



KONYA EĞİTİM KÜLTÜR VE SAĞLIK VAKFI

"El Birliğı, Gönül Birliğı"

**DÜZCE ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ HİRAL KILIÇ**

**DANIŞMAN YARDIMCI :ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ
MUSTAFA ÇİÇEK**

**SPORUN İNSANLAR ÜZERİNDEKİ
PSİKOLOJİK ETKİLERİ**

SPORUN İNSAN PSİKOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ÖZET.- Günümüzde spor sadece insanların fiziki ve psikolojik açıdan güçlenmesi için sürdürülen bir faaliyetler bütünü olmaktan, daha ileri gitmiştir. Bununla birlikte spor, sorumluluk ve iş birliği eğilimi ile düzen sağlama kabiliyetini ortaya çıkararak kişinin sosyalleşmesine yardımcı olan önemli bir kurum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin sosyal yaşamı içerisinde, psiko-sosyal gelişimini desteleyerek bunu hızlandırmasına yardımcı olan faktörlerin başında spor yer almaktadır. Sporun kişilerin psiko-sosyal gelişiminde önemli bir yeri olduğu, insanların sosyal ve psikolojik bakımdan aktif kılmanın en kolay yolunun spordan geçtiği unutulmamalıdır. Birey sportif etkinliklere katılmakla, manevi yalnızlığın doğuşunu hazırlayan etkileri gidererek, iş hayatında görülen ve daha sonra genelleşerek sosyal hayata yansıyan, amaçsızlık ve monoton çalışma şartlarının doğurduğu kötümser ve bunalımlı tutumların giderilmesini en kolay spor yolu ile ortadan kaldırabilir.

Anahtar Kelimeler: Psiko-sosyal Gelişim, Sosyalleşme, Spor ve Psiko-sosyal Gelişim, Spor ve Sosyalleşme.

GİRİŞ

Günümüzde insanların fiziksel, duygusal ve toplumsal bakımdan gelişimi grup çalışmasının kolaylaştırılması, karşılıklı dayanışmanın sağlanması ve toplum üyeliğinin kazanılmasının en kolay yollarından biri spor olgusudur. Spor, bir takım fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanı sıra insanlara bir

kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireyin sosyalleşmesine yardımcı olan bir kavramı ifade eder.

Spor, büyük önem verilen bir çok sosyal değerin oluşmasına ve sürekli hale gelmesine yardımcı olur. Spor bu işlevi bir çok yolla başarabilir. Spor kavramı içerisinde insanların kendilerini ifade edecekleri bir alanın bulunması en azından bu tür etkinliklere destek vererek bir sosyalleşme süreci içerisinde yer almaları psiko-sosyal bakımdan gelişmelerine yardımcı olmaktadır. Sosyalleşme birey ve toplum açısından farklı bir anlam taşır, toplum açısından kültürün kuşaktan kuşağa devrini ve bireyin, örgütlenmiş bir sosyal hayat içerisinde belirlenmiş normlara uymasını sağlar. Bu açıdan sosyalleşme bireyin benlik ve kişiliğini oluşturan temel etkenlerden biridir.

İnsanların başarılı olma ihtiyacı psiko-sosyal gelişim içerisinde kişinin kendine olan güvenini kazanması veya tazelemesi açısından önemlidir. İşte kişinin burada kendini başarılı kılabilmesinin en kolay yollarından biri de spor sayesinde sağlanabilmektedir. Sporun, sadece fiziksel bir takım faaliyetler bütünü olarak düşünülmemesi, bununla birlikte ferdin sosyal, duygusal ve toplumsal bakımdan da gelişmesi için çok önemli bir sosyal olgu olduğu unutulmamalıdır. Nitekim Atatürk'te bunu şu sözlerle ifade etmiştir; "Spor, yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılamaz; idrak ve ahlak da bu işe yardım eder. Zeka ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler, zeka ve kavrayışı yerinde olan az kuvvetlilerle başa çıkamazlar. Ben sporcunun zeki çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim" (Aracı, 2001). Sporun insanın kişiliği üzerine olan etkileri göz önünde bulundurulduğunda, insanların kişilik gelişimleri açısından sporun ne derece önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu yönü ile spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden düşüncelerden insanlarla diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlayarak insanların gelişiminde önemli bir yeri vardır.

SOSYALLEŞME VE SPOR İLİŞKİSİ

Sosyal gelişim, kişinin doğumdan yetişkin oluncaya kadar, başka insanlarla olan ilişkilerinin ve onlara karşı geliştirdiği bilgi ve duygular bütünü olarak ifade edilir. Başka bir deyişle sosyalleşme, kişinin yetişkin çevresinde geçerli olan norm ve değer yargılarında uygun bir davranış geliştirme sürecidir (Binbaşıoğlu, 1982). Bir başka tanıma göre ise sosyalleşme kişinin grup normlarına uyması ve bunları öğrenmesini sağlayan süreçtir (Aslantürk, 2000).

Sosyalleşme sayesinde insan, toplumun ortaya koyduğu tavır ve hareket modellerini, örnekleri ve düşünme biçimlerini öğrenmektedir. Böylece sosyalleşme, kişinin toplumsal kültürle bütünleşmesini ve içinde yaşadığı toplumla uyum sağlamasını mümkün kılan bir mekanizmadır. Kişinin

toplum içinde diğerkleri ile birlikte ortak bir hayat sürdürebilmesi, toplumun örf ve adetlerine, geleneklerine, göreneklerine itaat etmesi, yeme, içme, giyinme, uyuma, oynama, çalışma bakımından asli bir takım teknikleri kabul etmiş bulunması, sosyal hayatın norm ve ayinlerine uyması ve grup içinde kendisine verilecek rolleri gereğince yerine getirebilmesi ile mümkün olabilir (Dönmezer, 1994).

Fert sosyal hayattan haberdar olduğu oranda bir takım sosyal faaliyetlere katılacaktır. Fertler toplumda sosyalleştikleri oranda, mevcut faaliyetlere katılma eğilimleri artmaktadır. Bu noktada spor sosyalleşen ve sosyalleşme eğilimi artan fertlerin uğraşacakları bir konu haline gelmektedir (Erkal ve diğerkleri, 1998).

Spor bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımı sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlularda sporun çoğunlukla kollektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sportif faaliyetler aracılığı ile, spor ile ilgilenen bireyler diğerişik insan grupları ile sosyal ilişkiye girmektedir. Spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönü ile sporun, yeni dostluklara kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylene bilir. Spor sadece spor yapanlar diğeri izleyici kitleler arasında da önemli bir sohbet ve muhabbet konusu oluşturmaktadır (Çaha, 2000). Başlangıçta kişisel bir olgu olarak başlayan sportif faaliyetler, daha sonraları toplumsal bir nitelik kazanmasıyla daha geniş kitlelere ulaşmayı başarmıştır (Küçük ve Acet, 2002).

Spor günlük hayatın hemen hemen tüm yönlerine etkileyen çok önemli bir kurumdur. Spor toplumların sosyal hayatında itibarlı bir yere sahiptir. Sporun gücü, onun bir sosyalleştirme aracı olmasıyla ve insanları birleştirici rolünü yerine getirmesi ile ölçülür. Spor, sosyalleşme ve sosyal diğerişim aracı olarak hizmet veren olağanüstü bir güce sahiptir. Spor, büyük önem verilen bir çok sosyal değeriğin oluşmasına sürekli hale gelmesine yardımcı olur. Bu değeriğerler çok çalışmayı, fedakarlığı, hakkaniyeti, sadakati, sorumluluğu, güvenilirliği hoşgörüyü ve kendine disiplin altına almayı kapsamaktadır. Spor, bireylerin ve toplumun istikrarına gerekli değeriğer kurum ve davranışların oluşumuna katkı sağlar. Sosyalleşme sürecinin önemli bir sonucu rol öğrenmektir. İnsanlar onlara uygun olan sosyal rolleri öğrenirler, hemen tüm insanlar çocukken oyun, spor ve diğeri aktiviteler ile sosyalleşirler. Bu faaliyetler iyi yurttaş, iyi arkadaş, sorumluluk sahibi komşu, iyi öğrenci, birlikte çalışma, liderlik vb. rolleri öğrenmede önemli hazırlayıcılık görevi yaparlar.

Spor bu işlevi bir çok yol ile başarabilir. Sporun popülerliği sosyal sınıf ırk, cinsiyet ve yaş ayrımı gözetmeyen bir olgu olması sosyal rollerini daha kolay yerine getirmesini sağlamaktadır. İnanılmaz çekiciliği ve görüntüsü ile spor ayrıca gerilim ve çatışmanın sınırını aşarak insanlar ve toplumlar arasında iletişimin kurulmasını sağlar. Spor bireyleri bir ailenin, komşuluğun, şehrin veya milletin takım üyeleri haline getirecek güce sahiptir. Bazı araştırmacılar sporun çoğu kez karşı koyma ve sosyal değişim için bir katalizör işlevi gördüğünü iddia etmişlerdir.

Günümüz toplumların spor yapmaya ve izlemeye duyulan ilginin artması çağdaş sosyal hayatın ayırt edici özelliklerindedir. Dil, din, ırk ve cinsiyet ayrımı olmadan tribünler ve televizyonların başında dünyanın her tarafından milyonlarca insanı aynı anda toplayabilen başka bir olay yoktur (Yetim, 2000).

Her türlü spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve çoğu zaman duyguları içerir sportif etkinliklere katılan birey oyun ve hareketler aracılığı ile duygularını ifade etme imkanı bulur. Saldırganlık, öfke, utangaçlık vb. duygularında boşalım sağlar ve bunları kontrol etmesini öğrenir. Baskı altındaki enerjiden kurtulmanın yolu oyun yada spor etkinliklerine katılmaktır. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmak bireyin fiziksel olduğu kadar benlik gelişimine de katkıda bulunur. Benlik genelde bireyin ne olduğu ne olmak istediği ve çevresini nasıl tanıdığı konularındaki bilinçliliği olarak ifade edilir. Birey bu bilince kendini başkaları ile karşılaştırarak uğraşır. Çocuk diğer çocuklar ile oynamaya başladığında kendisinin güçlü ve zayıf yönlerini anlamaya başlar. Oyunlar sırasında kendisi ile başkalarını karşılaştırır. Yeterlilik ve yetersizliklerini fark eder (Aracı, 2001). Böylelikle sportif ortam sayesinde çocuğun sosyalleşmesi de daha hızlı ve olumlu gerçekleşir.

SPORUN KİŞİLİK ÜZERİNE ETKİLERİ

Kişilik, bir fertte yapıların, davranış tarzlarının, alakaların, ruhi davranışların, kabiliyetlerin ve istidatların karakteristik bir bütünleşmesidir (Öztabağ, 1974). Adasal ise kişiliği “bireyin kendisine özgü olan, tek tek vasıfları, toplayan ruhsal bir bütün” olarak tanımlamıştır (Başer, 1998). Kişiliği kısaca tanımladıktan sonra sporun kişilik üzerindeki etkilerine kısaca değinecek olursak;

Spor yapmak yalnızca bir bedensel uğraş olmayıp aynı zamanda sosyalleşme ve topluma uyma sürecidir. Spor bir kurallar dizisi ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca taşıdığı özelliklere göre takıma uyma özelliklerini gerektirir. Gerek antrenman gerekse yarışma olsun başarıya ulaşmak bu günlük yaşantıda pek bulunmayan kuralara uymak ile mümkündür. Bu ise yeni bir durum süreci demektir. Uyum süreçlerine başarı ile tamamlayan genç sporcu artık yeni bazı özelliklere sahiptir. Daha doğrusu mevcut bazı nitelikleri geliştirmiştir.

Sporda başarılı olabilmek için bazı bedensel ve ruhsal niteliklere sahip olmak gerekir bu nitelikler şöyle sıralanabilirler.

- Gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı
- Bu hareketleri uzun süre yapabilmek için yüksek kondisyon,
- Çeşitli, ruhsal, fiziksel ve bedensel engellemelere rağmen başarabilmek ve başarısızlık halinde uğraştan kopmamak için gerekli kişilik özelliklerine sahip olmak,
- Antrenman için yeterli motivasyon.

Spora başlamak için bu nitelikler gereklidir ancak unutmamak gerekir ki spor yapmayı sürdürdükçe bu nitelikler gelişir. Bu gelişme belli kurallara göre olur. Kuralların temelinde sportif etkinliğin kişilik üzerinde etkileri bulunmaktadır. Çeşitli bilim adamları, düşünürler, spor ahlakçıları, sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerine şöyle genelleştirmektedirler.

1. Spor karakteri şekillendirir.
2. Takım sporları işbirliği yapmayı öğretir.
3. Bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir.
4. Spor erkekçe mücadeleyi öğretir.
5. Beden eğitimindeki serbestlik ve zorunlu olmayış öğrenci-öğretici ilişkilerini geliştirerek, sporcunun sosyalleşme sürecini kolaylaştırır.
6. Tehlikeli idmanlar cesareti artırır.
7. Bazı spor dalları yüksek iletişim değerlerine sahiptir. Özellikle bedensel temasın olduğu spor dallarında bu daha belirgindir.
8. Spor saldırganlık dürtülerine doğal yol ile sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir.

Ancak son yıllarda, bütün dünya'da özellikle politikacı ve iş adamlarının sporu bir propaganda ve gelir kaynağı kabul ettikleri ve bu yüzden amacında saptırdıkları gözlenmektedir. Bu sapma sonucu, sporcular yalnızca en yüksek performansa yani şampiyonluğa koşullandırılmakta ve yarışmalar nitelik değiştirmektedir. Spor tıbbı ve spor teknolojisindeki yeni gelişmeler, antrenman yöntemlerini ve spor araçlarını etkilemekte bu ise inanılmaz performanslar sağlamaktadır. Bütün bunların doğal sonucu ise aşırı bedensel ve ruhsal zorlanmadır. Aşırı zorlanmalar sakatlanmalardan başlayıp, intihara

kadar varabilen ruhsal bozukluklara yol açıyor bedensel ve ruhsal bakımdan sağlıklı bir gençlik ve ulus kazanmakta en doğal ve etkili bir yol olan spor amacından uzaklaşmakta, zararlı olmaya başlamaktadır. Yüksek performans ve her ne pahasına olursa olsun kazanmaya koşullanan gencin, sosyalleşme süreci bozulduğundan, sosyal uyumun da güçleşiyor. İdeal ile gerçek arasındaki çelişkinin büyümesi toplumun ve gencin ruh sağlığını tehdit ediyor (Başer, 1998).

Son zamanlarda, sporcuların kişiliklerinin araştırıldığı çalışmalar da üzerinde hassasiyetle durulan bir nokta da bir spor faaliyeti sonucunda “benlik tasavvurunun” ne gibi bir değişikliğe uğrayacağı konusuyla ilgilidir (Küçük, 1990).

Bu bağlamda spor yapanlar ile spor yapmayaların kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada, O.Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Tiryaki ve Ark. (1991) tarafından yapılan bir araştırmada da spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir Tiryaki(2000). Netice itibari ile ister amatörce, isterse maksimal performansla yönelik profesyonelce yapılan sportif faaliyetler, kişiyi çeşitli açılardan kontrol altına alan eksiklerini geliştiren ve tamamlayan, fazlalıklarını da olumlu bir şekilde harcamasına ortam oluşturacak, kişiliğin gelişmesine önemli katkılar sağlayan bir araçtır.

PSİKO-SOSYAL GELİŞİM VE SPOR

Sosyal gelişme, kişinin sosyal uyarıcıya, özellikle grup yaşamının baskı ve zorluklarına karşı, duyarlılık geliştirmesi, grubunda yada kültüründen, başkaları ile geçinmesi onlar gibi davranmasıdır. İnsan belli bir zamanda belli bir sosyal ve kültürel ortamda doğar ve sosyalleşme süreci içerisinde çevresine ve topluma uyum çabası gösterir. Bu çaba önce aile sonra okul daha sonra meslek ortamı içinde devam eder.

Gelişme, büyümeden farklı olarak bünyeye ve nitelikçe değişimleri içerir. İnsan gelişiminde olgunlaşma ve öğrenme içice oluşur. Gelişim bireyler arasında tempo farkı gösteren çeşitli yönlerden dayanışma halinde oluşan karmaşık bir süreçtir. Bu süreci iç ve dış faktörler etkiler. Sosyal gelişim bireyin davranışlarına bakarak değerlendirilebilir. Gelişim söz konusu olduğuna göre belli bir ilerleme görülmesi gerekir. Bu ilerlemede değişimler süreç içerisinde kolaydan zora, basitten karmaşığa gider.

Sosyal gelişme genellikle safhalar, sıralar serisi olarak, olgunlaşma ve tecrübenin birleşmesine bağlı olan bir hareket olarak tanımlanır. en çok

kabul edilen ve belgelenmiş sosyal gelişme teorileri aşağıdaki şekilde gösterilir.

1. Gelişme aşamasındaki her safha özel mücadele yada gelişmeye bağlı görevler içerir.
2. Genç bir kişi diğer bir safhadaki görevlerine geçmeden önce ilk safhadaki gelişim ile ilgili görevlerine tamamlamalıdır, diğer bir deyişle ilk etapta var olduğuna inanılan öğrenme, bir diğer aşamadaki öğrenme için ilk şarttır.
3. Tecrübeler gencin yaşına ve gelişmesine bağlı olarak bütün gelişmeye katkıda bulunur.
4. Sosyal gelişme gençlerin olgunlaşma kapasitelerinin üstünde tecrübelerle karşılaşınca bozulur veya tecrübelerin tekrarı bir sonraki gelişme safhasının oluşumuna izin vermez.
5. Toplumsal gelişme sürecinde her başarılı aşamanın başında, gençler özellikle isteklidirler ve önceki safhalar da bitirilmeden bırakılan gelişim ile ilgili görevleri telafi edebilirler, diğer bir deyişle, gelişmeyi yakalamak mümkündür.

Doğumdan itibaren gelişim ile ilgili en önemli deneyimler fiziksel kontrolün sağlanmasıdır. Nesnelerin tutma-atma, emekleme, yürüme, koşma, zıplama, atlama vb. okul dönemi başladığında akranlarıyla ilişkiler ve otorite ile başa çıkma-duygusal deneyimler yaşanır. On yaşında itibaren yakın arkadaşlıklar ve paylaşma önem kazanır. Bu anlamda zihinsel hareketler, oyun ve spor çalışmaları insanların hayatındaki gelişme sürecinde önemli rol oynar. Zaten çocuklar hareketleri öğrenmek için çok isteklidirler ve bunları denedikçe sevinç duyarlar. Fiziksel kontrollerini sağladıkça da kendilerini başarılı bularak güven duyarlar. Oynamak ve becerilerini geliştirmek için dışarıdan sebeplere ihtiyaçları yoktur. Çünkü bunun için gereken motivasyon çocukta vardır. Bu yüzden çocuklara spor programları düzenlenirken fiziksel becerilerini öğrenebilecekleri uygun ortamlar yaratılmalı, kesinlikle üst düzeyde sportif performans için zorlanmamalıdır. Amaç başarısız duygusunu yaratmak değil başarı duygusu yaşatmak olmalıdır. Aksi takdirde sosyal gelişmeleri gecikebilir (Öztürk, 1998).

Spor ve sosyalleşme ilişkisinin temelinde her yaştan ve gruptan insanın spora nasıl yönlendirildiği ve buradan edinilen tecrübelerin onun yaşamını nasıl etkilediği soruları yatar. Bu sorular, sporda toplumsallaşmanın iki aşamada gerçekleştiğini ortaya koymaktadır.

Ön sosyalleşme denen birinci aşama, kişinin bir sosyal davranış alanı olan sporla ilişkiye geçmesi sürecidir.

Sporda sosyalleşmenin ikinci aşamasının konusu, sporda edinilen tecrübelerin kişinin yaşamını nasıl etkilediği sorusu oluşturur. Sporda gerçekleşen bir sosyalleşme yaşamın diğer alanlarında da etkili olabilir mi? Yada burada edinilen davranış özellikleri günlük yaşama taşınabilir mi? Uzun müddet bu transferin mümkün olduğu varsayılmış ve bu konuda yorumlar doğruluğu iyice sorgulanmadan bilimsel bir gerçek gibi benimsenmiştir (İkizler, 2000).

Organize edilmiş oyunlar, özellikle çok değerlidir, çünkü çocuklara otoriteye karşı reaksiyon göstermeyi ve otoriteyle anlaşmayı öğrenmek için ve aynı zamanda yaşlıları ile anlaşmayı göstermek için koşullar sağlar. Bu yol ile çocuk ve gençler kendisi ve başkaları arasındaki farkları görür, kendisinden daha iyi birilerinin bulunmasının kendi değerini ve başarısını azaltmayacağını öğrenir. Spor programları belirli kişiler tarafından organize edip uygulanır. İşte çocuğun spor programlarından sağlayacağı yararda bu kişilerin bilgilerine bağlıdır. 1950 ve 1980 yılları arasında A.B.D. çocuk ve gençlerin spora katılımlarının sosyal gelişmelerine etkisi ile ilgili bir çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar özellikle rekabete dayalı yoğun antrenman ve yarışmaların sosyal gelişme üzerinde olumsuz etkiler yapabileceğini ortaya koymuştur. Bu nedenle on iki yaşın altındaki çocuklar için düzenlenen spor programlarını amacı fiziksel harekete katılım ve sosyal ilişkiler geliştirme olmalıdır. Çünkü genellikle 12 yaşın altındaki çocuklar rekabetin ne demek olduğunu anlamak ve rekabete dayalı stratejileri kavramak için sosyal yeteneklere sahip değildirler. Öğretmenler, antrenörler ve anne babalar çocukların spora katılımında bu gerçeklere uygun yaklaşımlar sergilemelidirler.

Çocukların spor programlarında ne aradıklarını bilme çok önemlidir. Çünkü çocuklar aradıklarını bulamadıklarında, onların motivasyonu gittikçe azalacaktır ve yetenek gelişmesi zarar görecektir. Çocukların spor deneyimlerinde ne aradıklarını keşfetmenin bir yolu çocukların kendilerine sormaktır; diğer yolu ise çocukların kendi boş zaman faaliyetlerini nasıl düzenlediklerini izlemektir. Yapılan araştırmalar çocukların spor yaptıklarında ilgilendikleri dört şey olduğunu ortaya çıkarmıştır.

1. Hareket
2. Harekete kişisel katılım
3. Kendi becerilerine uyan mücadele ve sonuçlar
4. Arkadaşlıkların pekiştirilmesi için fırsatlar

Sonuç olarak sporun çocukların beklentilerine yanıt verecek, rekabete dayanmayan ve neşeli programlar aracılığı ile gerçekleştirildiğinde sosyal

gelişmeye olumlu etkileri bulunmaktadır. Çağdaş eğitimin bir parçası olarak spor programlarına gereken önem verilmeli ve yaygın şekilde uygulanabilmesi için gerekli olanaklar her çocuk için yaratılmalıdır (Öztürk, 1998).

Aynı zamanda, sportif faaliyetler toplumda manevi bakımdan yalnızlığı da önlemektedir. Fert sportif etkinliklere katılmakla manevi yalnızlığın doğuşunu hazırlayan etkileri de giderilebilir iş hayatında görülen ve daha sonra genelleşerek sosyal hayata yansıyan amaçsızlık ve monoton çalışma şartlarını doğurduğu kötümser ve bunalımlı tutumların giderilmesinde spor diğer boş zaman faaliyetlerine ihtiyaç vardır. İnsan ilişkilerinin geliştirilmesinde spor hem ferdi, hem sosyal açıdan etkili olmaktadır. Spor sadece ferdin fiziki ve psikolojik güçlenmesi için sürdürülen eğitici bir faaliyet değildir. Bunun yanı sıra sorumluluk ve iş birliği eğilimi ile düzen sağlama kabiliyetini ortaya çıkarak ferdin sosyalleşmesine de katkıda bulunmaktadır. Ayrıca spor insan ve toplum ilişkilerini geliştirdiği gibi toplumun yücelmesinde de önemli bir araç olarakta değerlendirilmektedir (Ünlü, 1995).

SONUÇ

Spor, toplum hayatında çok değişik yollardan giderek, bireyleri doğrudan yada dolaylı olarak kendisine bağımlı kılmış ve her zaman insanların ilgisini canlı tutmayı başarmış bir sosyal olgudur. İnsanların vazgeçilmez zevklerini, ihtiyaçlarını karşılayarak kendisine bağlayan spor, günümüz dünyasında büyük bir sosyal kurum olduğunu kabul ettirerek toplumu çok yakından ilgilendiren belli davranışlar düşünceler, inançlar ve simgeler geliştirmiştir. Modern dünyada hızla gelişen teknoloji, insan gücüne duyulan gereksinmeyi giderek azaltmış ve bunun sonucu olarak insanın doğal yapısına uymayan bir yaşam biçimi ile birlikte iş ve sosyal çevreden gelen baskılar, stresler insanları psikolojik bakımdan bir sıkıntıya sokmaktadır. İşte bu aşamada sporun rahatlatıcı ve monotonluktan kurtarıcı fonksiyonunun devreye girmesi ile insanların psiko-sosyal gelişimlerine katkıda bulunacaktır.

Sporun bu işlevlerinin yanı sıra insanların kişiliklerinin olumlu yönde şekillendiren bir kavram olması sporun, gerek gençlerin gerekse çocukların yetiştirilmesinde ve geliştirilmesinde ne derece önemli olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda çocukların ve gençlerin kişiliklerinin geliştirilmesinde sporun eğitici fonksiyonu kullanılarak duygusal ve sosyal yönden daha sağlıklı bir toplum yaratmanın daha kolay olacaktır.

Günümüzde çocuklara yönelik sportif etkinliklerin artması bu alanda yapılan çalışmaların fazlalaşması insanların psiko-sosyal gelişiminde sporun ne kadar önemli bir yere sahip olduğunu bir göstergesidir. Çocukların gerek psikolojik gerekse sosyal bakımdan gelişmelerinde oyunla birlikte sporun

önemli bir yeri vardır. Çünkü çocuk bu faaliyetlere katılırken aynı zamanda grup içerisinde hareket etmeyi, kazanmayı veya kaybetmeyi, kurallara uymayı öğrenmektedir. Bunlardan en önemlisi kendine güven duygusunu kazanmakta ve o toplumun bir ferdi olduğunu anlamaktadır. Bu bakımdan çocukların yetiştirilmesinde hazırlanan sportif programlar onların gelişim özelliklerine uygun bir şekilde hazırlanarak, sosyal bakımdan yetiştirmelerine yardımcı olmalıdır. Sağlıklı bir toplum oluşturmada ön şartı çocukların ve gençlerin eğitiminden geçtiği unutulmamalıdır.

Sporun kişilerin psiko-sosyal gelişiminde önemli bir yeri olduğu insanların sosyal ve psikolojik bakımdan aktif kılmanın en kolay yolunun spordan geçtiği unutulmamalıdır. Çünkü insanlar spor sayesinde bir çok farklı ortamda, farklı düşünceden ve farklı kültürden insanlarla bir araya gelerek etkileşimde bulunabilmektedir. Bu bakımdan gerek insanların sosyalleşmesinde gerekse kendini ifade edebilmesinde kullanabilecekleri en kolay yollardan biriside spordur.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Aracı, H. (1999) *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara:Bağırgan Yayınevi.
- Aslantürk, Z. ve Amman, T. (2000). *Sosyoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikoloji*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırgan Yayınevi.
- Binbaşıoğlu, C. (1982). *Eğitim Psikolojisi*, Ankara: Binbaşıoğlu Yayınevi
- Çaha, Ö. 1999. *Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma*. Ankara: Beta.
- Dönmezer, S. (1994). *Toplumbilim*. İstanbul.
- Erkal, M. (1984). *Sosyal Meselelerimiz ve Sosyal Değişme*. Ankara.
- Erkal, M. (1986). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Ankara.
- Erkal, M. Güven, Ö. Ayan D. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- İkizler C. (2000). *Sporda Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Özbaydar, S. (1973). *İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi*. Ankara: T.E.E. Teknik Kitap Yayınları, No:4.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutları İle Spor*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*, Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Yetim, A. (2000).*Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.

Tezler

- Küçük, V. (1990). *Amatör ve Profesyonel Sporcuların Bazı Kişilik Özellikleri*. İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enst.,Yüksek Lisans Tezi.
- Ünlü, N. K. (1995). *Başarı Sporunda Ödüllendirme*. İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enst., Doktora Tezi.

Makaleler

Küçük V. ve Acet, M. (2002). “*Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi*”, DPÜ, Sosyal Bilimler Dergisi, 7: 369-375.