



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

SPORA KATILIMIN AKRAN İLİŞKİLERİ ÜZERİNE
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Candan MELEK
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Emrah ATAY

BURDUR, 2019

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

SPORA KATILIMIN AKRAN İLİŞKİLERİ ÜZERİNE
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Candan MELEK
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Emrah ATAY

Burdur, 2019



**BURDUR MAKÜ EĞİTİM
BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

Burdur M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 09.05.2019 tarih ve 2019-286/1 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 31.05.2019 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Candan MELEK'in "**Spora Katılımın Akran İlişkileri Üzerine Etkisinin Araştırılması**" konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) :Doç. Dr. Emrah ATAY

ÜYE :Prof. Dr. Kadir PEPE

ÜYE :Dr. Öğretim Üyesi Tahir KILIÇ

ONAY

Burdur M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../.....
tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Candan MELEK
Tarih
İmza

TEŐEKKÖR

Yüksek lisans eğitimin boyunca ve bu eserin ortaya çıkma sürecinde her konuda gerekli desteği fazlasıyla veren, beni sabır ve hoşgörüyü yönlendirip yol gösteren, bana hep başarabileceğim hissini aşıl原因 çok değerli tez danışmanım; hocam; Sayın Doç. Dr. Emrah ATAY'a, teşekkür ederim.

Candan MELEK

Spora Katılımın Akran İlişkileri Üzerine Etkisinin Araştırılması

(Yüksek Lisans Tezi)

Candan MELEK

ÖZ

Bu çalışmanın amacı spora katılımın akran ilişkileri üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Çalışmaya 10-15 yaşları arasında 572 (%52,5) erkek, 518 (%47,5) kadın 1090 birey katılmıştır. Katılımcıların akran ilişkilerini değerlendirmek için Atik, Çok, Çoban, Doğan ve Karaman (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan “akran İlişkileri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 22 maddeden ve 5 alt boyuttan (Birliktelik alt boyutu, Çatışma Alt Boyutu, Yardım Alt Boyutu, Koruma Alt Boyutu, Yakınlık Alt Boyutu) oluşmaktadır. Çalışmanın değerlendirilmesinde SPSS 15 paket programı kullanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri alınmış veri analizi yapılmıştır. Veri analizinde ilk önce dağılımın normalitesine bakılmıştır. Normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile yapılmıştır. Verilerin normallik değerlerini sağlamadığı görülmüştür. Verilerin değerlendirilmesinde Mann-Whitney U ve One Way Anaova testi kullanılmıştır. Fiziksel aktiviteye katılanların genel akran ilişkileri sıra ortalamaları, birliktelik alt boyutu, yardım alt boyutu, koruma alt boyutu, yakınlık alt boyutu sıra ortalamaları fiziksel aktiviteye katılmayanlara göre önemli derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Çatışma alt boyutunda ise fiziksel aktiviteye katılanların akran ilişkileri sıra ortalamaları katılmayanlardan düşük olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildi ($p>0.05$). Lisanslı olarak spor yapanların genel akran ilişkileri sıra ortalamaları, birliktelik alt boyutu, koruma alt boyutu sıra ortalamaları fiziksel aktiviteye katılmayanlara göre önemli derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Yakınlık alt boyutu, çatışma alt boyutu, koruma alt boyutu sıra ortalamaları lisanslı spor yapanlar lehinedir. Yalnız aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir ($p>0.05$). Sonuç olarak spora katılım akran ilişkilerini olumlu yönde etkiliyor denilebilir.

Anahtar Kelimeler: Akran İlişkileri, Fiziksel Aktivite, Spor

Sayfa Sayısı: 43

Danışman: Doç. Dr. Emrah ATAY

Investigation of the Effect of Sports Participation On Peer Relations

(Master Thesis)

Candan MELEK

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of participation in sport on peer relations. The study included 572 (52.5%) male, 518 (47.5%) female 1090 individuals aged 10-15 years. The Peer Relationship Scale, which was adapted to Turkish by Atik, Çok, Çoban, Doğan and Karaman (2014), was used to evaluate the peer relations of the participants. The scale consists of 22 items and 5 sub-dimensions (Association sub-dimension, Conflict Sub-Size, Help Sub-Size, Protection Sub-Size, Proximity Sub-dimension). SPSS 15 package program was used to evaluate the study. Descriptive statistics of the data were analyzed. In the data analysis, the distribution of the distribution was examined first. Normality distribution was done by Shapiro-Wilk test. It was found that the data do not provide normality values. Mann-Whitney U and One Way Anaova test were used to evaluate the data. The mean peer relationships, physical activity subscales, subscale subscale, subscale subscale, subscale subscale subscale were significantly higher than those who did not participate in physical activity ($p < 0.05$). In the conflict sub-dimension, although the average of peer relations was lower than the ones who did not participate in the physical activity, the difference was not statistically significant ($p > 0.05$). General peer relations order averages, sub-dimension of sub-dimension, protection sub-dimension order averages were found to be significantly higher than those who did not participate in physical activity ($p < 0.05$). The proximity sub-dimension, the conflict sub-dimension, the protection sub-dimension order averages are in favor of licensed sports. The difference was not statistically significant ($p > 0.05$). As a result, participation in sports can positively affect peer relations.

Keywords: Peer Relations, Physical Activity, Sport

Page Number: 43

Supervisor: Doç. Dr. Emrah ATAY

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi.....	4
1.2.1. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Varsayımlar	5
BÖLÜM II.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Spor Kavramı	6
2.2. Sporun Sınıflandırılması	8
2.2.1. Performans Sporü.....	8
2.2.2. Kitle Sporü.....	9
2.2.3. Okul Sporü.....	9
2.2.4. Özel Gruplarda Spor.....	10
2.3. Bireylerin Spor Yapma Amaçları.....	10
2.4. Okullarda Uygulanan Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Genel Amaçları	11
2.5. Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik ve Biyolojik Yararları	15
2.6. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyolojik Faydaları	16
2.7. Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik Etkileri	17
2.8. Beden Eğitimi ve Sporun Ekonomik Etkileri	17
2.9. Düzenli Egzersiz ve Sporun Önemi	18
2.10. Akran İlişkileri Kavramı	19
BÖLÜM III	23
YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırma Modeli	23
3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri	23

3.3. Çalışma Grubu	23
3.4. Veri Toplama Süreci	23
3.5. Veri Toplama Teknikleri ve Uygulama Şekli	23
3.5.1. Akran İlişkileri Ölçeği.	24
3.6. Verilerin Analizi.....	24
BÖLÜM IV	25
BULGULAR VE YORUMLAR.....	25
BÖLÜM V	30
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	30
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	30
5.2. Öneriler	33
KAYNAKLAR	35
EKLER.....	41
EK-1	42
ÖZGEÇMİŞ	43

KISALTMALAR

CM	: Santimetre
Dr	: Doktor
KG	: Kilogram
N	: Katılımcı Sayısı
P	: Anlamlılık Düzeyi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TV	: Televizyon
VB.	: Ve Benzeri
VS.	: Vesaire
Z	: Z Skoru

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Sosyodemoğrafik Özellikler	25
Tablo 2. Fiziksel Aktivite Katılım Durumuna Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....	26
Tablo 3. Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....	26
Tablo 4. Sosyal Etkinliklere Katılım Durumuna Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....	27
Tablo 5. Cinsiyete Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....	27
Tablo 6. Sınıf Düzeyine Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....	28
Tablo 7. Ders Başarı Düzeyine Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....	29

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya temel teşkil eden problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Spor tarihte insanlığın ve doğanın gelişimi içinde, ilk zamanlar savunma, avlanma ve yaşamlarını devam ettirebilmeye odaklı yapılırken daha sonraları antik döneme geçiş ile birlikte branşlaşma ve bireysel sporlar olarak gelişim göstermiştir. Egzersizlerin ve beden eğitim aktivitelerinin tarihsel gelişimi ilerledikçe spor; bireysel olarak yapılan sporlar ve takım halinde yapılan sporlar olarak günümüze kadar ulaşmış yarışmalar ve müsabakalar halinde bireylerin üstün gelme ve başarılı olma arzularını sergileyebilecekleri bir disiplin olarak uygulamaya başlanmıştır. (Özdenk, 2011).

Spor çok yönlü bir terim haline geldiğinden, sporun açıklanması konusunda araştırmacılar farklı tanım ve görüşler belirtmişlerdir. Bunun sebebi ise, sporun, kapsamı, dalları, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı açılarda yorumlanıp uygulanmasıdır. (Amman, 2000).

Spor, bireyin içerisinde bulunduğu doğa içerisinde elde ettiği yetileri geliştiren, belirlenmiş kurallar kapsamında araçlı veya araç kullanmadan, toplu ya da bireysel olarak serbest zaman faaliyeti kapsamı içinde veya profesyonelce meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştiren ve toplumla bütünleştiren, kişinin ruh gelişimi ve bedensel gelişimine katkı sağlayan rekabetçi, dayanışmacı, kültürel ve evrensel bir olgudur (Amman, 2000).

Spor, bireysel veya toplu olarak yapılabilen, kendine has kuralları olan, genellikle rekabete dayandırılan uğraştır. Ayrıca bedensel yetilerin ve zihinsel aktivitelerin gelişmesini sağlayan, eğitici, öğretici ve eğlendirici uğraşlar bütünüdür. (Açıkada ve Ergen, 1990).

Beden Eğitimi ve Spor genel olarak hatları belirlenmiş bazı kurallara göre, bireysel olarak veya takım halinde yapılmakta olan yarışmalar veya eğlence amacı güden sosyal etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. (Filiz, 2010)

Teknoloji çağıyla birlikte hızla gelişen bilim dünyası, beden eğitimi ve sporunda her geçen gün gelişmesine katkı sağlamaktadır. Spor terimi bilimin yanı sıra; bireylere, toplumlara ve geniş kitlelere hitap etmesi yönüyle de sosyal anlamda gelişime katkı sağlamaya devam etmektedir.

Toplumlara yön verme önemine sahip olan spor, çocukların motorsal becerileri ve psiko-sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Çocukların erken yaşlarda alacakları spor eğitimi, ülke de spor anlayışı ve spor da başarı anlamında temel hatları oluşturma anlamında önemli bir yer edinmiştir.

Hareketsiz yaşamın insan metabolizması üzerine negatif etkiler yarattığı çok eski çağlardan beri bilinmektedir. İnsan vücudu doğuştan var olan yetilerinden dolayı sürekli hareket etmek ister. Yaratılmış olan diğer tüm canlı varlıklarda da olduğu gibi insanlar da zorlu doğa koşulları ile savaşıyor, kendini koruyabilecek, en zorlayıcı durumlarda dahi yaşamını sürdürebilecek yetilere sahiptir (Erkal, 1992).

Bireylerin kendine güven duygusunu, grup bilincini, toplumsal dayanışma ve paylaşma gibi özelliklerin gelişmesi ve bireyde yer edinmesini sağlayan spor faaliyetleri, bireyler arası sosyalleşme ve toplumların kültür seviyelerinin yükselmesine de yardımcı olmaktadır (Akgün, 1989).

Sağlıklı yaşamak için egzersiz yapmanın en temel amacı; hareketsiz yaşantıların sebep olduğu organik ve fiziki düzensizlikleri önlemeye çalışmak ya da bu düzensizlikleri azaltarak beden sağlığının temellerini oluşturan vücudun fizyolojik kapasitesini arttırmak, fiziksel uygunluğu ve beden sağlığını uzun yıllar korumaktır (İnal, 2003).

Günümüz çağında spor yapmakta olan kişilerin spor yapma amaçları incelendiğinde sporun insan sağlığını koruma, zevkli ve eğlenceli olması, kişinin çalışma verimini yükseltmesi, sosyal ve yeni arkadaş çevresi oluşturması gibi nedenler belirlenebilir. İnsanları spor yapmaya teşvik eden diğer sebepler ise, serbest zamanın olması, yaşlılık, yarışma ortamı, psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklar olarak belirlenebilir (İnal, 2003)

Her geçen günde düzenli olarak uygulanan fiziksel aktivitelerin insan sağlığı açısından önemi artış göstermektedir. Fiziksel aktiviteler; kaslarımızın, kemiklerimizin, eklemlerimizin, dolaşım sistemi ve dolaşım fonksiyonlarımızın en uygun şekilde işlevlerini yerine getirmesi sağlar (Akgün, 1989).

Beden eğitimi ve spor aktivitelerinin, bireyleri sağlıklı ve dinç yaşama koşulları sağlamasından, günümüz yaşamının fiziksel ve psikolojik yorgunluğu azaltmasındaki etkisinden dolayı günümüzde daha da önem kazanmaktadır. Kişilerin içinde bulunduğu topluma adapte olması, birbirleriyle olan ilişkilerini iyi bir şekilde düzenlemesi ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak zinde olmasına bağlıdır. Beden eğitimi ve spor bu noktada bireyin sosyalleşmesine katkı sağlayarak bireyin kişilik gelişiminde büyük katkı sağlar, toplumun ihtiyacı olan karşılıklı sevgi ve saygı bağlarını sağlamlaştırır. Kötü alışkanlıklardan uzak tutar, toplumsal gelişimi destekler. İnsanların gündelik yaşantılarında ki stres ve baskılardan uzak durmalarına yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak da bireyin sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır (İnal, 2003).

Ergenlik dönemi, akran ilişkileri açısından oldukça kritik bir evredir. Nitekim bu dönemde sosyal değerlerin öğretilmesinde ve kişisel güvenin geliştirilmesinde ergenin ebeveynleri bile akran kitlesinin başarısına ulaşamaz. (Demir, Baran & Ulusoy, 2005). Başka bir ifadeyle aileden ziyade akran grupları ergen davranışlarını etkilemekte ve şekillendirmektedir (Susman ve diğerleri, 1994)

Ergen gününün büyük bir bölümünü akran çevresi ile geçirmektedir. Bu durum ergenlerin bağımsızlık kazanmasına, sosyal beceriler edinmesine ve yakın arkadaşlıklar geliştirmesine önemli katkılar sağlamaktadır (Hartup, 1985).

Bukowski ve Sippola (2005) ergen dostluklarının kalıcı olabileceğini ve hatta ömür boyu devam edebildiğini söylemiştir. Bu bağlamda akranları ile olumlu ilişkiler geçirip, bu ilişkileri sürdürebilen ergenlerin sağlıklı sosyal ve duygusal bir uyumun alt yapısını kuvvetlendirebildiği söylenebilir (Dykas, Ziv & Cassidy, 2008).

Dunphy (1972) ergenlerde akran ilişkilerini ayrıntılı bir şekilde ve gelişimsel bir yaklaşımla açıklamaktadır. Gelişimsel kurama göre her gelişim döneminde farklı arkadaşlık kalıpları gözlenmektedir. Bu nedenle dostlukların düzeyi ve kalitesi değişmektedir. Gelişimsel kurama göre arkadaşlık ilişkisi giderek kalabalıklaşmaktadır.

Dunphy (1972) arkadaşlık ilişkilerinin gelişimini beş aşamadan oluşan bir yaklaşımla açıklamaktadır. Dunphy'e göre ergen birinci evrede kalabalık öncesi dönemi yaşamaktadır. Bu evrede ergen hemcinslerinden oluşan, görece küçük ve diğerlerinden soyutlanan bir grubun içerisinde yer almaktadır. İkinci evrede kalabalık bir akran ortamının başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Bu evrede ergen hemcinslerinden oluşan başka gruplarla iletişime girmeye başlamaktadır. Üçüncü aşamada ergen cinsiyet açısından heterojen gruplara girmeye başlamaktadır. Dördüncü aşamada ergen artık cinsiyet açısından heterojen ve kalabalık bir grubun yakın ilişkiler geliştiren bir üyesidir. Son evrede ise oldukça kalabalık grubun üye sayısı azalmakta ve yakın ikili ilişkiler daha ön plana çıkmaktadır.

1.2. Problem Cümlesi

Spora katılımın akran ilişkileri üzerine etkisi var mıdır?

1.2.1. Alt problemler. Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Spor yapmanın akran ilişkilerinde birliktelik boyutuna olan etkisi var mıdır?
2. Spor yapmanın akran ilişkilerinde çatışma boyutuna olan etkisi var mıdır?
3. Spor yapmanın akran ilişkilerinde yardım boyutuna olan etkisi var mıdır?
4. Spor yapmanın akran ilişkilerinde koruma boyutuna olan etkisi var mıdır?
5. Spor yapmanın akran ilişkilerinde yakınlık boyutuna olan etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma 10-15 yaş grubu çocuklarda spor yapmanın akran ilişkileri yönünden incelenmesini amaçlamıştır. Çalışmanın hedefi ise birliktelik, çatışma, yardım, koruma ve yakınlık gibi değişkenlerin spor yapmayla nasıl etkilendiklerini tespit etmektir.

1.4.Araştırmanın Önemi

Bu çalışma sporun akran ilişkileri üzerine etkilerinin tespit edilmesi ve bu tespitler doğrultusunda spora teşvik için yapılacak yeni girişimlere yön gösterecek olması açısından önemlidir.

1.5. Sınırlılıklar

1.Yapılan bu araştırma 2017-2018 yılı içerisinde Burdur il merkezinde okumakta olan 1100 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

2.Yapılan bu araştırmaya dahil edilen orta öğretim öğrencilerinin anket sorularına verdikleri yanıtlardan elde edilen bulgular ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Varsayımlar

Araştırmaya dahil edilen orta öğretim öğrencilerinin kendilerine yöneltilen ankette yer alan maddelere tahmini ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Spor Kavramı

Tarihte insanlığın ve doğanın gelişimi içinde, ilk zamanlar savunma, avlanma ve yaşamlarını devam ettirebilmeye odaklı yapılırken, daha sonraları antik döneme geçiş ile birlikte branşlaşma ve bireylerin tek başlarına gelişim sağlayabilecekleri sporlar olarak farklılık göstermiştir. Sporun geçmişten bu yana gelişimi incelendiğinde; bireylerin hem tek başına yapabildiği hem de gruplar oluşturarak yapabildiği sporlar şeklinde günümüze kadar geldiği, bunun sonucu olarak da yeteneklerini sergilemek ve başarı kriterlerini belirlemek adına yapılan yarışmalar ve müsabakalar ile kabiliyetlerini kanıtlayabilecekleri ve kazanma isteklerini gösterebilecekleri bir disiplin haline geldiği rahatça gözlenebilir. (Özdenk, 2011).

Yavaş ve İlhan (1997) beden eğitimi ve spor ile ilgili yaptığı tanımların birinde, “insanın bütünü oluşturduğu fiziki, ruhi ve zihni niteliklerin, bulunduğu yaygın ve genetik kapasitenin gerektirdiği verim gücüne ulaşabilmesi için yapılan etkinlikler” olarak tanımlarlar. Başka bir açıklamalarında ise “kişinin ruhen, beden ve zihnen gelişmesini sağlamak, kişiyi günlük yaşam koşullarına hazırlamak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacı ile yapılan, düzenli ve metotlu çalışmaların tümü “olarak tanımlamıştır.

Spor denildiğinde akla birden fazla alan gelecektir. Bu da spor için belirli bir tanımlama yapılmasını zorlaştırır. Her alandan farklı uzmanlar spor için temelde aynı, ancak genel tabir olarak farklı tanımlamalar sunmuşlardır. Sporların çeşitleri düşünüldüğünde farklı tanımlamaların olması çok şaşılabilecek bir durum değildir. Her spor alanının birini diğerinden ayıran kendine özel bir kapsamı vardır. Edinilen başarıların değerlendirilmeleri, ulaşılabilecek sınırlar, nasıl yapılacağı ve neler yapılabileceği gibi konular her spor çeşidinde farklılık gösterir. (Amman, 2000).

Spor, bireyin içerisinde bulunduğu doğa içerisinde elde etmiş olduğu yetenekleri geliştiren, bir olgudur. Spor yaparken başarı kriterlerinin rahatça belirlenebilmesi için kurallar oluşturulmuştur. Bu kurallar sporun etik yanını korumak için ve bireylerin kendilerini geliştirmelerinin yanı sıra toplumsal ilişkilerinin de şekillenmesinde büyük rol oynar. Yapılan spor herhangi bir ekipman kullanılmadan yapıyor olsa dahi

kuralların belirlenmesi ile spor yaparken geçirilen zamanın bireyler açısından kaliteli geçmesine fırsat verir. Spor, bireylerin beden gelişimlerini olumlu yönde etkilediği gibi ruh sağlıklarını da olumlu yönde geliştirmektedir. İçerdiği rekabet duygusu ile gelişime daha çok fırsat yaratır, aynı zamanda dayanışma duygusunu güçlendirerek insan ilişkilerinin yapıcı şekilde gelişmesini sağlar. Farklı kültürden insanlar aynı sporları yaparak bir araya gelebilirler. Tüm bunları göz önünde bulundurduğumuzda sporun, evrensel anlamda gelişime olanak sağlayan bir olgu olduğunu söyleyebiliriz. (Amman, 2000).

Beden eğitimi ve profesyonel olarak yapılan egzersizler bir öğrenme sürecinden geçmek zorundadır. Egzersiz, oyun, spor, dans, su aktiviteleri, doğa ve macera aktiviteleri, aletli oyunlar gibi fiziki etkinliklerle ilgili davranışları, tutumları ve bilgiyi geliştirmeyi ve bireyin kendini tanınmasını temel alır. Beden eğitimi okul içinde ve dışında olabileceği gibi resmi olan veya resmi olmayan yerlerde de yaptırılabilir. Bir annenin çocuğuna nasıl golf oynayacağını gösterebileceği gibi, bir oyuncunun antrenöründen bilgi alıp strateji belirlemesi gerektiğini de öğrenebilir. Bir ailenin pedometreler ile birlikte yürüyüş yapmasını da veya bir annenin çocuğunun 10 km. koşu hızının nasıl ayarlanabileceği ile ilgili bilgileri de içerir. Genç bir bireyin futbol oyun kurallarını dedesine aktarmasını da ya da bir eşin kocasına nasıl tenis oynayacağını öğretmesi de olabilir. Kısaca, beden eğitimi bilgilerin, tutumların ya da becerilerin bir kişiden diğerine aktarılması olarak açıklanabilir. (Darst ve Pangrazi, 2006:5).

Spor genel olarak, belirlenmiş bazı kurallara göre, bireysel olarak veya takım halinde yapılan yarışmalardır. Aynı zamanda haz amacı güden sosyal etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Filiz, 2010)

Yıldıran ve Yetim, sporun ve beden eğitiminin öncelikli olarak bir amacı olduğunu ve hayatın genel akışına direkt olarak etki den bir tamamlayıcı olduğunu belirtmektedir. İnsanların en temel gelişimleri fiziksel ve zihinsel olmaktadır. Ancak kaliteli bir yaşam için sosyal ve psikolojik gelişim de şarttır. Spor insanların bu temel gelişim ihtiyaçlarını geliştirmeyi amaç olarak kabul eder. Belli bir program izlenerek ve bilinçli bir şekilde yapıldığında ise standart verilen eğitimlerin daha verimli geliştirilmesini sağlayan bir tamamlayıcıdır. (Yıldıran ve Yetim, 1996).

Başka bir tanıma göre ise beden eğitimi ve spor öğrencilerin genel özellikleri göz önünde tutularak onların bireysel yönden veya toplumsal yönden mutlu, sağlıklı, dengeli, iyi kişilikli, etik bir yapıya sahip yapıcı ve milli kültür değerlerine önem veren, üretken olan, takım çalışmasına yatkın, liderlik özellikleri yüksek ve demokratik yaşamın gerektirdiği davranışları kazanmış bireyler olarak yetiştirilmeleri için önemli etkenlerden biridir. (Gönültaş, 2003, s.11).

Sporun zihinsel gelişim üzerindeki etkilerini inceleyen birçok psikoloji konusunda uzman olan danışmanlar, spor yapan kişilerin toplum içerisinde daha rahat hareket ettiğini gözlemlemiştir. Ruhsal sağlığını daha kolay koruyabilen bireyler doğal olarak hem çalışma hayatlarında hem sosyal hayatlarında gelişime daha kolay adapte olabilirler. Bu noktada spor, ruh sağlığı gelişimi uzmanları tarafından da sağlığı etkileyen bir aktivite bütünlüğü olarak kabul edilir. (Kara, 1991).

Spor için yapılan tüm tanımlar teker teker ele alınıp ortaya somut veriler döküldüğünde; spor, haz unsuru önde olmakla birlikte farklı amaçlar, değerler ve yaptırımlar tarafından yönlendirilen, performans ilkesine dayalı, bilinçli olarak zorlukların oluşturulmasını ve bunların aşılmasını hedefleyen fiziksel aktivitelerdir. (Amman, 2000).

2.2. Sporun Sınıflandırılması

Spor kendi içerisinde dört ana başlıkta incelenmektedir.

2.2.1. Performans sporu. Bireyin ilgilendiği spor dalında, ulaştığı en yüksek başarı ve performans seviyesidir. Bir başka tanıma göre; beden ile yapılan egzersizler sırasında, egzersiz için harcanacak enerjinin karşılanmasını sağlayacak yeterliliğe “performans” adı verilir. Bu yeterliliği sağlayacak verim bütünlüğünü fizyolojik, biyo-mekanik ve psikolojik verimler oluşturur. (Ozdenk, 2011).

Performans sporu başarıyı devam ettirmek ve her zaman daha iyisine ulaşma amacıyla yapılan sporlardır. Sporu her zaman daha iyi bir forma getirmek ve performansını sürekli artırarak bunu hobiden çok meslek haline getirmiş sporcular, alanlarında

profesyonel kişilerdir. Profesyonel olarak uğraştıkları spor branşından para kazanırlar ve hayatlarını spordan kazandıkları gelirler ile idame ettirirler.

Diğer spor çeşitlerinden farklı olarak performans sporu, elit bir seviyede kabul edilir. Bunun sebebi bu spor çeşidinde başarıya ulaşmanın oldukça zor olmasından ileri gelir. Başarıya ulaşmak ve bunun sürekliliği sağlamak için birçok faktörün aynı anda gideriliyor olması gerekir. Antrenmanlar insan bedeninin sınırlarını zorlar ve oldukça uzun periyotlardan oluşur. Sporunun hayatını yaptığı bu spora göre şekillendirmesi gerekir. Bu da aslında yaşadığı yer, içerisinde bulunduğu kültürel gelişim, siyasi ve ekonomik durumların bile sporunda etkili olacağı anlamına gelir. Geleneksel sporlardan ayrı bir şekilde incelenmesinin sebebi de bu etkenlere dayanmaktadır. (Amman, 2000).

2.2.2. Kitle sporu. Herkesin yapabileceği bir spor çeşidi vardır. Bunlara genel bir isim verilecek olursa bunun için kitle sporu tanımını kullanabiliriz. Bireyler meslek olarak değil, daha çok keyifli vakit geçirme, kültür fizik etkinliği gerçekleştirme, en basit tabiriyle serbest zaman sporu olarak kitle sporunu yaparlar.

Kitle sporu kişinin yaşam güdülerini giderdikten sonra arta kalan serbest zamanında haz alma, dinlenme, eğlenme, sağlık amaçlarını güderek isteyerek yaptığı bedeni faaliyetlerdir (Amman, 2000).

2.2.3. Okul sporu. Eğitim-Öğretim yaşantısına devam eden öğrenciler günün büyük kısmını okulda geçirmektedirler. Beden eğitimi dersi de okullarda sporun olumlu etkilerinin çocuklara geçmesi için aslında oldukça büyük bir öneme sahiptir. Beden eğitimi dersleri dışında yapılacak spor aktiviteleri de yine öğrencilerin psikomotor ve psikososyal gelişimlerini hızlandıracaktır. İçine kapanık çocukların topluma kazandırılmasında sporun önemi büyüktür. Spor ile ilgilenen çocuklar heyecanlarını doğru şekilde yönlendirebilirler ve daha özgüvenli bir hale gelirler. Yapılan birçok etkinlik her yaşta insanda, o etkinliği olumsuz yönde etkileyebilecek bir heyecana sebep olabilir. Ancak okul döneminde yapılan spor etkinlikleri ile çocuklar bu heyecanı yönlendirebilmeyi öğrenirler. Ayrıca sürekli olarak yapılan

sporlar, gelişim sürecindeki çocukların düzenli bir yaşamı tercih etmelerini ve bunu uygulamalarını kolaylaştırır. (Baumann, 1994).

2.2.4. Özel gruplarda spor. Toplumda yer alan bireylerin hepsi aynı duruma ve özelliklere sahip değildir. Bu bedensel de olabilir, ruhsal da olabilir. Toplumun genelinden daha farklı olan bu özel bireyler için onların yapabildiklerine özel olarak egzersizler hazırlanmalı ve şartlar onlara uygun hale getirilmelidir. Bu sporların amacı, bu bireylere sadece spor yaptırmak değil aynı zamanda toplum genelinde onlara zorluk yaratan özel durumlarının iyi yönde geliştirilebilmesini sağlamaktır. (Baumann, 1994).

2.3. Bireylerin Spor Yapma Amaçları

Performans sporuyla ilgilenen kişilerin genel hedefi beden ve ruh sağlığını geliştirmek kendine güven duymasını sağlamak ve performansını yukarı taşımaktır. (Bilge, 2000).

Kişilerin spor yapma nedenlerinin araştırılması, bazı yönetsel zorluklar içerir. Bu, insanların hangi ihtiyaçlar doğrultusunda spor yapmak istemelerine ilişkin sorular içinde geçerlidir. İnsanı spor yapmak istemesinin nedenlerini ve amaçlarını inceleyerek, sporun kültürünü de öğreniriz. Araştırmaların çoğu bu tip sorulara cevap bulmak için yapılmıştır. Bireyleri spor yapmaya yönlendiren sebepler kimi zaman çok farklı kimi zamanda çok benzer özellikler gösterir. (Özdenk, 2011).

Bunları şu şekilde sıralayabiliriz: Spor yapmaktan zevk alma, eğlenme, haz alma, neşeli olma, sağlıklı kalma veya sağlığı korumaya çalışma, kendini gerçekleştirme, yeni deneyimler ve arkadaşlıklar kazanma, sağlıklı sosyal ilişkiler kurma, maddi ve kişisel kazanç sağlama, kendini gösterme, zayıflama, mutlu olma, stres ve hastalıklara karşı direnç kazanma, genç kalma, güzel olma ve boş zamanların aktif değerlendirilmesi olarak sıralanabilir. (İnal, 2003).

Birçok insan boş kalan zamanlarını değerlendirmek için beden eğitimi ve spor faaliyetlerine yönelmektedirler. Günümüzdeki oranlara bakıldığında, zaman değerlendirmek için tercih edilen aktiviteler arasında spor, en üst sırada yer almaktadır. (Yıldıran ve Yetim, 1996).

Bireylerin serbest zamanlarında sportif etkinliklere katılmayı tercih etme oranının yüksek olmasındaki ana unsurlar, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden ve beden eğitimi ve spor aktivitelerinin faydalarından kaynaklanmaktadır. Gelişmiş ülkelerden başlayarak sportif aktivitelere ve egzersize olan ilgideki artışın temel nedeni insan bedeninin biyolojik dengeleme ihtiyacının ancak düzenli yapılan fiziksel aktivitelerle sağlanabileceği söylenmiştir. Sporu hayatında düzenli bir süreç haline getiren bireylerin bedensel ve zihinsel sağlıklarının olumlu yönde etkilendiği yapılan araştırmalar sonucunda doğrulanmıştır. (Bilge, 2000).

2.4. Okullarda Uygulanan Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Genel Amaçları

Genel eğitimi destekleyici özelliği ile beden eğitimi ve spor, okullarda eğitim programının vazgeçilmeyecek unsurları arasında yer alır. Temel olarak hareket deneyimleri yoluyla bütün çocukların büyümesine ve gelişmesine katkıda bulunur. Beden eğitimi ve spor hareket yoluyla bedenin eğitilmesi olarak tanımlanabilir. Bilişsel, duyuşsal ve devinişsel yani tüm öğrenme alanlarına dikkatin verildiği eğitim öğretim programıdır. Okul programındaki hiçbir ders çocuklara motor becerileri öğrenme, kendini tanıma, yapabileceklerinin farkına varma ve yaşam boyu aktif kalabilme ile ilgili becerileri öğreten bir şekilde oluşturulmamıştır. Bu durum beden eğitimi dersini genel olarak hazırlanmış okul programlarının ana öğelerinden biri yapar. Okullarda verilen eğitimin önemli kısmı öğrencileri sadece akademik alanlarda eğitmek değil, aynı zamanda fiziksel kapasitelerini de eğitmektir (Pangrazi, 2007:5).

Pangrazi'ye (1998) göre okullarda beden eğitimi ve spor programları; öğrencileri fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal alanda sağlam bir birey olarak kendilerini geliştirme yeteneklerinin kazandırılması amacıyla hazırlanmalıdır. Beden eğitimi ve spor programları günü kurtarma amaçlı olmayan, spor adına geleceğe yatırım yapılan, öğrencilerin gelişim seviyelerine uygun olan, öğrencilere eğlenceli deneyimler sunabilen, beceri gelişimlerini dikkate alan ve öğrencilere fiziksel aktivite alışkanlığı kazandıracak şekilde oluşturulmalıdır (Valois ve ark, 2004; Trudeau ve Shephard, 2005).

Okullarımızda öğrencilerin gelişimlerinin duyuşsal, bilişsel psikomotor ve psikososyal boyutlarda aynı anda katkı sağlayan, gelişimlerini destekleyici en önemli dersin Beden Eğitimi ve Spor olduğunu söyleyebiliriz.

Yapılan araştırmalarda beden eğitimi derslerinde uygulanan oyunlar, aktiviteler, yarışmalar ve yapılan sportif etkinlikler öğrencilerin hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerine katkı sağladığı kanısındadır.

Yapılan araştırmalarda beden eğitimi ve spor derslerinin ayna anda birden çok gelişim boyutuna değinmesi beden eğitiminin kişisel gelişime oldukça faydalı olduğu yönündedir.

Beden eğitimi ve spor dersinin öğrenci gelişiminde çok farklı boyutlarda rol alması neticesinde doğal olarak dersin genel amaçlarının da oldukça geniş bir şekilde ele alınmasını gerektirir.

Beden eğitimi ve spor dersinin en temel amacı; beden eğitimi ve sporu günlük yaşantımıza dâhil ederek bir parçası haline getirmektedir. Farklı şekilde açıklayacak olursak beden eğitimi ve sporun fiziksel ve motorsal gelişimine katkı sağlamasının yanında, bireylerin fiziksel sağlıklarının korunması ve aynı zamanda boş zamanlarını değerlendirecek rekreasyon faaliyetlerine katılma alışkanlığı kazandırmayı sağlamaktır. Bu şekilde, ferdin fiziksel kapasitesinin en üst düzeyde tutulması ve fiziki performansı da arttırmayı hedeflenmektedir. Ayrıca bireylerin sosyal dayanışma ve insani değerleri kazanması açısından da gereksinimleri dikkate alınmalıdır. Bu yönde; Türk Milli Eğitiminin Amaçları, Atatürk ilkelerine dayalı demokratik Türk toplum düzenine; kişinin milli, ahlaki, insancıl ve üstün değerler geliştirilmesi hedef olarak kabul edilmiştir (Kale ve Ergen, 2003, s.7).

Başka bir ifade ile beden eğitimi ve sporun temel amaçlarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- a) Beden eğitimi ve sporun amatörlük anlam ve kapsamı içerisinde yayılıp geliştirilmesini sağlayabilmek,
- b) Herkes için beden eğitimi ve spor ilkesinin tüm toplum kesimlerinde benimsenerek uygulanmasını geliştirmeye çalışmak,
- c) Her kesimden çalışan insanların verim gücünü yükseltirken, beden ve ruh sağlıklarını korumalarını sağlamaya çalışmak,

- d) Genç ve orta yaşlı ya da yaşlı, çalışmayan insanların boş zamanlarını değerlendirerek onlara rekreatif faaliyetler sunmak ve eğitilmelerini sağlayarak toplumca dışlanmış sorunlu insan olmalarını önlemeye çalışmak,
- e) Korunma ihtiyacı duyan, özel ve suçlu insanları topluma kazandırmaya çalışmaktır. (İnal,2000, s.23).

Beden eğitimi ve spor dersinin bireye kazandırdıklarını kısaca 3 madde ile sıralayabiliriz:

- a) Günlük işlerini kolaylaştırıcı ve yaşamını en verimli şekilde yürütebilecek güç, kuvvet çeviklik, elastikiyet, çabukluk ve dayanıklılık gibi temel motor becerileri
- b) Sağlam ve normal ölçüler içerisinde gelişmiş kemik, düzgün kas yapısı ve iyi duruş alışkanlıkları,
- c) Hastalıklara karşı dayanıklılık ve tedavi süreçlerini hızlandırma

2. Beden eğitimi ve sporun öğrenciye kazandırdığı özellikleri ve geliştirdiği yetenekleri şu şekilde sıralayabiliriz.

- a) Günlük hayatımızın gerektirdiği atlama, koşma, yürüme, tırmanma, sıçrama, sekme ve kayma becerileri,
- b) Sportif organizasyonlarla ilgili atma, tutma, fırlatma, vurma, karşılama gibi beceriler
- c) Liderlik, hoşgörülük, yiğitlik, arkadaşlık, takım duygusu, kaptanlık doğruyu, iyiyi-güzeli takdir etme, kendine güvenme ve kendini en iyi biçimde kontrol etme, iş birliği yapma, başkalarına saygı duyma ve kurallara uyma becerileri,
- d) Herhangi bir aleti güvenli şekilde kullanma, oluşabilecek kazalara karşı uyanık olma, sağlıklı kalma ve ilk yardımın genel bilgilerine sahip olma becerileri,
- e) Oyunlar, rontlar, folklor, halk dansları, mahalli ve milli oyunlar ve farklı ritmik faaliyetlerle ilgili becerileri ve yetenekleri en iyi şekilde geliştirir.

Yapılan çalışmalarda beden eğitimi dersine aktif şekilde katılan öğrencilerin temel motor becerilerinde gelişim görüldüğü tespit edilmiştir.

3. Boş zamanlarını etkin ve verimli şekilde değerlendirme, dinlenme ve ruh sağlığı ile ilgili aşağıdaki beceri ve alışkanlıkları kazanırlar:

- a) Boş zamanlarını verimli kullanarak kendisine ve topluma yararlı olacak şekilde oyun, sportif faaliyetlerle, gezi, eğlence ve rekreatif faaliyetlere katılarak değerlendirilir,
- b) Sportif faaliyetlere, sosyal organizasyonlara, milli ve mahalli oyunlara, halk danslarına, farklı doğa organizasyonlarına, ront ve ritmik faaliyetlere isteyerek katılır ve bunları çevresine yaymaya çalışır,
- c) Fiziki faaliyetler yapmaktan ve yarışmaları seyretmekten keyif alır. Bu faaliyetlerin arasından en çok ilgisini çeken, merak ettiği, iyi ve doğru şekilde yapılanları sever, her türlü hile ve haksızlığa karşıdır,
- d) Sağlıklı yaşama alışkanlığı kazanır. Bilinçli ve düzenli şekilde çalışır, kişisel bakıma önem verir, dinlenmeye önem gösterir, açık ve temiz havalardan faydalanır, güneşten yararlanır, güne zinde başlar, faaliyetlere katılımında isteklidir, egzersizlere canlı ve kuvvetli şekilde başlar,
- e) Bireysel yeteneklerinin farkında olarak beden eğitimi çalışmalarına önem gösterir. Bir veya birkaç spor dalına ilgi duyar ve dallarda kendini geliştirmeye çalışır. (MEB, 1997).

Darst ve Pangrazi'nin (2006:6) çıkarımlarına göre beden eğitimi öğretim programları öğrencilerin yaşantılarına dört temel katkı sağlar. Birincisi, derslere aktif katılan tüm öğrencilerin günlük fiziksel etkinlik yapma ihtiyacının karşılanmasıdır. İkincisi, öğrencilerin bireysel olarak fiziksel uygunluk seviyesinin artmasıdır. Üçüncüsü, öğrencilerin yaşamları boyunca katıldıkları fiziksel aktivitelerde aldıkları görevleri başarıyla gerçekleştirmek için çeşitli fiziki becerilerdeki deneyimi arttırmaktır. Ve son olarak dördüncüsü, öğrencilerin ihtiyaç duydukları yaşamları boyunca aktif olma, çeşitli fiziksel uygunluk yetilerine sahip olma, temel motor becerilerini sergileyebilme ve motor becerileri kazanma ile ilgili bilgileri sağlamadır. Eğer bu katkılar beden eğitimi derslerinde başarılamazsa, okul programlarında yer edinen hiçbir derste gerçekleştirilemez ve sergilenemez.

Pangrazi'ye (2007:5) göre, beden eğitimi psikomotor, bilişsel ve duyuşsal olmak üzere tüm öğrenme alanlarını kapsayan eğitimsel ve öğretimsel bir yapıdadır.

Lumpkin (1990) bu öğrenme alanlarına göre beden eğitimi ve spor dersinin amaçlarını aşağıdaki üç grupta toplamıştır:

Bilişsel alan: Vücut fonksiyonlarını kavrama ve tanıma, sağlıklı olma, büyüme, gelişme sürecini anlayabilme, motor öğrenme becerileri, oyun kuralları ve emniyet, stratejiler üretebilme ve ürettikleri stratejileri kavrayabilme ve uygulayabilme.

Duyuşsal alan: Kendine güvenme, değer anlayışı, sağlam karakter geliştirme, sağlıklı iletişim becerileri, meraklılığı geliştirme, oyunlar içerisindeki sportmenlik becerileri;

Psiko-motor (Devinişsel) alan: Vücudu tanıma, ısındırma ve alıştırma becerileri, yardımcı hareket becerileri, temel motor beceriler, bedeni mekanik ve yeterlilik becerileri gibi.

2.5. Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik ve Biyolojik Yararları

Sporun insan sağlığı üzerinde sağladığı en bilinen özelliği bedensel gelişimi olumlu yönde etkiliyor oluşudur. Daha ilkçağlarda insanların hayatlarını sürdürmek için yaptıkları aktiviteler onların güçlenmelerini ve hayatta kalmak için bu güçten yararlanmalarını sağlamıştır. Zaman içerisinde topluluk olarak yaşamaya başlanması ve yerleşik düzene geçilmesi ile insanların ihtiyaç duydukları güç eskisi kadar fazla olmamıştır. Ancak eskiden hayatta kalmak için yapılan bu etkinliklerin, sonrasında sağlıklı bir toplum oluşturmak ve kişisel gelişim sağlamak adına belli kurallar çerçevesinde hayata dahil edilebileceği fark edilmiştir. Bu farkındalıkla insanlar farklı sporlar geliştirmişler ve fiziksel gelişimlerine katkı sağlamışlardır. Geçmişten bu güne yapılan sporlar göz önünde bulundurulduğunda insanlar üzerindeki fiziksel ve biyolojik değişimlerden birkaçı aşağıda belirtilmiştir.(Ozdenk, 2011).

1. Kişilerin daha enerjik ve hareketli bir organizmaya sahip olmasını sağlar.
2. Bedensel yorgunluklara ve zihinsel yorgunluklara karşı koyabilme kapasitesi yükseltir vücut direncini maksimum seviyede arttırır.
3. Kilo almayı önler ve aynı zamanda vücut yağ oranını düşürür.
4. Bedensel işlerde erken yorulmayı önler, dinlenme süresini kısaltır.
5. İç salgı bezlerinin düzenli çalışmasını sağlar.

6. Vücuttaki kılcal damar sayısı artar ve buna bağlı olarak dolaşım sistemi güçlenir.
7. Kalp üzerinde olumlu etkilere yol açar ve kalbi güçlendirir.
8. Kalbin volümü artar, kalbin tek seferde pompaladığı kan miktarı artar ve kalbi besleyen ve ona yardım eden koroner damarlar genişler (İnal, 2003)

2.6. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyolojik Faydaları

Bireyin hem beden hem ruhsal gelişimini artırmak, sağlam bir irade oluşturmak ve sosyal birtakım beceriler geliştirmek beden eğitimi ve sporun temel amaçları arasında yer alır. Aynı zamanda toplumların ekonomik açıdan kalkınmalarında da temel unsur arasındadır. (Erkal, 1992).

Beden Eğitimi ve Sporu bir yaşam biçimi olarak tanımlayabiliriz. Bireylerin yaşamlarını etkileyen ve güçlenmelerini sağlayan bir bütün olarak sporun vazgeçilmezliğini vurgulamak yanlış olmaz. Fakat unutmamalıyız ki spor insan yaşamının tamamı değildir, spor yapılmasa da hayat bir şekilde ilerlemektedir. Ancak kalitesi, spor yapan birinin sahip olduğu hayata göre daha düşük olmaktadır. (Kılıçgil, 1998).

Sağlıklı bir insan hayatının her alanında sahip olduğu güce daha iyi nitelikler kazandırabilir. Bunu gerçekleştirmek için iradesini güçlü kılacak, kendine olan güvenini artıracak takviyeler işine yarayacaktır. Spor ve beden eğitimi ile bu özellikler geliştirilebilir. İnsanın iradesini güçlü kılan beden eğitimi ve spor aynı zamanda insanın kendine güven duymasında, sosyal yaşantısında aktifleşmesine ve kişiliğinin olumlu yönde gelişmesinde etkin bir rolü vardır. İnsanların grup çalışmasını kolaylaştırarak dinamik ve güçlü çalışma ortamı sağlar aynı zamanda karşılıklı dayanışmayı geliştirir ve ilişkiler arası güven duygusunu artırır. (Erkal, 1992).

Ortaöğretim çağlarında çocuklar kimliğini bulma arayışı içerisindeyler. Sosyal bir gruba dahil olmak ve gelişimden kaynaklı yoğun duyguların üstesinden gelmek için en iyi yol beden eğitimi ve spordan yardım almaktır. Sağlıklı bir nesil yetiştirilmesinde ve toplumsal değerlerine bağlı bireylerin oluşturulmasında bu gelişim süreci büyük bir öneme sahiptir, spor desteği ile bu süreç hızlandırılabilir. (İnal, 2003).

2.7. Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik Etkileri

Duygularımızı ifade ederken en büyük yardımcımız bedenimizdir. Bedenin iyi kullanılabilmesi için de spor ve beden eğitiminden destek alınabilir. Egzersiz ortamı esnasında sağlanan etkileşimler ve iletişim sayesinde duyguların kontrolünü sağlama yeteneği de kolayca öğrenilebilir. Beden Eğitimi ve Spor iradeyi kuvvetlendirir, zekâyı geliştirir, özgüveni artırır. Toplumca dışlanmış ve sosyal ilişkiler yönünden zayıf ve problemlili insanların tedavisine yardım eder. Kişiliği olumlu yönde geliştirir, mücadele etme gelen baskılara direnme ve kazanma içgüdüsünü artırır. Kendini tanıma, kendini ifade etme ve neleri gerçekleştirebileceğini çevresine ispatlama konusunda bireye yardım eder. Beklenmedik anda değişkenlik gösteren olaylara adapte olma ve zor durumlarda hızlı karar verme yeteneği edindirir. Bireyin duygularını kontrol edebilmesine katkı sağlar. Sorumluluk duygusunun oluşumunu geliştirir. İnsanın kendini yenilemesine ve geliştirmesine yardımcı olur ve diğer bireylere karşı hoşgörülü yaklaşır. (Ozdenk, 2011).

2.8. Beden Eğitimi ve Sporun Ekonomik Etkileri

Sporu profesyonel olarak yapan kişiler başarılarını kanıtlamak ve sınırlarını artırmak için yarışmalara katılırlar. Yarışmalarda tüm sporcuların belirlenen kurallar çerçevesinde kullanmaları gereken ekipmanlar mevcuttur. Bu ekipmanların üretiminden satışına kadar her noktasında destek sağlanması ve bir gelir elde edilmezi kaçınılmazdır. Ekonomik anlamda sporun gelişime katkı sağlaması da buradan ileri gelmektedir. (İnal, 2003).

Sadece spor yapanlar için değil, buna tanıklık edenler ve spor organizasyonlarını düzenleyenler de ekonomiye katkı sağlamaktadırlar. Hem katılımcılar hem de seyirciler yarışmalar düzenlendiğinde bir gelir oluşmasını sağlarlar. Ayrıca farklı yerlerde yapılan büyük organizasyonlar ile turizm sektörü de canlanır. Hem iç hem de dış turizm, evrensel olarak yapılan yarışmalar sayesinde gelişir. Farklı kültürlerden insanların bu ziyaretleri ve katılımları ile ülke ekonomisi hareketlenir. Sporun, ülkelerin ekonomisi üzerinde nasıl olumlu etki yarattığı da böylece anlaşılabilir. (Akgün, 1989).

2.9. Düzenli Egzersiz ve Sporun Önemi

Hareketsizliğin insan metabolizmasında bazı sorunlara neden olduğu eski dönemlerden beri bilinen bir gerçektir. Doğuştan gelen yetilerimiz sebebiyle metabolizmamız sürekli hareket halinde olmak ister. Diğer tüm canlı varlıklarda olduğu gibi insanlar da zorlu doğa koşulları ile mücadele etmek, kendisini ve çevresini koruyabilecek en zorlu durumlarda dahi ihtiyaçlarını giderebilecek bir yapıya sahiptir (Erkal, 1992).

Bireylerde kendine güven, grup bilinci, toplumsal dayanışma, sosyal paylaşımlar yapma, dayanışma, iletişim kurma gibi sağlıklı bir toplumun temelini oluşturan davranışların gelişmesi ve toplum bilincine işlemesi spor ile sağlanır. Dolayısıyla spor küresel gelişime katkı sağlamış olur. (Akgün, 1989).

Sağlıklı olmak için egzersiz yapmanın temel amacı; hareketsiz yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya bu gibi bozuklukları yavaşlatmak beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, dolaşım sistemini korumak ve geliştirmek, sosyal ve psikolojik olarak sağlıklı olmak, fiziksel uygunluğu ve sağlığı yaşamı boyunca koruyabilmektir. (İnal, 2003).

Yaratılış itibari ile bir insanın yapabileceklerinin sınırı oldukça fazladır. Merkezi bir sinir sistemi ile kontrol edilen vücudumuzda, kalbimiz düzenli bir ritimde atmaya devam eder. Düzenli ve sürekli olarak yapılan egzersizler de bu ritmin sağlıklı bir şekilde devam etmesine fırsat verir. Spor ile vücut sistemlerinin tamamı sağlıklı bir şekilde çalışmaya devam eder. Ancak uzun süre hareketsiz kalan bir bedende ilk olarak bağışıklık sistemi zayıflar ve hastalıklar baş göstermeye başlar. (Erkal, 1992).

Günümüzde spor yapan insanların sayısı oldukça artmıştır. Neden spor yapıldığı sorusunun cevabını ise en temelde sağlıklı bir birey olma isteği oluşturur. Ayrıca zevkli olması, gün içerisindeki verimi artırması, yeni insanlarla tanışmaya fırsat vermesi de spor yapılmasının bu kadar çok tercih edilmesinin sebeplerindedir. (İnal, 2003).

Her geçen gün düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin sağlık için önemi daha da belirginleşmektedir. Düzenli yapılan fiziksel egzersizler; kasların, kemiklerin ve eklemlerin güçlenmesini sağlar. Kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının işlevlerini en sağlıklı şekilde yerine getirmesini sağlamaktadır. Uzun mesafe koşucuları, kürek ve

bisiklet sporları gibi sporlarla ilgilenen sporcularda koroner arter hastalıkları daha az görülmektedir. Dayanıklılık gelişimine dayalı bu sporlar aynı zamanda hipertansiyon ve şeker hastalığının da daha az görülmesini sağlayan sporlardır. Akgün, 1989).

Gündelik yaşamda bireyler çok fazla strese maruz kalmaktadır. Bunun üstesinden gelmek herkes için kolay olmamaktadır. Hayatın gittikçe hızlanması ve rekabetin artması üstesinden gelinmesi zor bir yıpratıcılığa sebep olur. En kolay üstesinden gelme yöntemi ise spordur. İnsanlar bir toplum olarak sağlıklı iletişim kurabildiklerinde kendilerini daha iyi hissederler. Bu iletişimin sağlanabilmesi için de bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri büyük önem taşımaktadır. İletişim kuruldukça kişiler gelişimlerine katkı sağlayabilirler. Spor, kişilerin ihtiyaçları olan iletişimi kurmalarını sağlayacak güce ulaşmalarını sağlayacak en kolay yoldur. Toplumca ihtiyaç duyulan karşılıklı sevgi ve saygı duygularını güçlendirir. Kötü alışkanlıklardan uzak tutar, toplumun dışladığı problemlili bireyleri topluma geri katar. İnsanların iş hayatında karşılaştıkları sıkıntılardan kurtulmaları için bir yoldur. Bu yolun sonunda da bireyin sosyalleşmesinde ve topluma kazandırılmasında katkıda bulunduğu görülür. (İnal, 2003).

2.10. Akran İlişkileri Kavramı

Ergenlik dönemi, akran ilişkileri açısından oldukça kritik bir evredir. Toplumsal değerlerin çocuklara öğretilmesi ve özgüvenlerinin oluşturulması için ebeveyn ile olan ilişkilerinden ziyade akranları ile ilişkileri daha ön planda olmaktadır. (Demir, Baran & Ulusoy, 2005).

Başka bir ifadeyle aileden ziyade akran grupları ergen davranışlarını yönlendirir ve şekillendirir. (Susman ve diğerleri, 1994)

Ergenler günlerinin büyük bir kısmını akranları ile geçirmektedir. Bu durum ergenlerin özerklik kazanmasına, sosyal beceriler edinmesine ve yakın ilişkiler kurmasına önemli katkılar sağlamaktadır (Hartup, 1985).

Dolayısıyla ergenler arkadaşları veya akran grupları ile vakit geçirmeyi ve sosyal etkinliklerde bulunmayı daha fazla tercih ederler (Lindsey, 2002).

Bukowski ve Sippola (2005) ergen dostluklarının kalıcı olabildiğini hatta ömür boyu sürebildiğini vurgulamıştır. Bu bağlamda akranları ile olumlu ilişkiler geliştirip,

sürdüren ergenlerin sağlıklı sosyal ve duygusal bir uyumun alt yapısını güçlendirdiği söylenebilir (Dykas, Ziv & Cassidy, 2008).

Dunphy (1972) arkadaşlık ilişkilerinin gelişimini beş aşamadan meydana gelen bir yaklaşımla incelemektedir. Dunphy' e göre ergen birinci aşamada kalabalık öncesi dönemi yaşamaktadır. Bu aşamada ergen hemcinslerinin bulunduğu, görece küçük ve diğer gruplardan soyutlanmış bir gruba dâhildir. İkinci aşama sayıca daha çok bireyin bulunduğu bir arkadaş ortamının başlangıcı olarak açıklanmıştır. Bu aşamada ergen hemcinslerinin bulunduğu başka gruplarla etkileşim ve iletişime dâhil olmaya başlamaktadır. Üçüncü aşamada ergen cinsiyet açısından heterojen bireylerin bulunduğu gruplara dahil olmaya başlamaktadır. Dördüncü aşamada ergen artık cinsiyet bakımından heterojen ve sayıca daha çok bireyin bulunduğu bir grubun yakın ilişkiler geliştiren bir üyesidir. Son aşamada ise sayıca daha çok bireyin bulunduğu grubun üye sayısı azalmakta ve yakın ikili ilişkiler daha çok ön plana çıkmaktadır. Dunphy'nin (1972) ergenlerde arkadaşlık ilişkilerini sayıca çoğalma açısından bir çan eğrisine benzettiğine değinebiliriz. Nitekim erken ergenlik döneminde diğer gruplardan izole olan ve cinsiyet açısından homojen gruplar, ergenliğin ortalarında cinsiyet açısından heterojenleşmeye başlamakta ve sayıları oldukça artmaktadır. Geç ergenlikte ise grubun üye sayısı azalmakta ve samimi ikili ilişkiler ön plana çıkmaya başlamaktadır (Akt; Coleman & Hendry, 2011).

Araştırmalarda olumlu akran ilişkilerinin, ergenlerde spor yapma ve daha sosyal bir yaşam tarzlarını benimsemelerinde önemli rol oynadığına değinilmektedir.

Nitekim ergen bu ilişkileri aracılığıyla problemlerini anlatabilir ve başarmakta zorlandığı konularda akranlarından yardım alabilir, aynı zamanda topluma yararlı bir birey olma noktasında kritik etkiye sahip olmaya başlar. Bu durum ergenlerde sosyal becerilerin gelişmesinde ve sporsal yetilerin kazanımında önemli rol oynamaktadır (Engels & ter Bogt, 2001).

Ayrıca ergenlerin sporsal ilişkileri vasıtasıyla mutluluk düzeyinin yükseldiğine değinilmiştir (Sanderson & Cantor, 1995). Ergenlerde olumsuz akran ilişkileri uyum problemlerini ve odaklanma yeteneklerini tetiklemektedir (Engels & ter Bogt, 2001). Diğer bir ifadeyle kaliteli akran ilişkileri ergenleri uyum problemlerine karşı korumaktadır. Uludağlı ve Sayıl'a (2009) göre ergenlerde yakın ve karşı cinsten

arkadaş edinme, risk alma davranışlarını azaltmakta, ebeveynin akran ilişkilerini kısıtlaması veya yasaklaması risk alma davranışlarını arttırmaktadır.

Akran ilişkileri ergeni sadece olumlu bir şekilde etki etmez, aynı zamanda olumsuz bir geri dönüş de sağlayabilir. Lansford, Criss, Pettit, Dodge ve Bates (2003) akran ilişkilerinin geliştirici ve koruyucu işlevleri kadar bir risk faktörü olabileceğine de dikkat çekmektedir. Ergenlerde alkol ve madde kullanımı ve suç teşkil eden davranışlar genellikle akran gruplarının bulunduğu yerlerde meydana gelmektedir. Bar, disko ve partiler gibi akranların bulunduğu ortamlar arkadaşlık ilişkilerini etkileyebilir. Ayrıca bu ortamlar ergenlerin romantik ilişkilerini ilerletmesine de etki etmektedir (Engels & ter Bogt, 2001). Ancak akran ilişkilerini geliştiren her durum veya olayın olumlu olduğunu söylemek çok doğru olmayacaktır. Bu bağlamda Lerner ve Steinberg (2004) çetelerin akran ilişkilerini geliştirdiğini vurgulamakla birlikte, çetelerin ergenlerin olumsuz ve suça yönelik tutumlar kazanmasında etkili bir risk faktörü olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda ergenlerde akran ilişkilerinin sadece olumlu yönlerini belirtmek, iyimser bir bakış açısı olacaktır. Akran ilişkileri analiz edilirken, akran ilişkilerinin niteliği veya kalitesine dikkat edilmelidir. Çete üyesi olan bir ergende akranlarıyla ilişkilerinin gelişmesi beklenen bir durumdur. Ancak çeteye dahil olmanın gelişimin diğer alanlarında yarattığı olumsuzluk veya yıkımın farkına varılması gerekmektedir.

Araştırmalarda akran ilişkilerinin sporda olumlu ve bağdaştırıcı yönüne değinilse de, grup içerisinde bireyler arasında oluşabilecek olumsuz davranışlar, bazı ergenleri yaptıkları sporu sevmelerine rağmen spordan uzaklaştırıp, onları spordan soğutmaktadır.

Ergenlerde akran ilişkileri iyi oluşun sağlanmasında ve devam ettirilmesinde önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Savcı & Aysan, 2016c). Buhrmester'a (1990) göre ergenlerde yakın ilişki olmayışı duygusal iyi oluşun sağlanmasında oldukça önem arz eder. Ona göre yakın ilişkiler kuramayan ve yakın arkadaşlıklar geliştiremeyen ergenler duygusal iyi oluş açısından daha geri planda kalmaktadır. Chapple (2005) dürtüsellik ile suç işleme arasındaki bağı akran ilişkileri üzerinden ifade etmektedir. Ona göre dürtüsel bireyler akranları tarafından kabul edilmemektedir. Kabul edilmeyen ergenler yalnızlaşmakta ve suç işlemeye yatkın hale gelmektedir. Bu bağlamda akran ilişkilerinden uzak ve yoksun kalmanın suç işleme davranışlarını

tetiklediği söylenebilir. Yamasaki ve Nishida'a (2009) göre arkadaşlık yoksunluğu saldırganlığu arttırmaktadır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Genel tarama modellerinden anket yönteminin kullanıldığı bu çalışma Burdur’da öğrenimlerine devam eden 10-15 yaş grubu ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılma durumuna göre akran ilişkileri değerlendirilmiştir.

3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri

Araştırmacı araştırmanın planlanmasında, anketlerin belirlenmesinde, anket formlarının hazırlanmasında, anketlerin doldurulmasında, verilen cevapların toplanmasında, verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasında, verilerin çözümlenmesinde, yorumlanmasında ve çalışmanın yazımı aşamalarında rol oynamıştır.

3.3. Çalışma Grubu

Araştırma evrenini Burdur ilinde ortaokullarda öğrenimlerine devam eden 10-15 yaş grubu öğrenciler oluşturmaktadır. Örnekleme ise Burdur merkez ortaokullarda öğrenimlerine devam eden çalışmaya katılmaya gönüllü 1090 öğrenci oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Çalışmada kullanılan ölçekler katılımcılara araştırmacı tarafından içerikleri ve önemli noktaları açıklandıktan sonra elden dağıtılmış ve elden toplanmıştır. Çalışma verileri 2017-2018 eğitim öğretim yılında alınmıştır.

3.5. Veri Toplama Teknikleri ve Uygulama Şekli

Araştırmada veri toplama teknikleri olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket olarak Akran ilişkileri anketi kullanılmıştır.

3.5.1. Akran ilişkileri ölçeği. Atik, Çok, Çoban, Doğan ve Karaman (2014) tarafından Türkçeye kazandırılan ölçek 22 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Faktör analizi öncesinde analiz için gerekli olan eksik değerler, aykırı değerler, normallik ve çokl bağlantılılık varsayımları sınanmış elde edilen bulgulara göre ölçeğin yeterli uyum iyiliğine sahip olduğu görülmüştür. ($S-Bx2/sd = 669.12/199$, $p = .00$, $RMSEA = .063$, $CFI = .97$, $GFI = .88$, $NNFI = .96$). Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları boyutlar bazında .66 ile .86 arasında değişmektedir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach's α iç tutarlık katsayısı ise = .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach's α iç tutarlık katsayısı ise ,901 olarak bulunmuştur.

3.6. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi SPSS 15 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri alınmış veri analizi yapılmıştır. Veri analizinde ilk önce dağılımın normalitesine bakılmıştır. Normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile yapılmıştır. Verilerin normallik değerlerini sağlamadığı görülmüştür. Verilerin değerlendirilmesinde Mann-Whitney U ve one way Anaova testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırma bulguları ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ve yorumlar, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

Çalışmaya yaşları $12,62 \pm 1,19$ yıl, boyları $157,03 \pm 10,85$ cm, ağırlıkları $47,23 \pm 12,26$ kg olan 572 (%52,5) erkek, 518 (%47,5) kadın toplam 1090 ortaokul öğrencisi katılmıştır.

Tablo 1.

Sosyodemografik Özellikler

		n	%
Cinsiyet	Erkek	572	52,5
	Kadın	518	47,5
Sınıf düzeyi	5. sınıf	141	12,9
	6. sınıf	397	36,4
	7.sınıf	268	24,6
	8. sınıf	284	26,1
Fiziksel aktiviteye katılım durumu	Katılan	792	72,7
	Katılmayan	298	27,3
Lisanslı spor Yapma durumu	Yapan	427	39,2
	Yapmayan	663	60,8
Sosyal Etkinliklere Katılım durumu	Katılan	408	37,4
	Katılmayan	682	62,6

Tablo 1 de çalışmaya katılanların %52,5'i (n=572) erkek, %47,5'i (n=518) kadındır. Katılımcıların %12,9'u (n=141) 5. Sınıf, %36,4'ü (n=397) 6. Sınıf, %24,6'sı (n=268) 7. Sınıf, %26,1'i (n=284) 8. Sınıfta öğrenimlerine devam etmektedir. Katılımcıların %72,7'si (n=792) fiziksel aktivitelere katılmaktadır, %27,3'ü (n=298) katılmamaktadır. Lisanslı spor yapanların oranı %39,2 (n=427) dir. Katılımcıların %37,4'ü sosyal etkinliklere katılmaktadır.

Tablo 2.

Fiziksel Aktivite Katılım Durumuna Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Akran İlişkileri	Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumu	n	Sıra ortalaması	z	p
Toplam Akran İlişkileri Puanı	Katılan	792	571,13	-4,382	,000
	Katılmayan	298	477,39		
Birliktelik Alt Boyutu Puanı	Katılan	792	582,57	-6,361	,000
	Katılmayan	298	446,98		
Çatışma Alt Boyutu Puanı	Katılan	792	545,17	-,056	,955
	Katılmayan	298	546,37		
Yardım Alt Boyutu Puanı	Katılan	792	563,85	-3,153	,002
	Katılmayan	298	496,73		
Koruma Alt Boyutu Puanı	Katılan	792	565,20	-3,377	,001
	Katılmayan	298	493,14		
Yakınlık Alt Boyutu Puanı	Katılan	792	561,33	-2,716	,007
	Katılmayan	298	503,43		

Tablo 2 ye göre fiziksel aktiviteye katılanların toplam akran ilişkileri skoru, birliktelik alt boyutu, yardım alt boyutu, koruma alt boyutu, yakınlık alt boyutu puanları katılmayanlardan istatistiksel olarak önemli düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3.

Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Akran İlişkileri	Lisanslı Spor Yapma Durumu	n	Sıra ortalaması	z	p
Toplam akran İlişkileri Puanı	Yapan	427	578,67	-2,793	,005
	Yapmayan	663	524,13		
Birliktelik Alt Boyutu Puanı	Yapan	427	593,47	-4,052	,000
	Yapmayan	663	514,60		
Çatışma Alt Boyutu Puanı	Yapan	427	546,78	-,109	,913
	Yapmayan	663	544,68		
Yardım Alt Boyutu Puanı	Yapan	427	568,19	-1,919	,055
	Yapmayan	663	530,89		
Koruma Alt Boyutu Puanı	Yapan	427	578,11	-2,751	,006
	Yapmayan	663	524,50		
Yakınlık Alt Boyutu Puanı	Yapan	427	558,77	-1,120	,263
	Yapmayan	663	536,96		

Tablo 3 de lisanslı olarak spor yapanların toplam akran ilişkileri skoru, birliktelik alt boyutu, koruma alt boyutu puanları lisanslı olarak spor yapmayanlardan istatistiksel olarak önemli düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Çatışma alt boyutu, yardım alt boyutu ve yakınlık alt boyutu puanları lisanslı olarak spor yapanların yapmayanlara göre yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir ($p>0.05$).

Tablo 4.

Sosyal Etkinliklere Katılım Durumuna Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Akran İlişkileri	Sosyal Etkinliklere Katılım Durumu	n	Sıra ortalaması	z	p
Toplam Akran İlişkileri Puanı	Katılan	408	599,97	-4,419	,000
	Katılmayan	682	512,91		
Birliktelik Alt Boyutu Puanı	Katılan	408	591,88	-3,776	,000
	Katılmayan	682	517,75		
Çatışma Alt Boyutu Puanı	Katılan	408	546,94	-,118	,906
	Katılmayan	682	544,64		
Yardım Alt Boyutu Puanı	Katılan	408	597,02	-4,200	,000
	Katılmayan	682	514,68		
Koruma Alt Boyutu Puanı	Katılan	408	591,46	-3,738	,000
	Katılmayan	682	518,00		
Yakınlık Alt Boyutu Puanı	Katılan	408	585,77	-3,278	,001
	Katılmayan	682	521,41		

Tablo 4 te sosyal etkinliklere katılım durumuna göre katılanların toplam akran ilişkileri skoru, birliktelik alt boyutu, yardım alt boyutu, koruma alt boyutu, yakınlık alt boyutu puanları katılmayanlardan istatistiksel olarak önemli düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Çatışma alt boyutunda ise sosyal etkinliklere katılanlar ile katılmayanlar arasında akran ilişkileri bakımından önemli derecede fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5.

Cinsiyete Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Akran İlişkileri	Cinsiyet	n	Sıra ortalaması	z	p
Toplam Akran İlişkileri Puanı	Erkek	572	476,20	-7,639	,000
	Kadın	518	622,03		
Birliktelik Alt Boyutu Puanı	Erkek	572	536,44	-1,002	,316
	Kadın	518	555,51		
Çatışma Alt Boyutu Puanı	Erkek	572	508,12	-4,164	,000
	Kadın	518	586,78		
Yardım Alt Boyutu Puanı	Erkek	572	492,20	-5,904	,000
	Kadın	518	604,36		
Koruma Alt Boyutu Puanı	Erkek	572	487,82	-6,374	,000
	Kadın	518	609,20		
Yakınlık Alt Boyutu Puanı	Erkek	572	464,62	-8,946	,000
	Kadın	518	634,82		

Tablo 5 te cinsiyetler bakımından akran ilişkileri değerlendirildiğinde kadınların erkeklere göre toplam akran ilişkileri skoru, Çatışma alt boyutu yardım alt boyutu, koruma alt boyutu, yakınlık alt boyutu puanları istatistiksel olarak önemli düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Birliktelik alt boyutunda ise kadınların erkeklere göre

akran ilişkileri yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir ($p>0.05$).

Tablo 6.

Sınıf Düzeyine Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Akran İlişkileri	Sınıf Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	df	p
Toplam Akran İlişkileri Puanı	5. sınıf	141	507,48	3	,407
	6. sınıf	397	555,54		
	7. sınıf	268	556,78		
	8. sınıf	284	539,70		
Birliktelik Alt Boyutu Puanı	5. sınıf	141	575,71	3	,165
	6. sınıf	397	556,56		
	7. sınıf	268	548,88		
	8. sınıf	284	511,86		
Çatışma Alt Boyutu Puanı	5. sınıf	141	586,72	3	,022
	6. sınıf	397	570,31		
	7. sınıf	268	518,73		
	8. sınıf	284	515,62		
Yardım Alt Boyutu Puanı	5. sınıf	141	449,67	3	,000
	6. sınıf	397	530,19		
	7. sınıf	268	579,16		
	8. sınıf	284	582,72		
Koruma Alt Boyutu Puanı	5. sınıf	141	474,05	3	,033
	6. sınıf	397	548,77		
	7. sınıf	268	562,19		
	8. sınıf	284	560,65		
Yakınlık Alt Boyutu Puanı	5. sınıf	141	539,37	3	,216
	6. sınıf	397	566,08		
	7. sınıf	268	550,25		
	8. sınıf	284	515,29		

Tablo 6 da sınıf düzeyine göre akran ilişkileri değerlendirildiğinde çatışma alt boyutunda, yardım alt boyutunda, koruma alt boyutunda istatistiksel olarak önemli düzeyde farklılık vardır ($p<0.05$). Çatışmalar en son 5. ve 6. Sınıfta meydana gelirken, yardımlaşma ise 7. ve 8. Sınıflarda meydana gelmektedir. Sınıf düzeyine göre toplam akran ilişkilerinde önemli derecede farklılığa rastlanmamıştır ($P>0.05$)

Tablo 7.

Ders Başarı Düzeyine Göre Akran İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Akran İlişkileri	Ders Başarı Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	df	p
Toplam Akran İlişkileri Puanı	Çok Kötü	12	380,67	4	,000
	Kötü	50	590,99		
	Normal	271	461,08		
	İyi	461	552,01		
	Çok İyi	296	611,64		
Birliktelik Alt Boyutu Puanı	Çok Kötü	12	399,63	4	,011
	Kötü	50	591,08		
	Normal	271	517,14		
	İyi	461	531,63		
	Çok İyi	296	591,28		
Çatışma Alt Boyutu Puanı	Çok Kötü	12	331,96	4	,000
	Kötü	50	467,06		
	Normal	271	476,78		
	İyi	461	560,59		
	Çok İyi	296	606,82		
Yardım Alt Boyutu Puanı	Çok Kötü	12	409,21	4	,000
	Kötü	50	569,67		
	Normal	271	470,89		
	İyi	461	555,33		
	Çok İyi	296	599,94		
Koruma Alt Boyutu Puanı	Çok Kötü	12	427,50	4	,000
	Kötü	50	627,03		
	Normal	271	477,65		
	İyi	461	558,82		
	Çok İyi	296	577,89		
Yakınlık Alt Boyutu Puanı	Çok Kötü	12	497,08	44	,000
	Kötü	50	621,11		
	Normal	271	477,46		
	İyi	461	539,48		
	Çok İyi	296	606,35		

Tablo 7 de ders başarı düzeyine göre akran ilişkileri değerlendirildiğinde toplam akran ilişkileri skoru, birliktelik alt boyutu, çatışma alt boyutu, yardım alt boyutu, koruma alt boyutu, yakınlık alt boyutu puanları katılmayanlardan istatistiksel olarak önemli düzeyde farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Düzenli fiziksel aktivitelere katılanların akran ilişkilerinin katılmayanlara göre daha iyi olduğu çalışmamız sonucunda bulunmuştur. Makar'ın (2016) yaptığı çalışmada sporun kişilerin sosyal ilişkilerinde daha uyumlu olmasını sağladığı, fiziksel kabiliyetlerini arttırdığı ve sosyal ilişkilerinin daha iyi olduğu saptanmıştır.

Ergül'ün (2017) yaptığı çalışmada ise düzenli fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan ergenlerin, bu dönemde yaşayacakları sosyal sorunların çözümünde daha kolay sonuca ulaştıklarını saptamıştır.

Lisanslı spor yapanların akran ilişkilerinin lisanslı spor yapmayanlara göre daha iyi olduğu çalışmamız sonucunda bulunmuştur. Vatansever'in (2017) yaptığı çalışmada 14-18 yaş arasındaki lisanslı spor yapan ergenlerin benlik saygısının ve akran ilişkilerinin, daha iyi olduğu bulunmuştur. Yıldırım ve Özcan'ın (2011) yaptığı çalışmada ise sosyal beceri ölçeğinin duyuşsal anlatımcılık boyutunda lisanslı takım sporu ve bireysel sporu yapanlar lehine olduğu görülmüştür.

Sosyal etkinliklere katılanların akran ilişkilerinin katılmayanlara göre daha iyi olduğu çalışmamız sonucunda bulunmuştur. Doğan ve ark. (2018), üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeylerini belirledikleri araştırmalarında, spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin spor yapmayanlara göre daha olumlu olduğu sonucuna varmışlardır. Ergül'ün (2017) yaptığı çalışmada ise sosyal etkinliklere katılan ergenlerin kılık kıyafet konusunda kendilerine daha çok özen gösterdikleri ve akran ilişkilerinin daha iyi olduğu gözlenmiştir.

Kadın katılımcıların akran ilişkilerinin erkeklere göre daha iyi olduğu çalışmamız sonucunda bulunmuştur. Makar'ın (2016) yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin erkeklerde, duyuşsal kontrol düzeyini arttırırken, kadınlarda ise duyuşsal anlatımcılık ve sosyal anlatımcılık düzeylerini geliştirdiği görülmüştür. Yani erkekler fiziksel

etkinlikler aracılığı ile akran ilişkilerini oluştururken, kadınlar için bunun gerekliliği daha az seviyede olmaktadır.

Namlı ve Demir'in (2018) yaptığı çalışmada ise erkek sporcuların kadın sporculara göre sosyal alt kimlik boyutunda daha yüksek puan aldıklarını tespit ettiği görülmüştür. Öztürk (2005) yılında yapmış olduğu çalışmasında ise kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha düşük olmasına rağmen akranları ile sosyal ilişkilerinin olumsuz olmadığını gözlemlemiştir. Sonuçlarımız ile bu sonuç benzerlik göstermektedir.

Cinsiyet farklılığının ve yaşın sosyal aktiviteler ile sosyalleşmede etkili olduğu araştırmamız sonucunda gözlemlenmiştir. Elasky 2006; Yanar vd., 2017; Saraç ve Toprak (2017), yaptıkları araştırmalarda kadın ve erkek katılımcıların sosyal kimliklerini karşılaştırdıklarında anlamlandırılabilir bir farka ulaşamamışlardır. Yaş farklılığı ise sosyal kimlik oluşturulmasında olumlu yönde değişim yapıyor olarak yorumlanmıştır. Can ve Kaçay (2016), yaptıkları araştırmalarda spor yapan bireylerin hayatlarında yaş değişkeninin önemli bir değişikliğe sebep olduğu görülmemiştir. Poux ve Fry (2015), ergenlikte olgunlaşmaya başlayan sporcu kimliğin yaş ilerledikçe daha da hayatlarında büyük bir yer tuttuğu hususunda ortak paydada buluşmuştur.

Lehman ve Koerner tarafından, 2004 yılında riskli cinsel davranışların organize spor ile ilişkisini incelemek için 176 ergen kızla çalışmışlardır. Bunun sonucunda ise sporsal aktivitelere katılmanın akran ilişkileri arasında olumlu bir etkileşime sahip olduğu ve riskli cinsel davranışlarda ise negatifliğin gelişmesinin önüne geçtiği gözlemlenmiştir.

Daha önce yapılmış olan birçok araştırmaya bakıldığında gelişme döneminde olan çocukların birbirlerini etkilemek en üst çabalarından biri olmaktadır (Coakley & White, 1992). Akranları arasında popüler olmak ve ilişkisel anlamda etkin bir hale gelme isteği onları bunu başarabilecekleri yollara itmektir. Spora yönlendirilen çocukların bu tehlikeli dönemde daha sağlıklı ve geleceğe dönük sonuçlar aldıkları gözlemlenmiştir.

Ders başarısına göre akran ilişkilerinin farklı olduğu çalışmamız sonucunda bulunmuştur. Çırpan ve Çınar'ın (2013) sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde akran ilişkileri ile akademik başarı arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Kılıçgil (1998) okulun kendine has sosyokültürel

özelliklerinin öğrencinin okul başarısında etkili olduğu ancak ders başarısına göre akran ilişkileri arasında bağlantısı görememiştir.

Gardner'ın (1983) yılında incelemiş olduğu “Çoklu Zekâ Kuramı”, bireylerin zekalarının birden fazla yöneliminin olabileceği düşünülmektedir. Ülkemizdeki eğitim sisteminde de bu yaklaşım temel alınarak çocukların kişisel yeteneklerini ve becerileri ortaya çıkarabilecekleri bir ortam yaratılmaya çalışılmaktadır. Ancak bölgesel olarak kültürel farklılıklar bunların verimli bir şekilde uygulanmasına engel olabilmektedir. Gardner'a göre bir alanda başarılı olan bir çocuğun diğer alanlarda başarısız olacağı gibi bir durum söz konusu değildir. Birbiri ile benzer olmayan farklı alanlarda yetişme çağındaki çocuklar yönelim göstererek başarılı olabilirler. Aileler standart eğitim unsurlarının yanında spor aktiviteleri ile çocuklarının gelişimine katkıda bulunabilirler. Belli bir öğrenme süreci olduğunu düşünen Gardner, uyum sağlayabildiği takdirde birden fazla alanda çocuk öğrenmek için ilerleyebileceği bir yol bulacaktır.

Fiziksel rahatsızlıkları olan çocukların akranları ile ilişkileri travmatik olabilmektedir. Ancak spor yapan çocuklar sağlık açısından kendilerini daha iyi hissederler. Bu da akran ilişkilerini olumlu şekilde etkilemektedir. Brook ve Heim (2002) yaptıkları araştırmalarda spor yapan 16 astımlı çocuğu ve spor yapmayan 14 astımlı çocukla karşılaştırmışlardır. Spor yapanların kendilerine ait bu imajı kabullenerek çalışmalarını şekillendirdikleri ve bu hastalık ile baş etmelerinin daha kolaylaştığını gözlemlemişlerdir.

İncelememiz sonucunda akran ilişkilerinde zararlı madde kullanımının en çok yayıldığı yaş aralığında spora yönlendirilen bireylerin bundan daha az etkilendiği gözlemlenmiştir. Herhangi bir sosyal aktivitede yer almayan veya katılınan aktivitenin herhangi bir amaca yönelik olmaması gelişme çağındaki çocukların akademik kariyerlerinde başarısızlığı da beraberinde getirmiştir. Ayrıca bunun yanı sıra sosyal çevreden uzaklaşma, yasadışı madde kullanımını gibi sonuçlar doğurabildiği gözlemlenmiştir (Gilman, 2004).

Almanya'da, 2002 yılında yapılan araştırmada 14-18 yaş aralığındaki 1000 lise öğrencisi projeye dahil edilmiştir. Sonuçta ise spor yapanların, yapmayanlara oranla daha az oranda alkol kullandıkları, daha düşük oranda depresif davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir (Kirkcaldy, 2002).

Sonuç olarak derslerinde başarılı olan öğrencilerin sosyal ilişkileri arasında kesin bir bağlantı bulunamadığı, bunun farklı değişkenler üzerinden hatta farklı kültürler üzerinden bile değişkenlik gösterdiği söylenebilir. Ancak her cinsiyetten bireyde spor, sosyal ilişkilerde başarıyı artıracak bir etkiye sahiptir. Erkeklerde ise spor, sosyal ilişkilerinde daha bağlayıcı olurken kadınlarda sporun sosyal ilişkilerine etkisinin daha az olduğu gözlenmiştir. Kadınlar akranları ile daha kolay sosyal iletişim kurabilirken, erkeklerde bu iletişim en kolay spor aktiviteleri ile olmaktadır.

5.2. Öneriler

1. Öz güveni yüksek bir yetişkin haline gelmeleri için gelişme çağındaki bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarının olumlu sonuçlar verdiği düşünülmektedir.
2. Sosyal beceri düzeyini artırmak için ergenlik dönemindeki çocukların akranları ile birlikte gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerin sıklaştırılması önerilebilir.
3. Gelişme dönemindeki kız çocuklarının bu süreçte yaşamaları muhtemel psikolojik değişimlere kolay adapte olabilmeleri ve olumsuz etkilerini azaltmak için fiziksel aktivitelere yönlendirilmeleri önerilebilir.
4. Erkeklerin gelişme döneminde daha sağlıklı ilişkiler kurmaları ve sosyal becerilerini geliştirebilmeleri için akranları ile gerçekleştirdiği takım sporlarına yönlendirilmeleri önerilebilir.
5. Sporun bilinen olumlu etkileri kimi zaman ruhsal hastalıkların tedavisinin bir parçası durumuna gelmesi sebebiyle gelişme çağındaki çocuklar için tavsiye edilebilir.
6. Bireylerin sağlıklı bir fiziksel benlik algısına sahip olmaları için, kas ve iskelet sistemini güçlendiren, kuvvet gerektiren fiziksel aktiviteler gerçekleştirilmeleri tavsiye edilebilir.
7. Spor ile sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucundan yola çıkılarak eğitim sistemine spor aktivitelerinin dahil edilmesi önerilebilir.
8. Akran ilişkilerini geliştirmek ve fiziksel gelişimi olumlu yönde etkilemek için okul çağındaki çocuklara okul dışında da sosyal etkinlikler için programlar düzenlenebilir.

9. Okul içindeki eğitimler verilirken, çocukların okul dışında yapabilecekleri aktiviteler göz önünde bulundurularak çocukları destekleyici tutumlar izlenebilir.

10. Ailelerin çocuklarının sosyal gelişimine katkıda bulunabilmelerini sağlamak için, okul dışında çocukları ile yapabilecekleri veya çocuklarını yönlendirebilecekleri aktiviteler ile ilgili eğitimler verilmesi önerilebilir.



KAYNAKLAR

- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro Tek Ofset Matbacılık.
- Akgün, N. (1989). *Egzersiz fizyolojisi* (3. Baskı). Ankara: Ege Üniversitesi Basım Evi.
- Amman, M. T. (2000). *Spor sosyolojisi*. C. İkizler (Ed.), *Sporda sosyal bilimler* (Bölüm 3). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Atik, Z. E., Çok, F., Çoban, A. E., Doğan, T. ve Karaman, N. G. (2014). Akran ilişkileri ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 433-446
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi* (1. Baskı). (C. İkizler ve Özcan Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Bilge, M. (2000). Türk bayan hentbol milli takımı oyuncularının somatotip profilleri ve yabancı ülke sporcuları ile karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4, (1),33-44
- Brown, D. R. & Blanton, C. J. (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *Med Sci Sports Exercise*, 34, 1087–96.
- Brown, D. R. & Blanton C. J. (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *Med Sci Sports Exerc*, 34, 1087–96.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101-1111.
- Bukowski, W. M. & Sippola, L. K. (2005). *Friendship and development: Putting the most human relationship in its place*. In R. Larson, & L. Jensen (Eds.), *New directions for child and adolescent development* (pp. 91-98). San Francisco: Jossey-Bass.
- Can, Y. ve Kaçay, Z. (2016). Sporcu Kimlik Algısı ile Cesaret ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.

- Çetinkaya, T. (2010). *Sporcu Öğrenci Kimliği Oluşumunda Etkili Olan Faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çırpan, Ç, ve Çınar S. (2013). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde akran desteği ile akademik başarı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3, 4, 191-199.
- Chapple, C. L. (2005). Self-control, peer relations, and delinquency. *Justice Quarterly*, 22(1), 89-106.
- Coakley, J. & White, A. (1992). Making decisions: gender and sport participation among british adolescents. *Sociology of sport journal*, 9(1), 20-35.
- Coleman, J. C. & Hendry, L. B. (2011). The nature of adolescence. (Fourth edition). *Canada: Psychology Press*.
- Darst, P. W. & Pangrazi, R. P. (2006). *Dynamic physical education for secondary schoolstudents*. Boston: Benjamin Cummings.
- Demir, N. Ö., Baran, A. G. ve Ulusoy, D. (2005). Türkiye’de ergenlerin arkadaş-akran grupları ile ilişkileri ve sapmış davranışlar: Ankara örneklemi. *Bilig/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 83-108.
- Dykas, M. J., Ziv, Y. & Cassidy, J. (2008). Attachment and peer relations in adolescence. *Attachment & Human Development*, 10(2), 123-141.
- Engels, R. C. & Ter Bogt, T. (2001). Influences of risk behaviors on the quality of peer relations in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 675-695.
- Ergül, O. K. (2017). *12–14 yaş grubu ergenlerde ders dışı etkinlikler ve egzersiz kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Erkal, N. (1992). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Kutsun Matbaacılık.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203.

- Gardner, H. (2013). *Çoklu Zeka, Yeni Ufuklar*. (Çev. Hekimoğlu, G. A.). Optimist Yayınları. İstanbul.
- Gezer, D. E. (2010). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların sosyal beceri düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Gilman, R., Meyers, J. & Perez, L. (2004). Structured extracurricular activities among adolescents: Findings and implications for school psychologists. *Psychol Sch*, 41(1), 31–40.
- Gönültaş, E. (2003). *Beden Eğitimi*. İstanbul: Bu Yayınevi.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- İnal, A. N. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Konya: Desen Ofset.
- Kale, R. ve Ergen, E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16 (1), 21-30.
- Kilcigil, E. (1998). *Sosyal Çevre Spor İlişkileri*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. & Siefen, G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 37, 544–50.
- Kroshus, E., Kubzansky, L. D., Goldman, R. E. & Austin, S. B. (2014). Norms, athletic identity, and concussion symptom under-reporting among male collegiate ice hockey players: a prospective cohort study. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(1), 95-103.
- Lansford, J. E., Criss, M. M., Pettit, G. S., Dodge, K. A. & Bates, J. E. (2003). Friendship quality, peer group affiliation, and peer antisocial behavior as moderators of the link between negative parenting and adolescent externalizing behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 13(2), 161-184.

- Lehman, J. & Koerner, S. (2004). Adolescent women's sports involvement and sexual behavior/health: A Process-level investigation. *Journal of Youth Adolesc*, 33: 443-55.
- Lerner, R. M. & Steinberg, L. (2004). Handbook of adolescent psychology. (2th ed.). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Lindsey, E. W. (2002). Preschool children's friendships and peer acceptance: Links to social competence. *Child Study Journal*, 32(3), 145-156.
- Makar, E. (2016) *Spor Eğitimi gören Öğrencilerin Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- MEB. (2005). İlköğretim Beden Eğitimi dersi (1-8. sınıf) öğretim programı ve kılavuzu. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü.
- Namlı, S. ve Demir, G. T. (2018). *Bireysel ve takım sporcularının sporcu kimlik düzeylerinin tespiti*. IV Uluslararası Mesleki ve Teknik Bilimler Kongresi. Erzurum Teknik Üniversitesi, Erzurum.
- Özcan, G. ve Yıldırım, S. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23, 111-135.
- Özdenk, S. (2011). *Düzenli egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Öztürk, M. (2005). *üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pangrazi, R. (2007). Dynamic physical education for elementary school children (15th ed.). San Francisco: Benjamin Cummings

- Poux, K. N. & Fry, M. D. (2015). Athletes' perceptions of their team motivational climate, career exploration and engagement, and athletic identity. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 360-372.
- Sanderson, C. A. & Cantor, N. (1995). Social dating goals in late adolescence: Implications for safer sexual activity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(6), 1121-1134.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam. Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 30, 202-216.
- Susman, S., Dent, C. W., Mc Adams, L. A., Stacy, A. W., Burton, D. & Flay, B. R. (1994). Group self-identification and adolescent cigarette smoking: A 1- year prospective study. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(3), 576-580.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tokan, Ç., Hergüner H. ve Yaman, Ç. (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarya il Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 3, (1),49-58.
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Vatansever, S. (2017). Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yamasaki, K. & Nishida, N. (2009). The relationship between three types of aggression and peer relations in elementary school children. *International Journal of Psychology*, 44(3), 179-186.

Yavaş, M. ve A. İlhan. (1997). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Bursa:Melisa Matbaacılık.





EKLER

EK-1

Akran İlişkileri Ölçeği Örnek Maddeler

Sevgili öğrenciler,

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve şu andaki en yakın arkadaşınızla olan ilişkinizi göz önüne alarak her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu aşağıda yer alan derecelendirme ölçeğini kullanarak belirtiniz. Ölçek 1'den 5'e kadar derecelendirilmiştir. "1" arkadaşlığınız için doğru değil, "2" doğru olabilir, "3" genellikle doğru, "4" çok doğru, "5" tamamen doğru, şeklinde düzenlenmiştir.

Teşekkürler

Arkadaşım ve ben bütün boş zamanlarımızı birlikte geçiririz.	
Doğru Değil	Tamamen Doğru
1-----2-----3-----4-----5	
Arkadaşım ve ben okuldan sonraları ve hafta sonları birbirimizin evine gideriz.	
Doğru Değil	Tamamen Doğru
1-----2-----3-----4-----5	
Bazen arkadaşım ve ben boş boş oturur ve okul, spor gibi hoşlandığımız şeyler hakkında konuşuruz.	
Doğru Değil	Tamamen Doğru
1-----2-----3-----4-----5	
Arkadaşım ile kavga edebilirim.	
Doğru Değil	Tamamen Doğru
1-----2-----3-----4-----5	
Arkadaşıma yapmamasını söylediğim halde beni kızdırabilir veya canımı sıkabilir.	
Doğru Değil	Tamamen Doğru
1-----2-----3-----4-----5	
Arkadaşım ve ben çok tartışırız.	
Doğru Değil	Tamamen Doğru
1-----2-----3-----4-----5	
Bir konuda başım sıkıştığında arkadaşım bana yardım eder.	
Doğru Değil	Tamamen Doğru
1-----2-----3-----4-----5	
İhtiyacım olduğunda arkadaşım yardım edecektir.	
Doğru Değil	Tamamen Doğru
1-----2-----3-----4-----5	

ÖZGEÇMİŞ

Kişiler Bilgiler

Adı Soyadı : Candan MELEK
Doğum Yeri ve Tarihi :
Medeni Hali : Bekar

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor
Öğretmenliği

Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı

Yabancı Dil

İngilizce

Deneyimler

Stajlar :
Aldığı Belgeler : Atletizm Antrenörlük Belgesi , Wellness Eğitmenlik Belgesi
Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-posta adresi : candanmelek94@gmail.com

