

**T.C.**  
**BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ADOLESAN SPORCULARDA DÜZENLİ FİZİKSEL**  
**AKTİVİTENİN SOSYALLEŞME DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**RUKEN FIRAT**

**DANIŞMAN**  
**PROF. DR. MUSTAFA ATLI**

**ŞUBAT 2025**  
**BİTLİS**

**T.C.**  
**BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ADOLESAN SPORCULARDA DÜZENLİ FİZİKSEL**  
**AKTİVİTENİN SOSYALLEŞME DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**RUKEN FIRAT**  
**ORCID: 0009-0005-49678351**

**DANIŞMAN**  
**Prof. Dr. Mustafa ATLI**

**ŞUBAT 2025**  
**BİTLİS**

**T.C.**  
**BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI**  
**ETİK BEYANI**

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. Hazırlamış olduğum “**Adolesan Sporcularda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi**” başlıklı tezde sunduğum verileri, bilgileri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi; kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı; bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

10/02/2025

Ruken FIRAT

**T.C.**  
**BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK BEYANI**

“Adolesan Sporcularda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi” başlıklı yüksek lisans tezi Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır. 10 /02/2025

**Tezi Hazırlayan**

İmza

Ruken FIRAT

**Danışman**

İmza

Prof. Dr. Mustafa ATLI

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı**

İmza

Prof. Dr. Mustafa ATLI

**T.C.**  
**BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**TEZ ONAY SAYFASI**

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğrencisi Ruken FIRAT tarafından hazırlanan “**Adolesan Sporcularda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi**” adlı Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 10/02/2025 tarihinde yapılmış ve tezin oy birliği ile kabul edilmesine karar verilmiştir.

**JÜRİ:**

**İMZA**

**Danışman:** Prof. Dr. Mustafa ATLI  
Bitlis Eren Üniversitesi

.....

**Üye:** Doç. Dr. Fatih ERİŞ  
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

.....

**Üye:** Doç. Dr. Muhammed Zahit KAHRAMAN  
Bitlis Eren Üniversitesi

.....

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .....tarih ve .....sayılı kararıyla jüri tarafından kabul edilmiş bu çalışmanın yüksek lisans tezi olarak kabulü onaylanmıştır.

...../...../2025

**Prof. Dr. Mehmet Bakır ŞENGÜL**  
**Enstitü Müdürü**

**T.C.**

**Bitlis Eren Üniversitesi**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**ADOLESAN SPORCULARDA DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN  
SOSYALLEŞME DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Ruken FIRAT**

**Danışman: Prof. Dr. Mustafa ATLI**

**Şubat 2025**

**ÖZET**

Bu araştırmanın amacı düzenli fiziksel aktiviteye katılan adolesan sporcuların sosyal yaşamları üzerindeki etkilerini farklı değişkenler açısından incelenip, sosyalleşme durumunun yaşamları üzerine etkisini belirlemektir. Evrenimiz Bitlis ilini kapsamakta örneklem grubumuz ise Bitlis'te öğrenim gören adolesan sporcuları kapsamaktadır. 2024-2025 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 202 (138 erkek, 64 kadın) gönüllü sporcudan oluşmaktadır. Araştırmaya ilişkin verilerin toplanmasında "Kişisel Bilgi Formu" ile sporcuların sosyalleşme düzeylerini belirlemeye yönelik "Sosyalleşme Ölçeği" katılımcılara uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre araştırma grubunun; boy uzunluğu, cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitim durumu, anne-baba spor branşına ilgisi olma durumu, maddi gelir durumu, haftalık fiziksel aktivite sıklığı, günlük fiziksel aktivite süresi, fiziksel aktivitenin arkadaş öz güvenini artırma, fiziksel aktivitenin arkadaş ilişkisini olumlu etkileme durumu ve yetersiz fiziksel aktivitenin arkadaş çevresine karşı kaygılandırma durum değişkenlerine göre Sosyalleşme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Ayrıca fiziksel aktivite özelliklerine göre, katılımcıların büyük çoğunluğunun arkadaş öz güvenini artırdığını, arkadaş ilişkilerini olumlu etkilediğini, farklı ortamlara katılımı teşvik ettiğini ve genel olarak yetersiz fiziksel aktivitenin arkadaş çevresine karşı kaygı yarattığını belirlenmiştir. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre; 12-14 yaş aralığındaki

katılımcıların, 15-17 yaş aralığındaki katılımcılara göre sosyalleşme ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma grubunun vücut ağırlığı değişkenine göre; 40-50 kg aralığındaki katılımcıların 61+ kg aralığında olan katılımcılara göre sosyalleşme ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma grubunda yer alan sporcuların fiziksel aktivitenin farklı ortamlara katılımı teşvik etme durumu değişkenine göre; fiziksel aktivitenin farklı ortamlara katılımı teşvik eden sporcuların, fiziksel aktivitenin farklı ortamlara katılımı teşvik etmeyen öğrencilere göre sosyalleşme ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; araştırma grubunun fiziksel aktivite yapma durumunun sosyalleşme durumunu olumlu yönde etkilediği ve katılımcıların sosyalleşme düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda eğitim faaliyetlerinin yanında fiziksel aktivite etkinliklerinin entegre edilmesi öğrencilerin sosyalleşme durumlarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Düzenli Fiziksel Aktivite, Adolesan, Sosyal Hayat

**Republic of Türkiye**

**Bitlis Eren University**

**Graduate Education Institute, Department of Physical Education and Sports**

**EFFECT OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON SOCIALIZATION  
LEVELS IN ADOLESCENT ATHLETES**

**Master's Thesis**

**Ruken FIRAT**

**Supervisor: Prof. Dr. Mustafa ATLI**

**February 2025**

**ABSTRACT**

The aim of this study is to examine the effects of adolescent athletes participating in regular physical activity on their social lives in terms of different variables and to determine the effect of socialization status on their lives. Our universe covers Bitlis province and our sample group covers adolescent athletes studying in Bitlis. It consists of 202 (138 male, 64 female) volunteer athletes studying in the 2024-2025 academic year. In collecting data related to the study, the "Personal Information Form" and the "Socialization Scale" were applied to the participants to determine the socialization levels of athletes. The data were analyzed using the SPSS statistical program. According to the findings obtained in the study, it was determined that there was no statistically significant difference between the Socialization Scale scores of the research group according to the variables of height, gender, age, parental education status, parental interest in sports, financial income status, weekly physical activity frequency, daily physical activity duration, physical activity increasing friend self-confidence, physical activity positively affecting friend relationships and insufficient physical activity causing anxiety towards friends ( $p>0.05$ ). According to the characteristics of physical activity, it has been determined that the majority of participants reported an increase in their self-confidence among friends, a positive impact on friendships, encouragement to participate in different environments, and that generally insufficient physical activity creates anxiety within their social circles. Regarding the age variable of the research group, it was found that participants in the 12-14 age range had higher average scores on the socialization scale

compared to participants in the 15-17 age range. According to the body weight variable of the research group, it was found that participants in the 40-50 kg range had higher average scores on the socialization scale compared to those in the 61+ kg range. Regarding the variable of physical activity promoting participation in different environments among athletes in the research group, it was determined that athletes who were encouraged to participate in different environments through physical activity had higher average scores on the socialization scale compared to students who were not encouraged to do so. In conclusion, it was determined that the participation in physical activity positively affected the participants' socialization, and that the participants had a high level of socialization. Based on this information, it is believed that integrating physical activity activities alongside educational activities will positively impact students socialization.

**Keywords:**Regular Physical Activity, Adolescence, Social Life

## TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim süresince, her konuda bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, bilgi birikimi ve yardımları ile bana destek olan danışman hocam Prof. Dr. Mustafa ATLI'ya Őükranlarımı sunarım.

Bugünlere gelmemde büyük emekleri olan annem Beyhan FIRAT babam Metin FIRAT ablalarım Gözde FIRAT PEKER, Őeyma FIRAT İNAN ve abim Bünyamin FIRAT'a yanımda oldukları için minnettارım. Ayrıca benden desteğini esirgemeyen kıymetli arkadaşım Nur Sever ÇÖLGEÇEN'e teşekkür ederim.



## ÖNSÖZ

Bu tez, düzenli fiziksel aktiviteye katılan adolesan sporcuların sosyal yaşamları üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Günümüz toplumunda genç bireylerin sosyal becerileri, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal çevreleri ile olan etkileşimleri, fiziksel aktivite alışkanlıklarının önemli bir yansıması olmuştur. Fiziksel aktivitenin, yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda sosyal gelişimi de desteklediği görüşü, bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır.

Bu araştırma süresince elde edilen veriler, fiziksel aktivitenin adolesan bireylerin sosyal yaşantılarında önemli bir rol oynadığını ve onların sosyal becerilerini, arkadaşlık ilişkilerini ve sosyal çevreleri ile olan etkileşimlerini nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Adolesan dönem, bireylerin kimliklerini keşfettikleri, sosyal bağlarını güçlendirdikleri ve kendi kişiliklerini oluşturmaya başladıkları kritik bir dönemdir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin, genç bireylerin bu önemli yaşam dönemlerinde olumlu etkiler yaratabileceği düşünülmektedir.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT .....	III
TEŞEKKÜR .....	V
ÖNSÖZ.....	VI
İÇİNDEKİLER .....	VII
ÇİZELGELER DİZİNİ .....	X
1. GİRİŞ .....	1
1.1.Problem .....	1
1.2.Araştırmanın Amacı .....	1
1.3.Araştırmanın Önemi.....	1
1.4.Sayıtlar .....	2
1.5. Sınırlılıklar.....	2
1.6. Tanımlar .....	2
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1.Adolesan Dönem.....	3
2.2.Gelişimsel Açından Adolesan Dönemi.....	4
2.2.1.Adolesanlarda Fiziksel Gelişim.....	4
2.2.2.Adolesanlarda Duygusal Gelişim.....	5
2.2.3.Adolesanlarda Sosyal Gelişim.....	6
2.2.4.Adolesanlarda Kişilik Gelişim .....	7
2.3.Erikson Kuramı.....	8
2.3.1.Ergenlik Evreleri.....	8
2.3.1.1.Erken Ergenlik Evresi .....	9
2.3.1.2.Orta Ergenlik Evresi.....	10
2.3.1.3.Geç Ergenlik/Beliren Yetişkinlik Evresi.....	11
2.4.Adolesan Dönemi Egzersiz, Fiziksel Aktivite Ve Spor .....	12
2.4.1.Egzersizin Önemi .....	12
2.4.2. Sporun Tanımı Ve Ergenlerde Fiziksel Gelişim Üzerine Etkisi .....	13
2.4.3 Spor Yapmanın Gelişimsel Çıktıları .....	17
2.4.4 Fiziksel Aktivite .....	19
2.4.4.1.Fiziksel Aktivitenin Amacı .....	19

2.4.4.2.Fiziksel Aktiviteye Katılımın Bireyler Üzerindeki Etkisi.....	20
2.4.4.3. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Sosyal Etkileri.....	20
2.4.4.4. Fiziksel Aktivitelere Katılımın Sosyalleşmedeki Yeri ve Önemi .....	21
2.4.4.5.Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi .....	22
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırmanın Modeli .....	24
3.2. Evren ve Örneklem .....	24
3.3. Veri Toplama Araçları .....	24
3.4. Verilerin Toplanması.....	24
3.5. Verilerin Analizi .....	24
4.BULGULAR .....	26
5. TARTIŞMA .....	33
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
KAYNAKLAR .....	49
EKLER.....	60

## ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1. Normallik analizi tablosu .....	26
Çizelge 4.2. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri.....	26
Çizelge 4.3. Katılımcıların anket sorularına verdiği yanıtlar.....	28
Çizelge 4.4. Katılımcıların demografik özelliklerine göre sosyalleşme ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	30



# 1. GİRİŞ

## 1.1.Problem

Adolesan dönemi, bireylerin hem fiziksel hem de sosyal açıdan hızlı bir gelişim gösterdiği bir zaman dilimidir. Bu evrede, gençlerin kimliklerini bulma, sosyal ilişkiler kurma ve özgüven geliştirme gibi önemli süreçlerden geçtikleri bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, bu dönemdeki gençler için sadece sağlık açısından değil, aynı zamanda sosyal becerilerin ve ilişkilerin gelişimi açısından da kritik bir rol oynamaktadır.

Adolesan dönemi, bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan hızla değiştiği bir süreçtir. Bu dönemde düzenli fiziksel aktivite, gençlerin sağlıklı gelişimi için büyük önem taşır. Fiziksel aktivite, kas ve kemik gelişimini destekleyerek sağlıklı bir vücut yapısının oluşmasına destek olurken, bununla birlikte kronik hastalıkların ve fazla kilo alımının önlenmesine katkıda bulunur. Sosyal açıdan, spor ve fiziksel aktiviteler, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmelerine ve takım ruhu kazanmalarına olanak tanır. Bu alışkanlıklar, yetişkinlik döneminde de devam ettiğinde, sağlık durumunda iyileşme ve yaşam kalitesinde artış görülmektedir. Adolesan dönemde edinilen fiziksel aktivite alışkanlıkları, ileriki yaşlarda da aktif ve sağlıklı bir yaşam sürdürmenin temelini oluşturur.

## 1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı düzenli fiziksel aktiviteye katılan adolesan sporcuların sosyal yaşamları üzerindeki etkilerini farklı değişkenler açısından incelenip, sosyalleşme durumunun yaşamları üzerine etkisini belirlemektir.

## 1.3.Araştırmanın Önemi

Ergenlik, aynı zamanda gençlik olarak da bilinen, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptıkları, fiziksel, cinsel, psikolojik ve sosyal açıdan farklılaşmaların görüldüğü bir dönemdir. Bu evre, bireyin vücudunda meydana gelen biyolojik değişikliklerin yanı sıra, ruhsal ve psikososyal dönüşümleri de kapsamaktadır. Adolesan dönemindeki bireyler, fiziksel, sosyal, cinsel, bilişsel ve duygusal alanlarda pek çok değişim ve gelişimi deneyimlemektedirler. Bu kapsamlı ve çok yönlü değişimler, adolesanların günlük yaşantılarında ve sosyal ilişkilerinde önemli etkilere sahiptir. Bu bağlamda, adolesan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin, sosyal hayatları üzerindeki

etkilerini ve bu etkileşimin dinamiklerini anlamak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma, gençlerin sosyal gelişimleri üzerinde fiziksel aktivitenin oynadığı rolü derinlemesine incelemeyi hedeflemektedir.

#### **1.4.Sayıtlılar**

Araştırmadan elde edilen bilgilerin doğru olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Araştırma anket formu ile sınırlandırılmıştır.

#### **1.6. Tanımlar**

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirmek amacıyla belirli kurallar çerçevesinde yapılan düzenli ve planlı fiziksel aktiviteler bütünüdür.

Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcayarak kas ve eklemleri çalıştırdığı her türlü hareketi ifade eder.

Adolesan dönemi, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan hızlı değişim gösterdiği dönemdir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Adolesan Dönem

Ergenlik, genç bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı hem bedensel hem de zihinsel olarak hızlı değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Güner'in (1988) tanımına göre bu dönem, bireyin yetişkinliğe adım attığı bir geçiş evresi olarak görülürken, Yavuzer (1987) bu süreci, toplumun bireyi artık çocuk olarak görmediği fakat tam anlamıyla yetişkin rollerini de yüklenmediği bir ara evre olarak nitelendirir. Ergenlik, fiziksel gelişimin ivme kazandığı, cinsel farkındalığın arttığı, kişisel kimliğin henüz tam olarak şekillenmediği ve sosyal statünün belirsiz kaldığı, aile bağlarının devam ettiği bir dönemdir ve bu özellikler nedeniyle çeşitli zorluklarla doludur (Öztürk, 2002). Bu evre, gençler için stresli ve dalgalı bir zaman olarak kabul edilir (Kulaksızoğlu, 2008). Psikoloji alanında "adolesan" terimi de ergenlikle eşanlamlı olarak kullanılır. Adolesanlar, bu dönemde belirgin bir büyüme hızına sahip olup, yetişkinlikteki antropometrik ölçümlere ulaşır (Menteş E. ve diğerleri, 2011). Adolesan dönemi, fiziksel ve biyokimyasal değişikliklerin yanı sıra, ruhsal ve sosyal dönüşümlerle de tanımlanır (Baysal, 2012). Yörükoğlu (2004) ergenliği, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki gelişim, ruhsal olgunlaşma ve hayata hazırlık süreci olarak tanımlar.

Ergenlik, biyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönlerden bir dizi geçişleri içeren bir dönemdir (Can ve diğerleri, 2011). Stres ve fırtına gibi olumsuz kavramlarla ilişkilendirilse de, gelişim, değişim ve olgunlaşma gibi olumlu kavramlarla da bağdaştırılabilir. Bu gelişim dönemi, genellikle negatif bir yönden de doğru yetiştirme yöntemleriyle önceki dönemler başarıyla geçirildiyse, sorunsuz bir şekilde atlatılabilir.

Ergenlik evresi, gençlerin sıklıkla utangaçlık, depresyon, endişe, pişmanlık, karar verme güçlüğü ve çaresizlik gibi duyguları derinlemesine yaşadıkları önemli bir dönemdir. Bu dönemde, duygusal dengeyi sağlamak, bireyin günlük yaşamını daha rahat sürdürebilmesine yardımcı olur. Ergenlik sürecini değerlendirirsek; bu, adeta yeniden var oluşun hareketidir. Gençler, "ben buradayım" mesajını sosyal çevrelerine iletirken, en büyük arzuları, oluşturdukları bu yeni kimliğin toplum tarafından tam anlamıyla kabul edilmesidir. Sosyal ilişkilerin etkisiyle, bu yeni kimlik kendini olumlu ya da olumsuz yönde ifade etme eğiliminde bulunur (Çuhadaroğlu, 2000).

## **2.2. Gelişimsel Açıdan Adolesan Dönemi**

DSÖ'ye göre adolesan dönem 10-19 yaş arasını kapsamaktadır. Ergenlik süreci, başlangıcı ve sonu net çizgilerle belirlenemeyen, gençlerin yaşadığı gelişim evresidir ve bu dönemdeki değişimler her bireyde farklılık gösterir. Ekonomik durum, sağlık durumu ve beslenme alışkanlıkları, ergenlikteki değişimlerin başladığı zamanı ve ilerleme hızını etkileyebilir. Ergenlikte meydana gelen değişiklikler arasında, en çok göze çarpanlar fiziksel değişimlerdir ve bu değişimler toplum tarafından da fark edilir. Ancak, ergenlik dönemini daha geniş bir perspektiften incelediğimizde, fiziksel değişimler sadece buzdağının görünen yüzeyidir. Bireyin yaşadığı dönüşümün ruhsal, sosyal ve psikolojik boyutları da bulunmaktadır. Bu çok yönlü değişim ve gelişimler, ergenliğin karmaşık doğasını oluşturur (Şahin, 2014).

### **2.2.1. Adolesanlarda Fiziksel Gelişim**

Ergenlik, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçtiği önemli bir evredir. Bu dönem, yeterince iyi yönetilmezse, ilerleyen yaşlarda duygusal ve davranışsal zorluklara sebep olabilecek bir gelişim sürecidir. Ergenlik genelde 10 ile 13 yaşları arasında başlar ve 18 ile 22 yaşları arasında tamamlanır, bu süreç erken ve geç ergenlik olarak iki kategoriye ayrılır (Nicolson ve Ayers, 2004).

Erinlik, ergenliğin ilk aşamasıdır ve genellikle kız çocuklarında 10-11, erkek çocuklarında ise 12-13 yaşlarında başlar (Suat, 2011). Bu dönem, genetik faktörler, beslenme alışkanlıkları, genel sağlık durumu ve vücut kitle indeksi gibi çeşitli etkenler tarafından etkilenir (Parlaz, Tekgül ve Karademirci, 2012). Erinlik süreci, hızlı ve ani biyolojik değişikliklerle karakterize edilir ve bu dönemde fiziksel ve cinsel olgunlaşma gerçekleşir. İskelet yapısı, vücut boyutları ve oranları bu evrede büyük ölçüde gelişir (Garner ve Gains, 1996). Hipotalamus ve endokrin bezler tarafından salgılanan hormonlar, ergenlik dönemindeki gelişimi tetikler ve devam ettirir (Kuhn, 2008).

Ergenler bu dönemde cinsiyetlerine özgü fiziksel özellikler kazanır ve cinsel olgunluğa ulaşırlar. Bu süreç, gençlerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak büyüme ve gelişme yaşadıkları karmaşık bir dönemdir. Ergenlik, bireyin kendini ve kimliğini keşfettiği, sosyal ilişkilerini yeniden değerlendirdiği ve bağımsızlık arayışına girdiği bir süreçtir. Aynı zamanda, ergenlerin duygusal dalgalanmalar yaşadıkları ve risk alma eğilimlerinin arttığı bir dönemdir. Bu dönemde gençler, yetişkin rollerine hazırlanırken,

ebeveynler ve yetişkinlerle ilişkilerinde değişiklikler yaşayabilirler. Ergenlik, aynı zamanda eğitim ve kariyer seçimleri gibi önemli kararların alındığı bir dönemdir. Bu süreçte gençler, toplum içindeki yerlerini ve rollerini anlamaya başlarlar. Ergenlik, bireyin yaşam boyu sürecek kişisel ve sosyal gelişiminin temelini atar. Bu dönemde sağlanan destek ve rehberlik, gençlerin sağlıklı yetişkinler olarak gelişmeleri için hayati öneme sahiptir. Bu nedenle, ebeveynlerin, eğitimcilerin ve sağlık profesyonellerinin ergenlik sürecini iyi anlamaları ve gençlere uygun desteği sağlamaları gerekmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan değişiklikler, gençlerin gelecekteki fiziksel, duygusal ve sosyal sağlıklarının temelini oluşturur. Bu dönemde gençlerin yaşadığı deneyimler, onların yetişkinlik dönemlerindeki sağlık alışkanlıklarını, ilişkilerini ve genel yaşam kalitelerini etkileyebilir. Ergenlik, bireyin hayatındaki en önemli geçiş dönemlerinden biridir ve bu süreçte yaşananlar, bireyin gelecekteki yaşamını şekillendirir. Bu nedenle, ergenlik döneminin önemi ve karmaşıklığı, toplumun her kesimi tarafından anlaşılmalı ve gençlere bu dönemde gereken destek sağlanmalıdır.

Ergenlik evresinde, gençlerin bedensel büyümesi dikkat çekici boyutlarda olup, bu süreçte ortalama olarak 25 cm boy uzaması ve 20 kg ağırlık kazanımı gözlemlenir. Bu dönemde, cinsiyet özelliklerinin belirginleşmesi, üreme organlarının gelişimi, vücut ölçülerindeki değişiklikler, el ve ayaklardaki büyüme orantısızlıkları, güç ve hızda artışlar, hareket kabiliyetinde iyileşmeler ve kadınlarda kalça ile göğüs bölgesinin büyümesi gibi fiziksel değişimler öne çıkar (Steinberg, 2009). Ergenler, bu bedensel değişikliklerle birlikte, kendi fiziksel görünümelerini içsel bir mücadele içinde değerlendirir ve diğerleriyle karşılaştırır. Bedensel gelişimin bu evreleri, kişilik gelişimi üzerinde de önemli etkiler yaratır; zira insanın bedensel yapısı, karmaşık alt sistemlerden oluşur ve gelişim için zorunlu olan tüm fonksiyonları ve davranışları barındırır, böylece bireyin yaşamını bütünüyle etkiler (Çelik, 2018).

### **2.2.2. Adölesanlarda Duygusal Değişim**

Duygular, insan varlığının temel taşlarından birini oluşturur. Goleman'ın ifadesiyle, duygu; bir hissin yanı sıra bu hisle ilişkili düşünceler, psikolojik durumlar ve çeşitli davranışsal eğilimler bütünüdür. Duygular, günlük yaşantımızda karşılaştığımız olaylara verdiğimiz tepkilerin ötesinde, insanların çevreleriyle kurdukları ilişkileri sürdüren ya da sonlandıran dinamikler olarak işlev görür (Campos J.J, Campos R.G. ve Barrett, K.C. 1989).

Duygular, bireyin motivasyonunu artırma, odaklanmasını sağlama ve sosyal bağları güçlendirme gibi hayati roller üstlenir. Ergenlikte, duygusal dalgalanmalar sıkça yaşanır ve gençler, subjektif ve objektif gerçeklikler arasında denge kurmaya çalışırlar. Ergenler, duygularını yoğun bir şekilde tecrübe eder ve bu deneyimlerini, yaşadıkları fizyolojik, psikolojik ve sosyal süreçlerle birleştirerek anlamlandırır (Fischer, Shaver ve Carnochan, 1989).

Ergenlik döneminde, genç bireylerin duygusal anlayış ve becerilerinde önemli bir gelişme gözlemlenir. Bu evrede, duygusal kavramlarla ilgili zengin bir sözcük dağarcığına erişimleri vardır ve duyguları tetikleyen olaylarla bu duygular arasındaki bağlantıları kavrama konusunda çeşitli yetenekler kazanırlar. Diğer insanların duygusal durumlarını kavrayabilme ve kültürel farklılıkları göz önünde bulundurarak duygusal yargılarda bulunabilme kapasiteleri gelişir. Ayrıca, duygusal öz-kontrol stratejileri oluşturarak, duygusal deneyimlerini daha etkin bir şekilde yönetebilirler (Harris, Johnson, Hutton, Andrews ve Cooke, 1989). Duygusal zeka ve duygusal düzenleme yetenekleri, ergenlerin hayatlarında yeni olanaklar sunar. Gençlerin edindikleri bu yeni bilgiler, özellikle karmaşık sosyal etkileşim sistemleriyle ilişkili duygusal durumları anlama yeteneklerini içerir. Bu sistemler arasında, bireysel kimlik, diğer insanlar, sosyal gruplar, kültürel yapılar ve biyolojik-psikolojik sistemler yer alır. Ergenler, bu çeşitli sistemler hakkında daha sofistike düşünme yeteneği geliştirirler; bu da onlara, örneğin, bir insanın geçici duygularını onun genel kişiliğinden ayırt etme, kültürel faktörlerin karmaşık kişisel duygular üzerindeki etkisini (mesela, onur veya utanç gibi) anlama ve değerlendirme fırsatı verir (Lerner ve Steinberg, 2009).

Ayrıca, ergenlerin zihinsel gelişimiyle birlikte, kendileri ve başkalarıyla olan ilişkilerinde duygusal tepkilerini daha iyi kontrol edebilme yetisi kazandıkları düşünülmektedir (Keating, 2004). Ergenlik sürecinde, olumsuz duyguları yönetme ve olumlu duyguları pekiştirme konusunda üst düzey düşünme stratejileri geliştirme potansiyelleri artar. Sonuç olarak, gençler duygularını ifade etme, başkalarını etkileme, güçlü duygusal durumlar altında kişisel ilişkilerini yönetme ve duygusal zorluklarla başa çıkma konusunda daha olgun yaklaşımlar sergileyebilirler (Larson ve Brown, 2007).

### **2.2.3. Adolesanlarda Sosyal Gelişim**

Adolesan dönemi, bireylerin sosyal gelişiminde kritik bir evredir. Bu dönemdeki ergenlerin sosyal evrimi, ailevi ilişkiler, öz-benlik, kişilik uyumu, cinsiyet rolü edinimi,

etik değerler, değer yargıları, kültürel etkileşimler, eğitim ortamları ve arkadaşlık bağları gibi çeşitli faktörlerle şekillenir. Ergenlerin günlük yaşamda karşılaştıkları her türlü tecrübe, onların sosyal gelişimlerini etkileyen ve yön veren temel etkenlerdir (Aydın 2010).

Sosyal çevrenin nitelikleri, adolesanların gereksinimlerini karşıladığında, uygun bir çevresel uyum sağlar; bu da davranışsal ve psikolojik sorunların azalmasına katkıda bulunur ve çocukluktan ergenliğe geçişi kolaylaştırır. Aksine, uyumsuz bir sosyal çevre, sosyal ve psikolojik gelişimde çeşitli zorluklara yol açabilir (Poncelet 2004).

Ergenlerin sosyalleşme sürecinde arkadaşlık ilişkilerinin rolü büyüktür. Arkadaşlık, çocukluk döneminde başlar ve zamanla derinleşir. Küçük yaşlarda kız çocuklarının kendi aralarında, erkek çocuklarının ise kendi cinsleriyle oynaması yaygındır; her iki cins de birbirleriyle alay etme eğilimindedir. 11 yaşından itibaren, erken gelişim gösteren kızlar erkeklerle daha yakın ilişkiler kurmaya ve onların dikkatini çekmeye başlar. Buna karşın, 11-13 yaş aralığındaki erkek çocuklar genellikle kızlara karşı ilgisiz bir tutum sergiler. Ancak 14-16 yaşları arasında, erkekler yaşlıları olan kızlarla zaman geçirmeye ve 16 yaşından sonra ise kızlarla birebir arkadaşlık kurmaya heveslenirler. 13-14 yaşlarında yaşanan romantik ilişkiler genellikle kısa süreli ve yüzeysel olup, yeni deneyimler keşfetmeye dayalıdır (Turan 2007).

#### **2.2.4. Adolesanlarda Kişilik Gelişimi**

Kişilik, bir bireyin diğerlerinden ayrılmasını sağlayan fiziksel, zihinsel ve sosyal niteliklerin dinamik birleşimidir. Ayrıca, bir kişinin kendine has belirgin bir karakteristiği olması ya da bir bireyi diğerlerinden ayıran tüm özgün özellikler, onun kişiliğini oluşturur. Kişilik, zaman içinde gelişerek olgunlaşır (Kulaksızoğlu 2002).

Erikson, gelişim süreçlerinin en kritik aşamasını “kimlik geliştirme” olarak adlandırmıştır. Fiziksel, duygusal ve sosyal alanlarda yaşanan hızlı ve büyük değişimlerle birlikte, ergenler hayatlarının nasıl şekilleneceği, hangi tür insan olmayı tercih edecekleri ve gelecekteki meslek seçimleri gibi konularda derin düşüncelere dalarlar. Kimlik ve rol çatışmalarını başarıyla aşan gençler, kendilerine has bir kimlikle yetişkin dünyasına adım atarlar. Bu süreci başarıyla tamamlayamayanlar ise “kimlik bunalımı” ile karşılaşabilirler (Kocayörük ve Şimşek 2009).

Adolesan dönemi, kişilik gelişiminde gelecekteki yaşam tarzını belirleyecek ve istikrarı sağlayacak yeni koşulların temellerini atmaktadır. Bu dönem, kişiliğin kalıcı olarak şekillendiği hayatın en temel evresi olarak kabul edilir. Kişilik gelişimi, adolesan dönemde önemli bir ivme kazansa da, asla tamamlanmış bir süreç değildir; kişilik gelişimi, bireyin yaşamı boyunca sürekli devam eder (Bahadır 2002).

### **2.3. Erikson'un Kuramı**

Erikson'un ergenlik teorisi, ergenlik kuramları arasında en pratik ve anlaşılır olanlardan biri olarak kabul edilir. Psikanalitik bir perspektiften ergenliği inceleyen Erikson, Freud'un aksine, cinsel dürtülerin yanı sıra diğer dürtülerin de insan davranışları ve kişilik gelişimi üzerinde etkili olduğunu savunmuştur. Erikson, bireyin cinsel olgunlaşmasından ziyade sosyal gelişimine odaklanmış ve bu yüzden onun teorisine 'psiko-sosyal teori' adı verilmiştir. Erikson'a göre, insanın psiko-sosyal gelişimi yaşam boyu sürer. Bireyin cinsel gelişimiyle birlikte sosyal ve duygusal gelişimi de eş zamanlı olarak ilerler ve kişiyi yetişkinlik için hazırlar. Bu süreç sonunda, birey toplum içinde kendine uygun bir konum bulma çabasına girer. Erikson, bu gelişimi sekiz aşamada ele almıştır (Erikson, 1968):

- Birinci Aşama: Temel Güven vs. Güvensizlik (0-1,5 yaş)
- İkinci Aşama: Özerklik vs. Utanç ve Şüphe (1,5-3 yaş)
- Üçüncü Aşama: Girişimcilik vs. Suçluluk (3-5 yaş)
- Dördüncü Aşama: Beceri vs. Aşağılık (6-12 yaş)
- Beşinci Aşama: Kimlik vs. Rol Karışıklığı (12-20 yaş)
- Altıncı Aşama: Yakınlık vs. İzolasyon (20-40 yaş)
- Yedinci Aşama: Üretkenlik vs. Durgunluk (40-60 yaş)
- Sekizinci Aşama: Bütünlük vs. Umutsuzluk (60 yaş ve üzeri)

#### **2.3.1. Ergenlik Evreleri**

- Erken Ergenlik (10-13 yaş)
- Orta Ergenlik (14-16 yaş)
- Geç Ergenlik/Beliren Yetişkinlik (17-19-21)

### 2.3.1.1 Erken Ergenlik Evresi

Erken ergenlik evresi, çocukluktan genç yetişkinliğe geçişin önemli bir dönemidir ve bu süreçte bireyler hızlı bir fiziksel, duygusal ve sosyal değişim yaşarlar. Bu dönemde, çocukların bedenleri hızla gelişir ve cinsel olgunluğa ulaşırlar (Ok ve Atak, 2010). Kızlar genellikle 11-13 yaşları arasında, erkekler ise 12-14 yaşları arasında ergenliğe adım atarlar. Bu süreçte, gençlerin kendilerine ve çevrelerine karşı tutumları değişebilir ve yeni sosyal rolleri benimsemeye başlarlar (Pawlowski ve Hamilton, 2008). Aileler ve eğitimciler için bu dönemi anlamak ve gençlere destek olmak, onların sağlıklı bir şekilde gelişimlerini sürdürebilmeleri için hayati önem taşır. Erken ergenlik, bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerindeki fiziksel ve psikolojik sağlığının temellerini atar ve bu yüzden bu evreye dikkatle yaklaşılması gerekir (Derman, 2008). Puberte sürecinin tetiklenmesiyle, bedensel büyüme ve gelişme oldukça hızlanır. Östrojen ve testosteron hormonlarının etkisi altında, cinsiyete özgü farklılaşmalar meydana gelir. Kız çocuklarında, puberteyle birlikte boyun uzaması, genital bölgede kıl oluşumu, göğüslerin büyümesi ve adet görmeye başlama gibi fiziksel değişiklikler ortaya çıkar.

Erkek çocuklarda ise, penisin büyümesi, genital bölgede kıl oluşumu, boyun uzaması ve sesin derinleşmesi gibi değişiklikler belirginleşir (Rudolph ve ark., 2011). Üreme organlarının gelişimi ve ikincil cinsiyet özelliklerinin belirmesi, Marshall ve Tanner tarafından geliştirilen sınıflandırmaya göre değerlendirilir. Tanner sınıflandırmasına göre, fiziksel gelişim beş aşamalı bir süreçten oluşur. Bu aşamalar, kızlarda göğüs gelişimi, kasık kıllanması, büyüme hızı ve ilk adet görme; erkeklerde ise genital organların gelişimi, kasık kıllanması ve büyüme hızına göre sıralanır (Tanner, 1962).

Ergenlik sürecinin sona ermesi, genellikle hem kızlarda hem de erkeklerde benzer yaş aralıklarında gerçekleşirken, kızlar ergenliğe erkeklerden yaklaşık bir yıl daha erken, preadolesan dönemde adım atarlar. Kız çocuklarında ergenlikle ilişkili fiziksel transformasyonlar ortalama olarak 10,8 yaşında başlar ve yaklaşık dört yıl devam ederken, erkek çocuklarında bu değişimler ortalama 11,8 yaşında başlayıp yaklaşık üç yıl sürmektedir (Ercan, 2008).

Büyüme ve gelişme süreçleri, genetik miras, hormon düzeyleri, genel sağlık durumu, iklim ve coğrafi şartlar gibi bir dizi faktörden etkilenir (Kulaksızoğlu, 2002). Ayrıca, ergenlerin kendi davranışlarının ve duygularının normal olup olmadığını

sorgulamaları ve henüz kişisel değer yargıları tam olarak oluşmadığı için ebeveynlerinin değer yargılarını benimsemeye devam ettikleri gözlemlenir (Çuhadaroğlu, 1996). Ergenlik dönemi, bireyin yetişkinlikte üstleneceği cinsiyet rollerinin şekillendiği bir evredir. Cinsiyet rolü, bireyin düşünce yapısını, davranışlarını ve tercihlerini belirleyen bir çerçevedir ve bu çerçeve, kültürel normlar doğrultusunda çocukluktan itibaren bireye kazandırılır ve ergenlik döneminde büyük ölçüde yerleşmiş olur (Pataki, 2007; Atak, 2011). Fiziksel değişikliklerin yanı sıra, hormonların da etkisiyle ergenlerde duygusal dalgalanmalar ve değişimler ön plana çıkar. Bu evrede, vücut imajı, öz algı ve özgüven, ergenler için hayati öneme sahip konulardır (Kulaksızoğlu, 2002). Ergenlerin sosyal ilişkileri aile çevresinden dışarıya doğru genişler ve akran ilişkileri önem kazanır. Somut düşünceden soyut düşünceye geçiş, başlangıçta zihinsel bir karmaşaya yol açsa da, zamanla karar verme becerilerinin gelişimi ile bu durum düzelir.

Ergen birey, kendi bedensel ve duygusal değişikliklerini akranlarıyla karşılaştırmaya başladıkça, bu farklılıkların normal olduğunu kavramaya çalışırken, aynı zamanda bazı endişeler de hissedebilir (Rudolph ve ark., 2011). Bu, ergenlerin kendilerini ve çevrelerini anlamlandırma sürecinin bir parçasıdır ve kişisel gelişimlerinde önemli bir adımdır.

### **2.3.1.2. Orta Ergenlik Evresi**

Orta ergenlik evresi, 14 ila 16 yaş aralığını kapsar ve bu dönemde gençler, bilgi işleme, farklı perspektiflerden düşünebilme ve iç gözlem yapabilme gibi soyut düşünme yeteneklerini geliştirmeye başlarlar (Rudolph ve ark., 2011). Bu yaş döneminde, kızlarda ikincil cinsel özelliklerin gelişimi genellikle tamamlanmış, erkeklerde ise bu süreç devam etmektedir. Hem kızlar hem de erkekler için cinsel deneyimler ve karşı cinsle kurulan ilişkiler bu dönemde daha yaygın hale gelir (Atak, 2011). Kızlar, erkeklerden daha erken bir yaşta duygusal olgunluğa ulaşma eğilimindedirler. Ergenlik döneminin bu aşamasında, gençlerin duygusal gelişiminde en belirgin olan, duygusal yoğunlukta bir artış ve duygusal durumların değişkenliğidir.

Duygusal dalgalanmalar, genellikle romantik ilgi, utanç ve utangaçlık, yoğun hayal kurma, endişe ve rahatsızlık, yalnızlık arzusu, çalışmaya karşı isteksizlik ve kolayca heyecanlanma gibi durumlarla kendini gösterir (Özlem ve Yavaş, 2012). Ergenlerin, yaşam hakkında her şeyi bildiklerini düşündükleri ve her türlü zorluğun üstesinden gelebileceklerine inandıkları bu dönemde, psiko-sosyal açıdan kimliklerini, yaptıkları

işleri ve neyin iyi olduğunu sorgulamaları, arkadaşlarının görüşlerinin ebeveynlerinkinden daha etkili olduğu gözlemlenmiştir (Steinberg, 2009; Derman, 2008). Ayrıca, ergenlerin bu evrede kendilerini merkeze alarak, kişisel değer yargılarını oluşturma ve test etme sürecine girdikleri, bu süreçte bazen ebeveynlerinin değerlerine karşı çıkararak kendi bağımsızlıklarını aradıkları belirtilmiştir (Pawlowski ve Hamilton, 2008; UNICEF, 2011).

### **2.3.1.3. Geç Ergenlik/Beliren Yetişkinlik Evresi**

Geç ergenlik dönemi, 17 ile 19 yaşları arasını kapsar ve bu evreden sonra ortaya çıkan yeni bir yaşam aşaması olan “emerging adulthood” yani “beliren yetişkinlik” dönemi başlar ve 25 yaşına dek sürer (Rudolph ve ark., 2011; Özlem ve Yavaş, 2012). Geç ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemleri, genç bireylerin hayatlarında önemli geçiş evreleridir. Bu zaman dilimleri, bireylerin kendilerini ve dünyalarını anlamlandırmaya çalıştıkları, sosyal ve mesleki rollerini keşfettikleri ve kişisel kimliklerini oluşturdukları bir süreçtir. Rudolph ve arkadaşlarının (2011) ile Özlem ve Yavaş'ın (2012) çalışmaları, bu dönemlerin bireysel gelişim üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Fiziksel olgunlaşmanın tamamlanması, beden algısının ve cinsiyetle ilişkili rollerin netleşmesi, bu dönemin karakteristik özelliklerindedir. Ayrıca, bu evrelerde genç yetişkinler, bağımsızlık, kariyer hedefleri ve yakın ilişkiler gibi konularda önemli kararlar alırken, toplum içindeki yerlerini ve sorumluluklarını da tanımlamaya başlarlar. Bu süreç, gençlerin kendilerini gerçekleştirmeleri ve topluma katkıda bulunmaları için temel bir zemin oluşturur. Bu süreçte, bireylerin kendilerini ifade etme, düşüncelerini yansıtmaya ve derinlemesine içsel farkındalık geliştirme gibi bilişsel yetenekleri artış gösterir (Quintana, 2003).

Bu yaşam evresinde, benmerkezcilik ve bencillik hissiyatında gözle görülür bir azalma yaşanır; diğer insanların perspektiflerini daha iyi anlama, kendini objektif bir şekilde değerlendirme ve içgöründe bulunma yetenekleri gelişir (Atak, 2011). Aynı zamanda, idealist düşünceler ve yaşam rollerinin netleşmeye başlaması bu dönemin diğer önemli özelliklerindedir. Sağlık hizmetleri sektöründe çalışan klinisyenler, ergenlerin bu dönemdeki gelişimlerini destekleyebilirler; ergenlerin kendi gelişim alanlarındaki güçlü yönlerinin farkına varmalarını sağlayarak ve onları kendi sağlıkları ve genel iyilik

halleri üzerinde daha fazla sorumluluk almaya teşvik ederek bu süreçte yardımcı olabilirler (Rudolph ve ark., 2011).

## **2.4. Adolesan Dönemi Egzersiz, Fiziksel Aktivite ve Spor**

### **2.4.1.Egzersizin Önemi**

Ergenlik, bireylerin hızlı biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler yaşadığı bir dönemdir ve bu süreçte sağlıklı alışkanlıkların kazanılması büyük önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite eksikliği gençler arasında daha yüksek obezite oranlarına yol açmakta, bu da genç yaşta kronik hastalıklara yakalanma riskini artırmaktadır. Bu nedenle gençleri fiziksel egzersizin yararları konusunda bilinçlendirmek ve onları daha aktif bir yaşam tarzı sürdürmeye teşvik etmek, toplum sağlığının korunmasına yönelik çabaların merkezinde yer almalıdır. Sağlık hizmeti verenlerin, eğitimcilerin ve ailelerin gençlerin egzersiz alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirmeleri ve bu alışkanlıkları destekleyen bir ortam yaratmaları gerekmektedir. Dolayısıyla ergenlerin sağlıklı yetişkinler olarak gelişimlerine katkı sağlayabilir (Karadamar ve ark., 2014; Mentş ve ark., 2011).

Egzersiz, düzenli ve tekrarlayan vücut hareketlerini içeren fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Baltacı ve Düzgün, 2008). Bu düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyüme ve gelişmelerine katkıda bulunur, kötü alışkanlıklardan kaçınmalarına yardımcı olur, sosyal becerilerini geliştirir ve çeşitli kronik hastalıkların korunmasına veya tedavisine destek olur; yani yaşam boyu sağlığın ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yardımcı olur (Mentş ve ark. 2011).

Ergenlik döneminde yapılan egzersizler gençlerin öz farkındalıklarını artırır, içsel anlayışlarını geliştirmelerine yardımcı olur, bireysel bağımsızlıklarını güçlendirir ve kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar. Bu süreç, ergenlikle birlikte ortaya çıkan zorlukların hafifletilmesine de olumlu bir etki yapar (Güçray ve ark., 2009).

Yerel ve global düzeyde yapılan literatür taramaları, genç yaşlarda başlanan düzenli fiziksel aktivitenin, ergenlik döneminde karşılaşılabilecek olası sorunların üstesinden gelmede faydalı olduğunu gösteren araştırmaları ortaya çıkarmıştır (Yayan ve Altun, 2013). Egzersizin, insülin duyarlılığını güçlendirme, kan şekeri düzeylerinin daha efektif yönetilmesi, kardiyovasküler hastalık risklerinin azaltılması, kas gücü ve tonusunun iyileştirilmesi, kan dolaşımının canlandırılması, oksijen kullanımının

artırılması, kemik yoğunluğunun güçlendirilmesi ve enerji metabolizmasının verimliliğinin artırılması gibi birçok olumlu etkisi olduğu araştırmalarla belgelenmiştir.

Sağlıkla egzersiz arasındaki ilişki, modern toplumda yaşam tarzlarında meydana gelen değişimlerle daha da önem kazanmıştır. Egzersiz, genel anlamıyla, sporcuların üst düzey performans hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olan sistematik bir gelişim sürecidir. Yapılan araştırmalar, egzersizin sadece yetişkinler için değil, aynı zamanda çocuklar ve ergenler için de fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerinde önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Taşgın ve Dönmez, 2009).

#### **2.4.2. Sporun Tanımı ve Ergenlerde Fiziksel Gelişim Üzerine Etkisi**

Spor ve beden eğitimi, günümüz insanının yaşamında kilit bir rol oynamaktadır. Sporun, çocukların fiziksel büyümesinin yanı sıra onların fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimine de katkıda bulunduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Sporla ilgili literatürde çok sayıda tanım bulunmaktadır.

Spor, bireyin fiziksel ve fizyolojik sağlığını iyileştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motor becerilerini geliştiren ve bu süreçte biyolojik, pedagojik ve sosyal faktörleri birleştiren bir etkinliktir. Yetim (2005) tarafından spor, bireyin zihinsel, ruhsal ve fiziksel gelişimini destekleyen ve bu alanlarda koordinasyon ile sosyal etkileşimi teşvik eden bir süreç olarak tanımlanmıştır. Zorba ve arkadaşları (2006) ise spora, kişinin fiziksel aktivitelerini ve motor becerilerini, zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştirmek ve bu yeteneklerini belirli kurallar dahilinde yarışma ortamında sergilemek amacıyla yaptığı biyolojik, pedagojik ve sosyal bir faaliyet olarak bakmaktadır. Fiziksel aktivite ise, günlük yaşamda kasların ve eklemlerin kullanımıyla enerji harcanarak gerçekleştirilen, kalp atış ve solunum hızını artıran ve çeşitli yoğunluklarda yorgunluğa yol açan hareketler olarak ifade edilir. Bu tanım, spor faaliyetlerinin yanı sıra düzenli egzersiz, oyun ve günlük aktiviteleri de içermektedir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Spor, evrensel olarak kabul görmüş tek bir tanıma sahip olmasa da, spor olarak nitelendirilen fiziksel aktivitelerde bazı ortak özellikler bulunmaktadır. Spor, insan vücudunun fiziksel kapasitesini artırmanın yanı sıra, oyunlar, egzersizler ve müsabakalar yoluyla bireyin karakterini, öz benliğini, davranış kalıplarını ve psikolojik yapısını şekillendiren bir disiplindir (Güven, 2006). Spor, genellikle eğlenme, rekabet etme ve

enerji sarf etme amacıyla, bireysel veya grup halinde yapılan, belirli ilkeler ve kurallar çerçevesinde, düzenli antrenman ve çaba gerektiren fiziksel etkinliklerdir (Zorba ve ark., 2006).

Spor, insanların bedensel yeteneklerini kullanarak çeşitli fiziksel aktiviteler yaptığı bir etkinliktir. Bu aktiviteler genellikle sağlığı artırmak, fiziksel gücü geliştirmek veya eğlence amacı taşır. Spor düzenli bir şekilde yapılması gereken, kişilerin fiziksel kapasitesini zorlayan ve geliştiren bir süreçtir. Bireyler spor yaparak sadece bedenlerini değil, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da güçlendirirler. Ayrıca, spor sosyal etkileşim imkanı da sunarak, insanları bir araya getiren, zaman zaman rekabetin yer aldığı etkinliklerdir.

Spor ve oyunlar kültürel iletişim aracı olarak hizmet vermektedir. Spor sayesinde çocuklar oyun oynarken ve etraflarındaki nesnelere (oyuncak vb.) kullanırken vücudundaki organları ve kasları kontrollü bir şekilde kullanmayı öğrenirler. Çocuğun vücudundaki organ ve kaslar sinir-kas koordinasyonuna bağlı olduğundan çeşitli oyun hareketleri ile çok yönlü kullanım becerileri gelişir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001). Bir çocuk yeni bir sporla ilk kez karşılaştığında, zihinsel olarak hareketi öğrenir ve aynı zamanda kaslarını çalıştırır. Her oyun oynadığımızda hem zihnimiz hem de kaslarımız o oyunun hareketlerini daha iyi öğrenip pekiştirir. Sonuç olarak zihin ve kaslar, önceden öğrenilen hareketleri yeni öğrenilen hareketlere göre daha kolay gerçekleştirir. Bu süreç kasların gelişimini ve güçlenmesini hızlandırarak çocuğun sağlıklı gelişimine katkıda bulunur (Tamer, 2000). Oyun yoluyla egzersiz yapmak çocuğun kişiliğinin eğitimine ve gelişimine büyük katkı sağlar. Aynı zamanda çocuğun sosyal ve duygusal gelişimini destekleyerek kendini ifade etme becerisini geliştirir (Hazar, 2006).

Eğitimin temel aşamalarında, çocukların vücut fonksiyonlarının koordineli çalışması, reaksiyon süresi, kuvvet, denge ve esneklik gibi özelliklerin gelişimi, motor becerilerin kazanılmasıyla doğrudan ilişkilidir. Bu gelişim, fiziksel aktiviteler, spor, oyun ve dans gibi etkinliklerle sağlanabilir.

Spor, çocukların hem ince hem de kaba motor kaslarının gelişimine ve olgunlaşmasına katkı sağlayarak, motor gelişimde önemli bir rol oynar. Motor gelişim, fiziksel kapasite ve hareket becerileri gibi geniş bir alanı içerir ve spor, dans, günlük yaşamın gerektirdiği tüm hareket becerilerini içerir; bu, çocuklardan ergenlere, genç yetişkinlerden sağlıklı bireylere, engellilere ve rehabilitasyon sürecinde olanlara kadar

herkesi kapsar (Zeybek, 2007). Sporla ilgili motor gelişim aşaması, temel hareket becerilerinin geliştirildiği bir sürecin devamı niteliğindedir. Bu dönemde, lokomotor, manipülatif ve stabilite becerileri geliştirilir, entegre edilir ve giderek daha karmaşık aktivitelerde kullanılır (Coşan, Demir ve Mengütay, 2002). Ergenlik döneminde, büyüme hızlarında önemli değişiklikler görülür.

Ergenliğe kadar boy ve kilo artışları genellikle düzenli bir artış gösterir. Ergenlik öncesinde, kız çocuklarında erkek çocuklarına göre vücut yağ oranı biraz daha yüksektir. Ergenlik döneminde, kızlarda yağ oranı artarken, erkeklerde genellikle azalır. Buna karşılık, kas, kemik ve yağsız vücut kütlesi ergenlikle birlikte artış gösterir. Ancak bu dönemde vücut esnekliği azalır, dikkat seviyeleri artar, oyun taktikleri ve stratejileri uygulanabilir hale gelir. Bu dönem, kuvvet gelişimi için kritik bir zaman dilimidir ve ağırlık antrenmanlarına başlamak önerilir. Gelişimini tamamlamış bireyler için atletizm, basketbol, voleybol gibi takım sporları, kayak, cimnastik, yüzme gibi bireysel spor dalları uygundur. Bu dönemde, bireylerin ilgi alanlarına göre çeşitli spor dalları önerilebilir (Muratlı, 1997).

Spor, çocukluk ve ergenlik çağlarında, temel ihtiyaçların karşılanmasında hayati bir rol oynar. Düzenli yapılan fiziksel etkinlikler, genel sağlık iyileştirmesinin yanı sıra, çocuk ve gençlerin eğlenmelerini, keyifli zaman geçirmelerini, rekabet etmelerini ve iyi hissetmelerini (rekreasyonel etkinlikler) de mümkün kılar. Fiziksel aktivitelere katılım, ergenlerin kişilik gelişiminde önemli bir etken olarak görülmektedir. Ergenlerin büyük bir çoğunluğu (%80), tanımlanan fiziksel aktivite düzeylerine uygun olarak, günlük yaşantılarında, evde, okulda ve iş yerinde çeşitli etkinliklere aktif olarak katılmaktadırlar. Ergenlik döneminde artan enerji seviyelerinin en verimli şekilde kullanılacağı alan spor aktiviteleridir. Günümüzde çocukların daha pasif yaşam tarzları benimsemeleri nedeniyle, aktif olma oranlarının düştüğü gözlemlenmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, yetişkinler arasında fiziksel aktivite yapmayanların oranının %17 olduğunu ve her yıl yaklaşık 1.9 milyon ölümün fiziksel inaktivite ile ilişkili olduğunu rapor etmiştir (Arıkan, Metintaş, Kalyoncu, 2008). 1988 yılında Amerikan Spor Hekimliği Derneği, çocukların ve ergenlerin optimal fonksiyonel kapasiteyi ve sağlığı korumak için her gün 20 ila 30 dakika aktif spor aktivitesi yapmalarını tavsiye etti. 1994 yılında, uluslararası bir uzman grubu tarafından ergenlere yönelik fiziksel aktivite önerileri iki temel prensipte gruplandırıldı: Birincisi, ergenler günlük fiziksel aktiviteyi bir yaşam tarzı olarak

benimsemelidir; İkincisi, ergenlerin haftada en az üç kez, her seferinde en az 20 dakika süreyle orta şiddette fiziksel aktivitede bulunması gerekmektedir (Muratlı, 1997).

Spor, modern insanın yaşamının ayrılmaz bir parçası haline geldi. Spor ve egzersiz, hareketsiz yaşam tarzının neden olduğu çeşitli sağlık sorunları ve vücut rahatsızlıklarında şifa aracı olarak kullanılmaktadır. Beden eğitimi, bir yandan bireyin fiziksel gelişimini destekleyen, diğer yandan sosyal ve psikolojik gelişimine katkıda bulunan iki yönlü bir süreçtir.

Spor, ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel gelişim süreçlerine önemli katkılarda bulunarak, bu dönemin gerektirdiği kas, kemik ve eklem gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olur. Düzenli fiziksel aktiviteler, vücutta kas ve kemik yapılarının güçlenmesini sağlarken, aynı zamanda kas dayanıklılığını, esnekliğini ve dengeyi artırır. Bu süreç, ergenlerin vücutlarında daha sağlıklı bir yapının oluşmasına ve genel fiziksel sağlıklarının iyileşmesine olanak tanır. Ayrıca spor sayesinde kardiyovasküler sistem güçlenir, kalp ve damar sağlığı iyileşir, bu da ergenlerin enerji seviyelerinin yükselmesine ve günlük aktivitelerini daha verimli bir şekilde yerine getirmelerine olanak sağlar. Spor, bu dönemde vücut koordinasyonunu geliştirirken, aynı zamanda fiziksel duruşu iyileştirir, postür problemlerini azaltır ve kas-iskelet sisteminin düzgün bir şekilde gelişmesini destekler. Ergenlik, vücudun hızla büyüdüğü bir dönem olduğu için bu süreçte sporun sağladığı faydalar oldukça önemlidir. Tüm bu faktörler, ergenlerin sağlıklı bir şekilde büyümelerini, fiziksel olarak güçlü bir vücuda sahip olmalarını ve zihinsel olarak da daha sağlıklı bir gelişim göstermelerini mümkün kılar. Ayrıca bu dönemde kazanılan spor alışkanlıkları, yaşam boyu sağlıklı bir yaşam tarzının temelini atarak, ergenlerin ileri yaşlarda da daha dinç ve zinde olmalarını sağlar.

Çocuklar, yeni hareketleri keşfetmeye ve öğrenmeye oldukça heveslidirler. Deneme süreçleri onlara neşe, başarı hissi ve özgüven kazandırır. Oyun oynayarak ve motor yeteneklerini geliştirerek, içsel bir motivasyonla dolup taşarlar. Bu sebeple, çocuklara yönelik spor programları tasarlarken, onların fiziksel yeteneklerini keşfedebilecekleri ve pratik yapabilecekleri elverişli mekânlar oluşturulmalıdır. Yüksek performans gerektiren spor disiplinlerinden uzak durulmalı ve çocuklar üzerinde baskı kurulmamalıdır. Esas amaç, onlarda başarısızlık algısını değil, başarıyı tatma hissini pekiştirmektir.

Dolayısıyla, sporun toplumun çeşitli kesimlerinde yaygınlaşması ve çocukların ile gençlerin sporun farklı dallarında aktif olarak yer alması teşvik edilmelidir. Bu, toplumun genel ruh sağlığını güçlendirecek ve zenginleştirecektir.

### **2.4.3. Spor Yapmanın Gelişimsel Çıktıları**

Sporun düzenli icrası, gençlerin ve çocukların gelişiminde geniş bir yelpazede olumlu etkilere sahiptir. Aşırı ve düzensiz spor faaliyetleri bazı riskler taşısa da, planlı ve düzenli egzersizlerin, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyo-duygusal büyümelerine katkıda bulunduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, sporun yalnızca bedensel değil, aynı zamanda zihinsel sağlık üzerinde de faydalı olduğunu göstermektedir. Örneğin, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin dikkat, hafıza ve sınıf içi davranışlarında iyileşme gözlemlenmiş, bu da akademik performanslarının artmasına yardımcı olmuştur (Trudeau F. ve Shephard R., 2008). Sabahları okula gitmeden önce veya gün boyunca yapılan aerobik egzersizlerin, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan çocuklar da dahil olmak üzere, tüm öğrencilerin dikkat, duygu durum, davranış kontrolü ve akademik yetenekler üzerinde olumlu etkileri tespit edilmiştir (Hoza ve ark., 2015; Pontifex ve ark., 2013). Ayrıca, aile desteği ile spor yapmanın, özellikle İngilizce ve Matematik gibi derslerdeki başarı ile pozitif bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Nelson ve Gordon-Larsen, 2006). Altı ile on sekiz yaş arasındaki 2000'den fazla çocuk üzerinde yapılan bir çalışmada, kardiyovasküler ve solunum kapasitesinin yanı sıra motor becerilerin, matematik ve dil başarılarıyla ilişkili olduğu; ancak kas gücünün akademik başarı ile doğrudan bir ilişkisi olmadığı ortaya çıkmıştır (Esteban-Cornejo ve ark., 2014).

Eğitim ve iş dünyasında sporun gençlere sağladığı katkılar da göz ardı edilemez. Düzenli olarak organize sporlara katılan gençler, katılmayanlara göre daha yüksek okul memnuniyeti, akademik ve mesleki destek, akademik performans ve yükseköğrenim tamamlama oranlarına sahip olma eğilimindedirler (Hawkins ve Mulkey, 2005). Spor yapan gençlerin, 24 yaşına geldiklerinde bağımsız ve gelecek vaat eden kariyerlere sahip oldukları gözlemlenmiştir (Scanlan, 2005). Lise spor takımlarında yer alan gençlerin, ilerleyen yaşlarda daha yüksek liderlik pozisyonlarına ve prestijli kariyerlere ulaştıkları araştırmalarla desteklenmiştir (Kniffin ve ark., 2015).

Yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular, sanat, toplum hizmeti ve okul aktivitelerine katılan gençlerin, spor aktivitelerine katılan akranları kadar yüksek

performans göstermediğini ortaya koymaktadır. Spor, bireyleri zengin sosyo-duygusal deneyimlere sokar ve çocukların ile gençlerin sosyo-duygusal gelişimini, spor sırasında yaşadıkları duygusal tepkiler ve sosyal etkileşimler yoluyla olumlu yönde etkileyebilir (Holt, 2008). Spor yapmak, keyif verici olduğu kadar stres yaratan bir etkinlik olabilir ve bu duygusal deneyimler, kişisel ilişkiler, çevresel faktörler ve diğer etmenlerden etkilenebilir. Örneğin, bir spor branşında yetenekli olduğunu düşünen bir sporcu, çevresinden aldığı olumlu geri bildirimlerle bu aktiviteden zevk alabilir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki çocuklar ve gençler üzerinde yapılan bir araştırma, futbol oynamanın ve bu spora devam etmenin, kazanmaktan ziyade, oyun becerilerindeki ustalık, sıkı çalışma ve olumlu koçluk gibi faktörlerden kaynaklanan eğlence ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Visek ve ark., 2015). Spor yapan çocuklar ve gençler, spor yapmayanlara kıyasla daha pozitif bir öz-değerlendirme yapma eğilimindedir (Kırımoğlu ve ark., 2013). Ayrıca, 9-13 yaş arasındaki profesyonel yüzücüler ile spor yapmayan çocuklar arasında yapılan bir çalışma, yüzücülerin özsaygı düzeylerinin, spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Karakaya ve ark., 2006).

Aktif spor katılımının, bireylerin toplum içindeki rollerini güçlendirdiği ve gençlerin agresif davranışlarını yönetmelerine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir (Bulgu, 2013). Ekonomik ve sosyokültürel açıdan benzer koşullara sahip olmalarına karşın, düzenli olarak spor yapan çocukların, spor yapmayanlara kıyasla daha uyumlu sosyal davranışlar sergiledikleri tespit edilmiştir (Devecioğlu ve Sarıkaya, 2006). Çocuklara ve gençlere fiziksel aktiviteler aracılığıyla kişisel ve toplumsal sorumluluk bilinci kazandırılabilir (Hellison, 2010).

Sporla meşgul olan gençlerde, spor yapmayanlara göre riskli davranışların daha az görüldüğü belirtilmiştir. Özellikle, düzenli spor yapan ergenler arasında sigara içme gibi zararlı alışkanlıkların daha az olduğu kaydedilmiştir (Aaron ve ar., 1995). Sporun, özellikle ergen kızlar arasında riskli cinsel davranışları ve ergen gebeliklerini önlemede koruyucu bir rol oynadığı bulgular arasındadır. 13 ile 16 yaş aralığındaki gençler üzerinde yapılan bir çalışmada, spor aktivitelerine düzenli katılımın, kızlarda cinsel aktivite ve hamilelik oranlarını azalttığı gözlemlenmiştir (Sabo ve ark., 1999). Ayrıca, spor yapan gençlerin, spor yapmayanlara göre suç eğilimlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Yaman ve Arslan, 2009).

Spor, bireylerin hedef belirleme, baskı altında performans sergileme, zorluklarla mücadele etme, başarı ve başarısızlıkla başa çıkma, özgüven kazanma, karar verme becerilerini geliştirme ve iletişim yeteneklerini artırma gibi bir dizi gelişimsel avantaj sağlar (Zaichkowsky, 2007). Ayrıca, yapılandırılmış okul dışı spor etkinliklerine katılan gençlerin yaşamdan daha fazla memnuniyet duydukları gözlemlenmiştir (Gilman, 2001). Wankel'in belirttiği üzere, spor yapan gençler, gruplar arası pozitif ilişkiler, toplumsal entegrasyon ve sosyal hareketlilik gibi deneyimler kazanma fırsatına sahiptirler (Wankel ve Mummery, 1990). Türkiye'de yapılan bir araştırmada, spor kulüpleri ve merkezlerinde düzenlenen etkinliklere katılan gençlerin, bu etkinliklere katılım sonrasında kendilerini daha enerjik, atılgan, kendine güvenen, endişelerinden arınmış, düşüncelerini daha açık ifade edebilen ve sorumluluk alabilen bireyler olarak tanımladıkları saptanmıştır (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005).

#### **2.4.4. Fiziksel Aktivite**

Günümüz toplumlarında fiziksel aktivitelerin ve benzeri uğraşların önemi giderek artmaktadır. Bireylerin mutluluğu, sağlığı ve genel refahı için fiziksel aktivite temel bir araç olarak kabul edilmektedir. Toplumların ve bireylerin fiziksel aktivitelere bilinçli bir şekilde katılımının sağlanması, modern yaşamın bir göstergesi haline gelmiştir.

Toplumların hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı ve dengeli bir yapıya kavuşması; sosyal, kültürel ve ekonomik açıdan çağın gereksinimlerine uygun bir yaşam düzeyine erişmesi; güçlü ve sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi; ulusal birliğin ve sürekliliğin korunması açısından fiziksel aktivite, diğer yöntemlerle ulaşılması güç hedeflere kolaylıkla ulaşmayı mümkün kılan bir araçtır (Yetim, 2008).

##### **2.4.4.1. Fiziksel Aktivitenin Amacı**

Fiziksel aktivite, insanların bedensel yeteneklerini kullanarak çeşitli hareketler yaptığı, sağlık ve fiziksel gelişim amacı güdülen etkinliklerdir. Bu aktiviteler egzersiz yapmaktan, günlük yaşamda yürüyüş veya temizlik gibi basit hareketlere kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Düzenli fiziksel aktivite, kasları güçlendirir, dayanıklılığı artırır, kalp sağlığını destekler ve genel vücut fonksiyonlarını iyileştirir. Bunun yanı sıra, sosyalleşme fırsatları da sunar; insanlar spor yaparken grup etkinliklerine katılır, takım çalışması ve işbirliği yaparak sosyal bağlar kurar. Fiziksel aktivite, aynı zamanda zihinsel sağlığı iyileştirir, stres ve kaygıyı azaltır, insanların ruh halini pozitif yönde etkiler.

Teknolojinin hızla ilerlemesi, insan gücüne olan ihtiyacı azaltmış ve doğal insan yapısına uymayan bir yaşam tarzını beraberinde getirmiştir. İş hayatı ve sosyal çevrenin stresleri, dolaşım ve solunum sistemi hastalıklarını özellikle gelişmiş ülkelerde önde gelen ölüm sebepleri arasına yerleştirmiştir. Fiziksel aktivite, modern insanın karşı karşıya kaldığı bu risklere karşı bir çözüm sunar ve sağlıklı bir yaşam tarzı kazandırarak koruyucu sağlık hizmetlerine katkıda bulunur. Fiziksel aktivitenin bu işlevinin yanı sıra, bireylerin sosyal ve kişisel gelişimine de olumlu katkıları olduğu bilinmektedir (Öztürk, 2002).

#### **2.4.4.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Bireyler Üzerindeki Etkisi**

Fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılmak, bireylerin genel sağlık durumunu önemli ölçüde iyileştirir. Düzenli egzersiz, kalp ve damar sağlığını güçlendirir, kasları geliştirir ve dayanıklılığı artırır. Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite vücudun enerji seviyelerini yükselterek, günlük hayatta daha aktif ve verimli olmayı sağlar. Fiziksel sağlığın yanı sıra, düzenli spor yapmak zihinsel sağlığı da olumlu yönde etkiler; stresin azalmasına, depresyon riskinin düşmesine ve genel ruh halinin iyileşmesine yardımcı olur. Ayrıca, spor ve fiziksel aktiviteler bireylerin sosyal etkileşimde bulunmalarını da artırır. İnsanlar, grup sporlarına katıldıklarında yeni alışkanlıklar kurar, takım çalışması ve iletişim becerilerini geliştirirler.

İnsanın doğası gereği sürekli hareket halinde olma ihtiyacı, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte giderek azalan fiziksel aktiviteye yol açmış ve bu durum, sağlık sorunlarının artmasına neden olmuştur. Sağlıklı bir yaşam sürdürme isteği, insanlık tarihi boyunca süregelen en temel arzulardan biri olmuştur (Zorba, 2006).

Fiziksel aktivite, insanın fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimine katkıda bulunarak modern toplumların inşasında önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel aktivitenin yaygınlaşması ve insanların modern sporlara katılımı, bir toplumun gelişmişlik düzeyiyle doğrudan ilişkilidir (Yetim, 2005).

#### **2.4.4.3. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Sosyal Etkileri**

Fiziksel aktiviteye katılmak, bireylerin sosyal hayatlarını önemli ölçüde zenginleştirir. Grup sporları veya takım etkinlikleri, insanlar arasında iletişimi artırır ve birlikte çalışma becerilerini geliştirir. Spor yaparken kurulan sosyal bağlar, yeni arkadaşlıkların ve güçlü ilişkilerin oluşmasına olanak sağlar. Ayrıca, fiziksel aktiviteler

bireylerin özgüvenini artırarak, sosyal ortamlarda daha rahat ve rahatlıkla etkileşimde bulunmalarını sağlar. Sporun sağladığı bu sosyal etkileşimler, bireylerin aidiyet duygusunu güçlendirir ve toplumsal bağlarını sağlamlaştırır. Böylece, fiziksel aktivite sadece bireysel sağlık değil, aynı zamanda sosyal refah açısından da büyük bir rol oynar.

#### **2.4.4.4. Fiziksel Aktivitelere Katılımın Sosyalleşmedeki Yeri ve Önemi**

Sosyalleşme kavramı, sosyolojik alanda sıklıkla karşımıza çıkar ve bireyin çevresel etkileşimlerinin çocukluk dönemi üzerindeki önemini vurgular (Kağıtçıbaşı, 2010). Sosyalleşme süreci, bireyin toplumun bir üyesi olma yolculuğunu, aile, eğitim kurumları, çevresel faktörler ve mesleki gruplar gibi toplumsal yapıların, genel olarak da içinde yaşadığı kültürel çevrenin beklentilerine uygun davranmayı ve diğer insanlarla uyumlu bir şekilde etkileşimde bulunmayı öğrenmesini ifade eder (Demir ve Acar, 1997).

İnsanın sosyalleşme süreci, son derece karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Her birey, çevresindeki insanların, günlük yaşamda karşılaştığı olayların, sosyoekonomik ve kültürel şartların, toplumsal normların, yasaların, fiziksel ve spor aktivitelerinin ve daha birçok faktörün etkisi altında şekillenir. Bu etmenlerin bir araya gelmesiyle birey, kendine has bir kimlik kazanır. Her insanın deneyimlediği bu karmaşık etkileşimler benzersiz olduğundan, her birey biriciktir ve başka biriyle tam olarak aynı olamaz (Kağıtçıbaşı, 2010).

Fiziksel aktivitelere katılım, bireylere özgün bir kişisel ve sosyal kimlik duygusu kazandırır ve onları grup içinde birleştirir. Spor, bu birleştirici rolü birçok yöntemle başarıyla yerine getirir. Sporun evrensel cazibesi, sosyal sınıf, etnik köken, cinsiyet ve yaş gibi ayrımları aşarak, sosyal rollerin daha rahat yerine getirilmesine olanak tanır. Fiziksel aktivitelere katılım, önyargıları kırma ve baskıyı azaltma konusunda yardımcı olur ve bireylerin birbirlerine karşı daha saygılı ve anlayışlı olmalarını teşvik eder (Parks ve ark., 1998).

Çocuklar, akranlarıyla ve daha geniş sosyal sistemlerle etkileşime geçtikçe, farklı yaşlarda fiziksel aktivitelere katılarak yeni sosyal normlar ve roller kazanır. Çocuklar için sosyal bir çevrede ilk defa bir pozisyon edinme ve sosyal bir grup içinde yer alma deneyimi, genellikle oyun veya spor takımları aracılığıyla gerçekleşir (Loy ve ark., 1981).

Fiziksel aktiviteler, bireyleri kendi sınırlı çevrelerinden çıkararak, farklı insanlar, inançlar ve düşüncelerle etkileşim kurmalarına olanak tanır. Bu etkileşim, yeni

arkadaşlıkların kurulmasına, mevcut ilişkilerin güçlenmesine ve sosyal uyumun artmasına katkıda bulunur. Fiziksel aktiviteler, katılımcılarla sınırlı kalmayıp, izleyenler arasında da önemli bir iletişim ve etkileşim aracı olarak sosyalleşmeye katkı sağlar (Çaha, 1999).

#### **2.4.4.5. Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi**

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yaşam kalitesi, bireylerin kendi kültürleri ve değer sistemleri çerçevesinde, kişisel hedefler, beklentiler, standartlar ve ilgi alanları ile ilişkili olarak yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri ve algıladıkları ile ilgilidir. Başka bir deyişle, yaşam kalitesi, bireyin kendi sağlık durumunu, sosyokültürel çevresindeki etkileşimlerle birlikte subjektif bir bakış açısıyla nasıl gördüğünü ifade eder (Zorba, 2008).

Sağlıklı bir yaşam sürdürmenin temel taşlarından biri fiziksel aktivite olup, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte insanların günlük yaşantılarında daha sedanter (hareketsiz) bir yaşam tarzını benimsemeleri yaygınlaşmıştır. Bu durum, ev ve iş yerlerinde uzun süre oturarak geçirilen zamanın artmasına ve dolayısıyla hareketsizliğin getirdiği sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Hareketsiz yaşam tarzı, zamanla vücuttaki yağ miktarının artmasına ve buna bağlı olarak obezite, diyabet, hipertansiyon, yüksek kolesterol ve astım gibi kronik hastalıkların riskini artırmaktadır (Vaizoğlu ve ark., 2004).

Fiziksel aktivitelerin düzenli olarak yapılması, genel sağlık durumunu olumlu yönde etkilemektedir. Bu tür aktiviteler, bireylerin kas gücünü, eklem esnekliğini, hareket kabiliyetini ve koordinasyonunu artırırken, aynı zamanda kilo yönetimine yardımcı olur. Fiziksel aktiviteler, kişinin kendini daha pozitif hissetmesine, öz denetimini güçlendirmesine ve sosyal bağlarını genişletmesine olanak tanır. Bütün bu gelişmeler, yaşam kalitesinin ve ömrün uzamasına katkı sağlar (Daley, 2002).

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, geniş çapta kabul görmüş ve bilimsel çalışmalarla desteklenmiştir. Peterson (2009) ve Artal ve Sherman (1998) gibi araştırmacılar, bu aktivitelerin diyabet riskini azaltma, hipertansiyonu kontrol altına alma, vücut yağ oranını düşürme ve genel iş kapasitesini artırma gibi fizyolojik faydalarının yanı sıra, psikolojik sağlığı iyileştirme konusunda da önemli katkılar sağladığını belirtmişlerdir. Bu çalışmalar, düzenli egzersizin stres ve anksiyete semptomlarını azalttığını, öfke ve agresif davranışları hafiflettiğini, uyku kalitesini

iyileştirdiğini ve depresyon ile anksiyete bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıklar üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin sadece bedensel değil, aynı zamanda zihinsel sağlık için de vazgeçilmez bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Sağlıklı bir yaşam tarzının temel taşlarından biri olarak, düzenli egzersiz, bireylerin yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynamaktadır.



### **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel araştırma, bir grup içindeki bireylerin bir olgu veya olay hakkındaki görüş ve tutumlarını araştıran ve bir olgu veya olayı açıklamaya çalışan geniş grup çalışmasıdır.

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Evrenimiz Bitlis ilini kapsamakta örneklem grubumuz ise Bitlis'te öğrenim gören adolesan katılımcılarından 138 erkek, 64 kadın olmak üzere 202 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmamızın örneklem büyüklüğü tespiti için G\*Power (3.1.9.4) kullanılmıştır. Araştırmada kolayda örneklem yöntemi kullanılmıştır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada anket formu kullanıldı. Anket araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Anket formunun hazırlanmasında literatür taraması kapsamında elde edilen kaynaklar kullanılmıştır. Kaynaklar kapsamında elde edilen bilgiler kapsamında anket formu hazırlanmıştır. Adolesanların sosyalleşme düzeylerinin belirlenmesinde, Şahan (2007) tarafından geliştirilen “Spor ve Sosyalleşme Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekte yer alan sosyalleşme boyutu, 34 sorudan oluşmaktadır. Soruların hazırlanmasında 5’li likert tipi sorular kullanılmıştır (1= kesinlikle katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= kararsızım, 4= katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum). Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması araştırmacı tarafından yapılmış olup (Cronbach Alpha)  $\alpha = 0,77$  belirlenmiştir

#### **3.4. Verilerin Toplanması**

Veriler yüz yüze anket formu üzerinden toplanmıştır. Katılımcılar gönüllülük esasına göre ankete katılım göstermişlerdir.

#### **3.5. Verilerin Analizi**

Sosyal bilimlerdeki araştırmalarda veri analizi için SPSS programının kullanımı oldukça yaygındır. Bu program, araştırmacılara sayısal verileri değerlendirme ve yorumlama konusunda güçlü araçlar sunmaktadır. Tanımlayıcı istatistikler, veri setinin genel özelliklerini anlamada ilk adımdır ve minimum, maksimum değerler, ortalama ve standart sapma gibi ölçütlerle verilerin dağılımını göstermektedir. Güvenirlik analizi,

ölçek veya testin tutarlılık düzeyini ölçmek için kullanılır ve araştırmanın geçerliliğine katkıda bulunmaktadır. İki veya daha fazla bağımsız grup arasındaki farklılıkları değerlendirmek için kullanılan bağımsız örneklem t testi ve ANOVA (tek yönlü varyans analizi), istatistiksel olarak anlamlı farklılıkları belirlemek için önemli yöntemlerdir. Tukey testi ise, gruplar arasında hangi özgül karşılaştırmaların anlamlı olduğunu belirlemek için kullanılmaktadır. Bu yöntemler, araştırmacıların hipotezlerini test etmelerine ve verilerden anlamlı sonuçlar çıkarmalarına olanak tanır. Ayrıca verilerin normal dağılıma sahip olması şartına bakmak için mod, ortanca ve aritmetik ortalama değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında olması ve mod, ortalama ve ortancanın birbirine yakın olması dağılımın normalden aşırı sapmadığını gösterir. (Büyüköztürk, 2012; Çokluk vd., 2012)

#### 4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Normallik analizi tablosu

Değişkenler	AO	ss	Skewness	Kurtosis
Sosyalleşme Ölçeği	117,88	16,61	-,759	,717

Çizelge 4.2. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	64	31,7
	Erkek	138	68,3
Yaş	12-14yaş	110	54,5
	15-17yaş	92	45,5
Boy Uzunluğu	150-160cm	34	16,8
	161-170cm	78	38,6
	171-180cm	67	33,2
	181-190cm	23	11,4
Vücut Ağırlığı	40-50kg	43	21,3
	51-60kg	92	45,5
	61+kg	67	33,2
Ebeveyn Eğitim Durumu	İlköğretim	76	37,6
	Ortaöğretim	76	37,6
	Lise	39	19,3
	Üniversite	11	5,4
Anne baba spor branş ilgisi olma durumu	Evet	20	9,9
	Hayır	182	90,1
Maddi gelir durumu	Düşük	55	27,2
	Orta	130	64,4
	Yüksek	17	8,4
Haftalık fiziksel aktivite sıklığı	1-2gün	10	5,0
	3-4gün	62	30,7
	5-6gün	67	33,2
	7gün	63	31,2
Günlük fiziksel aktivite süresi	1saat	53	26,2
	2saat	81	40,1
	3saat	68	33,7

Fiziksel Aktivite arkadaş özgüven artırma durumu	Evet	180	89,1
	Hayır	22	10,9
Fiziksel Aktivite arkadaş ilişki olumlu etkileme durumu	Evet	174	86,1
	Hayır	28	13,9
Fiziksel Aktivite farklı ortam katılım teşvik etme durumu	Evet	165	81,7
	Hayır	37	18,3
Yetersiz Fiziksel Aktivite arkadaş çevresine karşı kaygılandırma durumu	Evet	87	43,1
	Hayır	115	56,9
<b>Toplam</b>		<b>202</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 1 katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde, %54,5'inin 12-14 yaş, %45,5'inin 15-17 yaş olduğu, boy uzunluğu dağılımları incelendiğinde, %16,8'inin 150-160 cm, %38,6'sının 161-170 cm, %33,2'sinin 171-180 cm, %11,4'ünün 181-190 cm olduğu, vücut ağırlığı dağılımları incelendiğinde, %21,3'ünün 40-50 kg, %45,5'inin 51-60 kg, %33,2'sinin 61+ kg olduğu görülmüştür.

Araştırma grubunun cinsiyet dağılımları incelendiğinde, %31,7'sinin kadın, %68,3'ünün erkek olduğu, ebeveyn eğitim durumu dağılımları incelendiğinde, %37,6'sının ilköğretim, %37,6'sının ortaöğretim, %19,3'ünün lise, %5,4 üniversite olduğu, anne baba spor branş ilgisi olma durumu dağılımları incelendiğinde %9,9'unun anne baba spor branş ilgisi olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların maddi gelir durumu dağılımları incelendiğinde, %27,2'sinin düşük, %64,4'ünün orta, %8,4'ünün yüksek gelir durumuna sahip olduğu, haftalık fiziksel aktivite sıklığı dağılımları incelendiğinde, %5'inin 1-2 gün, %30,7'sinin 3-4 gün, %33,2'sinin 5-6 gün, %31,2'sinin 7 gün fiziksel aktivite sıklığında olduğu, günlük fiziksel aktivite süresi dağılımları incelendiğinde, %26,2'sinin 1 saat, %40,1'inin 2 saat, %33,7'sinin 3 saat fiziksel aktivite yaptıkları görülmüştür.

Katılımcıların %89,1'inin fiziksel aktivite arkadaş özgüven arttırdığı, %86,1'inin fiziksel aktivite arkadaş ilişki olumlu etkilediği, %81,7'sinin fiziksel aktivite farklı ortam katılım teşvik ettiği, %43,1'inin yetersiz fiziksel aktivite arkadaş çevresine karşı kaygılandığı görülmektedir.

**Çizelge 4.3.** Katılımcıların anket sorularına verdiği yanıtlar

			1	2	3	4	5
			Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Olabildiğince kalabalıktan uzak kalmayı tercih ederim.	N	39	39	29	46	49
		%	19,3	19,3	14,4	22,8	24,3
2	Toplum içerisinde insanlarla iletişim kurmada seçici davranırım.	N	28	31	29	68	46
		%	13,9	15,3	14,4	33,7	22,8
3	İnsanlar toplum içerisinde benimle kolayca diyalog kurabilirler.	N	15	30	34	65	58
		%	7,4	14,9	16,8	32,2	28,7
4	Toplumsal olaylarda genellikle topluma liderlik yaparım.	N	38	51	48	29	36
		%	18,8	25,2	23,8	14,4	17,8
5	Her türlü sosyal etkinliklere katılmaktan hoşlanırım.	N	13	15	40	64	70
		%	6,4	7,4	19,8	31,7	34,7
6	Toplum içerisinde insanlarla tartışmaktan ziyade insanlara yardım etmeyi tercih ederim.	N	16	15	28	70	73
		%	7,9	7,4	13,9	34,7	36,1
7	Toplumsal olaylarda toplumu yönlendirmekte başarılıyım. (Örneğin sönmük geçen bir toplantıda yol gösterici rolü)	N	15	30	59	62	35
		%	7,4	14,9	29,2	30,7	17,3
8	Yeni tanıştığım insanlarla diyalog kurmaktan çekinirim.	N	58	52	38	39	15
		%	28,7	25,7	18,8	19,3	7,4
9	Toplum içerisinde çoğunlukla kendimi yalnız hissederim.	N	49	75	30	26	22
		%	24,3	37,1	14,9	12,9	10,9
10	Toplum içerisinde başkaları ile kolaylıkla iletişim kurarım.	N	18	13	53	63	55
		%	8,9	6,4	26,2	31,2	27,2
11	Toplumsal etkinliklere katılan insanlar kendisiyle barışık olur.	N	8	24	59	55	56
		%	4,0	11,9	29,2	27,2	27,7
12	Toplumsal etkinliklere katılım ile kişisel beceri ve yeteneklerimi keşfedebilir ve ifade edebilirim.	N	18	17	40	53	74
		%	8,9	8,4	19,8	26,2	36,6
13	Toplum içerisinde sevdiğim insanlarla birlikte olduğumda keder ve dertlerimi unutturum.	N	12	20	33	54	83
		%	5,9	9,9	16,3	26,7	41,1
14	Toplumda insanların özgürce davranmalarına izin verilirse toplumun daha iyi olacağı kanısındayım.	N	29	26	38	51	58
		%	14,4	12,9	18,8	25,2	28,7
15	Toplumsal kurallara uymayan insanları haklı görmem.	N	28	22	44	44	64
		%	13,9	10,9	21,8	21,8	31,7
16	Toplumsal değerlere bağlı bir kişiliğe sahip birisiyim. (gelenek, töre, inançlar)	N	16	21	68	53	44
		%	7,9	10,4	33,7	26,2	21,8

17	Toplumsal değerlere aykırı davranan bireylerin davranışları beni rahatsız eder.	N	20	24	27	63	68
		%	9,9	11,9	13,4	31,2	33,7
18	Toplumsal uzlaşmayı bozan davranış sahiplerine hoşgörülü davranmam.	N	29	21	50	60	42
		%	14,4	10,4	24,8	29,7	20,8
19	Aileyle ilgili kararların alınmasında katkıda bulunurum.	N	18	20	42	63	59
		%	8,9	9,9	20,8	31,2	29,2
20	Aile büyüklerinin kararlarına her zaman itaat etmekten hoşlanmam.	N	43	35	57	35	32
		%	21,3	17,3	28,2	17,3	15,8
21	Ailem benim fikir ve davranışlarıma her zaman hoşgörülü davranır.	N	15	18	53	52	64
		%	7,4	8,9	26,2	25,7	31,7
22	Ailenizin değer yargıları ile toplumun değer yargıları arasındaki farklılık beni fazla etkilemez.	N	21	37	80	38	26
		%	10,4	18,3	39,6	18,8	12,9
23	Ailem arkadaş çevremi belirlemede etkin rol oynar.	N	33	33	53	46	37
		%	16,3	16,3	26,2	22,8	18,3
24	İnsanların benim davranışlarımı yargılamaya ya da yönetmeye çalışmasından rahatsız olurum.	N	18	21	38	44	81
		%	8,9	10,4	18,8	21,8	40,1
25	Okul farklı kültürdeki insanların tanışmasını ve böylece toplumsal bütünleşmenin etkin faktörüdür.	N	12	19	54	72	44
		%	5,9	9,4	26,7	35,6	21,8
26	Okul bireyin, toplumsal ve kişisel değerlere saygının benimsenmesinde önemli rol oynar.	N	24	26	47	58	47
		%	11,9	12,9	23,3	28,7	23,3
27	Toplumsal aktivitelere katılmakta yaş, cinsiyet ve inanç vb. ayırım yapmaktan hoşlanmam.	N	29	22	34	43	74
		%	14,4	10,9	16,8	21,3	36,6
28	Toplum içerisinde başkalarının ihtiyacı olduğu zaman kendime ters düşse de o davranışı yaparım.	N	30	29	51	44	48
		%	14,9	14,4	25,2	21,8	23,8
29	Yeni insanlarla tanışıp sosyal aktiviteler yapmaktan hoşlanırım.	N	6	20	42	57	77
		%	3,0	9,9	20,8	28,2	38,1
30	Okul farklı insan grupları arasında toplumsal diyalogun ilk adımıdır.	N	12	26	66	49	49
		%	5,9	12,9	32,7	24,3	24,3
31	Farklı kültürdeki değer anlayışlarına saygılı davranmayı tercih ederim.	N	11	18	42	59	72
		%	5,4	8,9	20,8	29,2	35,6
32	Herkes kültür ve değerlerini özgürce yaşayabilmeli ve ifade edebilmelidir.	N	17	25	35	45	80
		%	8,4	12,4	17,3	22,3	39,6
33	Farklı kültür anlayışları toplumsal barışın temel dinamiğidir.	N	14	25	44	70	49
		%	6,9	12,4	21,8	34,7	24,3
34	Bizi diğer kültürlerden farklı kılan değer; farklı kültürlerin barış ve uyum içerisinde yaşamasıdır.	N	15	20	38	63	66
		%	7,4	9,9	18,8	31,2	32,7

**Çizelge 4.4.** Katılımcıların demografik özelliklerine göre sosyalleşme ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		n	Sosyalleşme Ölçeği		t	p
			$\bar{X}$	ss		
Cinsiyet	Kadın	64	119,98	14,62	1,670	0,097
	Erkek	138	115,80	17,35		
Yaş	12-14 yaş	110	119,75	14,40	2,489	0,014*
	15-17 yaş	92	113,98	18,52		
Anne baba spor branş ilgisi olma durumu	Evet	20	119,60	17,43	0,699	0,485
	Hayır	182	116,85	16,55		
Fiziksel Aktivite arkadaş özgüven arttırma durumu	Evet	180	117,82	16,84	1,705	0,090
	Hayır	22	111,45	13,63		
Fiziksel Aktivite arkadaş ilişki olumlu etkileme durumu	Evet	174	117,42	17,08	0,632	0,528
	Hayır	28	115,28	13,47		
Fiziksel Aktivite farklı ortam katılım teşvik etme durumu	Evet	165	118,77	16,77	3,024	0,003*
	Hayır	37	109,81	13,87		
Yetersiz Fiziksel Aktivite arkadaş çevresine karşı kaygılandırma durumu	Evet	87	116,26	15,64	-0,640	0,523
	Hayır	115	117,78	17,35		

Değişkenler		n	Sosyalleşme Ölçeği		t	p	Fark
			$\bar{X}$	SS			
Boy Uzunluğu	150-160cm <sup>1</sup>	34	121,70	13,11	2,515	0,060	-
	161-170cm <sup>2</sup>	78	118,88	15,50			
	171-180cm <sup>3</sup>	67	114,60	17,08			
	181+190cm <sup>4</sup>	23	111,78	21,31			
Vücut Ağırlığı	40-50kg <sup>1</sup>	43	122,62	11,53	4,442	0,013*	1>3
	51-60kg <sup>2</sup>	92	117,46	15,56			
	61+ <sup>3</sup>	67	113,14	19,65			

Ebeveyn eğitim durumu	İlköğretim	76	115,59	14,45	1,783	0,152	-
	Ortaöğretim	76	120,52	14,49			
	Lise	39	114,13	20,99			
	Üniversite	11	114,90	24,25			
Maddi gelir durumu	Düşük	55	118,83	15,70	1,549	0,215	-
	Orta	130	117,24	16,26			
	Yüksek	17	110,76	21,20			
Haftalık Fiziksel aktivite sıklığı (gün)	1-2gün	10	112,00	17,70	2,453	0,065	-
	3-4gün	62	113,19	15,34			
	5-6gün	67	120,22	17,76			
	7gün	63	118,53	15,80			
Günlük Fiziksel aktivite süresi	1saat	53	116,43	17,87	0,178	0,837	-
	2saat	81	117,98	15,21			
	3saat	68	116,66	17,39			

\*p<0,05

Katılımcıların boy uzunluğu, cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu, anne baba spor branş ilgisi olma durumu, maddi gelir durumu, haftalık fiziksel aktivite sıklığı, günlük fiziksel aktivite süresi, fiziksel aktivite arkadaş özgüven arttırma, fiziksel aktivite arkadaş ilişki olumlu etkileme durumu ve yetersiz fiziksel aktivite arkadaş çevresine karşı kaygılandırma durumu değişkenlerine göre Sosyalleşme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların vücut ağırlıklarına göre Sosyalleşme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; vücut ağırlığı 40-50kg olan katılımcıların Sosyalleşme Ölçeği puanlarının vücut ağırlığı 61+kg olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşlarına göre Sosyalleşme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; yaşı 12-14 olan katılımcıların Sosyalleşme Ölçeği puanlarının 15-17 olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların fiziksel aktivite farklı ortam katılım teşvik etme durumu değişkenine göre Sosyalleşme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Fiziksel aktivite farklı ortam katılım teşvik eden

katılımcuların Sosyalleşme Ölçeği puanlarının fiziksel aktivite farklı ortam katılım teşvik etmeyen katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.



## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı düzenli fiziksel aktiviteye katılan adolesan öğrencilerin sosyal yaşamları üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelemek ve bu aktivitelerin genç bireylerin sosyal becerileri, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerini incelemektir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcı sayısı çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bu çalışmayı destekleyen başka bir çalışma 2015 yılında yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin depresyon ve anksiyete ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 455 kişi katılmıştır. 202 erkek katılımcının %48,5'i, 253 kız katılımcının ise %36,6'sının fiziksel aktivite açısından aktif olduğu görülmüştür. Sonuç olarak erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıkları görülmüştür (Ölçücü ve ark.,2015). 2006 yılında Savcı ve arkadaşları 1097 öğrencinin katılmış olduğu benzer bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların %68'inin fiziksel aktivite yönünden yetersiz olduğu görülmüştür. Bunun yanında erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının, kız öğrencilere göre daha fazla ve belirgin bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Savcı ve ark., 2006). Fejgin'in 1994 yılında ABD'de gerçekleştirdiği çalışma, 3783 öğrenci arasında yapılan spor faaliyetlerine katılım oranlarını incelemiştir. Bu araştırmaya göre, kadın öğrencilerin %47'si, erkek öğrencilerin ise %60'ı spor etkinliklerine katılmaktadır. Genel olarak, erkeklerin kadınlardan daha fazla spor yaptığı gözlemlense de cinsiyetin spor becerileri üzerindeki etkisi konusunda net bir sonuç çıkarılamamıştır.

Gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda dijital cihazlardaki hızlı teknolojik ilerlemeler, akıllı telefonlar ve bilgisayarların günlük yaşamdaki etkili ve yaygın kullanımı, fiziksel aktivite seviyelerinde belirgin düşüşler gözlenmesine neden olmaktadır. Özellikle son yıllarda teknoloji, modern eğitim sistemlerinin vazgeçilmez bir bileşeni haline gelmiştir. Bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar, eğitimde yaygın olarak kullanılmakta olup, dijital öğrenme platformları sayesinde öğrencilerin ders materyallerine ve kaynaklara daha hızlı ve kolay bir şekilde erişim sağlamaktadır. Bu teknolojik gelişmeler, öğrencilere çeşitli öğrenme yöntemleri sunmakta ve bireysel öğrenme hızlarını desteklemektedir. Ancak, bu durumun bir sonucu olarak, yalnızca eğitim amaçlı değil, aynı zamanda eğlence ve sosyal etkileşim için de teknolojik

cihazların aşırı kullanımı, bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin azalmasına ve hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşmasına neden olduğu düşünülmektedir. Teknolojinin bu yaygın kullanımı, öğrencilerin sağlığı üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabilir ve bu nedenle dengeli bir kullanım stratejisinin önemi vurgulanmaktadır.

Katılımcıların boy ve kilo dağılımı detaylı olarak incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda, katılımcıların %38,6'sının boylarının 161-170 cm arasında, %33,2'sinin ise 171-180 cm arasında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların ağırlık dağılımına bakıldığında, çoğunluğun %45,5'inin 51-60 kg aralığında olduğu görülmüştür. Katılımcıların ebeveynlerinin eğitim durumlarına ilişkin yapılan değerlendirmede ise, çoğunluğun ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde eğitime sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların %48,9'unun anne ve babasının sporla ilgilendiği saptanmıştır.

Katılımcıların fiziksel aktivite özellikleri yönünden incelendiğinde, 180 katılımcının fiziksel aktivitenin arkadaşlarına güven verdiği ve onların özgüvenini arttırdığı, 174 katılımcının fiziksel aktivitenin arkadaş ilişkilerini olumlu yönde etkilediği ve daha sağlıklı iletişim kurmalarını sağladığı, 165 katılımcının fiziksel aktivitenin farklı ortamlara katılımı teşvik ettiğini ve sosyalleşme imkânı sunduğunu belirttiği görülmektedir. Bunun yanı sıra, 87 katılımcının yetersiz fiziksel aktivitenin arkadaş çevresine karşı kaygı oluşturduğunu ve sosyal etkileşimlerini olumsuz yönde etkilediğini ifade ettiği tespit edilmiştir.

Katılımcılar arasındaki bu gözlemler, fiziksel aktivitenin sosyal bağlamda ne kadar önemli olduğunu ve insanların sosyal yaşamlarını nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivitenin sosyal ilişkilere olan olumlu etkisi, katılımı teşvik etmesi ve özgüveni artırması, bireylerin hem fiziksel hem de mental sağlığına katkıda bulunurken, yetersiz fiziksel aktivitenin ise sosyal kaygılara yol açabileceği ve bu nedenle fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Katılımcıların yetersiz fiziksel aktivite arkadaş çevresine karşı kaygılandırma durumu incelendiğinde, Çalışkan ve Şahin'in 2020 yılında yaptığı çalışma ile Yılmaz Demirtaş'ın 2018 yılında yaptığı çalışma araştırmamızı desteklemektedir. Bu çalışmalarda sosyal kaygı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki incelenmiş, ancak yetersiz fiziksel aktivitenin doğrudan kaygıyı arttırmadığı sonucuna varılmıştır. Bunun nedeni bireysel ve çevresel faktörlere bağlıdır. Kişinin geçmiş deneyimleri, özgüveni ve çevresi kaygı seviyesini belirleyen etmenlerdir. Bu nedenle fiziksel aktivitenin kaygıyı azaltıcı

etkisi kişiden kişiye değişebilir. Çetinkaya ve Akpınar'ın 2021 yılında yaptığı çalışma ile Erkmen ve Ekinci'nin 2019 yılında yaptığı çalışma ise araştırmamızı desteklememektedir. Bunun nedeni bu çalışmalar fiziksel aktivitenin psikolojik iyileşmeye yardımcı olabileceğini ve bireyin ruh halini iyileştirebileceğini savunurlar. Çetinkaya ve Akpınar'ın 2021 yılında yaptığı çalışma, düşük fiziksel aktivite seviyelerinin sosyal kaygı üzerinde nasıl olumsuz etkiler yaratabileceğini incelemiştir. Erkmen ve Ekinci'nin 2019 yılında yaptığı çalışma ise fiziksel aktivitenin gençlerin kaygı düzeylerini nasıl etkilediğini araştıran bu çalışma, egzersizin kaygıyı azaltıcı rolünü incelemiştir.

Ergenlik döneminde benimsenen sağlıklı bir yaşam tarzı, gelişmiş bilişsel beceriler için büyük önem taşımaktadır. Daha yüksek bilişsel seviyeler, öz-saygı ve benlik kavramı gibi psikososyal değişkenlerle olumlu ilişkiler içindedir ve bu durum, bireyin tüm yaşamına pozitif bir etki yapmaktadır (Ruiz ve ark., 2010). Shephard (1996), okul günlerinde artan fiziksel aktivitenin can sıkıntısını azalttığını ve bunun sonucunda daha yüksek düzeyde dikkat ve odaklanma sağlandığını savunmaktadır. Shephard ayrıca, artan fiziksel aktivitenin, performans artışıyla birlikte, sınıf içi davranışları değiştiren öz-saygı ile ilişkili olabileceğini de belirtmiştir.

Ergenlik döneminde sürdürülen sağlıklı bir yaşam biçimi, yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığı da güçlendirir. Sağlıklı yaşam tarzının bilişsel gelişim üzerindeki etkisi, bireyin özgüvenini artırarak, benlik algısını geliştirmektedir. Artan fiziksel aktivite, dikkat ve odaklanma becerilerinin yanı sıra, performans ve sınıf içi davranışlarda da olumlu değişikliklere neden olabilir. Bu nedenle, ergenlik döneminde fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, gençlerin genel yaşam kalitesini artırmak ve gelecekte daha sağlıklı bireyler olmalarını sağlamak adına kritik bir rol oynamaktadır.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte ters orantılı olarak çocuk ve ergenlerde fiziksel aktiflik durumunun azaldığı bilinen bir gerçektir. Teknolojik aletler bebeklerin bile oyuncakları haline dönüşmüş ve oyun çağındaki fiziksel aktiflik durumları azalmayı başlamıştır. Çocuklar eskisi gibi boş zamanlarında park ve oyun alanlarında oynamayı tercih etmemekte evlerinden çıkmayarak telefon, televizyon, bilgisayar vb. teknolojik aletlerle zamanlarını geçirmeye başlamışlardır. Günümüzde doğru olmayan düzensiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının da etkisiyle (fast food tüketimi vb.) günlük alınan

kalori miktarında da maalesef ki dengesizlik ve aşırılık yaşamaktadırlar (Öztora ve ark., 2006).

Çocuklar ve ergenler serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve alışkanlıkları açısından büyük farklılıklar gösterebilmektedir. Bu bireylerin fiziksel olarak aktif olma davranışları, zamanlarını nasıl geçirdiklerini doğrudan etkilemektedir. Çocuklar ve ergenler, fiziksel aktivite ve çeşitli spor branşlarıyla ilgilendiklerinde, günlük zamanlarını daha verimli ve etkin bir şekilde kullanmaktadırlar. Bu genç bireyler, fiziksel aktivite ve sporla ilgilenmeleri sonucunda hem fiziksel hem de zihinsel açıdan önemli gelişmeler gösterirler. Fiziksel aktivite ve spor, çocukların ve ergenlerin sağlıklı büyümelerini ve gelişmelerini destekler. Aynı zamanda sosyal olarak da onların yaşamlarını daha düzenli ve etkin geçirmelerine yardımcı olur. Düzenli fiziksel aktiviteler, disiplin kazanmalarını, grup içinde işbirliği yapma becerilerini geliştirmelerini sağlar ve bu da sosyal becerilerini artırır. Çeşitli fiziksel aktiviteler ve ilgi çekici etkinlikler, çocukluk ve ergenlik dönemindeki bireylerin kişisel özgüvenlerini artırır. Bu dönemlerde fiziksel aktivitelerde bulunmak, onların kendilerini daha iyi ifade edebilmelerine yardımcı olur. Spor ve fiziksel aktiviteler sayesinde, çocuklar ve ergenler sadece bedenlerini değil, aynı zamanda zihinlerini de geliştirirler. Kendine güvenen bireyler olarak büyümeleri, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de onları başarılı kılacak önemli bir faktördür (Keleş ve Alpkaya, 2016).

2007 yılında Akıncı'nın yaptığı çalışmada Ortaöğretim kurumlarının Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin öğrencilerin karakter oluşumları ve sosyalleşme süreçleri incelenmiştir. Bu çalışma sonunda öğrencilerin aktif bir şekilde spor etkinliklerine katılmaları tarafsız bir şekilde karar verebilme yeteneği geliştirdiği, sporda elde edilen başarıların kendilerine özgüven sağladığı, aktif spor yapmanın değişiklikler karşısında cesur olmayı, yeteneklerini geliştirmesi sağladığı, zor bir durumla karşı karşıya kaldıklarında kolay kolay vazgeçmediklerini, başarıya ulaşmak amacıyla belirli bir çalışma düzeni oluşturduklarını, kendilerine olan güveni sayesinde risk almaları ve yerinde kararlar verebilmeleri, aktif spor yapmalarının kendilerini bencillikten uzaklaştırdığı görülmektedir.

Fiziksel aktivite, çeşitli hareket barındıran oyunlar, çeşitli sporların bireyde oluşturduğu en önemli kişisel katılardan biri de kazanma ve kaybetme duygu durumlarının yaşanması ve bu doğrultuda doğru davranışların sergilenmesinin yaşayarak

öğrenilmesini sağlamasıdır. Bu aktiviteler çocukların kişisel özgüvenlerini ve doğru karakter oluşumunu olumlu yönde etkilemektedir. Çocuklar fiziksel aktiviteler veya çeşitli oyunlarda akran gruplarıyla yüksek bir etkileşim içerisindedirler. Bu etkileşimin doğal sonucu olarak iş birliği içerisinde hareket ederler ve bu da kişilik özelliklerinin sosyal özelliklerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Akranlarıyla birlikte bu etkinlikler ve etkileşim sayesinde iletişim özelliklerini geliştirir ve güçlendirirler. Fiziksel aktivite, çeşitli içerisinde hareket barındıran oyunlar, çocukların küçük 15 yaşlardan itibaren doğru yaşlarda doğru spor branşlarıyla tanışmaları sonucunda sosyal yaşamlarında olumlu etkiler görülmekte hatta okulda akademik başarılarına da olumlu yönde etkileri olduğu bilinmektedir. Yaşamlarının her alanında daha verimli ve etkin bireyler haline gelmektedirler. Bu etkinlikler ve aktiviteler etkisiyle psikolojik olarak da daha güçlü ve sağlıklı kişiler olmaları desteklenmelidir.

Fiziksel aktiviteler, hareket içeren oyunlar ve çeşitli sporlar, bireylerin kazanma ve kaybetme duygularını deneyimlemesini sağlarken, doğru davranışların öğrenilmesine de katkıda bulunur. Bu tür aktiviteler, çocukların özgüvenini ve doğru karakter gelişimini olumlu yönde etkiler. Çocuklar, fiziksel aktiviteler ve oyunlar sırasında akranlarıyla yoğun etkileşimde bulunurlar. Bu etkileşim, iş birliği yapma becerilerini geliştirir ve sosyal özelliklerinin oluşumuna katkı sağlar. Akranlarıyla gerçekleştirdikleri etkinlikler ve etkileşimler sayesinde iletişim yetenekleri de güçlenir. Fiziksel aktiviteler ve hareketli oyunlar, çocukların erken yaşlardan itibaren doğru spor branşlarıyla tanışmalarını sağlar. Bu da sosyal yaşamlarında olumlu etkiler yaratır ve okul başarılarına da pozitif katkı sağlar. Sonuç olarak, yaşamlarının her alanında daha verimli ve etkin bireyler haline gelirler. Bu tür etkinlikler, çocukların psikolojik olarak daha güçlü ve sağlıklı bireyler olmasını da destekler (Fadewa ve Ahn, 2011).

Sosyalleşme süreci, bireyin topluma uyum sağlama kapasitesini arttıran dinamik bir etkileşim sürecidir. Bu süreçte oyunlar ve sportif aktiviteler, bireyin hem fiziksel hem de duygusal gelişimini destekleyerek sosyal rollerin benimsenmesini kolaylaştırır. Örneğin, takım sporları, çocukların iş birliği yapmayı, takım ruhunu ve rekabeti öğrenmelerine yardımcı olur. Bireyler, bu tür etkinlikler aracılığıyla sosyal beceriler kazanır ve bu beceriler, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde topluma uyum sağlama konusunda önemli rol oynar. Böylece, oyun ve sporun sosyal uyum sağlamadaki önemi, sosyalleşme sürecinin vazgeçilmez bir parçası olarak karşımıza çıkar. Bu etkinlikler,

bireylerin kendilerini ifade etmelerini, yaratıcılıklarını geliştirmelerini ve toplumun bir parçası olmalarını sağlar. Bu nedenle, çocukların oyun ve sportif aktivitelere katılımı, onların sosyal becerilerini ve topluma uyum sağlama yeteneklerini geliştirmek için teşvik edilmelidir.

İnsanların en temel psikolojik ihtiyaçlarından biri olan sosyalleşme gereksinimini karşılamak için, diğer bireylerle etkileşimde bulunmak ve kişisel gelişimlerini artırmak zorundadırlar. Kendini bir gruba ait hisseden ve sportif etkinliklerle sosyalleşen bireylerin, ortak karar alma, birlikte hareket etme, grup motivasyonunu destekleme ve gruba liderlik etme gibi temel kişilik özelliklerini fark etmeleri ve kendilerini tanımaları kolaylaşır. Grup içinde etkin ve dışa dönük bir yapıya sahip olan bireyler, sosyalleşme aracılığıyla duygularını tanımayı ve yönetmeyi öğrenirler. Bu becerilerin kazanılmasında sportif etkinlikler başlıca rol oynar (Koçyiğit vd., 2018).

Çevik ve Kabasakal (2013), "Spor Etkinliklerinin, Engelli Bireylerin Toplumsal Uyumuna ve Sporla Sosyalleşmelerine Etkisinin İncelenmesi" adlı çalışmalarında, sporun sosyalleşme üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde incelemişlerdir. Araştırmaları, spor ve sportif etkinliklerin bireylerin sosyalleşmesi üzerinde önemli olumlu etkiler yaratabileceğini, bu etkinliklerin aynı zamanda çeşitli becerilerin gelişimine katkı sağlayabileceğini ortaya koymuştur. Çocukların spor aktivitelerine katıldıkça, başlangıçta gözlenen çekingenlik ve utangaçlıklarının zamanla kaybolduğu ve daha sosyal bireyler haline geldikleri gözlemlenmiştir. Tunçtan'ın 2021 yılında yaptığı çalışmaya göre, kız öğrencilerin sosyalleşme algılarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dodson (1998) çalışmasında, kız çocukların erkek çocuklara göre daha hızlı sosyalleştiklerini belirtmiştir. Korucu (2010) ise kadınların her yaş grubunda sosyalleşme konusunda erkeklere oranla daha iyi performans sergilediklerini ifade etmiştir. Altinköprü (2002) yaptığı çalışmada, kızların erkeklere kıyasla daha fazla sosyalleşme eğiliminde olduklarını bulgulamıştır. Bu araştırmalar, cinsiyet ile sosyalleşme arasındaki farkları incelediklerinde, sportif sosyalleşme sürecinde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bazı çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla sosyalleştiği, bazı çalışmalarda ise tam tersi durumun söz konusu olduğu görülmüştür (Özdiç, 2005). Pınaroğlu ve Şapçılar (2022) ise kadınların sosyalleşme konusunda erkeklerden daha aktif olmalarının nedenlerini aile yapısı, eğitim düzeyi, bireyin yetiştirilme şekli, ekonomik durum ve gelişmişlik düzeyi gibi faktörlerle

açıklamışlardır. Kadınların sosyalleşme süreçlerinde daha etkin olmaları, bu faktörlerin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, kadınların sosyalleşme sürecinde daha aktif olmaları, toplumsal uyum ve kişisel gelişim açısından büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda, spor ve sportif etkinliklerin bireylerin sosyalleşmesine katkıda bulunmasının yanı sıra, bu etkinliklerin toplumsal uyumun sağlanmasında da önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Engelli bireyler için spor etkinliklerinin sağladığı sosyalleşme fırsatları, onların topluma entegre olmalarını ve kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle, spor etkinliklerinin bireylerin sosyalleşme süreçlerine olan katkısı, hem bireysel hem de toplumsal açıdan büyük önem taşımaktadır.

Çocuklar, çeşitli oyunlar ve sportif faaliyetler aracılığıyla yeni sosyal roller üstlenmeyi öğrenirler. Bu etkinlikler, çocukların kendilerini ifade etmelerine ve farklı sosyal durumlarda etkili bir şekilde rol almalarına yardımcı olur. Çocukların okulda ve akran gruplarında oynadıkları oyunlar, onların toplumsal normları kabul etmelerini ve farklı sosyal roller benimsemelerini kolaylaştırır. Yetim'in (2008) ifade ettiği gibi, sosyalleşme süreci, bireylerin topluma uyum sağlama kapasitelerini artıran önemli bir süreçtir. Bu süreçte, bireyler kendi rollerini yansıtmayı öğrenirken, aynı zamanda belirli beklentileri reddedebilme cesaretini de kazanırlar. Muallimoğlu'nun (1998) belirttiği gibi, rol uzaklığı yalnızca yaratıcılık ve yapıcı faaliyetlerin mümkün olmasına olanak tanır. Bu bağlamda, çocuklar oyunlar ve sportif faaliyetler aracılığıyla sosyalleşme süreçlerinde büyük ilerlemeler kaydederler. Bu süreçler, çocukların sosyal uyum sağlama kapasitelerini artırmakla kalmaz, aynı zamanda onların toplumsal normları kabul etmelerini ve farklı roller üstlenmelerini de kolaylaştırır. Sosyalleşme süreci, bireylerin topluma uyum sağlama kapasitelerini artıran dinamik bir süreçtir ve bu süreçte oyunlar ve sportif faaliyetler önemli bir rol oynar. Dolayısıyla, oyun ve sportif faaliyetlerin sosyalleşme sürecindeki önemi, bireylerin topluma uyum sağlamalarını kolaylaştırmak açısından büyük bir önem taşır. Bu faaliyetler, çocukların kendilerini ifade etmelerine, yaratıcılıklarını geliştirmelerine ve toplumsal normları kabul etmelerine yardımcı olur. Yetim'in (2008) belirttiği gibi, sosyalleşme süreci, bireylerin topluma uyum sağlama kapasitelerini artıran bir süreçtir ve bu süreçte oyunlar ve sportif faaliyetler büyük bir rol oynar. Muallimoğlu'nun (1998) ifade ettiği gibi, rol uzaklığı yalnızca yaratıcılık ve yapıcı faaliyetlerin mümkün olmasına olanak tanır. Bu nedenle, çocukların oyunlar ve sportif faaliyetler aracılığıyla sosyalleşme süreçlerinde büyük ilerlemeler kaydetmeleri desteklenmelidir.

2002 yılında Ryan ve Dzewaltowski'nin yaptığı çalışmada fiziksel yönden aktif olmanın öğrencilerin özgüvenlerinde artış gördüğü, fiziksel engelleri aşabilme konusunda daha deneyimli olmaları ve sosyal çevre edinme amacıyla diğer kişileri katılması için davet ettikleri görülmüştür. 1995 yılında Page ve Hammermeister'ın yaptığı çalışmada fazla egzersiz yapmayan kişilerin utangaçlık ve yalnızlık duygularını daha fazla yaşadıkları gözlenmiştir. Farklı çalışmalarda ise fiziksel aktivitenin düzenli yapılması sosyal ortamda daha etkili ve aktif olduğu gözlenmiştir.

1999 yılında Çamlıyer ve ekibinin yaptığı çalışmada çocukların ve gençlerin sosyal gelişiminin sporun yaptığı etki ayrıntılı bir şekilde araştırılmıştır. Bu çalışma, spor aktivitelerine katılım sağlamanın sosyal gelişime olumlu bir biçimde katkı sağladığı görülmüştür. Farklı bir çalışmaya baktığımızda ergenlik çağındaki bireylerin sağlık ile ilgili davranışları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda düzenli egzersizin psikolojik olan rahatsızlıklara iyi geldiği görülmüştür.

Katılımcıların kalabalıktan uzaklaşma eğilimleri, “Olabilirdiğince kalabalıktan uzak kalmayı tercih ederim.” ifadesine verdikleri yanıtlarla değerlendirildiğinde, sonuçlar dikkat çekicidir. Bu ifadeyi değerlendiren katılımcılardan 39 kişi, kesinlikle katılmadığını belirtirken, 49 kişi ise kesinlikle katıldığını ifade etmiştir. Katılımcıların bu ifadelere verdikleri yanıtlar, kalabalıktan uzaklaşma eğilimlerinin ne denli değişken olduğunu göstermektedir. Bu değerlendirme ile birlikte, “insanlarla iletişim kurmada seçici davranma” ölçütü de incelenmiştir. Bu ölçüte yönelik sonuçlar da benzer bir dağılım göstermiştir. Bu bulgular, katılımcıların yalnızca kalabalıktan uzak durma eğilimlerinin değil, aynı zamanda sosyal iletişimde de seçici olma eğilimlerinin belirgin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu şekilde, katılımcıların hem sosyal ortamlardan uzak kalmayı hem de insanlarla iletişimde seçici davranmayı nasıl algıladıkları hakkında daha derinlemesine bir anlayış elde edilebilir. Analiz edilen veriler, bireylerin sosyal ve kişisel tercihlerine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Bu nedenle, katılımcıların bu iki ölçüt çerçevesinde verdikleri yanıtlar, sosyal dinamiklerin anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde Kaya ve Tuncel' in 2019 yılında yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin spor yapan ve yapmayan bireylerin sosyalleşme düzeyleri incelenmiştir. Aradaki fark minimal olmasına rağmen spor yapan öğrenciler kalabalıktan daha fazla rahatsızlık duyduğunu belirtmişlerdir.

Kılıç ve Arslan (2018) tarafından gerçekleştirilen "Parçalanmış Aileye Mensup Lise Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Sporun Etkisi" başlıklı çalışmada, spor yapan gençlerin ifadelerinden yola çıkarak, sporun sosyalleşme üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, mutluluk, sporun gençler arasında yaygın olarak mutluluk kaynağı olduğu belirtilmiştir. Bu gençler, spor yapmanın kendilerini daha mutlu ve pozitif hissettirdiğini ifade etmişlerdir. Sorumluluk duygusu, sporun gençler üzerinde sorumluluk bilincini artırdığı, disiplinli ve düzenli bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olduğu vurgulanmıştır. Yönetme arzusu, sporun gençlere liderlik becerileri kazandırdığı ve yönetme arzusunu pekiştirdiği gözlemlenmiştir. Yalnızlıktan kurtulma, sporun gençlerin yalnızlık duygusunu azalttığı, sosyal çevre edinmelerine yardımcı olduğu ve toplumla kaynaşmalarını sağladığı belirtilmiştir. Özgüven kazanma, spor yapmanın gençlerin özgüvenlerini artırdığı, kendilerini daha iyi ifade etmelerine ve iletişimde rahatlık sağlamalarına katkıda bulunduğu vurgulanmıştır. Sağlıklı ve zinde bir yaşam, sporun fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra, gençlerin zinde ve enerjik hissetmelerini sağladığı belirtilmiştir. Çekimserlikten kurtulma, sporun gençlerin çekimserlik ve utangaçlık gibi duygulardan kurtulmalarına yardımcı olduğu ve grup ve takım ruhu kazanma süreçlerine olumlu katkıda bulunduğu ifade edilmiştir. Moral ve motivasyon, sporun gençler arasında moral ve motivasyonu artırdığı, yaşamlarına pozitif bir bakış açısı kazandırdığı vurgulanmıştır. Kurallı ve düzenli yaşama, sporun gençlerin kurallı ve düzenli bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunduğu belirtilmiştir. Şiddetten uzaklaşma, sporun gençleri şiddetten uzaklaştırdığı, agresif davranışları azalttığı ve ön yargıları kırma süreçlerine yardımcı olduğu ifade edilmiştir. Sıkıntı, stres ve gerginliklerden kurtulma, sporun gençlerin sıkıntı, stres ve gerginliklerini azalttığı, ruh sağlığına olumlu etkiler sağladığı belirtilmiştir. Hayata bakış açısından değişmeler, sporun gençlerin hayata daha pozitif bir bakış açısıyla yaklaşmalarına katkıda bulunduğu vurgulanmıştır. Madde bağımlılığından kurtulma, sporun gençleri madde bağımlılığından uzaklaştırdığı ve sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine yardımcı olduğu ifade edilmiştir. Paylaşma, sporun gençler arasında paylaşma duygusunu pekiştirdiği ve toplum içinde statü kazanmalarına yardımcı olduğu belirtilmiştir. Ekonomik kazanç, sporun gençlere ekonomik kazanç sağladığı ve kariyer fırsatları sunduğu ifade edilmiştir. Bu bulgular, sporun parçalanmış aileye mensup lise öğrencilerinin sosyalleşme süreçlerinde ne denli önemli bir rol oynadığını ve pek çok farklı alanda olumlu etkiler yarattığını açıkça ortaya koymaktadır. Bu nedenle, sporun

gençler üzerinde yarattığı bu olumlu etkilerin desteklenmesi ve teşvik edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Kelinske ve diğer araştırmacılar, 2001 yılında üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılımının çeşitli boyutlarda sosyal ve bireysel etkilerini incelemiştir. Araştırmaları, sporun sosyal etkileşim üzerindeki olumlu etkilerini, rekabetçilik duygusunun gelişimini, sağlık ve formda kalma gibi fiziksel faydaları ve liderlik becerilerinin kazandırılmasını kapsamlı bir şekilde ele almıştır. Katılımcıların spor etkinliklerine düzenli olarak katılım göstermelerinin, onların sosyal çevreleriyle daha güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olduğu, rekabetçi ruhlarını beslediği ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini teşvik ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, bu etkinlikler aracılığıyla liderlik becerilerini geliştiren öğrencilerin, takım çalışması ve yöneticilik yeteneklerini pekiştirdikleri gözlemlenmiştir.

Eser'in 2011 yılındaki çalışması ise, sporun toplumsal bütünleşme üzerindeki rolüne odaklanmıştır. Bu çalışma, spor yoluyla bir araya gelen bireylerin, iş birliği, ortak deneyim ve dayanışma gibi toplumsal bütünleşmenin temel unsurlarına odaklandıklarını ortaya koymuştur. Araştırmaya katılan bireyler, spor faaliyetleri sırasında elde ettikleri ortak deneyimlerin, onları toplumun diğer üyeleriyle kaynaştırdığını ve bu sayede sosyal ilişkilerini güçlendirdiğini ifade etmişlerdir. Eser'in bulguları, sporun toplumsal bütünleşmeye katkıda bulunduğunu, bireylerin spor aracılığıyla sosyal bağlarını pekiştirdiklerini ve bu bağların toplumsal uyumu desteklediğini göstermektedir.

Yapılan çalışmalarda katılımcıların kalabalıktan uzaklaşma eğilimindeki değişkenlikler olduğu görülmüştür. Bu değişkenlik, bireysel tercihler ve kişisel deneyimlerin çeşitliliğinden kaynaklanmaktadır. İnsanların sosyal davranışları, kişilik özellikleri, geçmiş deneyimleri ve çevresel faktörler gibi birçok etkene bağlı olarak şekillenmektedir. Örneğin, bazı bireyler kalabalık ortamlarda rahat hissederken ve bu tür sosyal etkileşimlerden keyif alırken, diğerleri daha sakin ve izole ortamlarda huzur bulmaktadır. Bu farklılıklar, kişinin introvert veya extrovert olma durumuyla, özgüven seviyeleriyle, hatta sosyal kaygı veya travma geçmişleriyle bile bağlantılı olabilir. Ayrıca, pandeminin getirdiği sosyal mesafe kuralları ve değişen yaşam koşulları gibi çevresel faktörler de insanların kalabalık ortamlardan kaçınma eğilimlerini etkileyebilir. Dolayısıyla, katılımcıların kalabalıktan uzaklaşma eğilimindeki bu farklılık, insan davranışlarının ne denli karmaşık ve çok yönlü olduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların çeşitli sosyal etkinliklere katılımı ve toplum içinde insanlara yardım etme konusundaki eğilimleri üzerine yapılan değerlendirmede, katılımcıların çoğunluğunun “kesinlikle katılıyorum” şeklinde yanıt verdiği görülmüştür. Bu sonuçlar, katılımcıların sosyal etkinliklere katılma ve topluma yardımcı olma konusunda oldukça istekli ve hevesli olduklarını göstermektedir. Bu eğilim, toplumsal dayanışma ve yardımlaşmanın güçlenmesine katkıda bulunabilecek olumlu bir gösterge olarak değerlendirilebilir. Şahan (2008) tarafından gerçekleştirilen "Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü" başlıklı çalışmada, spor aktivitelerinin bireylerin sosyalleşme sürecindeki etkileri derinlemesine incelenmiştir. Çalışma, spor aktivitelerinin bireylere bir arada faaliyet yapabilme yeteneği kazandırdığını ve bu sayede toplumsal uyum sağlanmasına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmaya göre, spor yapan bireyler rekabetçi bir yapıya bürünmekte, çalışma disiplini edinmekte ve cesaret ile mücadele azmi kazanmaktadır. Ayrıca, sporun kazanma ve kaybetmeyi kabullenme, paylaşma, yardımlaşma ve başkalarının görüşlerine saygı duyma gibi değerleri kazandırdığı vurgulanmıştır. Şahan'ın çalışmasında, spor aktiviteleri sonucunda bireylerde gelişen sosyal sorumluluk duygusunun, toplumda sosyalleşme sürecinin önemli bir unsuru olduğu belirtilmiştir. Bu süreçte, bireyler birlikte çalışma deneyimleri sayesinde sosyal sorumluluk bilinci edinmekte ve bu bilinç, toplumsal bütünleşmenin sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. Sporun toplumsal uyumu ve bireyler arasındaki sosyal bağları güçlendirmedeki rolü, bu tür aktivitelerin teşvik edilmesi gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. Bu bulgular, sporun bireylerin sosyal becerilerini ve toplumsal sorumluluk duygularını geliştirerek, onları daha etkin ve uyumlu bireyler haline getirdiğini göstermektedir. Şahan'ın çalışması, sporun sosyalleşme sürecindeki önemini ve gençlerin sosyal yaşamlarında sağladığı olumlu etkileri net bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin spor aktivitelerine katılımının desteklenmesi, toplumsal bütünleşme ve dayanışmanın artmasına önemli katkılar sağlayacaktır.

Katılımcıların “Toplum içerisinde başkaları ile kolaylıkla iletişim kurarım.” ifadesine verdikleri cevaplar incelendiğinde, çeşitli yanıtların dağılımı dikkat çekicidir. Bu ifadeye ilişkin olarak, %8,9'luk bir kesim kesinlikle katılmıyorum cevabını verirken, %6,4'lük bir grup katılmıyorum demiştir. Öte yandan, %26,2'lik bir dilim bu konuda kararsız kalmış ve nötr bir duruş sergilemiştir. Katılımcıların %31,2'si bu ifadeye katıldığını belirtirken, %27,2'si ise kesinlikle katıldığını ifade etmiştir. Bu sonuçlar,

toplum içerisinde iletişim kurma becerilerine ilişkin farklı görüş ve tutumların varlığını ortaya koymaktadır.

Egloff ve Gruhn'un 1996 yılındaki araştırması, lisanslı sporcuların spor yapmayan bireylere kıyasla belirgin kişilik özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu araştırma, sporcuların dışa dönük ve sorumlu kişilik özelliklerinin daha fazla gelişmiş olduğunu desteklemektedir. Dışa dönüklük, iletişimde başarılı olma, cana yakınlık, açık sözlülük ve yardımseverlik gibi unsurları içermektedir. Bu özellikler, sporcuların sosyal etkileşimlerinde daha aktif ve etkili olmalarını sağlamaktadır. Sorumluluk ise planlı olma, azim, zamanında hareket etme ve irade gücü gibi nitelikleri kapsamaktadır. Sporcular, bu özellikleri sayesinde hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha başarılı olma eğilimindedir. Benzer çalışmalar da spor yapan bireylerin dışa dönük özelliklerinin daha gelişmiş olduğunu ortaya koymaktadır. Spor, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, özgüvenlerini artırmalarına ve disiplinli bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunmaktadır. Sporun, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığına olumlu etkileri olduğu göz önüne alındığında, sporun kişilik gelişiminde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bu nedenle, spor yapan bireylerin sosyal etkileşimlerinde daha başarılı ve sorumlu bireyler oldukları sonucuna varılabilir.

Şahin (2012) 'Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü' isimli çalışmada, sporun sosyalleşme sürecinin önemli bir parçası olduğunu ve iletişim becerilerini geliştirdiğini belirtmiştir. Yurt (2019) 'Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Ortaokul Öğrencilerinin Sosyalleşmelerine Etkisine İlişkin Veli Görüşleri' isimli çalışmada, katılımcılar beden eğitimi dersinin öğrencilerin sosyalleşmesine olumlu etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. En çok katıldıkları maddeler, kaybetmeyi kabullenme ve kazananı takdir etme alışkanlıklarını kazandırma, öğretim süreci sırasında öğrencilerin birbirleriyle iletişim kurmalarına katkıda bulunma ve öğrencilerin arkadaşlarıyla iletişim kurmasına destek olma iken; en az katıldıkları maddeler, diğer öğretmenlerle iletişim kurmasına, öğrenci-aile ilişkilerinin gelişmesine ve öğrencilerin bir topluluk içinde rahatça söz alıp konuşabilmelerine etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Yaptığımız çalışmada katılımcılara iki önemli ifade yöneltilmiştir. İlk ifade, "Toplumda insanların özgürce davranmalarına izin verilirse daha iyi olacağı kanısındayım" şeklindeydi. Bu ifadeye verilen yanıtların analizine bakıldığında, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun 'katılıyorum' ve 'kesinlikle katılıyorum'

seçeneklerini işaretlediği görülmüştür. Bu, katılımcıların özgürlük ve bireysel haklara verdiği önemin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Toplumsal normlara ve değer yargılarına karşı daha hoşgörülü bir tutum sergilemenin, toplumun genel refahını artıracığına inanılmaktadır. İkinci ifade ise, “Toplumsal değerlere aykırı davranan bireylerin davranışları beni rahatsız eder” şeklindeydi. Bu ifadeye verilen yanıtların değerlendirilmesinde de benzer bir eğilim gözlemlenmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu, 'katılıyorum' ve 'kesinlikle katılıyorum' seçeneklerini işaretlemiştir. Bu sonuç, katılımcıların toplumsal değerlere ve normlara ne kadar bağlı olduklarını ve bu değerlere aykırı davranışların rahatsız edici bulunabileceğini göstermektedir. Bu bulguların ışığında, toplumun genelinde hem bireysel özgürlüklerin önemsendiği, hem de toplumsal değerlere büyük bir hassasiyetle yaklaşıldığı sonucuna varılabilir. İnsanların özgürce davranabilme arzusuyla, toplumsal normların korunması arasında bir denge kurulması gerektiği anlaşılmaktadır. 1994 yılında Doğan ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen araştırma, üniversite öğrencilerinin sosyal aktivitelere katılım sıklığı ile özsaygı seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada, spor yapan öğrencilerin beden algılarının, spor yapmayanlara göre daha pozitif olduğu tespit edilmiştir. Düzenli egzersizin, bireylerin bedenleriyle ilgili algılarını olumlu yönde etkilediği ve bu durumun özsaygı üzerinde de olumlu bir etki yarattığı sonucuna varılmıştır.

Coleman ve Hendry'nin 1990 tarihli çalışması, yüksek özsaygıya sahip bireylerin hayatın çeşitli alanlarında daha başarılı ve mutlu olduklarını vurgulamaktadır. Bu çalışma, yüksek özsaygının bireylerin psikolojik ve duygusal dayanıklılıklarını artırdığını, bu sayede zorluklar karşısında daha dirençli olduklarını belirtmektedir. Ayrıca, bu bireylerin sağlıklarını daha iyi korudukları ve verimliliklerinin yüksek olduğu ifade edilmektedir. Yüksek özsaygı, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırır ve bu da başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar. Bu bireyler, akran baskısına karşı daha dirençli olup, kendi değerlerini ve sınırlarını daha iyi koruyabilirler. Diğer taraftan, düşük özsaygıya sahip bireyler, genellikle kendi yeteneklerinden şüphe duyarlar ve bu da onların başarısızlık korkusunu artırır. Endişe ve umutsuzluk duyguları, bu bireylerin geleceğe dair olumsuz düşüncelere kapılmalarına ve motivasyonlarının azalmasına neden olabilir. Bu durumda olan kişiler, başarısızlıkları karşısında çabuk pes edebilir ve yaşamlarını daha az tatmin edici bulabilirler.

Ramazanoğlu ve meslektaşlarının 2005 yılındaki çalışması, sporun bireylerin toplumsal uyum ve entegrasyonuna olan katkılarını derinlemesine incelemektedir. Bu alışma, sporun sadece fiziksel sağlığı geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda zihinsel sağlığa da olumlu etkiler yaptığını belirtmektedir. Spor faaliyetlerine katılan bireylerin, ortak hedefler doğrultusunda iş birliği yapmayı rendikleri ve bu süreçte moral desteği aldıkları vurgulanmaktadır.

Spor, bireyler arasında sosyal bağları güçlendirir ve toplumsal bütünleşmeyi artırır. Takım halinde oynanan sporlar kişilerin birlikte hareket etme ve tek bir hedef doğrultusunda ilerleme yeteneklerini geliştirir, bu da onların toplumsal uyumlarına olumlu katkıda bulunur. Ayrıca, sporun bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırdığı ve sosyal ilişkilerini iyileştirdiği belirtilmiştir. Toplum içinde aktif olan kişiler, kendi değerlerinin farkında olurlar bu da kendilerini mutlu hissetmelerini sağlar.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1 Sonuç ve Öneriler

Düzenli fiziksel aktiviteye katılan adolesan sporcuların sosyal yaşamları üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelemek ve bu aktivitelerin genç bireylerin sosyal becerileri, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerini araştırmak amacıyla yapılmış olan bu çalışmada elde edilen bulgulardan çalışmaya 202 (138 erkek, 64 kadın) kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan 202 kişinin %54,5'i 12-14 yaş, %45,5'i 15-17 yaş grubundandır. Boy uzunluğu dağılımlarına göre, %16,8'i 150-160 cm, %38,6'sı 161-170 cm, %33,2'si 171-180 cm ve %11,4'ü 181-190 cm aralığındadır. Vücut ağırlığı dağılımlarına bakıldığında, %21,3'ü 40-50 kg, %45,5'i 51-60 kg, %33,2'si 61+ kg ağırlığındadır. Katılımcıların ebeveyn eğitim durumu incelendiğinde, %37,6'sının ilköğretim, %37,6'sının ortaöğretim, %19,3'ünün lise ve %5,4'ünün üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %9,9'ünün anne baba spor branşına ilgisi vardır. Fiziksel aktivite özelliklerine göre, 180 kişi arkadaş özgüvenini artırdığını, 174 kişi fiziksel aktivitenin arkadaş ilişkilerini olumlu etkilediğini, 165 kişi fiziksel aktivitenin farklı ortamlara katılımı teşvik ettiğini ve 87 kişi yetersiz fiziksel aktivitenin arkadaş çevresine karşı kaygı yarattığını belirtmiştir. Katılım sağlayanların çoğunluğu fiziksel aktivitenin özgüven arttırdığını, arkadaş ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini, farklı ortama katılıma teşvik ettiği görülmüştür. Katılımcılara yöneltilen kalabalıktan uzak kalma düşünceleri çeşitlik göstermektedir. Bunun nedeni insanların iletişim kurarken seçici davranmaları olduğunu düşünmekteyiz. Katılımcılara yöneltilen toplum içerisinde başkaları ile iletişim kurma yönünde yanıtları çeşitlilik göstermektedir. Bu çeşitlilik toplum içerisinde iletişim kurma becerileri ile ilgili olduğunu düşünmekteyiz. Bu nedenle bu iki konunun detaylı bir şekilde yeniden araştırılması gerekmektedir.

Adolesan öğrencilerin sosyal yaşamlarını zenginleştirmek için düzenli fiziksel aktiviteye katılımını teşvik eden öneriler şunlardır:

- Spor Kulüplerine Katılım: Okul içinde veya dışında çeşitli spor kulüplerine katılmaları için öğrencileri teşvik edin. Bu, hem fiziksel aktiviteyi artırır hem de sosyal çevrelerini genişletir.
- Takım Oyunları: Basketbol, futbol, voleybol gibi takım sporlarına katılımı özendirme, iş birliği ve takım çalışması becerilerini geliştirir.

- Açık Hava Etkinlikleri: Doğa yürüyüşleri, bisiklet turları gibi açık hava etkinliklerine katılım, doğayla iç içe olmayı ve sosyal etkileşimi teşvik eder.
- Dans ve Müzik: Dans etmek veya müzikle ilgili aktiviteler, öğrencilerin kendilerini ifade etme yollarını çeşitlendirir ve yeni arkadaşlıklar kurmalarına olanak tanır.
- Yarışmalar ve Turnuvalar: Okul içi veya arası spor yarışmaları ve turnuvalar düzenleyerek rekabetçi ruhu ve takım ruhunu güçlendirin.
- Ebeveyn Katılımı: Ebeveynleri de spor etkinliklerine dahil ederek aile içi bağları ve topluluk duygusunu kuvvetlendirin.
- Sosyal Medya ve Uygulamalar: Fiziksel aktiviteleri sosyal medya üzerinden paylaşmaları için öğrencileri teşvik edin, böylece başarılarını arkadaşlarıyla paylaşabilirler.
- Sağlık ve Fitness Kulüpleri: Sağlık ve fitness kulüpleri kurarak öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzı hakkında bilinçlenmelerini ve sosyal destek ağları oluşturmalarını sağlayın.
- Gönüllülük Faaliyetleri: Toplum hizmeti projelerine katılım, öğrencilerin sosyal sorumluluk duygusunu geliştirir ve farklı insanlarla tanışmalarını sağlar.
- Kültürel Etkinlikler: Farklı kültürel arka planlardan gelen öğrencilerin katılımını teşvik eden etkinlikler düzenleyerek kültürel farkındalığı ve hoşgörüyü artırın.

Bu öneriler, adolesan öğrencilerin sosyal becerilerini ve ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda fiziksel sağlıklarını da destekleyecektir.

## KAYNAKLAR

- Aaron, D. J., Dearwater, S. R., Anderson, R., Olsen, T., Kriska, A. M., & Laporte, R. E. (1995). Physical activity and the initiation of high-risk health behaviors in adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 27(12), 1639-1645. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS516>
- Akinci, A. Y. (2007). *Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşmasında katkısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Dumlupınar Üniversitesi.
- Altinköprü, T. (2002). *Genç kız psikolojisi ve cinselliği*. Hayat Yayıncılık.
- Arikan, İ., Metintaş, S., & Kalyoncu, C. (2008). Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesinde İki Yöntemin Karşılaştırılması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 30 (1), 19-28.
- Artal, M. ve Sherman, C. (1998). The Physician and Sports *Medicine*. 26(10): 57-61.
- Atak, H. (2011). Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3(1), 163-213.
- Aydın B. (2010). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Bahadır A. (2002). Ergenlik dönemi kişilik gelişiminde temel kavramlar. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (8): 57-65.
- Baltacı G, Düzgün İ.(2008). *Adolesan ve Egzersiz*. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Yayınları.
- Baysal, A. (2012). *Beslenme*. Hatipoğlu Basım ve Yayınları.
- Bulgu, N. (2013). Spora katılımında toplumsal fayda: kazakistan ahmet yesevi üniversitesi öğrencileri örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD)*, (18), 25-45.
- Büküşoğlu, N.,& Bayturan, A. F. (2005). Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algisi üzerindeki rolü. *Ege tıp dergisi*, 44(3), 173-177.
- Büyüköztürk, S. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Yayınları.

- Can R., Türkyılmaz M., Karadeniz, A. (2011) Ergenlik dönemi öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 11(3), 2- 121.
- Coleman J, Hendry L (1990). *The nature of adolescence*. Routledge.
- Coşan, F., Demir, A., & Mengütay, S. (2002). *Türk çocuklarının fiziki uygunluk normları*. İstanbul Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Düzenleme Kurulu Eğitim Yayınları.
- Çaha, Ö. (1999). Spora yaslanarak bir nefes almak. *Düşünen Siyaset Dergisi*, 2, 75-90. <https://doi.org/10.33689/spormetre.514353>
- Çalışkan, A., & Şahin, H. (2020). Fiziksel Aktivite ve Kaygı Arasındaki İlişki: Türk Gençleri Üzerine Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(3), 147-158.
- Çamlıyer H, Çamlıyer H. (2001). *Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*. Can Ofset.
- Campos, J. J., Campos, R. G., Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental psychology*, 25(3), 394. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.394>
- Çelik, S. B. (2018). *Bedensel ve devinimsel gelişim*. Pegem Atıf İndeksi.
- Çetinkaya, B., & Akpınar, S. (2021). Fiziksel Aktivitenin Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 12(2), 113-124.
- Çevik O, Kabasakal K. (2013). Spor etkinliklerinin, engelli bireylerin toplumsal uyumuna ve sporla sosyalleşmelerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 74-83.
- Çubukçu H., Sivashoğlu P. (2007). 7. Sınıf İngilizce Ders Kitaplarında Cinsiyet Kavramı. *Dil Dergisi*, 137, 7-17.
- Çuhadaroğlu, F. (1996). Adölasanda Piskolojik Gelişim Özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 5, 783-788.
- Çuhadaroğlu, F. (2000). Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21, 863-868.
- Daley, A. J. (2002). School based physical activity in the united kingdom: Can it create physically active adults?, *Quest*, 54, 21-33. <https://doi.org/10.1080/00336297.2002.10491764>

- Demir, Ö. ve Acar, M. (1997). *Sosyal bilimler sözlüğü*. Vadi Yayınları.
- Derman, O. (2008). *Ergenlerde Psikososyal Gelişim*. Adölasan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi.
- Devecioğlu S, Sarıkaya M. (2006) Sporcu öğrencilerin sosyo-ekonomik değişkenler ışığında profillerinin belirlenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,16(2), 301-314.
- Dodson, F. (1998). *Çocuk eğitimi el kitabı*. Kırkambar.
- Doğan O., Doğan S., Çorapçıoğlu A. & Çelik G. (1994). Aktif ve sosyal etkinliklere katılmanın benlik imgesi ve benlik saygısına etkisi, *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 2(1), 33-38.
- Egloff, B., Gruhn, A.J. (1996). Personality and Endurance Sports. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 223-229.
- Er, G., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Çobanoğlu, G., & Er, N. (1999). Çocuk ve ergenlerde spor etkinliklerinin davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 29-38.
- Ercan, O. (2008). *Adolesanın Fiziksel Gelişimi*. Adolesan Sağlığı, II. İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. (Çev: Füsün Akkoyun) W.W. Norton.
- Erkmen, H., & Ekinci, S. (2019). Fiziksel Aktivite ve Kaygı Düzeylerinin Gençler Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(4), 289-303.
- Eser, G. (2011). Güven eğiliminin algılanan örgütsel destek üzerine etkisi. *Marmara üniversitesi iktisadi ve idari bilimler dergisi*, 30(1), 365-376.
- Esteban-Cornejo I, Tejero-González CM, Martinez-Gomez D, del-Campo J, González-Galo A, padillamoledo C, Sallis JF, Veiga OL, UP & Down Study Group. (2014). *Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth*. *The Journal of Pediatrics*, 165(2), 306-312. <https://doi:10.1016/j.jpeds.2014.04.044>
- Fedewa, A. L.,& Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research*

*quarterly for exercise and sport*, 82(3), 521–535.  
<https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599785>

- Fejgin, N. (1994). Participation in high school competitive sports: A subversion of school mission or contribution to academic goals?. *Sociology of sport journal*, 11(3), 211-230. <https://doi.org/10.1123/ssj.11.3.211>
- Fischer, K. W., Shaver, P. R., & Carnochan, P. (1989). A skill approach to emotional development: From basic- to subordinate-category emotions. In W. Damon (Ed.), *Child development today and tomorrow*. 107–136.
- Garner, P., Gains, C. (1996). Models of intervention for children with emotional and behavioural difficulties. *Supportfor Learning*, 11(4), 141-145.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9604.1996.tb00248.x>
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of youth and adolescence*, 30(6), 749-767.  
<https://doi.org/10.1023/A:1012285729701>
- Güçray S, Çolakkadıoğlu ÇF. (2009). Grup Uygulamalarında Aktiviteler / Egzersizler; Amaçları, Çeşitleri ve Uygulama Örnekleri, Ç.Ü. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 18(2), 194 – 208.
- Güner, S. (1988). *Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Güven, Ö. (2006). Beden eğitimi ve spora katılımında aile faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 81-90.
- Harris, P. L., Johnson, C. N., Hutton, D., Andrews, G., Cooke, T. (1989). Young children's theory of mind and emotion. *Cognition & Emotion*, 3(4), 379-400.  
<https://doi.org/10.1080/02699938908412713>
- Hawkins, R., & Mulkey, L. M. (2005). Athletic investment and academic resilience in a national sample of African American females and males in the middle grades. *Education and Urban Society*, 38(1), 62-88.  
<https://doi.org/10.1177/0013124505280025>

- Hazar, Ç. M. (2006). Kişilik ve İletişim Tipleri. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 4(2), 125-140. <https://doi.org/10.18094/si80871>
- Hellison, D. (2010). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.
- Holt N.L. (2008) (Ed.) *Positive youth development through sport*. Third Edition.
- Hoza, B., Smith, A. L., Shoulberg, E. K., Linnea, K. S., Dorsch, T. E., Blazo, J. A., ... & mccabe, G. P. (2015). A randomized trial examining the effects of aerobic physical activity on attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms in young children. *Journal of abnormal child psychology*, 43(4), 655-667. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9929-y>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *İnsan ve insanlar*. Evrim.
- Karadamar, M., Yiğit, R., & Sungur, A. (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3), 1-10.
- Karakaya I, Çoşkun A, Ağaoğlu B. (2006) Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162-166.
- Kaya, B.,& Tuncel, S. (2019). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 20-31.
- Keating, D. P. (2004). *Cognitive and brain development*. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*. Wiley.
- Keleş, Ö.F., ve Alpkaya, U. (2016). Orta Okul Öğrencilerinin Düzenli Sportif Aktivite ve Okul Başarı Puanlarının Karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 31-36. <https://doi.org/10.22396/sbd.2017.13>
- Kelinske, B., Mayer, B.W. & Chen, K.L. (2001). "Perceived benefits from participation in sports: A gender study", *Women in Management Review*, 16(2), 75-84.
- Kılıç M, Arslan A. (2018). Parçalanmış aileye mensup lise öğrencilerinin sosyalleşmesinde sporun etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 17(66), 505-517. <https://doi.org/10.17755/esosder.340831>

- Kırımoğlu H, Çokluk G, Yıldırım Y. (2013). Evaluation of self-esteem of the children and adolescents in terms of participation in sports. *Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 248-259.
- Kniffin KM, Wansink B, Shimizu M. (2015). Sports at work: Anticipated and persistent correlates of participation in high school athletics. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 22(2), 217- 230.
- <https://doi.org/10.1177/1548051814538099>
- Kocayörük E, Şimşek ÖF. (2009). *Ergenlerde anne-baba bağlanması ile iyi oluş ilişkisinde benlik saygısının aracılık etkisi*. I. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Birliği Kongresi.
- Koçyiğit M, Erdoğdu M, Uyar M, Çınar M. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklerle sosyalleşme düzeylerinin iletişim becerileri ve duygusal zekâları üzerine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*. 6(2), 966-988. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.427422>
- Korucu, A. G. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Kuhn, D. Damon, W., Lerner, R. M., Eisenberg, N., Seigler, R. S. (2008). *Child and adolescent development: An advanced course*. Wiley
- Kulaksızoğlu A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitapevi.
- Kulaksızoğlu A. (2008). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Larson, R. W., Brown, J. R. (2007). Emotional development in adolescence: What can be learned from a high school theater program?. *Child development*, 78(4), 1083-1099. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01054.x>
- Lerner, R. M., Steinberg, L. (Eds.). (2009). *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development*. Wiley.
- Loy, J. W., Kenyon, G. S. ve Pherson, B. D. (1981). *Sport culture and society*. Philadelphia.
- Menteş, E., Mentеш, B., Karacabey K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(2), 963-77.

- Muallimoğlu N. (1998). *Çocuklara ve Gençlere Beden Eğitimi*. Avcıol Basım Yayınevi.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve Spor*. Bağırhan Yayınevi.
- Nelson MC, Gordon-Larsen P. (2006) Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics*. 117, 1281-1290. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-1692>
- Nicolson, D., Ayers, H. (2004). *Adolescent problems: A practical guide for parents, teachers and counsellors*. David Fulton Publishers.
- Ok, F., Atak, H. (2010) İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem; Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., vd. (2015). The Relationship between Depression, Anxiety and Physical Activity Level among University Students. *International Journal of Turkish Education Sciences*, 2015(4), 294-303.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000043](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000043)
- Özlem C., Yavaş, G. (2012). Orta Ve Geç Ergenlik Dönemindeki Ergenlerde Tutum Ve Davranış Farklılıkları, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 113-138. [https://doi.org/10.1501/sbeder\\_0000000048](https://doi.org/10.1501/sbeder_0000000048)
- Öztora S., Hatipoğlu S., Barutçugil M., Salihoğlu B., Yıldırım R., ve Şevketoğlu E. (2006). İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 2(1), 11 - 14.
- Öztürk, M.O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevi.
- Page, RM. Ve Hammermeister, J. (1995). Shyness and loneliness: relationship to the exercise frequency college students. *National Library of Medicine Psychol Rep.*, 76 (2), 395-8. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.395>
- Parks, J. B., Janger, B. R. K. ve Quanterman, J. (1998). *Contemporary sport management, human kinetics*. Champaign.

- Parlaz, A. E., Tekgöl, N., Karademirci, E., Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyaal gelişim süreci. *Turkish Faamily Physician*, 3(4), 10-17
- Pataki, CS. (2007). *Normal Ergenlik "Kaplan&Sadock Comprehensive Textbook of Psychiatry"* Güneş Kitabevi.
- Pawlowski, W. ve Hamilton, G. (2008). *Hiv & sex Stages of Adolescent Development*. Talking to your adolescents about stds.
- Peterson, C. (2009). Positive Psychology. *Reclaiming Children and Youth*. 18 (2), 3-7.
- Pınaroğlu B., Şapcılar M. C. (2022). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme algılarının incelenmesi. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(3), 945-958  
<https://doi.org/10.33083/joghat.2022.177>
- Poncelet P. (2004). Restructuring schools in Cleveland for the social, emotional and intellectual development of early adolescents. *J Edu Students Placed At Risk*, 9(2), 81-96. [https://doi.org/10.1207/s15327671espr0902\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327671espr0902_1)
- Quintana, H. (2003). Cognitive development. In Textbook of Adolescent Psychiatry (Ed R. Richard). *New York Oxford University Press*.171-180.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Firat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Rudolph C. D., Abraham M. R., Lister G. E., First L. R. & Gershon A. A. (2011). *Principles of Adolescent Care, Rudolph's Pediatrics*. McGraw-Hill Education / Medical,
- Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Castillo, R., Martín-Matillas, M., Kwak, L., Vicente-Rodríguez, G., ... & Avena Study Group. (2010). Physical activity, fitness, weight status, and cognitive performance in adolescents. *The Journal of pediatrics*, 157(6), 917-922. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2010.06.026>
- Ryan, G. J.,& Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*, 29(4), 491-504. <https://doi.org/10.1177/109019810202900408>

- Sabo, D. F., Miller, K. E., Farrell, M. P., Melnick, M. J., & Barnes, G. M. (1999). High school athletic participation, sexual behavior and adolescent pregnancy: a regional study. *Journal of Adolescent Health*, 25(3), 207-216. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(99\)00070-1](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(99)00070-1)
- Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce DE, Tokgözoğlu L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34, 166-72.
- Scanlan, T. K., Babkes, M. L., & Scanlan, L. A. (2005). *Organized Activities As Contexts of Development*. Psychology Press.
- Shephard, R. J. (1996). Habitual physical activity and academic performance. *Nutrition reviews*, 54(4), 32.
- Steinberg, L. (2009). Adolescent development and juvenile justice. *Annual review of clinical psychology*, 5, 459-485.
- Suat, K. O. L. (2011). Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 1-21.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.
- Şahin, N. (2012). Elit düzeyde takım sporu ve bireysel spor yapan iki grubun iletişim becerilerinin karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 13-16. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000215](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000215)
- Şahin, N. (2014). *Ergenlik Problemleri ve Baş Etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi.
- Tamer K. (2000). *Sporda Fiziksel – Fizyolojik Performansın Ölçülmesi Değerlendirilmesi*, Gökçe Ofset Matbaacılık.
- Tanner, J. M. (1962). “*Growth at Adolescence*”. *With a general consideration of the effects of hereditary and environmental factors upon growth and maturation from birth to maturity*. Blackwell Scientific Publications.
- Taşgın E, Dönmez N. (2009). 10–16 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Egzersiz Programının Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(2), 13–16.

- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 5, 1-12. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- Tunçtan, F. (2021). Muhafazakar kadının gündelik yaşam pratikleri üzerine nitel bir araştırma. *Sosyolojik Bağlam Dergisi*, 2(2), 18-33. <https://doi.org/10.52108/2757-5942.2.2.2>
- Turan Başoğlu S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.
- United Nations Children's Fund, (2011). *The state of the world's children: Adolescence an age of opportunity*. Unicef.
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of leisure research*, 22(2), 167-182. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969823>
- Vaizoğlu, S., Akça O., Güler, Ç., Omar, A. H., Çoşkun, D. ve Güler, Ç. (2004). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 3(4), 63-71.
- Visek, A. J., Achrafi, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424-433. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>
- Yaman, M., & Arslan, S. (2009). Çocuk ve gençlik suçlarının önlenmesinde rekreatif sporlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 445-459.
- Yavuzer, H. (1987). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Yayan E, Altun E. (2013). Malatya il merkezinde ilköğretim 6.7.8. Sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve etkileten bazı sosyodemografik özelliklerin belirlenmesi, *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2(2), 42-49.
- Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Kültür Yayınları.
- Yetim A. A. (2008). *Sosyoloji ve Spor*. Bilge Ofset Matbaacılık Yayıncılık.

- Yılmaz, M., & Demirtaş, A. (2018). Sosyal Kaygı ve Fiziksel Aktivite: Bir Karşılaştırma Çalışması. *Sosyal Psikoloji Dergisi*, 22(1), 58-70.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yurt, İ. İ., & Koçak, Ç. V. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Ortaokul Öğrencilerinin Sosyalleşmelerine Etkisine İlişkin Veli Görüşleri. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 8(23), 297-312.
- Zaichkowsky, L. D. (2007). Sport psychology: A primer for educators. *Journal of Education*, 187(1), 1-8. <https://doi.org/10.1177/002205740718700102>
- Zeybek, E. (2007). *Ankara Beypazarı ilçe merkezinde ilköğretimde okuyan dokuz yaş grubu çocukların temel motorik özelliklerinin araştırılması*. (Yüksel Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam Boyu Spor*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Zorba, E. (2008). *Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite*. International Sports Sciences Congress.

## EKLER

### Ek-1 Etik Kurul Kararı

**Evrak Tarih ve Sayısı: 10.12.2023-E.115920**



T.C.  
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik İlkeleri ve Etik Kurulu



Sayı : E-84771431-050.01.04-115920  
Konu : Etik Kurulu Kararı (2023-11)

10.12.2023

#### DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 14.11.2023 tarihli 113080 sayılı dilekçeniz.

İlgide kayıtlı dilekçeniz gereği, "Düzenli Fiziksel Aktivitenin Adölesanlarda Sosyal Hayata Etkisi" adlı çalışmaların Üniversitemiz Etik İlkeleri ve Etik Kurulunun 2023/11-12 ve E.4661 sayılı kararıyla uygun görölmüştür.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Yunus Levent EKİNCİ  
Kurul Başkanı

Dağıtım:  
Sayın Prof. Dr. Mustafa ATLI  
Sayın Ruken FIRAT

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



Bu belge, güvenli elektronik İmza ile imzalanmıştır.

## **Ek-2 Katılımcının Gönüllülüğü ve Aydınlatılmış Onam Formu (Örnek)**

Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Prof. Dr. Mustafa ATLI ile Bitlis Eren Üniversitesinde Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde yüksek lisans öğrencisi Ruken FIRAT olarak “Düzenli Fiziksel Aktivitenin Adölesanlarda Sosyal Hayata Etkisi” isimli bir çalışma yapmaktayız.

Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Ancak hemen söyleyelim ki bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır.

Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız.

Bu araştırmadan elde edilecek sonuçlar sizlerin fiziksel aktivite ve sosyal hayat arasındaki ilişkiyi belirleyip değerlendirmemize yardımcı olacaktır. Sizin bu çalışmaya katılımınız bu çalışmadan elde edilecek sonuçların değerlendirilmesi ve öneriler geliştirilmesi için oldukça önemlidir. Gerçekleştirilecek bu çalışmaya katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir.

Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz araştırmacılar MUSTAFA ATLI ve RUKEN FIRAT tarafından size bazı sorular sorulacaktır. Bu sorular sizin egzersiz bağımlılığı ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ile ilgili soruları içermektedir. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır.

Sizinle ilgili tüm bilgiler gizli tutulacak, ancak çalışmanın kalitesini denetleyen görevliler, etik kurullar ya da resmi makamlarca gereği halinde incelenebilecektir.

Bu çalışmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır. Yine çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz.

### **Ek-3 (Katılımcının Beyanı)**

Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Prof. Dr. Mustafa ATLI ile Bitlis Eren Üniversitesinde Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde yüksek lisans öğrencisi Ruken FIRAT olarak “Düzenli Fiziksel Aktivitenin Adölesanlarda Sosyal Hayata Etkisi” isimli araştırması yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı.

Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim. Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı Prof. Dr. Mustafa ATLI ve ile Bitlis Eren Üniversitesinde Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde yüksek lisans öğrencisi Ruken FIRAT ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılabacağına inanıyorum.

Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Çalışmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. (*Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağına bilincindeyim*). Ayrıca tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun tıbbi bakımına ve araştırmacı ile olan ilişkiye herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırmada “katılımcı” olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Tarih: \_\_/\_\_/\_\_

**Katılımcı**

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza

**Katılımcı ile görüşen çalışmacı**

Adı soyadı, unvanı:

Adres:

Tel:

İmza



#### **Ek-4 Araştırma Amaçlı Çalışma İçin ocuk Rıza Formu**

Sevgili Kardeşim,

Benim adım Ruken Fırat, "Düzenli Fiziksel Aktivitenin Adolesanlarda Sosyal Hayata Etkisi " konusunda bir araştırma yapıyorum. Adolesan dönemi etkisi ile öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite katılımlarının sosyal hayatlarına ve yaşam kalitelerine etkilerini incelemektir. Araştırma ile yeni bilgiler öğreneceğiz. Bu araştırmaya katılmanı öneriyoruz.

Bu araştırmanın sonuçları lise düzeyinde öğrenim gören adolesan öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivitelerinin sosyal hayatlarına etkileri hakkında bilgi edinmek ve araştırma neticesinde öneriler sunmamıza yardımcı olacaktır. Bu araştırmanın sonuçlarını başka arkadaşlarımıza da söyleyeceğiz, sonuçları bildireceğiz ama senin adını söylemeyeceğiz.

Bu araştırmaya katılıp katılmamak için karar vermeden önce anne ve baban ile konuşup onlara danışmalısın. Onlara da bu araştırmadan bahsedip onaylarını/izinlerini alacağız. Anne ve baban tamam deseler bile sen kabul etmeyebilirsin. Bu araştırmaya katılmak senin isteğine bağlı ve istemezsen katılmazsın. Bu nedenle hiç kimse sana kızmaz ya da küsmez. Önce katılmayı kabul etsen bile sonradan vazgeçebilirsin, bu tamamen sana bağlı. Kabul etmediğin durumda da biz ve öğretmenlerinin sana karşı davranışlarında bir değişiklik olmayacaktır.

Aklına şimdi gelen veya daha sonra gelecek olan soruları istediğin zaman bana sorabilirsin. Telefon numaram ve adresim bu kağıtta yazıyor. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorsan aşağıya lütfen adını ve soyadını yaz ve imzanı at. İmzaladıktan sonra sana ve ailene bu formun bir kopyası verilecektir.

Tarih: \_\_/\_\_/\_\_

Çocuğun adı, soyadı:

Velisinin adı, soyadı:

İmza:

Tel:

İmza:

Araştırcının adı, soyadı, unvanı: Prof. Dr. Mustafa ATLI & Ruken FIRAT

Adres: Bitlis Eren Üniversitesi BESYO binası

Tel:







T.C.  
BİTLİS VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-46623667-605.01-94611975  
Konu : (Ruken FIRAT) Araştırma İzni

18.01.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi: Valilik Makamının 16.01.2024 tarih ve 94452445 sayılı oluru.

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ruken FIRAT'ın hazırlamakta olduğu "Düzenli Fiziksel Aktivitenin Adölesanlarda Sosyal Hayata Etkisi " adlı tez çalışmasının ile ilgili ilgi Valilik oluru ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğinin ekteki olur doğrultusunda yapılmasını arz ederim.

Selma MEDENİ ASLANLI  
Müdür a.  
Millî Eğitim Şube Müdürü

Ek : Valilik Oluru (1 Sayfa)

Dağıtım:  
6 İlçe Kay. (İlçe MEM)'ne  
Merkez Tüm Okul Müd.ne  
**Bitlis Eren Üniversitesi Rektörlüğü'ne**

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hürriyetpaşa Mah. Yeni Hükümet Konakları Kat: 3 BİTLİS

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-eby>

İletişim Bilgisi : 0464 211 00 00

Dağıtım Tarihi:

Posta : 04610000000000000000000000000000

İletişim Bilgisi : 0464 211 00 00

Etiler: 25.01.2024

Posta : 04610000000000000000000000000000

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. İmza doğrulaması için lütfen adresi giriniz: DC67-d1ea-3633-9acf-e1c8. Güvenli belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.01.2024-E.122950



T.C.  
BİTLİS VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-46623667-605.01-94452445  
Konu : Araştırma İzni (Ruken FIRAT)

16.01.2024

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) Bitlis Eren Üniversitesi Rektörlüğünün 10.01.2024 tarih ve 120771 sayılı yazısı.  
b) Millî Eğitim Bakanlığı'nın 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı Araştırma Uygulama İzinleri 2020/2 Nolu Genelgesi.

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ruken FIRAT'ın hazırlamakta olduğu "Düzenli Fiziksel Aktivitenin Adolesanlarda Sosyal Hayata Etkisi" adlı tez çalışmasını 2023-2024 Eğitim Öğretimi Yılı Güz/ Bahar Yarıyılında İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda anket yapma talebi ile ilgili yazı ve ekleri Müdürlüğümüz bünyesinde oluşturulan inceleme komisyonu üyeleri tarafından incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda ilgi (b) genelge doğrultusunda planlanan uygulamanın denetimi okul ve kurum idaresinde olmak üzere, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre, söz konusu anketin İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Selma MEDENİ ASLANLI  
Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR

Abdullah YÜZER  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdür V.

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hisarçapa Mah. Yeni Hükümet Köyü Kat: 3 BİTLİS

Genel Kurumunun Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-ebys>

Selma MEDENİ ASLANLI

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol Uzmanı

E-Posta : [smaden@bitlis.gov.tr](mailto:smaden@bitlis.gov.tr)

İnternet Adresi : [bitlis.meh.gov.tr](http://bitlis.meh.gov.tr)

Faks : 434 280 328

E-Posta Adresi : [smaden@bitlis.gov.tr](mailto:smaden@bitlis.gov.tr)

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrakbitlis.gov.tr/adresinden> 9902-135d-37bc-bc69-1d7c kodu ile teyit edilebilir.