuna Göre Sosyal Kontrol puanı dağılımı.....	29

TABLÖLAR

Tablo 4.1. Demografik Özelliklerin Dağılımı.....	14
Tablo 4.2. Spor Yapma Alışkanlıklarına İlişkin Cevapların Dağılımı	14
Tablo 4.3. Sosyal Beceri Envanteri Güvenirlik Çalışması.....	20
Tablo 4.4. Sosyal Beceri Envanteri Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Dağılımı.....	21
Tablo 4.5. Sosyal Beceri Envanteri Değerlendirmesi.....	26



1.GİRİŞ

Sosyal beceriler, bireyin, iletişiminin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesini sağlayacak duygu, düşünce ve davranışların başka bir bireye doğru bir şekilde aktarabilmesidir. Sosyal becerilere sahip olan bireyler, toplum tarafından olumlu karşılanır, kişiler arası problemleri en aza indirger ve oluşan problemleri sağlıklı bir şekilde çözebilecektir. Toplum tarafından olumlu karşılanan bireyler ise özgüven duygusunu geliştirir, kendini doğru ifade eder kendilerine ve kurdukları sosyal ilişkilerinin güçlenmesini sağlarlar (Cepikurt, 2017).

Bireyler sosyal becerilerini davranışa aktarırlar, bu aktarma sosyal beceri sürecini oluşturur, bu süreç sosyal yeterlilik olarak değerlendirilir. Bu sonuç yapılan analizlerde kullanışlı görünmektedir. Çünkü bireylerin sosyal becerileri davranışsal ölçümlerle belirlenebilir ve dolayısıyla eğitim ve öğretim etkinliklerinin bu düzeyde gerçekleştirilmesi de kolay olacaktır. Kişilerin özellikleri dikkate alındığında sosyal beceri analizi yapılabilir, kişilik ölçümleri kullanılarak, yani kendini rapor etme özelliğiyle kişinin sosyal becerisi belirlenebilir. Ancak kişilik özellikleri genellikle öznenin subjektif algısına dayanmaktadır. Bu özelliklerin nesnel bir başka deyişle duruma özgü ve belirtilen ölçütlere veya standartlara göre değerlendirilmesi de o kişinin sosyal yeterliliğini ortaya koyar (Bacanlı, 2019).

Bacacanlı'ya göre; Bireyler bir sosyal beceriyi çeşitli nedenlerle öğrenememiş olabilir. Bunlardan biri bireyin bir beceriyi, davranışı göstermekten korkması veya kaygı duyarak yapmaması olabilir. Bir başka neden ise, bireyin o beceriyi öğrenmek için yeterli fırsata sahip olmaması olabilir (Arslanoğlu, 2018).

Spor insanların yaşam kalitelerinin artmasını sağlayan bir araçtır. Tarih boyunca karnını doyurma, barınma, hayatta kalma ve savunma aracı olarak insanın ihtiyaçlarını karşılamıştır. Bir süre sonra beğenilme, takdir edilme ve yeteneğini üst düzeye çıkarmayla sonuçlanan bir rol üstlenmiştir. Bu yüzden bir bakıma insanın hareket etme yeteneği sporun mazisini de oluşturmuştur (Özcan ve Yıldırım, 2011).

Yaşam boyu kazanılmaya devam eden sosyal beceri yeteneğini sporda destekler. Takım olma bilinci, galibiyet ve mağlubiyet duygusu, bireysel sporlarda kazanılan özgüven ve bir

işi tek başına yapabilme olarak rol üstlenir. Birey disiplinli ve kurallara uygun olarak yaşayabilmeyi bir takıma veya bir yere ait olmayı öğrenir (Özcan, 2011).

1.1. Sosyal Beceri

İnsanların çevresiyle iletişim kurma ve bu iletişimi devam ettirme çabası içerisinde olduğu görülmektedir. Sosyal ilişkiler kurarak insan çevresiyle etkileşim içinde bulunur. Bu etkileşim sürecinde sağlıklı ilişkiler kurabilmek ancak yeterli sosyal beceriler kazanmakla gerçekleşebilir (Arslanoğlu, 2018).

Öğrenilmiş davranışlar olarak ele alınan sosyal becerilerle ilgili literatürde çok sayıda tanıma rastlanır. Sosyal beceriler büyük derecede empati yeteneğine dayanan ve insanlar arasındaki ilişkinin temelini oluşturmaktadır. Bireyin toplum tarafından verilen görevleri yerine getirebilmesi için, sergilenmesi gereken belirli davranışlar olarak ifade edilebilir (Kurt, Bayazıt, Keskin ve Taşkiran, 2018).

Temel sosyal becerilerin mevcut tanımı; Beceriler öğrenilen sosyal yetenekler ve stratejiler olarak tanımlarken, sosyal becerinin boyutlarına ve dengesine dikkat çekmiştir. Örneğin, ifade gücü yüksek ancak düzenleme ve kontrol becerilerinden yoksun bireyler başlangıçta diğerlerinden olumlu ilgi ve tepkiler çekebilir, ancak kısa süre sonra aşırı olarak görülebilirler. Bir becerisi yüksekken diğeri de zayıf kalabilir. Bu nedenle diğer beceri bileşenlerinin miktarı ve derecesi önemlidir (Riggio, 1986).

Sosyal beceriler kavramı social skills karşılığıdır ve İngilizcede aslı çoğuldur. Sıradan insanların sosyal etkileşimde kullandıkları ve kurallar tarafından yönetilen bakış, sözcükler, selamlama gibi eylemlerdir. Bu eylemler yaşantı ve gözlem yoluyla öğrenilebilmekte, sembolik biçimlerde hafızaya yerleşmekte ve geri getirilerek kullanılabilir. Sosyal beceri hedefe yönelik belli becerikli bir davranışın ortaya konması sürecidir. Sosyal beceriler belirli bir davranışı ifade ederken, sosyal beceri süreci ifade etmektedir (Bacanlı, 2019).

Sosyal beceriler, çeşitli etkileşimlerde, bireyin kendisinin ve diğer bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamak ve o anlayışa uygun davranışlar sergileyebilmek olarak tanımlanabilir. Başkalarından olumlu tepkiler alacak ve olumsuz tepkileri engelleyecek, başkalarıyla etkileşimi sağlayacak, sosyal olarak kabul edilebilir olan öğrenilmiş davranışlardır. Sosyal beceriler günlük hayatta kullandığımız birçok davranışı içermektedir. Sosyal beceriler günlük hayatta dahi kazanılabilen ve yaşam boyu

kazanılmaya devam eden etkileşimlerin ürünüdür. Bireyin diğer insanlarla nasıl iletişim kuracağı, yaşamının ilk yıllarındaki öğrenme deneyimlerine bağlıdır (Çubukçu ve Gültekin, 2006).

Sosyal beceriler, duygularımızı tanıma ve yönetme, başkalarına karşı ilgi ve şefkat geliştirme, pozitif ilişkiler kurma, sorumlu kararlar alma ve zorlayıcı durumları yapıcı ve etik olarak ele alma odaklı olarak tanımlanabilmektedir. Sosyal beceriler, diğerleri ve çevre ile olumlu etkileşimi teşvik eden davranışlardır (Karataş, 2019).

1.1.1. Sosyal Becerilerin Sınıflandırılması

Sosyal becerilerle ilgili yapılan sınıflandırmalardan birisi Rinn ve Mark(1979)'ın sınıflanmasında dört temel kategorinin olduğudur. Bunlar; Kendini ifade etme becerileri, kendi değerini yükseltme becerileri, atılganlık, ve iletişim becerileridir (Rin ve Mark, 1979, aktaran Arslanoğlu, 2018).

Elksnin ve Elksnin 'e göre sosyal becerilerin; kişiler arası davranışlar, benlikle ilgili davranışlar, akademik başarı, atılganlık, akran ilişkileri ve iletişim becerilerini içerdiği bilinmektedir. Kişiler arası davranışlar, arkadaş edinme kendini tanıtmaya, katılma, yardım isteme, özür dileme gibi sosyal ilişkileri içermektedir. Benlikle ilgili davranışlar ise, sosyal ortamı değerlendirme, kendine özgü becerileri ayırma, günlük stresle başa çıkma, başkalarının duygularını anlama ve kızgınlığın kontrol edilmesi becerilerini içermektedir. Akran kabulü; Bilgi alma ve verme bir etkinliğe katılma, diğer insanların duygularını anlamayı içermektedir. İletişim becerileri; İyi bir dinleyici olma, hoş sohbetli olma, konuşmayı sürdürebilme ve geribildirim becerilerini içermektedir (Elksnin ve Elksnin, aktaran Gezer, 2017).

Ülkemizde Akkök (1999) ise sosyal beceriyi 6 grupta toplamıştır;

- 1) İlişkiyi Başlatma ve Sürdürme Becerileri: Dinleme, konuşmayı başlatma ve sürdürebilme, kendini tanıtmaya ve karşındakine iltifat etme, yardım isteme, yönerge verme ve ikna etme.
- 2) Grupla Bir İş Yürütme Becerileri: Başkalarının fikirlerini anlamaya çalışma ve sorumluluk alma.
- 3) Duygulara Yönelik Beceriler: Kendi hissettiği duyguları anlama ve kendini ifade etme başkalarının duygularını anlama, olumlu duygularını ifade etme ve karşı tarafın kızgınlık duygusuyla baş edebilme, korku ile baş etme.

- 4) Saldırganlık Duygularıyla Baş etmeye Yönelik Beceriler: İzin isteme, paylaşma, diğerlerine yardım etme, kızgınlıkları kontrol etme.
- 5) Stres Duygularıyla Başa Çıkma Durumları: Başarısız olunan durumlarla ilgili duygularla baş etme, çevre baskılarıyla baş etme, yalnız bırakılma korkusuyla baş etme.
- 6) Problem Çözme ve Plan yapma Becerileri; Çevreden bilgi toplama, amaç oluşturma, işe yoğunlaşma.

1.1.2. Sosyal Becerinin Boyutları

Sosyal beceri anketi iletişim becerilerini duyuşsal ve sosyal olmak üzere iki seviyede ölçer. Altı ölçeği kapsayan bu anket anlatımcılık, duyarlılık ve kontrol olmak üzere her seviyede değerlendirilebilir. Anlatımcılık, kişilerin birbirleriyle iletişim kurma becerilerini, duyarlılık, kişilerin diğer bireylerden aldıkları mesajları yorumlama becerisini, kontrol ise çeşitli sosyal durumlarda iletişimsel süreci düzenleme becerisini ifade etmektedir (Yüksel, 1998).

Riggio, sosyal becerilerin kullanılmasını sözlü ve sözsüz bilgilerin gönderilmesi, ve alınmasında kullanılan altı boyutlu sosyal beceriler olarak tanımlar. Bunlar duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol boyutlarını ölçer. Bunlar aşağıda açıklanmıştır (Riggio,1986, aktaran Güçlü, 1996).

Duyuşsal Anlatımcılık: Bireylerin sözsüz olarak iletişim kurmalarını ve duyuşsal mesaj göndermelerini ifade eder. Aynı zamanda tutumların ve kişiler arası yönelimlerin sözsüz ifadelerini kapsar. Duyuşsal anlatımcılığı yüksek olan bireyler, hayat dolu ve duygusal anlamda yüklüdürler, başkalarını duygusal anlamda rahatlıkla etkileyebilirler.

- Duyuşsal Duyarlılık: Başka bireylerin sözsüz iletişimini anlamayı ve anlamının açıklanmasını belirtir. Hassas bireyler başkalarının ince ima edilmiş sözlerine anlam verir. Aşırı hassas olanlar ise alıngan ve hisli olabilirler.
- Duyuşsal Kontrol: Duygusal ve sözsüz eylemlerin düzenlenmesini, kontrol edilmesini ifade eder. Kontrol mekanizması belirli imalı duyguların taşınmasını ve bir maskenin arkasına gizlenmesini gösterir. Bu tip bireyler duygularını göstermek yerine duygularını kontrol etmeye yönelirler.

- Sosyal Anlatımcılık: Sözlü ifadeyi başlatma ve yönlendirme becerilerine sahiptirler. Her hangi bir konuyu anlatırken ve başlatırken dış görünüşleriyle de bütün olarak buna katılırlar.
- Sosyal Duyarlılık: Başkalarının sözlü iletişimlerini anlama ve yorumlama yeteneğini gösterir. Sosyal olarak duyarlı bu kişiler duyguları etkisinde daha çok kalırlar. Gerilim ve içsel çatışmaları daha çok yaşarlar.
- Sosyal Kontrol: Sosyal anlamda kendini göstermeye ve rol oynamayı ifade eder. Kontrol becerileri gelişmiş bireyler kendinden emindirler ve her türlü sosyal duruma ayak uydurabilirler. Grup davranışlarını yönlendirmede genellikle başarılıdırlar (Güçlü, 1996).

Riggio 'ya göre; Sosyal olarak yetenekli bireyler, altı temel sosyal beceri boyutuna sahip olan ve bu sosyal beceri boyutlarını dengede tutabilen kişilerdir. Bir kişi bir beceri değerine yüksek derecede sahip ise sosyal olarak yetenekli olmaz. Tüm boyutların dengelenmiş olması gerekir (Riggio,1986, aktaran Arslanoğlu, 2018).

1.1.3. Sosyal Beceri Eğitimi

Wong ve arkadaşları (1983) yaptığı çalışmasında, sosyal beceri eğitimi yönergelerin, model almanın, rol oyunlarının, sosyal pekiştireçlerin ve düzeltici geri bildirimlerin bir tedavi odası içinde uygulanmasını içeren bir eğitim yöntemi olduğunu tanımlamışlardır (Kılcıgil, 2010).

Sosyal beceriler çevredeki bireylerin gözlenmesiyle oluşup, oluşan bu davranışların modellenmesi ve taklit edilmesiyle kazanılır. Kazanılan bu beceriler geri bildirimlerle kalıcı hale gelir (Göktaş, 2016).

Çeşitli anlayışların gözlendiği 'sosyal beceri' ile ilgili olarak bir eğitim verilmek istendiğinde, kuşkusuz ilk iş, sosyal beceriden ne anlaşıldığının ortaya konmasıdır. Bu aşamada iki tür yaklaşımdan söz edilir (Bacacanlı, 2019).

- 1) Üzerinde çalışılan gruptan bağımsız olarak sosyal beceri eğitimi programı geliştirmek, bu yaklaşımla geliştirilen programların üstünlüğü, programın çeşitli gruplara uygulanabilmesidir. Ancak, özel ihtiyaçlara cevap veremeyebilirler.
- 2) Karşı karşıya bulunulan grubun, sosyal beceri ihtiyaçlarını tesbit etmek. Özellikle psikiyatrik rahatsızlığı olan gruplar, özel eğitime muhtaç gruplar gibi özel ihtiyaçlarla karşı karşıya olan kişilerin geliştirdikleri bu tür sosyal beceri eğitimi programları, tabi ki gruba bağlı olmakta ve her gruba uygulanmamaktadır (Bacacanlı, 2019).

1.1.3.1. Sosyal Becerinin Ölçümü

Sosyal becerilerin ölçülmesi için çeşitli teknikler ve ölçekler kabaca 4 gruba ayrılır;

- Davranışsal görüşme: Bireysel görüşme ve bu yolla kişinin geçmişi hakkında bilgi edinilmesini ifade eden bu yöntem için klinik yöntem ve vaka incelemesi terimleri de kullanılmaktadır.
- Kendini rapor ölçümleri: Kişinin kendini rapor ettiği yöntemlerdir. Sosyal beceri, sosyal anksiyete, sosyal etkileşim veya iletişim becerileri, rasyonel düşünceler, vb. için geliştirilen çeşitli ölçekler bu gruba girer. Yaygın olarak kullanılan tekniktir.
- Davranışsal gözlem: Bu yöntem uzman, öğretmen anababa gibi değerlendirilecek olan kişiyi çeşitli ortam ve durumlarda gözleyebilen kişilerin kişi hakkındaki rapor ve yargılarını ifade eder. Genellikle sosyal anksiyete ve sosyal fobi için uygun görülmektedir (Bacacanlı, 2019).

1.1.5. Sosyal Beceri Modelleri

1.1.5.1. Motor Sosyal Beceri Modeli

Argyle'nin (1967) de ortaya koyduğu bu kuram ele alınacak olursa, kronolojik sıra ile, önce sosyal beceri modeli üzerinde durmak gerektiğini belirtmiştir. Öncelikle sosyal becerinin birmotor beceri olduğunu öne sürmektedir. Bu iddiasında sosyal beceri ile motor beceri arasındaki benzerlikleri belirterek desteklemektedir.

- Her ikisinin de becerikli performansın amaçları açısından belli amaçları, hatta alt amaçları vardır.
- Merkezi çeviri süreçleri, alıcı sistemler tarafından toplanan bilgiler, beynin merkezi bölgelerine aktarılır. Burada uygun bir eylem planına dönüştürülür. Bu planlar sosyal öğrenme süreçleriyle öğrenilmiştir.
- Her ikide ipuçlarının seçici algılanmasına dayanır; görme, işitme, kinestezi ve dokunma algıları kullanılır ve amaca uygun ipuçları değerlendirilir.
- Motor tepkiler: Beynin merkezi bölgelerinde geliştirilen eylem planlarının davranışa dönüştürülmesi için kaslara komutlar gönderilir. Burada amaçlar ve alt amaçlar hiyerarşisinden söz edilebilir. Merkezi amaçların özü planlamaktır; tepki süreçlerinin özü ise başlatmak ve kontrol etmektir.

- Geri bildirim ve doğrulayıcı eylem: Yapılan davranışlar geribildirim ve doğrulama ile pekiştirilir; burada operant şartlanma kuralları geçerli görünmektedir.
- Tepkilerin zamanlanması: Tepkiler belli zamanlarda uygun tepkiler olarak görülürler, başka zamanda uygunsuz olabilirler. Bu benzerlikten yola çıkarak Argyle motor beceri ve sosyal beceriyi şemalandırmıştır.

Benzerliklere rağmen, sosyal becerilerin bir takım farklılıkları da vardır;

1) Diğerleriyle rapport kurma ihtiyacı;

Bu ihtiyacın karşılanabilmesi için üç şart bulunmalıdır:

- a) A ile B arasında açık bir iletişim kanalı bulunmalıdır.
- b) Birbirlerine bir miktar güven ve kabul kurmalıdır.
- c) Her ikisinin de rahat olabilecekleri, düz bir etkileşim örtüsü olmalıdır.

2) Kişiyi 'oyunda tutma' ihtiyacı;

➤ İlişkiyi sürdürebilmek için kişinin karşısındakini etkileşimde tutmayı başarması gerekir, bir yandan ödül vermeli bir yandan da emir vermelidir.

3) Karşıdaki kişiyi güdüleme ihtiyacı;

➤ Karşıdaki kişinin ilişkiyi sürdürebilmesi için güdülemesi gerekir.

4) Başkasının endişe ve savunuculuğunu azaltma ihtiyacı.

5) Sosyal eylemcilerin, karşıdaki kişide oluşturdukları izlenime ilgileri.

➤ Diğer motor becerilerde bu özellik ve ihtiyaçlar genellikle bulunmaz.

Argyle'nin analizi oldukça yararlı olmakla birlikte, o özellikle sosyal eylemci olarak nitelediği sosyal mesleklerde çalışan kişiler üzerinde durmaktadır (Bacanlı, 2020).

1.1.5.2. Üretici Sosyal Beceri Modeli

Trower (1982) sosyal becerinin üretici bir modelini öne sürerken, Harre ve Secord'un insan davranışı modelini ve Mischel'in sosyal öğrenme modeline dayanmaktadır (Bacanlı, 2020).

1.1.5.3. İnsan Davranışı Modeli

Harre ve Secord'un modelinde insan davranışlarındaki düzenlilik iki insan anlayışına dayanmaktadır. Bunlar Güçlerin itme ve çekmelerine göre cevap veren bir nesne olarak insan ve kendi davranışlarını yönlendiren bir 'agent' olarak davranan insan olarak ikiye ayrılır. Bu anlayışlar, insanın davranışına amaç ve hedefleri getirir. Kişi davranışı yönlendirirken yalnızca davranışı gözlemez, davranışın gözlenmesini de gözler. Buda bilinçli farkındalık kavramını getirir. Bilişsel bir süreçtir, bilişsel davranışları içerir (Bacanlı, 2019).

1.1.5.4. Sosyal Öğrenme Modeli

Mischel'in sosyal öğrenme modelini ele almaktadır. Davranışla ilgili kişi değişkenlerini ararken kişinin genellikle hangi traitlere sahip olduğundan ziyade, belli durumlarda kişinin yapılandırdıklarının daha önemli olduğunu iddia etmiştir. Bu düşünceden yola çıkarak Mischel 5 öneri getirmektedir.

- 1) Kişi doğrudan gözlemsel öğrenme yoluyla durum ve muhtemel davranışlar hakkında bilgi edinir. Bu süreç sonunda 'bilişsel ve davranışsal yapılandırma yeterlilikleri' geliştirir.
- 2) İnsanlar aynı olayları değişik şekillerde kodlayabilir ve kendi var olan şemalarına göre bilgiyi süzerler. Mischel bu işlemler için 'kodlama stratejileri ve kişisel yapılar terimini kullanmaktadır.
- 3) Üçüncü değişken 'öznenin çeşitli davranışsal ihtimallerin sonuçları hakkındaki beklentileri' dir. İki türlü beklenti vardır: davranış-sonuç ilişkisiyle ilgili beklentiler ve uyarıcı sonuç ilişkisiyle ilgili beklentiler. Yani bireyin beklentilerinin önemi vurgulanmaktadır.
- 4) Bireyin uyarıcı tercihleri ve muhalefetlerinin de dikkate alınması gerekir.

5) Son değişken ‘kendini düzenleyici sistemler ve planlar’ dır. Kişiler kendileri için performans hedefleri koyarlar ve bu hedeflere ne kadar yaklaştıkları hususunda kendilerini eleştirirler (Bacanlı, 2020).

1.1.5.5. Üç Sistem Yaklaşımı

McFall, geliştirilen sosyal beceri modellerinin iki grupta toplanabileceğini belirtmekte ve bunları trait modelleri ve moleküler modeller olarak adlandırmaktadır. Ona göre trait modeller sosyal beceriyi belirlemek için kağıt-kalem testleri, davranışsal rol oynama testleri, yarı doğal performansın gözlenmesi ve önemli başkaları tarafından derecelendirme yöntemi kullanılır. Bu lme şekillerinin bir takım dezavantajları bulunmaktadır. Moleküler modüller ise sosyal becerileri genellenebilir ölümlere dnştremezler, nk özel durum ve beceriler üzerinde durmaktadırlar. Ayrıca zel davranışsal birim, durumsal bağlam, davranışsal hedefler, davranışsal sonuçlar ve davranışta bulunan kişi faktörlerini dikkate almak zorundadırlar.

McFall’ın geliştirdiği modelde sosyal beceri kişinin belli sosyal görevleri yerine getirebilmesini sağlayan, özel yetenekler olarak tanımlamıştır. Standartlar ve genellenebilirlik önemli görülmektedir. McFall kendi yaklaşımında daha çok ‘llebilirlik’ ve ‘analiz’ ltlerine dayandırmaktadır, yani analizde kullanışlı ve llebilir bir yaklaşım geliştirmektedir. Modele adını veren üç sistem fizyolojik, bilişsel ve açık motor davranış sistemleridir ve performans bu üç sistem açısından incelenebilmektedir (Bacanlı, 2020).

1.1.5.6. Kendini Ortaya Koyma Yaklaşımı

Sosyal anksiyete için geliştirilmiş olmasına rağmen, sosyal beceriler için de kullanılan ve kullanışlı olan bir diğer modeldir. Leary ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Schlenker ve Leary sosyal anksiyeteyi ‘gerçek veya hayali sosyal ortamlar kişiler arası değerlendirilmenin n görülmesi veya var olmasından doğan anksiyete’ olarak tanımlanmıştır. Leary kendi kuramını ortaya koymadan önce, diğer kuramları özetlemekte ve eleştirmektedir. Ona göre sosyal anksiyete kısımları beş kısımda incelenir. Bunlar; Kişilik veya bireysel farklılık yaklaşımı, klasik şartlanma yaklaşımı, beceri eksikliği yaklaşımı, bilişsel kendini değerlendirme modeli ve kendini ortaya koyma yaklaşımı şeklindedir (Bacanlı, 2020).

1.2. Spor

Spor, insanların sosyal kimlik ve kişisel, bir gruba ait olma, grup üyeliği duygularını vererek onları bir araya getirir. Spor bu işlevi birçok şekilde başarabilir. Sporun popülerliği ve hiçbir olguyu ayırt etmemesi (ırk, cinsiyet, dil, din), sosyal rollerini daha basit bir şekilde yerine getirmesini sağlar. Ayrıca spor, gerilim ve çatışmanın sınırını aşarak, insanlar ve bütün toplumlar arasındaki iletişimin kurulmasını sağlar (Uğurlu, 2019).

Spor, bireylerin eğitiminde bilişsel, duyuşsal ve psikomotor açıdan katkılarıyla son yüzyılda büyük önem kazanmış ve insan yaşamının bir parçası haline gelmiştir. Sporun, ekonomik, politik, sosyal ve psikolojik boyutlarının insan yaşamında her geçen gün daha fazla yer tuttuğu günümüzde spor bilimlerinin önemi de aynı oranda artmıştır. Toplum yaşamında daha fazla yer tutmasıyla birlikte sporun, son yüzyılda bir bilim dalı olarak büyük gelişme gösterdiği belirtilmektedir (Uğurlu, 2019).

Spor bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme, gerçek anlamda yarışma gücünün artırılması, kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabadır (Uğurlu, 2019).

Grupla ya da bir eşle birlikte egzersiz yapmak, katılımcılara çok daha eğlenceli gelmekte ve diğer katılımcıların sosyal desteği egzersize katılım ve devamlılığı olumlu olarak etkilemektedir. Bireylerin egzersiz yapma amaçları ne olursa olsun bir egzersiz programı planlanırken, sağlıklı olma, kilo kaybetme ya da daha iyi bir kondisyona sahip olma gibi sebeplerin yanı sıra bireylerin sosyalleşme ve sosyal destek gibi ihtiyaçları da göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü pek çok katılımcı spor ve egzersiz yapma amacı ne olursa olsun, bir spor merkezine saatlerce tek başına egzersiz yapmak için devam etmemektedir(Yeltepe,2011).

Katılımcılar için sosyalleşmek ve yeni arkadaşlar edinmek en az sağlıklı olma, kilo verme ya da diğer sebepler kadar önemli bir sebeptir ve katılımcıların bu ihtiyaçları göz ardı edilmemelidir (Yeltepe,2011).

Spor, belirli kurallar içerisinde gerçekleştirilen, bireysel veya takım halinde yapılabilen, rekabete dayanan, matematiksel olarak kazanma, berabere kalma, kaybetme gibi sonuçları olan bir faaliyet biçimi olarak tanımlanabilir (Duman, 2020).

Spor, Spor bilimleri' adı verilen geniş bir alan oluşturmuş, tıbbi, iktisadi, hukuki, idari, siyasi, dini, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutlarıyla tam anlamıyla 'multidisipliner' bir çalışma alanıdır(İkizler, 2000).

1.2.5. Bireysel Sporlar

Sporcunun bir takıma bağlı olmadan bireysel olarak mücadele ettiği spor türleridir. Bu tür sporlar kişinin kendisi için mücadele ettiği hareketlerin bütünüdür. Bisiklet, yüzme, atletizm gibi sporlar bireysel sporlar içerisinde yer almaktadır.

1.2.5.6. Bisiklet

Bisiklet iki tekeri olan vites, fren gibi komponent sistemine sahip, motorsuz bir araçla yapılan spor dalıdır. Bacak ile zincir sistemiyle arka dişliye uygulanan kuvvetin tekerlere aktarılmasıyla oluşan hareket zinciridir. Bacak kuvveti ne kadar fazla aktarılırsa, hız okadar artar. Bisiklet sporu yapan kişilerin aerobik sistemide okadar yüksek olduğu söylenebilir. Bu spor dalında kişinin bisikletiyle özdeşleşmesi, bisikletin kişiye uygun olması önemlidir. Özellikle sele yüksekliği ve gidon uzaklığı önemlidir. Diz, dirsek, omurga, kalça açılarının doğru ayarlanması performans sergilemek ve sakatlıklardan korunmak için temel esastır (Kürkçü Akgonül, 2020).

1.2.6. Takım Sporları

Takım sporları iki veya daha fazla sporcudan oluşan iş birliği ve uyum gerektiren, sorumluluk ve iş bölümünün var olduğu spor türüdür. Takım sporlarında kişiler arası koordinasyonun gerektiği kadar, iletişimde önemlidir. Futbol, basketbol, voleybol, hentbol gibi spor dalları takım sporları içerisinde yer alır.

1.3. Sosyal Beceri ve Spor

Bisikletin günümüz spor dünyasında egzersiz ve sağlık gelişimi konusunda önemli yer vardır. Bisiklet hoş ve cazip gelen spor branşları arasında yer alır. Teknolojinin ileri olduğu ülkelerde hafta sonları bisiklet güzergahları tespit edilir ve insanlar bu rotalarda kendilerine zaman ayırarak keyifli vakit geçirir. Bu serbest zamanlarda gruplar halinde gerçek anlamda bedensel ve ruhsal olarak dinlenirler. Bisiklette bu disiplini uygulayan iki grup bulunur bunlardan birincisi etaplar halinde bisiklet turuna katılanlar uzun mesafecidirler ve bu işi keyif için yaparlar, ikinci grupta yer alan sporcular ise elit düzeyde

bisiklet sporu yapan kişilerdir ve yarışmacıdırlar. Bu kişiler bisikleti sportif bir araç olarak nitelendirirler ve bisikleti yarış makinesi olarak adlandırırılar (Kale, 2002).

Günümüzde bireysel sporlar yapılış amacına göre değişiklik göstermektedir. Bunlar performans, serbest zaman, okul ve özel gruplarla sporlar olarak gruplandırılabilir. Performans sporu yapan sporcuların amacı başarı elde etmek ve bu başarıyı sürdürebilmektir. Psikolojik olarak bakıldığında, performansın mükemmel hale getirilmesi, serbest zaman sporlarında iş hayatında meydana gelen zaman, enerji vb. kayıpların telafisi ön plandadır (Akgonul Kurkcu, 2020).

Birey doğduğu andan itibaren en basit davranışlarını dahi taklit yoluyla geliştirir. Ebeveynlerle başlayan bu taklit etmeler giderek en sevdiği beğendiği, ve hayranlık duyduğu büyüklerle devam eder. Sporcular, müzisyenler, sinema oyuncularını gençlerin en çok taklit etmeye eğilim gösterdiği kişiler olarak yer alır. Bu yüzden sporcular örnek davranışlarıyla sosyalleşme sürecinde diğer kişilere iyi birer model olabilirler (Dogan, 2007).

2. AMAÇ

İnsanlar doğumdan ölüme kadar olan süreçte yaşamlarını sürdürebilmek için belli beceri ve davranışları kazanmaya başlar. İnsan doğduğu andan itibaren artık bir bireydir ve yaşamını sürdürebilmek, diğer insanlarla iletişim kurabilmek için kendini ifade etme, özgüven, karşındakini anlama, anlatılana tepki verme, sosyalleşme gibi bir çok beceri söz konusudur. Bu becerilerin tümüne sosyal beceriler adı verilir. Bu kazanımlar iyi yada kötü şekillenebilir. Bireyin doğduğu çevre, aile, okul, yaşantı şekli bu konudaki en önemli etmenlerdir. Birey sosyal becerileri kazanabilecek yeterli fırsatlara sahip olmalıdır. Sporda bu fırsatlardan biridir. Sporun psikomotor yararlarının yanı sıra duyuşsal ve bilişsel yararları söz konusudur.

Bu araştırmada Türkiye’de ki bisiklet sporu yapan bireylerle, hiç spor yapmayan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılarak, spor yapma durumlarına göre sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bisiklet sporu yapan ve hiç spor yapmayan bireylerin duyuşsal anlatım, duyuşsal duyarlılık, duyuşal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol düzeyleri karşılaştırılarak incelenmesi amaçlanmıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde Bisiklet Sporunu Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Sosyal Beceri Düzeyleri Karşılaştırılmış, araştırmanın yöntemi, veri toplama araçları, bilgilerin toplanması ve istatistiksel verilerle ilgili açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırma Tipi

Bu araştırma tarama modeli kullanılarak yapılmıştır, yöntem olarak ise ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

İlişkisel tarama yöntemi belli bir konuda var olan bir durumu olduğu gibi ortaya çıkarmayı, tavırları ve davranışları, açıklamayı ve karşılaştırmayı amaçlayan araştırmalardır (Karasar,1991; Gürsakal, 2001).

3.2. Araştırmanın Yeri ve Seçimi

Araştırma anket formunda internet üzerinden google formlar programı kullanılarak çoğaltılmış ve kişilere mail yoluyla iletilmiştir.

3.3. Araştırma Evreni

Araştırma grubu toplam spor yapan ve yapmayan 226 kişiden oluşmuştur. Araştırmanın evrenini Türkiye Bisiklet Federasyonuna bağlı olarak spor yapan 4000 sporcu ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen spor yapmayan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemini ise 123'ü lisanslı bisikletçi ve 103 spor yapmayan bireyden oluşmuştur. Bu kapsamda çalışmaya katılan kişilere sosyal beceri anketi uygulanmıştır (Ek 2).

3.4. Araştırmada Kullanılan Araç Gereçler

Çalışmada araştırma tekniği olarak tarama modeli kullanılmıştır. Riggio tarafından 1986 yılında geliştirilen sosyal beceri anketi kullanılmıştır (Riggio, 1986).

3.4.1. Sosyal Beceri Anketi

Sosyal beceri Anketi, Riggio tarafından 1986 yılında geliştirilmiştir. Temel sosyal becerileri ölçmek amacıyla küçük çapta hazırlanmış 90 maddelik kendini tanıma türünden

bir araçtır, buna rağmen geniş kapsamlı bir ölçme aracıdır. İlk olarak kişilik ve sosyal psikoloji ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Sosyal Beceri Envanteri, sosyal becerileri 6 ayrı alanda ölçmektedir ve sosyal becerilerin tümünü kapsayan, evrensel sosyal beceri seviyesini toplam olarak hesaplamaktadır. Ölçeklerin her biri 15 maddeden oluşmaktadır. Envanterdeki maddeler 5’li likert tipi bir cevap anahtarı hazırlanmıştır. Anahtarda en düşük puan 1, en yüksek puan ise 5 dir. Bir kişi envanterinin puanından toplam olarak en yüksek 450, en düşük 90 puan alabilir. Alt ölçeklerinden ise en az 15, en çok 75 puan alınabilmektedir (Yüksel, 1998).

3.5. Etik Kurul Onayı

Araştırmanın etik onayı Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan 87345 sayılı proje numarası ve21/11/2019 tarihinde alınmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için IBM SPSS Statistics 22.0 programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (Ortalama, Standart sapma) yanı sıra normal dağılım gösteren parametrelerin normal dağılıma uygunluğu kolmogorov smirnov uygulanmış ve iki grup arası karşılaştırmalarında Student t test kullanıldı. Anketin geçerlik-güvenirlik analizi için Cronbach’s Alpha yöntemi kullanıldı. Anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

4.BULGULAR

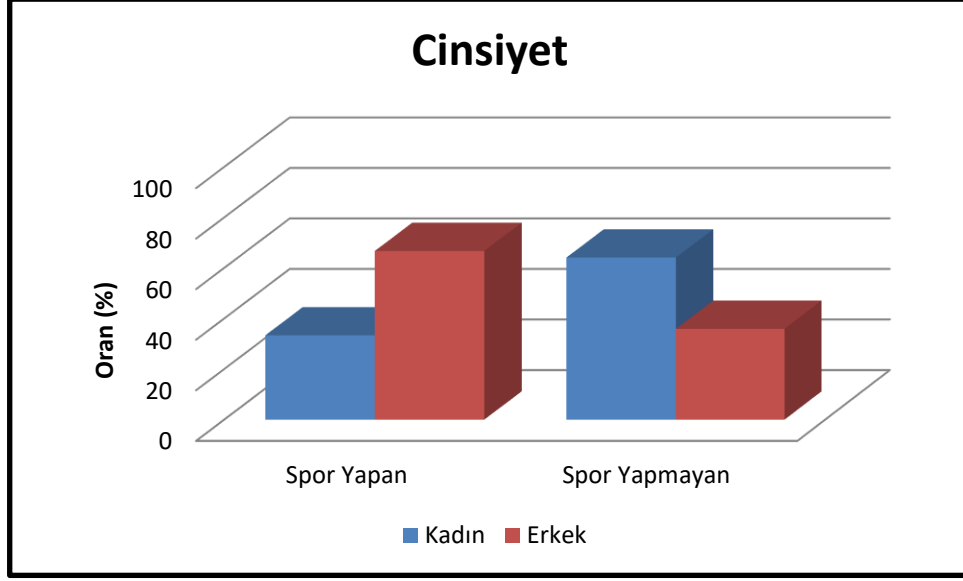
Araştırmamıza katılan bisikletçiler ve spor yapmayan bireylere uygulanan ölçümler ve istatistiksel karşılaştırmaları bu bölümde anlatılmaktadır.

Çalışma 21/11/2019 - 19/01/2020 tarihlerinde 119'u (%52.7) erkek, 107'si (%447.3) kadın olmak üzere toplam 226 kişi ile yapılmıştır. Katılımcıların yaşları 16 ile 67 yıl arasında değişmekte olup, ortalaması 26.60±9.10 yıldır.

Tablo 4.1. Demografik Özelliklerin Dağılımı

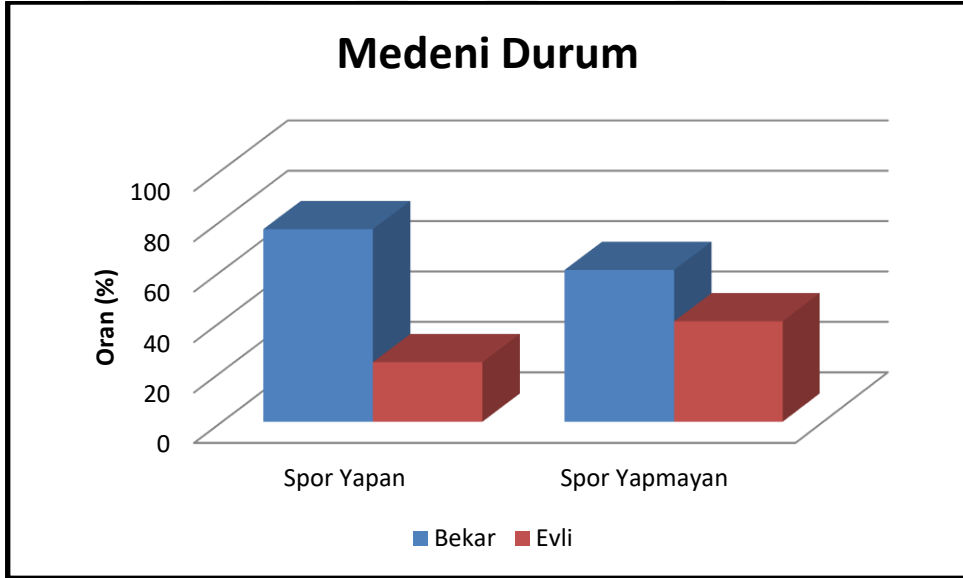
		Spor Yapan		Spor Yapmayan	
		n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	41	33.3	66	64.1
	Erkek	82	66.7	37	35.9
Medeni Durum	Bekar	94	76.4	62	60.2
	Evli	29	23.6	41	39.8
Eğitim Durumu	İlkokul	3	2.4	3	2.9
	Ortaokul	1	0.8	5	4.9
	Lise öğrenci/mezun	47	38.2	36	35
	Üniversite	72	58.5	59	57.3
Ailenin Aylık Geliri	2000 TL ve altı	13	10.6	13	12.6
	2001 TL – 2500 TL	17	13.8	12	11.7
	2500 TL – 3000 TL	21	17.1	23	22.3
	3001 TL – 3500 TL	11	8.9	8	7.8
	3501 – 4000 TL	16	13	13	12.6
	4001 TL Üzeri	45	36.6	34	33

Ankete katılanların 119'u (%52.7) erkek, 107'si (%447.3) kadındır. Spor yapanların 41'i (%33.3) kadın, 82'si (%66.7) erkektir. Spor yapmayanların 66'sı (%64.1) kadın, 37'si (%35.9) erkektir.



Şekil 4.1. Spor yapma durumuna göre cinsiyet dağılımı

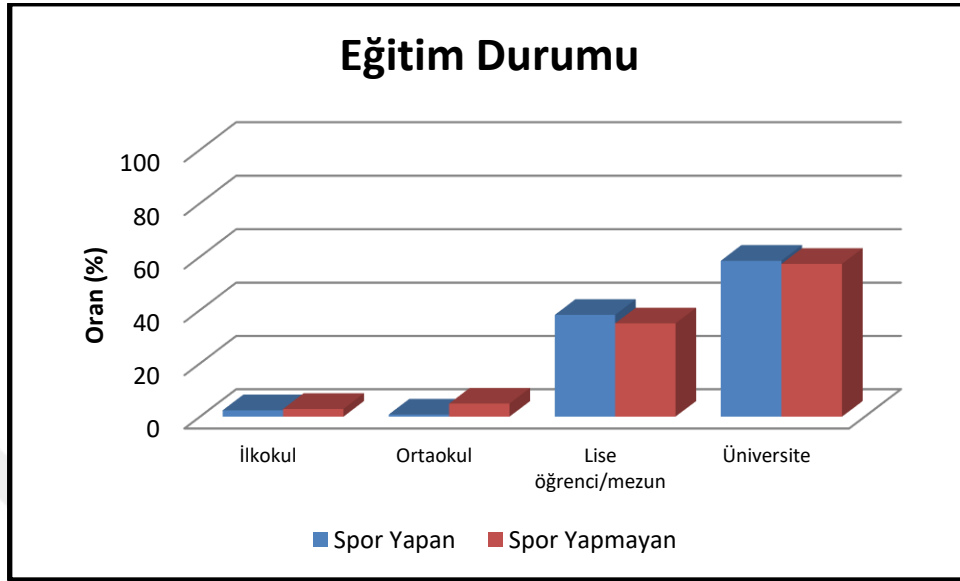
Ankete katılanların 156'sı (%69) bekar, 70'i (%31) evli olduğunu belirtmiştir. Spor yapanların 94'ü (%76.4) bekar, 29'u (%23.6) evlidir. Spor yapmayanların 62'si (%bekar) 41'i (%39.8) evlidir.



Şekil 4.2. Spor yapma durumuna göre medeni durum dağılımı

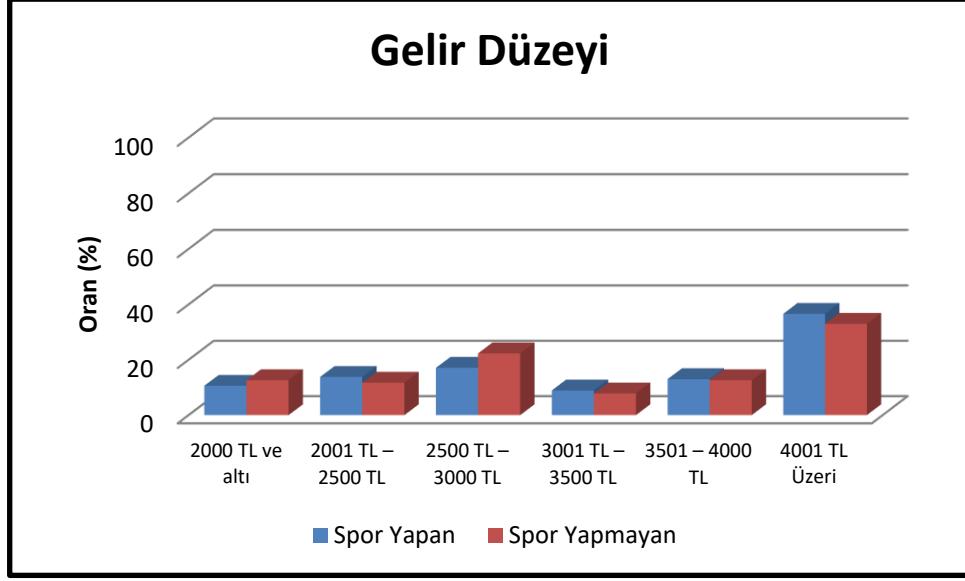
Ankete katılanların 6'sı (%2.7) ilkokul mezunu, 83'ü (%36.7) ortaokul mezunu, 6'sı (%2.7) lise öğrencisi veya mezun, 131'i (%58) üniversite mezunu veya öğrencidir. Spor yapanların 3'ü (%2.4) ilkokul, 1'i (%0.8) ortaokul, 47'si (%38.2) lise öğrencisi veya mezun, 72'si (%58.5) üniversite mezunudur. Spor yapmayanların 3'ü (%2.9) ilkokul, 5'i

(%4.9) ortaokul, 36'sı (%35) lise öğrencisi veya mezun, 59'u (%57.3) üniversite mezunudur.



Şekil 4.3. Spor yapma durumuna göre eğitim durumu dağılımı

Ankete katılanların aylık gelir durumu incelendiğinde; 26'sının (%11.5) 2000 TL ve altı, 29'unun (%12.8) 2001 TL – 2500 TL arası, 44'ünün (%19.5) 3001 TL – 3500 TL arası, 19'unun (%8.4) 3001 TL – 83500 TL arası, 29'unun (%12.8) 3501 TLT – 4000 TL arası, 79'unun (%35) 4000 TL üzeri olarak belirttiği görülmektedir. Spor yapan grupta aylık geliri 4001 TL üzeri olan katılımcıların oranı en yüksek (%36.6) saptanmış olup, en düşük oran (%8.9) 3501 TL – 4000 TL gelir grubunda saptanmıştır. Spor yapmayan grupta aylık geliri 2500 TL – 3000 TL olan katılımcıların oranı en yüksek (%22.3) saptanmış olup, en düşük oran (%8.9) 3501 TL – 4000 TL gelir grubunda saptanmıştır.

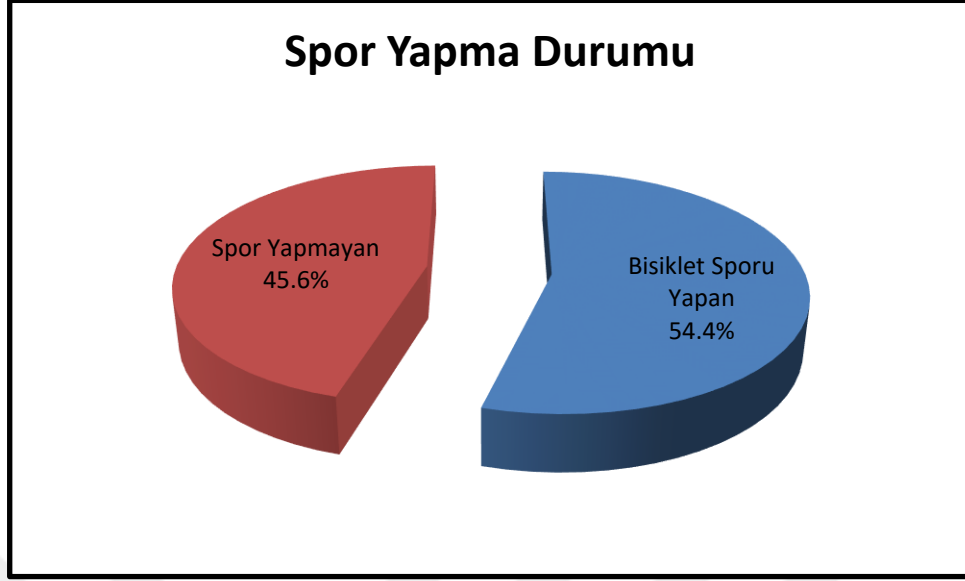


Şekil 4.4. Spor yapma durumuna göre gelir düzeyi dağılımı

Tablo 4.2. Spor Yapma Alışkanlıklarına İlişkin Cevapların Dağılımı

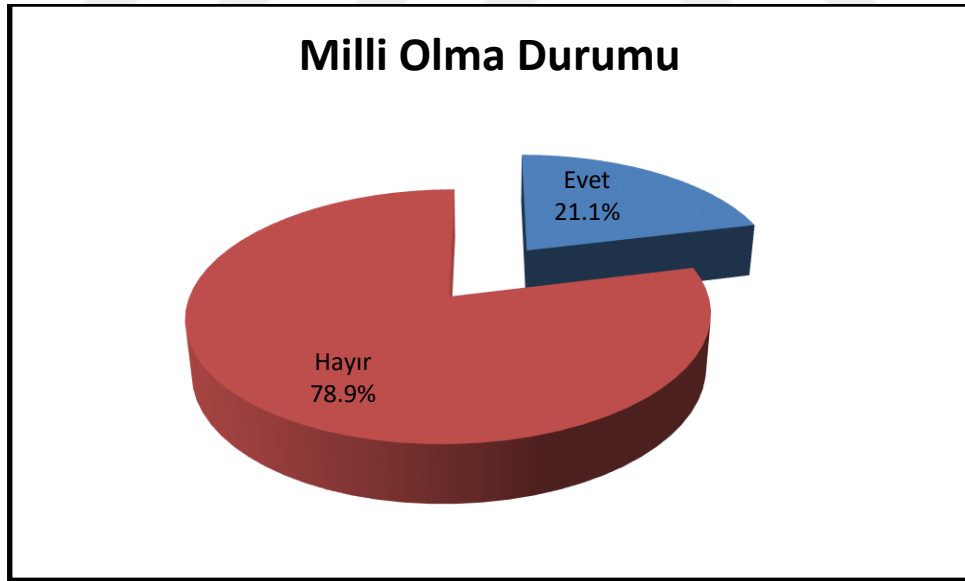
		n	%
Spor Yapma Durumu	Bisiklet Sporunu Yapan	123	54.4
	Spor Yapmayan	103	45.6
Milli Olma Durumu (n=123)	Evet	26	21.1
	Hayır	97	78.9
Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz? (n=123)	1-5 saat	35	28.5
	5-10 saat	28	22.8
	10-15 saat	24	19.5
	16 saat ve üzeri	36	29.3
Ailede sporla ilgilenen var mı?	Evet	86	38.1
	Hayır	140	61.9
Spor dışında hobiniz var mı?	Evet	168	74.3
	Hayır	58	25.7
Ne sıklıkla yarış koşuyorsunuz? (n=123)	Yılda birkaç tane	79	64.2
	Yılda 10-20 arası	31	25.2
	Yılda 20 yarıştan fazla	13	10.6

Ankete katılanların 123'ü (%54.4) bisiklet sporu yapmakta iken, 103'ü (%45.6) spor yapmamaktadır.



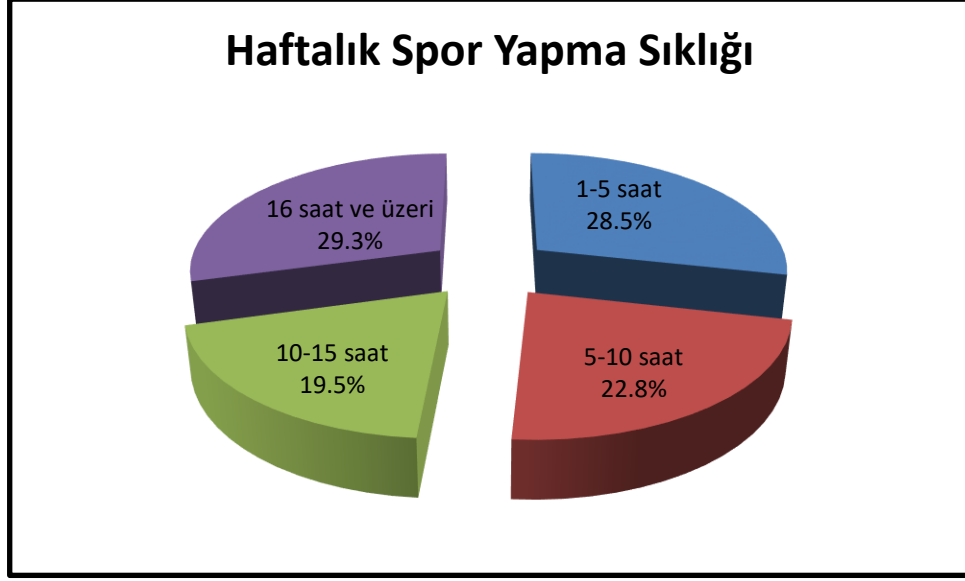
Şekil 4.5. Spor yapma durumu dağılımı

Bisiklet sporu yapanların 26'sı (%21.1) milli olduğunu ifade etmişken, 97'si (%78.9) milli olmadığını ifade etmiştir.



Şekil 4.6. Milli olma durumu dağılımı

Bisiklet sporu yapanların 35'i (%28.5) haftada 1-5 saat, 28'i (%22.8) 5-10 saat, 24'ü (%19.5) 10-15 saat, 36'sı (%29.3) 16 saat ve üzerinde spor yaptığını belirtmiştir.



Şekil 4.7. Bisikletçilerin haftalık spor yapma sıklığı dağılımı

Katılımcıların 86'sının (%28.1) ailesinde sporla ilgilenen varken, 140'ının (%61.9) ailesinde sporla ilgilenen yoktur.



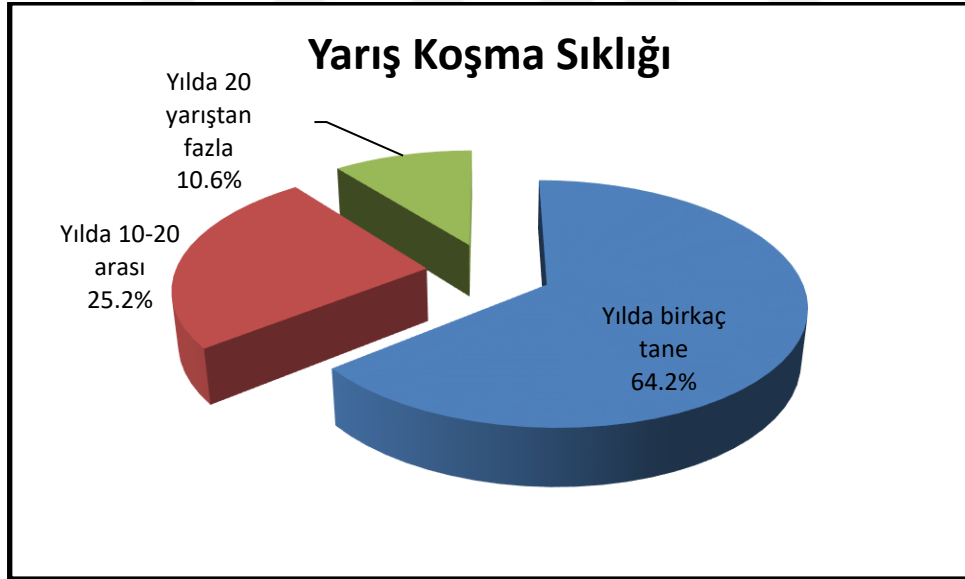
Şekil 4.8. Ailede spor yapma durumu dağılımı

Ankete katılanların 168'inin (%74.3) spor dışında hobisi varken, 58'inin (%25.7) hobisi yoktur.



Şekil 4.9. Spor dışında hobi dağılımı

Bisikletçilerin 79'u (%64.2) yılda birkaç tane, 31'i (%25.2) yılda 10-20 arası, 13'ü (%10.6) yılda 20'den fazla yarış koştuğunu belirtmiştir.



Şekil 4.10. Bisikletçilerde yarış koşma sıklığı dağılımı

Cronbach Alfa Katsayısı (Alfa yöntemi) ile Güvenirlik Çalışması

Alfa katsayısı ölçekte yer alan k sorunun varyansları toplamının genel varyansa oranlanması ile bulunan bir ağırlıklı standart değişim ortalamasıdır. Cronbach alfa katsayısı, bireysel puanların k soru içeren bir ölçekte sorulara verilen cevapların toplanması ile bulunduğu durumlarda soruların birbirleri ile benzerliğini, yakınlığını ortaya koyan bir katsayıdır. Alfa katsayısı, ölçekte yer alan k sorunun türdeş bir yapıyı açıklamak ya da sorgulamak üzere bir bütün oluşturup oluşturmadıklarını sorgulamaya yarar.

Alfa kat sayısının değerlendirilmesi aşağıdaki ölçüte göre yapılır:

0.0 < 0.40 ise ölçek güvenilir değildir.

0.40 < 0.60 ise ölçek düşük güvenirlindedir

0.60 < 0.80 ise oldukça güvenilirdir.

0.80 < 1.00 ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Tablo 4.3. Sosyal Beceri Anketi Güvenirlik Çalışması

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Sosyal Beceri	0.854	90
Duyuşsal Anlatımcılık	0.606	15
Duyuşsal Duyarlılık	0.803	15
Duyuşsal Katılım	0.609	15
Sosyal Anlatımcılık	0.800	15
Sosyal Duyarlılık	0.664	15
Sosyal Katılım	0.837	15

Sosyal Beceri Envanteri'nin alpha katsayısı 0.854 hesaplanmış olup, ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu saptanmıştır.

Duyuşsal Anlatımcılık alt boyutunun alpha katsayısı 0.606 hesaplanmış olup, bu boyutun oldukça güvenilir olduğu saptanmıştır.

Duyuşsal Duyarlılık alt boyutunun alpha katsayısı 0.803 hesaplanmış olup, bu boyutun yüksek derecede güvenilir olduğu saptanmıştır.

Duyuşsal Katılım alt boyutunun alpha katsayısı 0.609 hesaplanmış olup, bu boyutun oldukça güvenilir olduğu saptanmıştır.

Sosyal Anlatımcılık alt boyutunun alpha katsayısı 0.800 hesaplanmış olup, bu boyutun yüksek derecede güvenilir olduğu saptanmıştır.

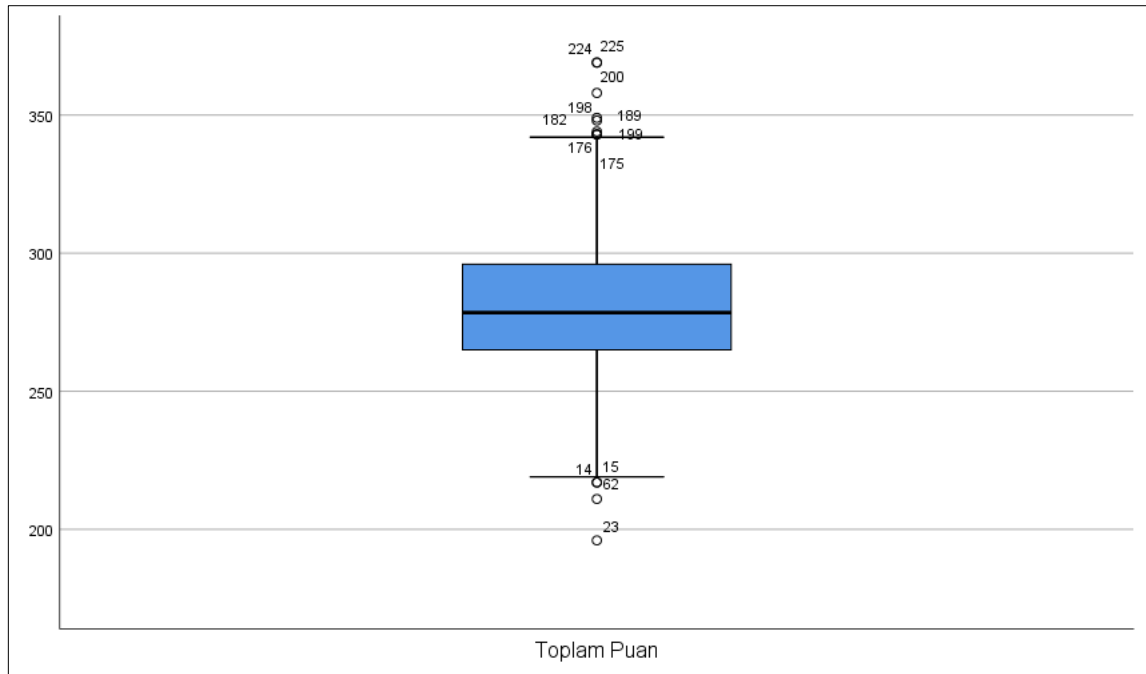
Sosyal Duyarlılık alt boyutunun alpha katsayısı 0.664 hesaplanmış olup, bu boyutun oldukça güvenilir olduğu saptanmıştır.

Sosyal Katılım alt boyutunun alpha katsayısı 0.837 hesaplanmış olup, bu boyutun yüksek derecede güvenilir olduğu saptanmıştır. gezer

Tablo 4.4.Sosyal Beceri Anketi Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Dağılımı

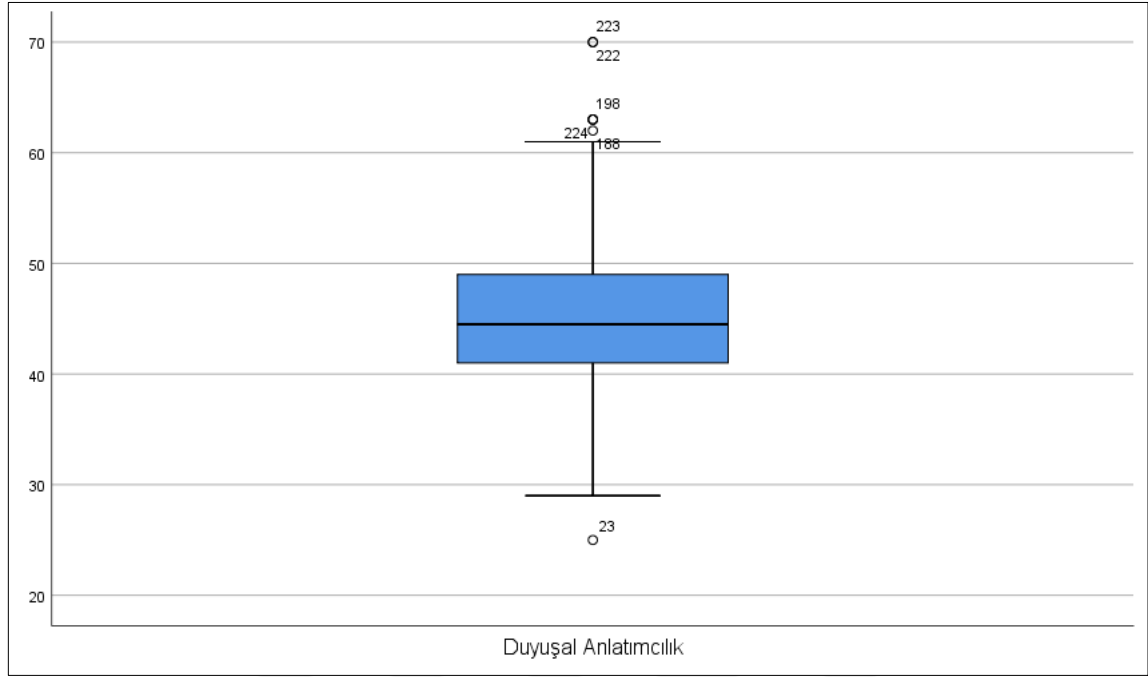
	Min	Max	Ortalama	Standart Sapma
Toplam Puan	196	369	281.31	29.72
Duyuşsal Anlatımcılık	25	70	45.08	7.24
Duyuşsal Duyarlılık	23	70	48.99	9.22
Duyuşsal Kontrol	24	66	41.88	7.07
Sosyal Anlatımcılık	25	75	46.79	9.70
Sosyal Duyarlılık	24	65	44.15	7.85
Sosyal Kontrol	19	75	54.42	9.92

Sosyal Beceri Anketinden alınan toplam puanlar 196 ile 369 arasında değişmekte olup, ortalama puan 281.31 ± 29.72 'dir.



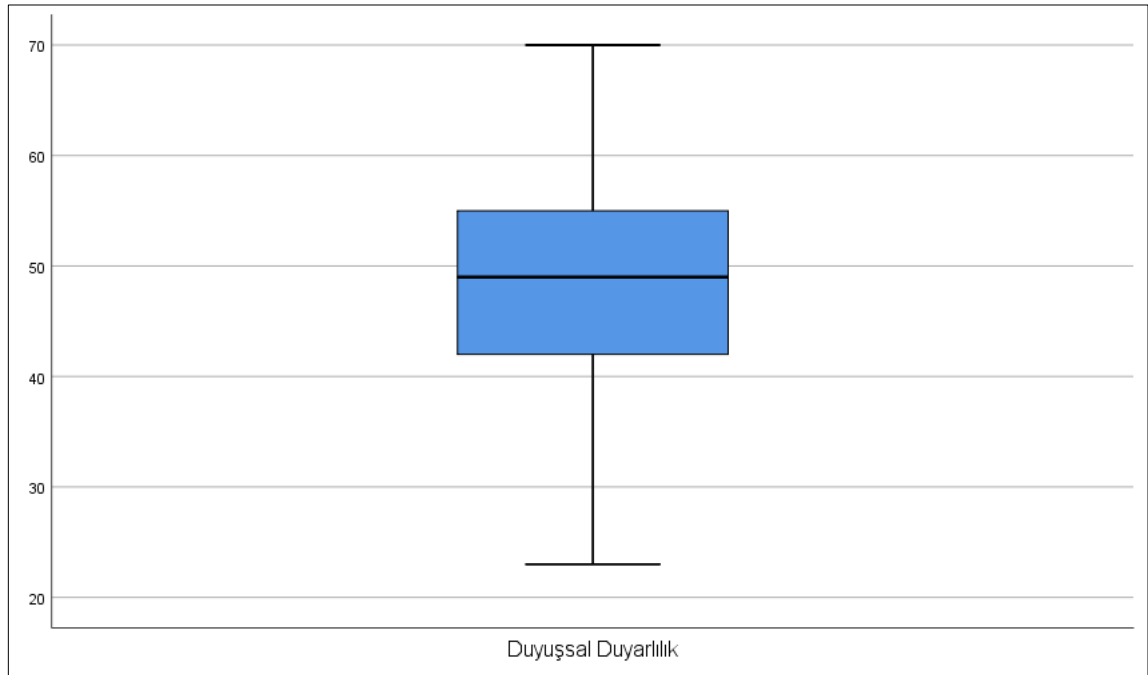
Şekil 4.11. Sosyal Beceri Anketi Toplam puan dağılımı

Duyuşsal Anlatımcılık alt boyutu puanları 25 ile 70 arasında değişmekte olup, ortalaması 45.08 ± 7.24 'tür.



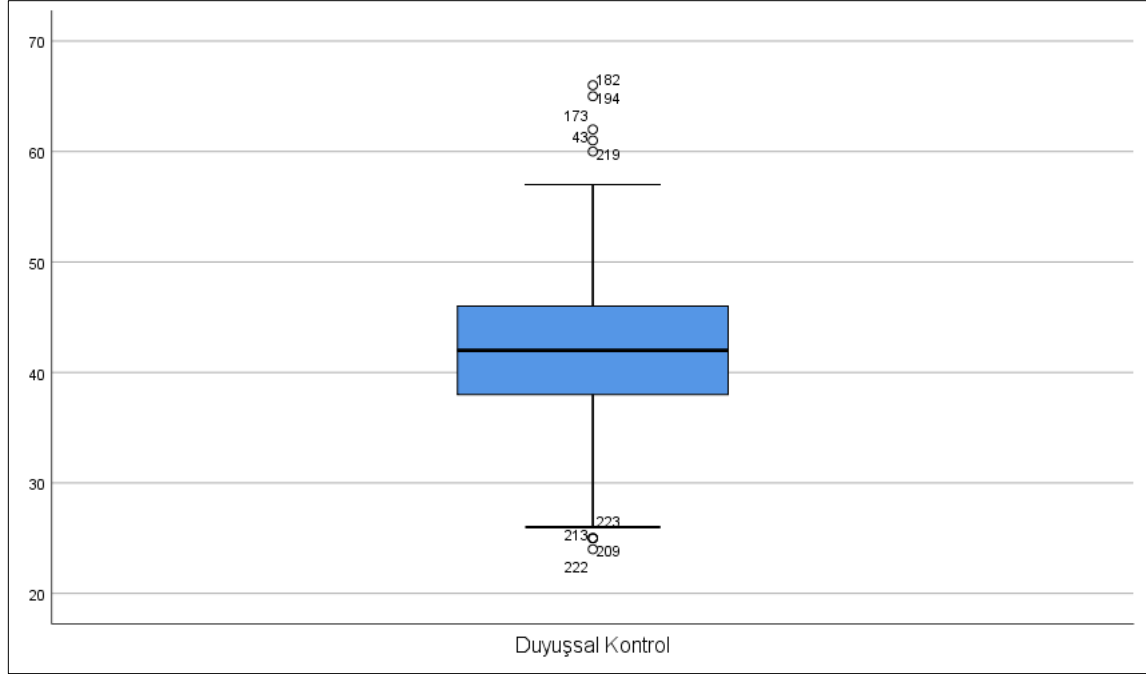
Şekil 4.12. Duyuşsal Anlatımcılık puanı dağılımı

Duyuşsal Duyarlılık alt boyutu puanları 23 ile 70 arasında değişmekte olup, ortalaması 48.99 ± 9.22 'dir.



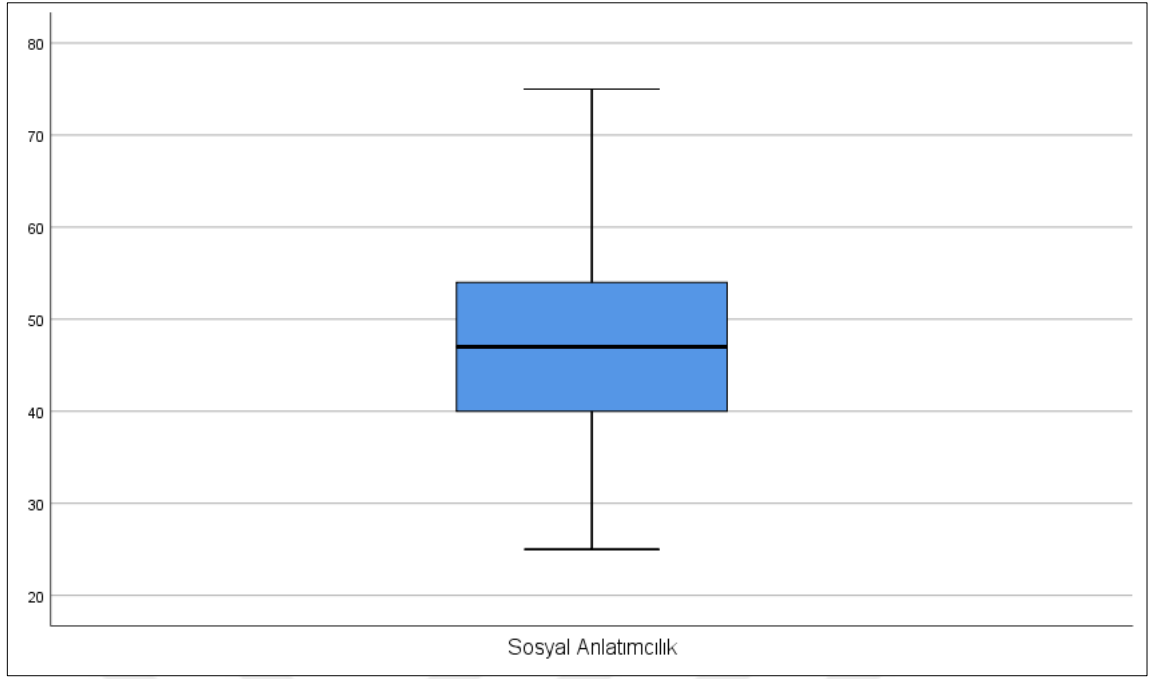
Şekil 4.13. Duyuşsal Duyarlılık puanı dağılımı

Duyuşsal Kontrol alt boyutu puanları 24 ile 66 arasında değişmekte olup, ortalaması 41.88 ± 7.07 'dir.



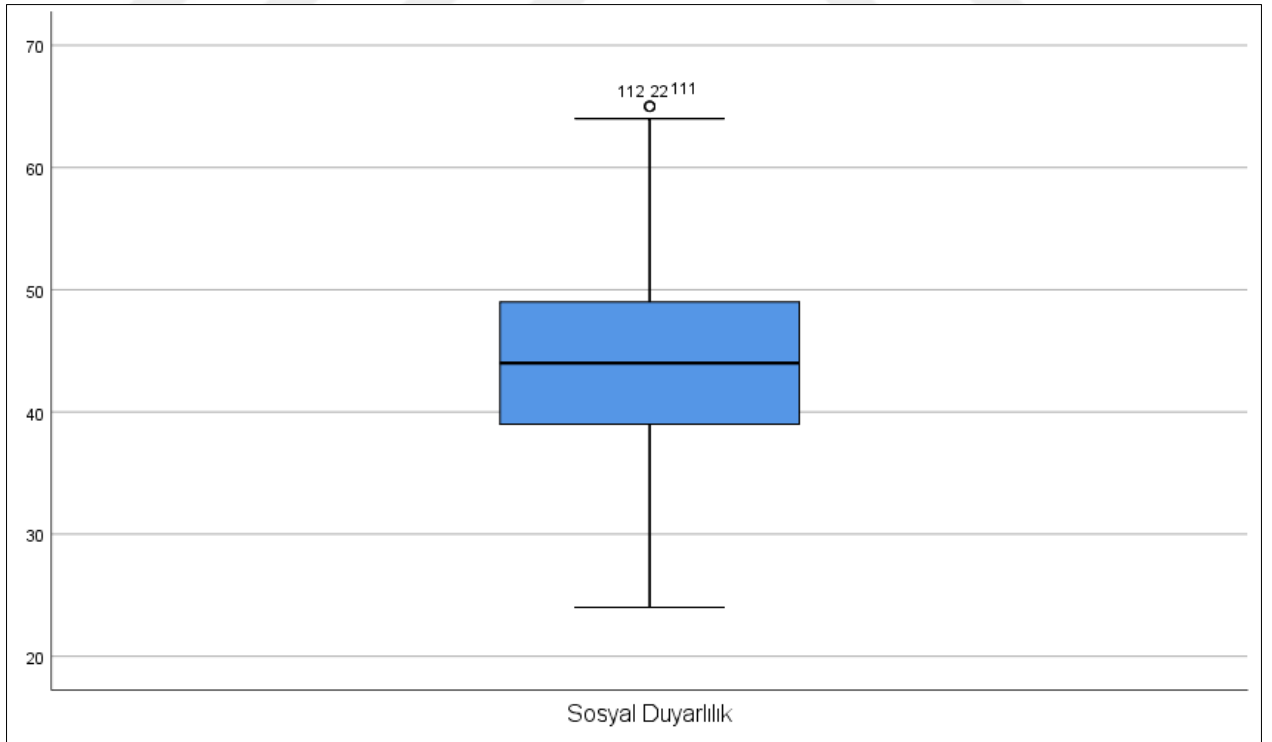
Şekil 4.14. Duyuşsal Kontrol puanı dağılımı

Sosyal Anlatımcılık alt boyutu puanları 25 ile 75 arasında değişmekte olup, ortalaması 46.79 ± 9.70 'tir.



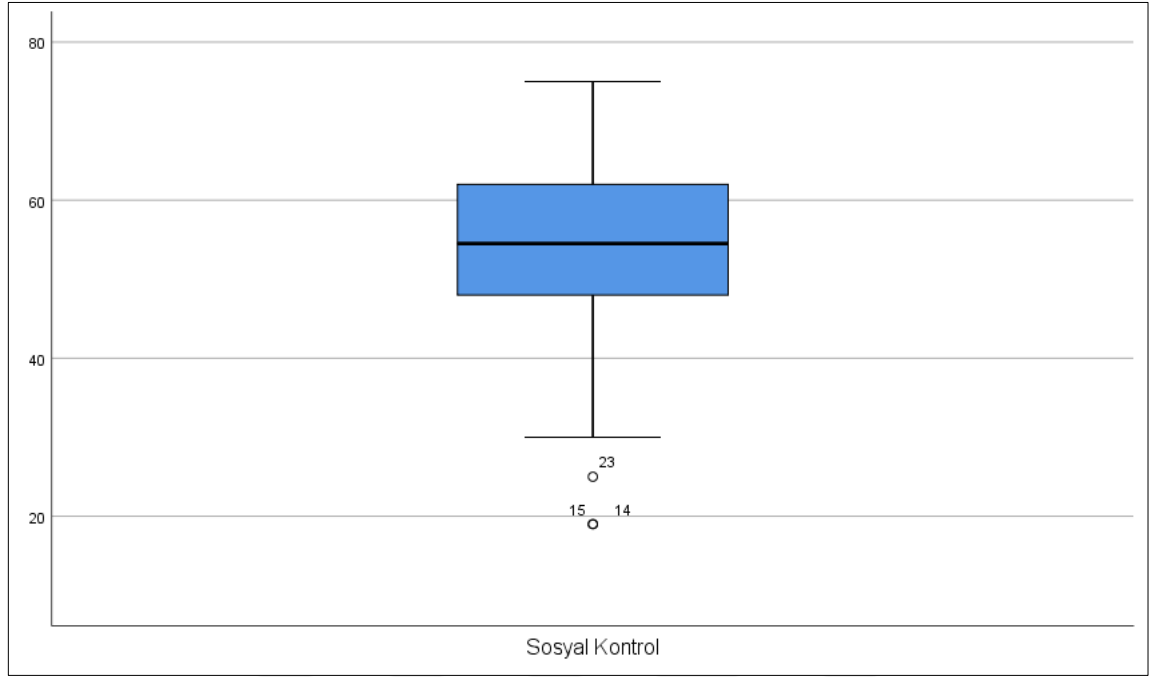
Şekil 4.15. Sosyal Anlatımcılık puanı dağılımı

Sosyal Duyarlılık alt boyutu puanları 24 ile 65 arasında değişmekte olup, ortalaması 44.15 ± 7.85 'tir.



Şekil 4.16. Sosyal Duyarlılık puanı dağılımı

Sosyal Kontrol alt boyutu puanları 19 ile 75 arasında değişmekte olup, ortalaması 54.42 ± 9.92 'dir.



Şekil 4.17. Sosyal Kontrol puanı dağılımı

Tablo 4.5. Spor Yapma Durumuna Göre Sosyal Beceri Anketi Puanlarının Değerlendirmesi

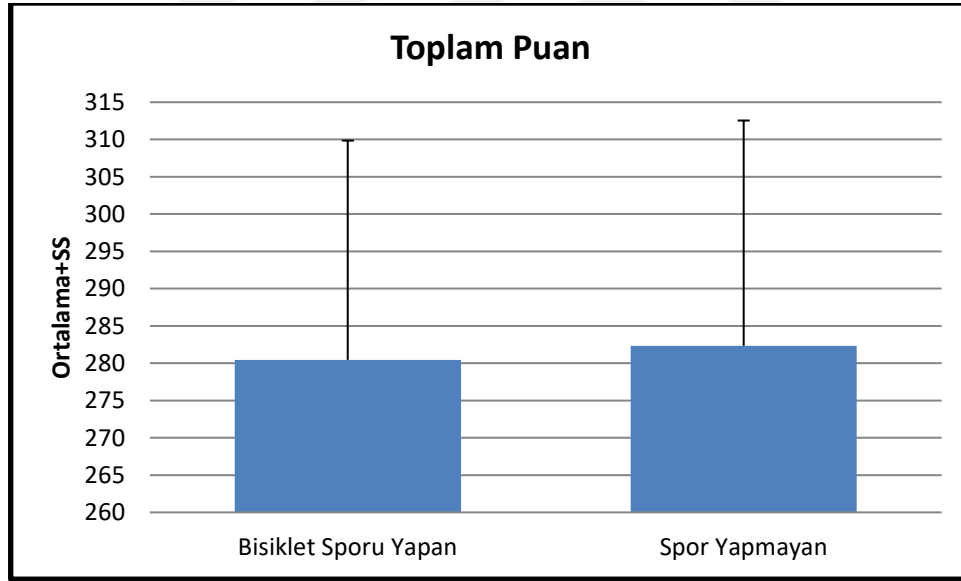
	Bisiklet Sporunu Yapan (n=123)	Spor Yapmayan (n=103)	t	Sd	P
Toplam Puan	280.46±29.4	282.34±30.21	-0.474	224	0.636
Duyuşsal Anlatımcılık	44.84±6.76	45.38±7.8	-0.559	224	0.577
Duyuşsal Duyarlılık	47.66±9.62	50.57±8.5	-2.391	224	0.018*
Duyuşsal Kontrol	41.9±6.54	41.86±7.69	0.041	224	0.968
Sosyal Anlatımcılık	47.53±9.6	45.91±9.8	1.248	224	0.213
Sosyal Duyarlılık	43.02±6.76	45.5±8.82	-2.343	188.771	0.020*
Sosyal Kontrol	55.51±9.67	53.11±10.09	1.825	224	0.069

t: Student t test

sd: serbestlik derecesi

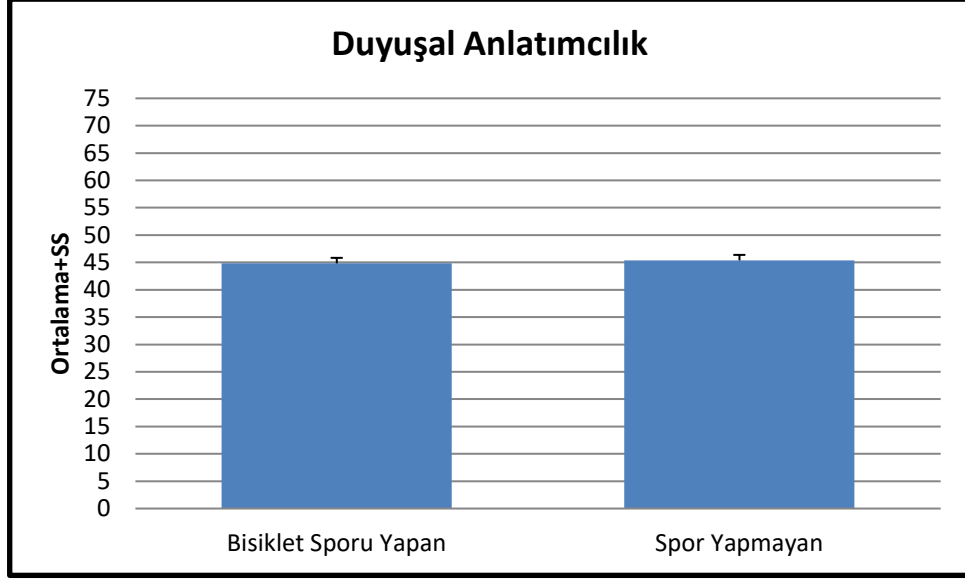
*p<0.05

Spor yapma durumuna göre Sosyal Beceri Anketi Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0.05).



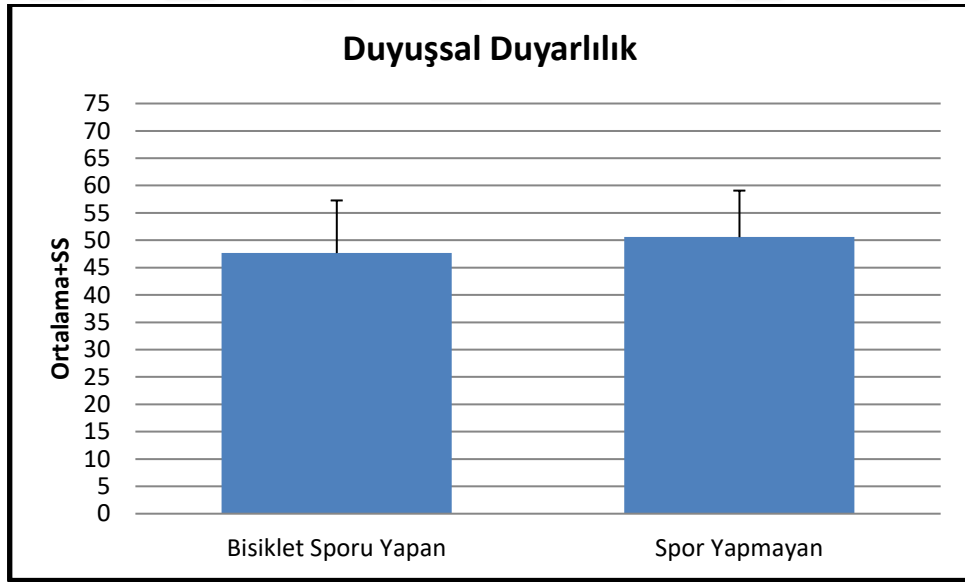
Şekil 4.18. Spor yapma durumuna göre Toplam puan dağılımı

Spor yapma durumuna göre Duyuşsal Anlatımcılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0.05).



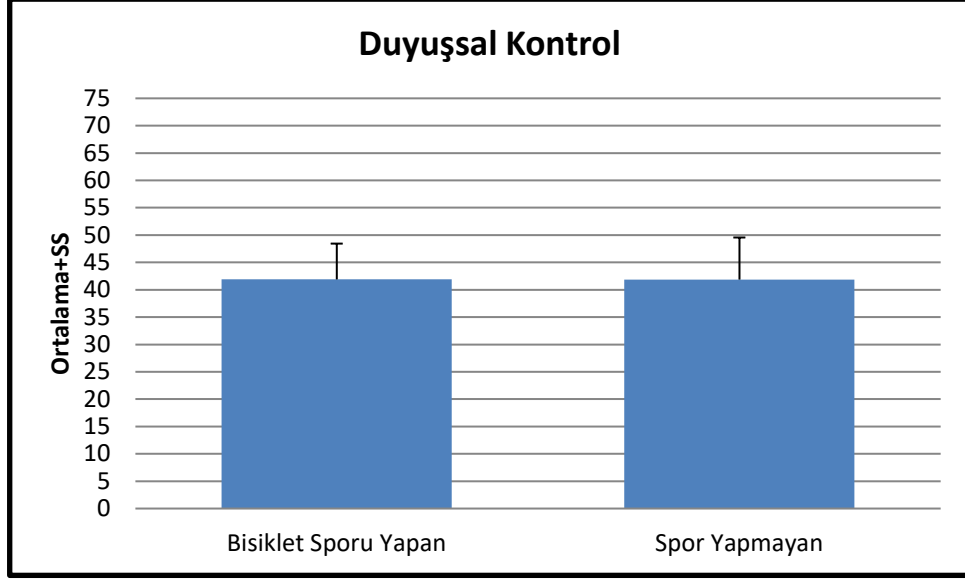
Şekil 4.19. Spor yapma durumuna göre Duyuşsal Anlatımcılık puanı dağılımı

Spor yapma durumuna göre Duyuşsal Duyarlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Spor Yapmayan grubun puanları (50.57 ± 8.5), Bisiklet Sporunu Yapan gruptan (47.66 ± 9.62) anlamlı şekilde yüksek saptanmıştır.



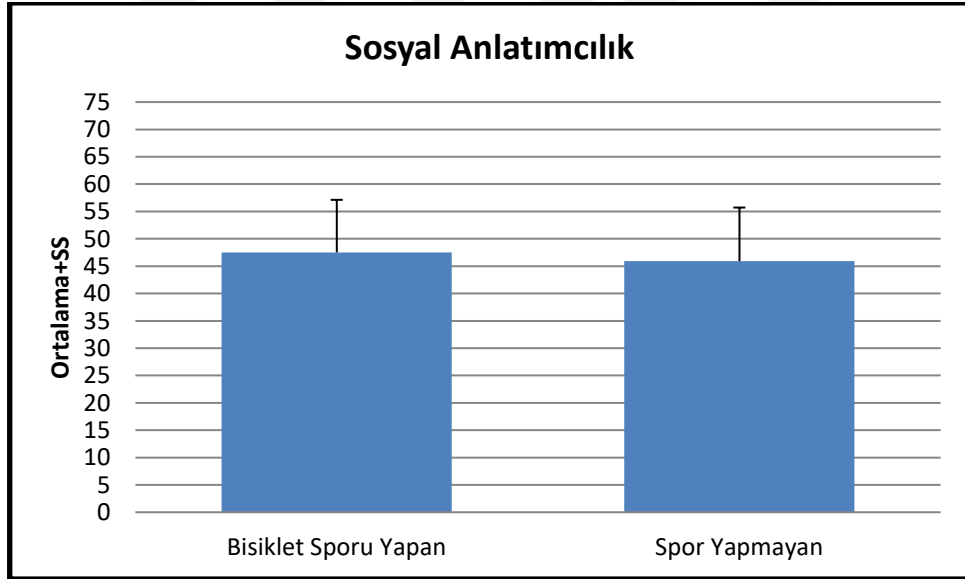
Şekil 4.20. Spor yapma durumuna göre Duyuşsal Duyarlılık puanı dağılımı

Spor yapma durumuna göre Duyuşsal Kontrol puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).



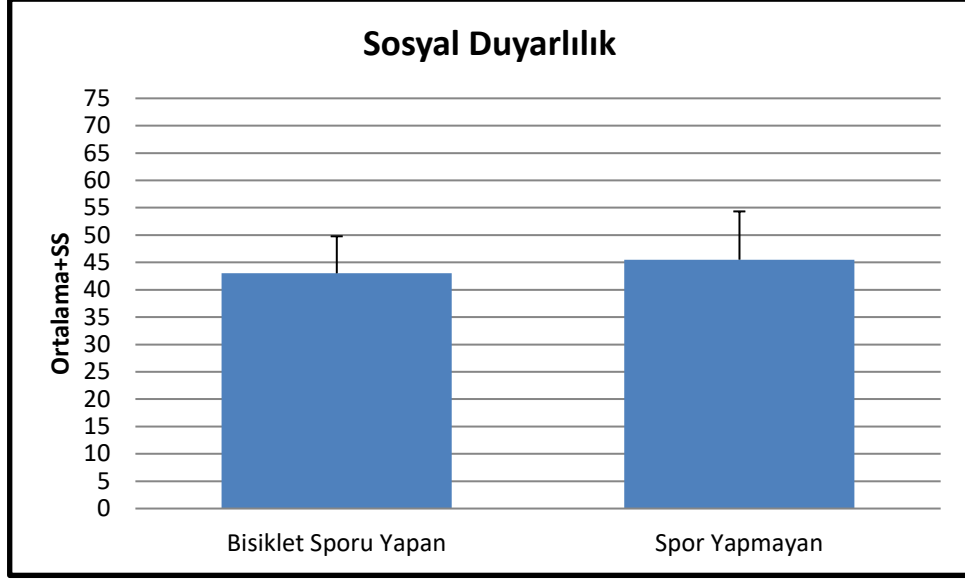
Şekil 4.21. Spor yapma durumuna göre Duyuşsal Kontrol puanı dağılımı

Spor yapma durumuna göre Sosyal Anlatımcılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).



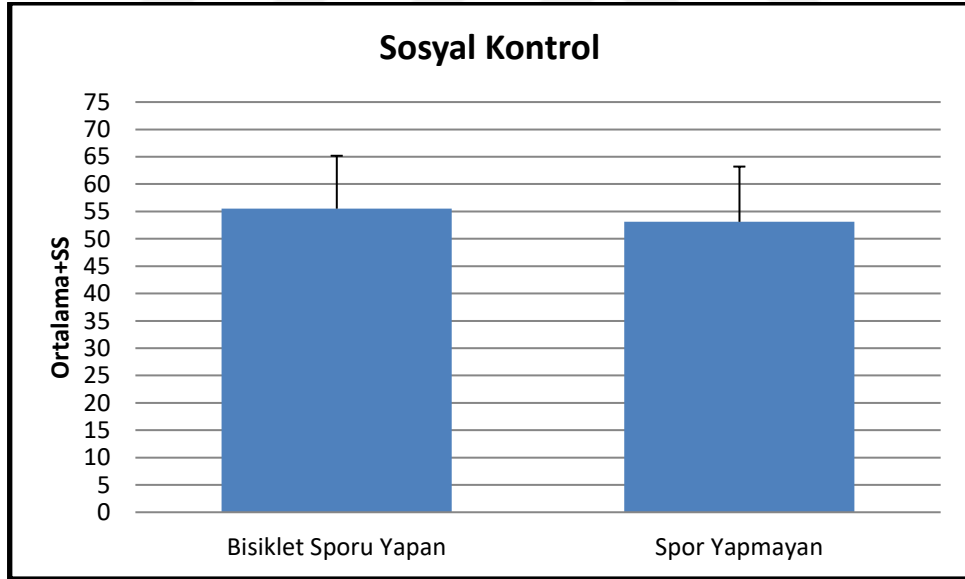
Şekil 4.22. Spor yapma durumuna göre Sosyal Anlatımcılık puanı dağılımı

Spor yapma durumuna göre Sosyal Duyarlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Spor Yapmayan grubun puanları (45.5 ± 8.82), Bisiklet Sporu Yapan gruptan (43.02 ± 6.76) anlamlı şekilde yüksek saptanmıştır.



Şekil 4.23. Spor yapma durumuna göre Sosyal Duyarlılık puanı dağılımı

Spor yapma durumuna göre Sosyal Kontrol puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).



Şekil 4.24. Spor yapma durumuna göre Sosyal Kontrol puanı dağılımı

5.TARTIŞMA

Yapılan çalışmalar genellikle spor yapan ve spor yapmayan kişiler şeklinde yapılmış ve çeşitli spor branşları üzerine araştırmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmaların çoğunda takım sporu yapan bireylerin sosyal beceri düzeyleri bireysel spor yapan ve spor yapmayan bireylerden daha yüksek bulunmuş bisiklet sporu yapan bireylerin sosyal beceri düzeylerinde spor yapmayanlara göre farklılık göstermemesi bisiklet sporunun bireysel ve performans sporu olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Gezer ve ark., (2017) yaptığı Farklı Spor Branşlarındaki Elit Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Seçili Değişkenler Açısından Karşılaştırılması adlı çalışmada branş değişkenine göre futbol ve voleybol branş sporcuları arasında fark yokken, her iki branştaki sporcuların sosyal beceri düzeyleri atletizm ve güreş sporcularından yüksek olduğu saptanmıştır. Bireysel veya takım sporcusu olma değişkenine göre yapılan karşılaştırmadan takım sporcularının sosyal beceri düzeyleri bireysel spor yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre; sosyal beceri düzeyi düşük kişilerde, olumsuz olan bu durum spor ile giderilmek isteniyorsa bireyler takım sporlarına yönlendirilmeli, performans sporcusu olarak yetiştirilme amacı gütmeyen çocukların sosyal beceri düzeyi daha yüksek olarak yetiştirilmeleri sağlanmalıdır. Bu çalışma bizim çalışmamızla bireysel sporların sosyal beceri düzeyine etkisi olamaması yönünden benzerlik göstermektedir. Her iki çalışmada da bireysel spor olan branşlarda sosyal beceri envanteri toplam puanları açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Yıldırım ve Özcan (2011), Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması adlı çalışmada yaptıkları analizlere göre elde edilen sonuçlarda toplam değerlerde lisanslı olarak takım sporu yapan öğrenciler lisans yılı değerlerine göre =302.3 puan alarak, bireysel spor yapan öğrencilerden =233.3 puanla daha yüksek puan almıştır. Sonuç olarak lisans yılına göre, lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan öğrencilerin sosyal beceri ölçeğinin duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık ve sosyal duyarlılık alt boyutlarındaki puanlarında anlamlı fark bulunamamıştır.

Soykan ve Mirzeoğlu (2020), Yaptığı Halk Oyunlarının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri ve Özgüven Düzeylerine Etkisi adlı çalışmadan deney grubu ve kontrol

gruplarına ön test ve son test yöntemiyle sosyal beceri ve özgüven düzeylerini araştırmıştır. Elde edilen verilerde halk oyunlarının etkisinin Sosyal beceri üzerine deney grubunun Sosyal beceri Anketi toplam puanlarında anlamlı farklılık bulunmuş, bizim çalışmamızın aksine olumlu yönde etkisinin olduğu gözlenmiştir.

Demirtaş (2018), Yapmış olduğu çalışmada spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin Sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırmasını amaçlamış, araştırma sonuçlarında ise lisanslı olma durumuna göre sosyal anlatımcılık boyutunda anlamlı fark görülürken, lisanslı olarak takım sporu yapan, bireysel spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin, sosyal beceri ölçeği sonuçlarının duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, duyuşsal duyarlılık ve sosyal kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Dalkıran ve Ark. (2015), yapmış oldukları çalışmada, Spor Yapan ve Yapmayan öğrenciler arasındaki Sosyal Beceri düzeyi araştırıldığında çalışmaya katılan sporcu öğrencilerin toplam puanı 284,37 ve spor yapmayan öğrencilerin puanı ise 284,37 olarak bulunmuştur. İki grubun toplam puanları karşılaştırıldığında spor yapanların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu yüzden bizim çalışmamızla benzerlik göstermemektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde elde edilen verilerin sonuçları ve öneriler yer almaktadır;

Sonuç

Araştırma gruplarının; Duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal kontrol puanlarında anlamlı farklılık bulunamazken, bisiklet sporu yapmayan bireylerin duyuşsal duyarlılık ve sosyal duyarlılık puanları yüksek bulunmuştur.

Araştırma sonucu olarak bisiklet sporu yapma durumuna göre ise sosyal beceri anketi toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bisiklet sporu yapan bireylerle, hiç spor yapmayan bireyler arasında sosyal beceri yönünden fark olmadığı düşünülmektedir.

Öneriler

- Farklı bir çalışmayla lisanssız olarak ve performans amacı gütmeyen bisiklet sporuyla ilgilenen kişilerin sosyal beceri anketi uygulanıp, lisanslı sporcuların sosyal beceri düzeyleri ile karşılaştırma yapılabilir.
- Bisiklet sporcularına yönelik, sosyal beceri düzeylerini geliştirmek amacıyla Sosyal Beceri eğitim programları uygulanabilir.
- Bu çalışma daha geniş kapsamlı bir bisiklet grubuna uygulanabilir.
- Bu çalışma Türkiye Bisiklet Federasyonuna bağlı olan bazı kulüplere uygulanıp değişkenler karşılaştırılabilir.
- Bireysel spor olan başka bir branşla, bisiklet branşı karşılaştırılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Akkök, F. (1996), *İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi*, Öğretmen El Kitabı, Özgür yayınları,2.basım, Ankara: 4
- Arslanoğlu, A. (2018). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Orta Öğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması(Kars ili örneği)*. Akademisyen Kitap evi, Ankara, 4-41-32
- Bacacanlı, H. (2019). *Sosyal Beceri Eğitimi*, Pegem Akademi Yayınları,8.Baskı, Ankara,(2019):25-69-70
- Bacacanlı, H. (2020). *Sosyal Beceri Eğitimi*, Pegem Akademi Yayınları, 9.Baskı, Ankara : s.38-39-49-50
- Cukukcu, Z., Gültekin, M. (2006). İlköğretimde öğrencilere kazandırılması gereken sosyal beceriler, *Bilig*, (37), 155-174.
- Çepikkurt, F., Çepikkurt, M. (2017).Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanların sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması.International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences – IJSETS
- Dalkıran, O., Aslan, C. S., Gezer, e. D., Vardar, T. (2016). Sporcu Ve Sedanter Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması-The Comparison Of Social Skill Level Of Sportsman And Sedantery Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(13), 224-230.
- Demirtas, S. (2018). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması, (Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir, s.8
- Dogan, B. (2007) *Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş*, Nobel Yayın evi, Ankara. s:42
- Duman, M. (2020) Sapanca Gölü'nün Spor ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Mevcut Durumunun ve İlgililerin Görüşlerinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, s.16
- Gezer, E. D., Aslan, C. S., Dalkıran, O., Kılıcıgil, E. (2017). Farklı Spor Branşlarındaki Elit Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Seçilmiş Değişkenler Açısından Karşılaştırılması-Comparison of Social Skill Levels of Elite Sportsmen at Different Sports Branches According to Selected Variables. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(22), 251-258.
- Göktas, İ. (2016). Aile katılımı ve sosyal beceri eğitimi programlarının tek başına ve birlikte 4-5 yaş çocuklarının sosyal becerileri ve anne-çocuk ilişkileri üzerindeki etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Güçlü, N. (1996). Eğitim yöneticiliği ve sosyal beceriler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 2(4), 555-564.
- İkizler, H.C. (2000). *Sporda Sosyal Bilimler*, AMMAN, T. (Ed.) *Spor Sosyolojisi*, Alfa basım evi, İstanbul, s:87
- Kale, R. (2002). *Yaşam Boyu Spor*, Nobel Yayın evi, Ankara, s:149
- Karasar, N. (1991). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel yayın evi, Ankara.
- Karataş, Z., Deniz, E.M. (Ed), Eryılmaz, A. (Ed). *Sosyal Beceri Eğitimi*, Pegem Akademi Yayınları, 1.Baskı, Ankara, 2019: 2
- Kılıcıgil, E. T. D., Gezer, E. D. Y. (2010). Farklı spor branşlarındaki sporcuların sosyal beceri düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).s:17:25

- Kurt, S., Bayazıt, B., Keskin, Ö., Taşkıran, Y.T. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Gelişimlerine Dağcılık Eğitiminin Etkisi (Kocaeli Üniversitesi Örneği).İstanbul Üniversitesi *Spor Bilimleri Dergisi*-4
- Özen g., Koç.H. (2020)(Ed.), Sporun Kavramsal Temelleri, AKGÖNÜL KURKCU, E. *Bireysel Sporlar*, Efe Akademi Yayın evi, İstanbul, s:121-122
- Riggio, R.E. (1986). Temel Sosyal Becerilerin Değlendirilmesi, Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi , 51 (3), 649.
- Soykan, Ö., Mirzeoğlu, A.D. (2020). Halk Oyunlarının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri ve Özgüven Düzeylerine etkisi, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 136-156.
- Uğurlu, M.F (2019). *Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ile Sosyal Uyum ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi*, Gece akademi yayın evi, 1.baskı, Ankara s:12-23-24
- Yeltepe, H. (2011) *Egzersiz Psikolojisi ve Zihinsel Sağlık*, Nobel Yayın evi, 1.Baskı, Ankara: s.42
- Yıldırım, S. Özcan, G., (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 111-135.
- Yüksel, G. (1998). Sosyal beceri envanterinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 39-48.



ÖZGEÇMİŞ

<u>Kişisel Bilgiler</u>	
Adı Soyadı	Cansu ÇELEBİ
Doğum Yeri ve Tarihi	KOCAELİ / 1994
İletişim Adresi	Hacıosman mahallesi, Hazar sokak No:7 kat:1 Körfez/ KOCAELİ
Telefon	0537 492 28 25
E-posta	trkmncns@gmail.com
Eğitim Bilgileri (Tarih Sırasına Göre)	İzmit Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi- Makine Teknolojisi Alanı- 61.4 – 08.06.2012 Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği- 2.7/4 -23.06.2017
Mesleki Deneyim/ İşyeri Bilgileri	
Yabancı Dil Bilgileri	İngilizce
Üye Olduğu Mesleki / Sosyal Kuruluşlar	
<u>Bilimsel Etkinlikler</u>	
Makaleler*	Cansu ÇELEBİ, Betül BAYAZIT, Okan Serhat TUNCİL, Ozan YILMAZ Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitimi Çalışmalarının Denge Bisikletine Etkisi, <u>Uluslar Arası Hakemli Akademik Spor ve Sağlık Tıp Bilimleri Dergisi</u> , yıl : 2018 sayı: 29 sayfa:162-176
Projeler	
Bildiriler	
Ödüller	
Diğer	

EKLER

Ek.1: Etik Kurul Raporu





T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

* BE8R6REAU *



Sayı : 10017888-100/
Konu : Cansu ÇELEBİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 15/11/2019 tarihli, 87345 sayılı ve "Cansu Çelebi hk." konulu yazı

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 21/11/2019 tarih ve 2019/12 nolu toplantısında alınan 6 sıra sayılı kararı aşağıda sunulmuştur.

Gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Adem ÇAYLAK
Kurul Başkanı

Karar No 6: Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 15/11/2019 tarih ve 87345 sayılı yazısı görüşüldü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Cansu ÇELEBİ'nin "Bisiklet Sporunu Yapan ve Hiç Spor Yapmayan Bireylerin Sosyal ve Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi" / "Determination Of The Social Skill Levels Of Individuals That Have Bicycle Sports and Non Sports According To Some Variables" isimli yüksek lisans tezi için kullanacağı çalışmayı uygulamasında, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından bir sakınca olmadığına oy birliği ile karar verildi.

Mevcut Elektronik İmzalar

ADEM ÇAYLAK (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 26/11/2019 17:15

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi 41380, Kocaeli
Tel:+90 (262) 303 10 01 Faks:+90 (262) 303 10 33
E-Posta :rekiletisim@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ :http://www.kocaeli.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek.2 : Sosyal Beceri Anketi

SOSYAL BECERİ ANKETİ

1. Bu envanter sizin, sosyal beceri düzeylerinizin belirlenmesi amacıyla verilmektedir. Envanterde 90 madde ve bu maddelerin karşısında bulunan maddeleri size uygun olup olmama derecesine göre maddelerinden birisini işaretleyiniz.

2. Dolduracağınız bu anket sadece araştırma amacı ile uygulanıyor olup, tamamen gizli tutulacaktır.

Katkılarınız için teşekkürler.

1 Tamamen Benim gibi, 2 Oldukça benim gibi, 3 benim gibi, 4 Biraz benim gibi, 5 Hiç Benim gibi değil

	1	2	3	4	5
Üzüntülü ve mutsuz olduğum zaman başkalarının bunu anlaması zordur.					
dinlediğim kadar zaman ayırırım.					
3 Sevmediğim insanlara karşı olan duygularımı ne kadar saklamaya çalışsam da onlar sevmediğimi anlarlar.					
4 Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantıları düzenlemekten hoşlanırım.					
5 Başkaları tarafından eleştirilmek ve azarlanmak beni pek rahatsız etmez.					
6 Genç-yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissedirim.					
7 Pek çok insandan daha hızlı konuşurum.					
8 Çok az insan benim kadar duyarlı ve anlayışlıdır.					
9 Komik bir hikaye anlattığımda ya da şaka yaptığımda çoğunlukla kendimi gülmekten alıkoyamam.					
10 İnsanların beni iyice tanımaları çok zaman alır.					
11 Benim zevk ve üzüntümün en büyük kaynağı diğer insanlardır					
12 Bir grup arkadaşım ile birlikte olduğum zaman genellikle grubun sözcüsü olurum.					
13 Mutsuz olduğum zaman çevremdekileri de mutsuz etme eğilimim vardır.					
14 Toplantılarda herhangi birisi bana ilgi duyduğunda bunu hemen fark ederim.					
15 İnsanlar sıkıldığını yüz ifademden hemen anlarlar.					
16 Sosyal olmaktan hoşlanırım.					
17 Politik bir tartışmada, tartışan kişileri gözlemek ve be görüşlerini analiz etmekten ziyade tartışmada bizzat yer almayı tercih ederim.					
18 Kişisel bir şey hakkında konuşurken karşıdakilerin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim.					
19 Bakışlarımın anlamlı olduğu söylenir.					
20 İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.					

21 Duygularımı kontrol etmekte çok başarılıyım.					
22 Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim.					
23 Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim.					
24 Önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta çok başarılı değilim.					
25 Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum.					
26 Başkalarıyla olan ilişkilerini izleyerek bir insanın karakterini kolayca anlayabilirim.					
27 Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim.					
28 Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.					
29 Bazı ortamlarda doğru şeyleri yaptığımdan ya da söylediğimden endişe ederim.					
30 Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur.					
31 Sık sık yüksek sesle gülerim.					
32 Ne kadar saklamaya çalışsalar da insanların gerçek düşüncelerini genellikle bilirim.					
33 Arkadaşlarım beni güldürmeye ve gülümsetmeye çalışsalar bile ciddiyetimi koruyabilirim.					
34 Kendimi yabancılara tanıtırken ilk adımı genellikle ben atarım.					
35 Bazen başkalarının bana söylediklerini çok kişisel olarak alıyorum					
36 Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım şeyleri seçmekte güçlük çekiyorum.					
37 Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya üzdüklerini anlatmakta bazen güçlük çekiyorum.					
38 Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak anlayabilirim.					
39 Duygularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur.					
40 Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımı ben atarım.					
41 Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündükleri benim için fazla önem taşımaz.					
42 Grup tartışmalarını yönetmekte genellikle çok başarılıyım.					
43 Yüz ifadem genellikle tarafsızdır.					
44 Hayatımdaki en büyük zevklerden biri diğer insanlarla birlikte olmaktır.					
45 Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.					
46 Bir hikaye anlatırken genellikle konunun anlaşılması için pek çok el kol hareketi yaparım.					
47 Genellikle insanlara söylediklerimin yanlış anlaşılacağından kaygılanırım.					

48 Genellikle sosyal düzeyi benimkinden farklı olan insanlarla birlikte bulunmaktan rahatsız olurum.					
49 Kızgınlığımı çok seyrek gösteririm					
50 Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri , karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit ederim.					
51 Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi grupta adapte ederim.					
52 Tartışmalarda konuşmaların büyük kısmını ben üstlenirim.					
53 Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.					
54 Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim.					
55 Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum.					
56 Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret ederim.					
57 Sinirli olduğum zaman bu durumu başkalarından çok iyi bir şekilde saklayabilirim.					
58 Toplantılarda çok çeşitli insanlarla konuşmaktan hoşlanırım.					
59 Herhangi birinin bana gülümsemesinden veya surat asmasından çok etkilenirim.					
60 Bir çok önemli kişinin katıldığı toplantılarda kendimi dışlanmış gibi hissedirim.					
61 Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim.					
62 Üzüntülü filmlerden bazen ağlarım.					
63 Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim.					
64 Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.					
65 Eleştiriye karşı çok duyarlıyım.					
66 Farklı özgeçmişe sahip insanların çevremde rahatsız olduklarını ara sıra fark etmişimdir.					
67 İlgı odağı olmaktan nefret ederim.					
68 Üzüntülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup kucaklayabilirim.					
69 Güçlü bir duygumu pek saklayamam.					
70 Kalabalık toplantılara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk alıyorum.					
71 Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.					
72 Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söyleyebilirim.					
73 Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm.					
74 Başka insanları seyretmek için saatler harcarım					
75 Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üzgünmüş gibi gösterebilirim.					

76 Tanımadığım birileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün değildir					
77 Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum.					
78 Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.					
79 Arkadaşlarım bazen bana çok konuştuğumu söylerler					
80 Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.					
81 Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler.					
82					
Arkadaşların bir araya geldiği toplantılarda toplantının yıldızı olma eğilimindeyim.					
83 Başkalarının üzerinde bıraktığı etki ile genellikle meşgul olurum.					
84 Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum.					
85 Kızgın olduğum zaman asla bağırıp çağırmam.					
86 Arkadaşlarım kızgın ve sinirli oldukları zaman sakinleştirmem için beni ararlar.					
87 Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgün görünmeyi kolaylıkla başarabilirim					
88 Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim.					
89 Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum.					
90 Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim					

Tez Denetleme Listesi

Tez, aşağıdaki denetimler yapılarak tamamlanmıştır.

- Kapak ve iç kapak sayfalarında BİLİM UZMANLIĞI ya da DOKTORA şeklinde elde edilen unvanlar yazıldı (Kapak sayfasına danışman adı yazılmamalıdır).
- Kapak sayfasına mezun olunan PROGRAMIN (Anabilim dalının değil) adı yazıldı.
- Tez kapağı sırt kısmına kılavuzda belirtilen şekilde (yazının yönüne dikkat!) ad, program, yıl yazıldı.
- Onay sayfası uygun şekilde hazırlandı (kazanılan unvanlar BİLİM UZMANLIĞI ya da DOKTORA olmalıdır) imzalatıldı (Enstitü Müdürü'nün imzası da gereklidir, imzaların aynı renk kalemle atılmasına dikkat edilmelidir).
- Dizinler kılavuzda belirtildiği gibi sıralandı.
- Ön sayfalara i, ii, iii şeklinde Romen rakamları konuldu.
- Sayfa numaraları kılavuzda belirtildiği şekilde konuldu.
- Sayfa düzeni kılavuzda belirtildiği şekilde yapıldı.
- Ana metin yazı boyutu 12 olacak biçimde yazıldı.
- Dipnot yazı boyutu 10 olacak şekilde yazıldı.
- Ana metin satır aralığı 1,5 olacak şekilde yazıldı.
- Kaynaklar alfabetik sıralamaya göre yazıldı.
- Kaynak gösterme ilkelerine ve yazım kurallarına uyuldu.
- Ekler kılavuzda belirtildiği gibi verildi.
- Lisansüstü eğitim sırasında yapmış olduğu yayınlar ve bildirimler eklendi.
- Teze ait intihal raporu eklendi.

Yazar:

Danışman: