

157476

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DÜZENLİ OLARAK YÜRÜTÜLEN REKREATİF ETKİNLİKLERİN BİREYLERİN
UYUM DÜZEYLERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Sema AKPINAR

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ YÖNETMELİĞİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
PROGRAMI İÇİN ÖNGÖRDÜĞÜ BİLİM UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ
OLARAK HAZIRLANMIŞTIR

Yrd. Doç. Dr. Kenan SİVRİKAYA

KOCAELİ – 2004

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürlüğü'ne

İş bu çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında BİLİM UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Aydın ÖZBEK

Üye Yrd. Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN

Üye Yrd. Doç. Dr. Kenan SİVRİKAYA

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



2.1.04/2004

Prof. Dr. Nejat GACAR

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma; 8 haftalık düzenli olarak yapılan rekreatif etkinliklerin 14-16 yaş grubu ergenlerin uyum düzeyleri ve akademik başarılarına etkilerinin belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Veriler; Mimar Sinan Lisesi 1. sınıf öğrencilerinden gönüllü olarak katılan 18 deney ve 18 kontrol olmak üzere toplam 36 öğrenciden oluşturulmuştur.

Veriler Özgüven (1980) tarafından geliştirilen HKE (Hacettepe Kişilik Envanteri) uygulanarak elde edilmiştir. Öğrencilerin akademik başarılarına ilişkin verilerin okul müdürlüklerinden dönem ortalamaları olarak temin edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin sosyo-ekonomik yapılarının belirlenmesi amacıyla 12 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır.

Elde edilen veriler SPSS 7.5 paket programına aktarılmış ve bu paket programla tanımlayıcı istatistik, Mann Whitney U ve Kruskal-Wallis Varyans analizi teknikleriyle analiz edilmiştir.

Deney grubunun Anti Sosyal Eğilim puanlarında pre ve post test değerleri arasında ve deney ve kontrol gruplarının post test puanları arasında 0,01 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Deney grubunun Duygusal Kararlılık puanlarında pre ve post test değerleri arasında, deney kontrol grubunun Psikolojik Belirtiler puanlarında pre test puanları arasında, deney grubunun Sosyal Uyum puanlarında pre ve post test değerleri arasında ve deney ve kontrol gruplarının post test puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Deneklerin akademik başarı düzeylerinde, istatistiksel anlamlılık olmasa da güz ve bahar yarıyılı ortalamalar arasındaki fark dikkate alınarak, olumlu yönde etkilediği sonucuna varılırken diğer parametrelerde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Rekreatif etkinliklerin bireylerin Anti Sosyal Eğilim, Duygusal Kararlılık, Psikolojik Belirtiler, Sosyal Uyum d¼zeylerini etkileyerek akademik eğitimi pozitif y¼nde etkilediği sonuuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Uyum, Rekreatyon, Ergenlik.



ABSTRACT

This study has been planned to determine the effect of a series of 8 week recreative activities on the adjustment levels and academic success of adolescents between 14-16. Data has been collected using a total of 36 students, of which 18 were in the experimental and 18 in the control group, who have voluntarily participated from the 1st class of Mimar Sinan High School.

The data was obtained by applying the HPI (Hacettepe Personality Inventory) which was improved by Özgüven (1980). The data of the students' acadamil success was obtained from the head offices as the meas of the term. Moreover an 12 questioned inquiry was applied to the students in order to determine their socioeconomic situations of the students.

The collected data were transformed to SPSS 7.5 software and were analysed using complementary statistics, Mann Whitney 4 and Kruskal-Wallis variance analysis techniques.

Significant difference (0,01) has been found between the pre-test and post-test scores of anti social trends in the experimental group and between the post-test scores of the experimental and the control groups. Significant difference (0,05) has been found between the pre-test and post-test scores of emotional determination in the experimental group and between the pre-test scores of the experimental and the control groups, the pre-test scores of psychological symptoms in the experimental and the control groups, the pre-test and post-test scores of social adjustment in the experimental group and between the pre-test scores of the experimental and the control groups. Although there is not a statistical significance in informants' academical success level, regarding the difference between the fall and the spring term avarages it is concluded that it affects

positively whereas a signifying difference has not been found between other parameters.

It has been concluded that recreative activities affect the anti social trends, emotional decisiveness, psychological symptoms and social adjustment levels of individuals and positively influence the academic education.

Key Words: Adjustment, Recreation, Adolescent.



TEŞEKKÜRLER

Yüksek lisans tezimin danışmanlığı dışında, her sıkıntı ve güçlükle karşılaştığımda yılmamayı, cesaretimi yitirmemeyi, üzüldüğümde, zorluklarla karşılaştığımda bile nasıl gülümseyeceğimi, kaybetmeyi ve kazanmaktan da neşe duymayı, beni yıldırmaya çalışanları görünüşte galip olduklarını, uğultulu insan kalabalığına kulaklarımı tıkamayı öğreten öğretmenim Yrd. Doç. Dr. Kenan SIVRİKAYA'ya teşekkürlerimi sunarım.

Okul hayatım boyunca beni seven bana yardımlarını esirgemeyen, beni yetiştiren Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu öğretmenlerine, özellikle hep yanımda olan bana her konuda annelik babalık eden canım öğretmenlerim Öğr. Gör. Bülent BEYAZIT ve sevgili eşi Öğr. Gör. Betül BEYAZIT'a manevi desteklerinden dolayı kucak dolusu teşekkürlerimi sunarım.

Tezimdeki etkinliklerde bana yardımcı olan, Okt. Yüksel ABDİKOĞLU, Okt. Ertay SEYREK, Okt. Hakan AKDENİZ, Zeynep AGAN, Önder TEKİN, Şafak KURUL, Mimar Sinan Lisesi yöneticileri ve öğretmenlerine ve tezimin her aşamasında yanımda olan arkadaşım Elif UYSAL'a teşekkürlerimi sunarım.

Beni babasız büyütüp bu noktalara kadar getiren, eğer bir konuda haklı olduğuma inanıyorsam, dimdik ayakta dikilip savaştığını öğreten anneciğime ve aileme, hayatın büyük olgulardan değil basit anlardan oluştuğunu, en büyük hazların en küçük zerrelerde gizlendiğini öğreten nişanlım ve can dostum Mustafa ASLAN'a teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET	i
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜRLER	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISATMALAR DİZİNİ	viii
TABLO LİSTESİ	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. UYUM	3
2.2. FARKLI YAKLAŞIMLARIN UYUMA BAKIŞI	7
2.2.1. İstatistiksel Yaklaşım	7
2.2.2. Tıbbi Yaklaşım	7
2.2.3. Psikolojik Yaklaşım	8
2.2.3.1. Psikanalitik Yaklaşım	8
2.2.3.2. Davranışçı Yaklaşım	9
2.2.3.3. İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım	9
2.2.3.4. Sosyal Psikolojik Yaklaşım	10
2.2.3.5. Varoluşçu Yaklaşım	10
2.2.3.6. Gestaltçı Yaklaşımın Uyum Kavramı	11
2.2.3.7. Maslow'un Kişilik Teorisinin Uyum Kavramı	11
2.2.3.8. Rogers'in Kişilik Teorisinin Uyum Kavramı	12
2.2.3.9. Sosyal Öğrenme Teorisinin Uyum Kavramı	12
2.3. KİŞİLİK	13

2.4. ERGENLİK	14
2.4.1. Ergenlik Döneminde Kişisel Uyum	17
2.4.2. Ergenlik Döneminde Sosyal Uyum	18
2.5. BOŞ ZAMAN	20
2.6. REKREASYON	20
2.6.1. Rekreasyon Ve Spor	22
2.6.2. Rekreasyonun Gelişimi	23
2.6.3. Rekreasyon Eğitim	24
2.6.4. Rekreasyon Eğitimi Ve Genel Eğitim	25
2.6.5. Rekreasyon Eğitimi Ve Okul	25
2.6.6. Okullarda Ders Dışı Etkinliklerin Önemi	26
2.6.7. Rekreatif Etkinliklere Katılım	26
3. MATERYAL METOTLAR	28
3.1. Araştırma Grubu	28
3.2. Verilerin Toplanması	28
3.3. İstatistik Analizler	28
3.4. Çalışma Programı	29
4. BULGULAR	31
4.1. Ölçme Sonucu Elde Edilen Bulgular	31
4.2. Gözlem Sonucu Elde Edilen Bulgular	39
5. TARTIŞMA	41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	47
6.1. Sonuçlar	47
6.2. Öneriler	47
KAYNAKLAR	48
ÖZGEÇMİŞ	53
BİLGİ ANKETİ	54

SİMGELER VE KISATMALAR DİZİNİ

Aİ: Aile İlişkileri

ASE: Anti Sosyal Eğilimler

DK: Duygusal Kararlılık

GU: Genel Uyum

KG: Kendini Gerçekleştirme

KU: Kişisel Uyum

NE: Nevrotik Eğilimler

PB: Psikolojik Belirtiler

Sİ: Sosyal İlişkiler

SN: Sosyal Normlar

SU: Sosyal Uyum

TABLO LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1-A Deney ve Kontrol Grubunun Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	31
Tablo 1-B Deney ve Kontrol Grubunun Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	32
Tablo 2-A Deney ve Kontrol Grubunun Sosyo Ekonomik Yapılarına İlişkin Değerler	33
Tablo 2-B Deney ve Kontrol Grubunun Sosyo Ekonomik Yapılarına İlişkin Değerler	35
Tablo 3-A Deney ve Kontrol Grubunun Dönem Ortalamaları Tanımlayıcı İstatistik Değerler	36
Tablo 3-B Deney ve Kontrol Grubunun Kruskal Wallis Testi Sonuçları	37
Tablo 4-A Deney ve Kontrol Grubunun Man Whitney U testi Sonuçları	38
Tablo 4-B Deney ve Kontrol Grubunun Man Whitney U testi Sonuçları	39

1. GİRİŞ

Eğitim, yaşantılar yoluyla bireyin davranışlarında istendik değişikliklerin oluşturma sũreci yaşamın ta kendisi, toplumun ve bireyin yarattığı, yaratıcısı konumundadır. Eğitim yaşama yũn veren bir sũreç olduğu için önce aile, evre ve okula paralel çevreyle bir etkileşim içersinde olduğu için sosyo-kũltũrel, ekonomik ve politik olgulardan etkilenebilir.

Genel eğitimi destekleyen sportif etkinliklerin amacı; çocukların hareket eğitimiyle her bireyin hareket kapasitesinin en üst dũzeye çıkmasına yardımcı olmaktır. Eğitimin gerçekleştirilmesi için hem zihinsel hem de fiziksel eğitiminin gerçekleştirilmesi önemlidir. Eğitilmiş kişi dũřũnũr, verimli olabilmek, sağlıklı mutlu yaşabilmek için bedenlen sahip olması gereken özellikleri ve alışkanlıkları kazanır buna göre adımlarını sağlam atar. Birey kişiliğini bu yönde geliştirir, kişiliğini karakter, zeka ve beden yapısının bir bileşimi olarak dũřũnũr. Bireysel ve toplumsal yönden bir değişime uğrar. Sorumluluk, kendine gũven duygusu geliştirir, iyi ahlak ve karakter sahip olmayı, karşılık beklemeden yardımlaşmayı, aileye, çevreye sevgi, saygı ve hořgrũlũ olmayı, sağlığını korumasını, dostluk arkadaşlık duygularını geliştirmeyi, kuralları uymayı, kendine gũvenmeyi, boş zamanlarını sportif etkinlikler içinde yarışma, oyun ve buna benzer çalışmalarla değerlendirmeyi, hayatını bu Şekilde sũrdũrmeyi amaç edinir.

Sũrekli etkileşim içinde bulunan bireyler, çevrelerine uyum sağlamak için çeşitli sũrelerden geçerler. Fizyolojik, biyolojik, duyuşsal, bilişsel, zihinsel değişim içinde hem kendileriyle, hem de çevrelerine uyum sağlamak için çaba harcarlar. Buldukları ortamdaki birazcıkta uzaklaşmak için boş zamanlarını spor etkinlikleriyle geçiren bireyler, yeni öğrenmelerle, buldukları ortamdaki uzaklaşarak ortama daha iyi adapte olur. Özellikle ergenlik çağında bireyler, kritik bir dönem içine girerler. Kendilerindeki değişime, çevrelerinin onları anlamasına,

ben kimim? sorusuna cevap aramalarına, artık kendilerinin bu toplumda var olduklarını kanıtlaması gibi bir çok değişim içinde bulurlar. Bu dönemin iyi geçirilmesi diğer dönemlerin daha rahat daha iyi geçirilmesine neden olur. Özellikle ergen kendisini, çevresini tanıması uyum sağlaması için spor etkinliklerine girerek hem bedeni geliştirmeye daha sağlıklı güçlü bir bedene sahip olup kendisini güçlü, rahat hissetmesine neden olur, hem de bu ortamda tanıştığı yeni farklı insanlarla ilişkilerini geliştirerek sosyal çevreye ayak uydurmaya çalışırlar. Sürekli dengesizlik içinde yeni öğrenimlerle birey dengeyi kurarak daha mutlu daha sağlıklı daha iyi adımlar atarak hem kendisini hem de çevresini tanır.

Eğitilmiş birey boş zamanını daha iyi değerlendirir, daha verimli daha mutlu ve sağlıklı yaşar.

Toplumsal, kültürel değişim ve git gide sanayileşen toplumlarda gençlerin toplum içinde yer edinmesi ve kişiliklerini geliştirmesini sağlayabilir. Aksi halde bu dönemi uygun bir şekilde geçirmezse yetişkinlik dönemine daha zor geçer, farklı ve kural dışı grupların içine girerek toplum dışına düşebilir. Toplumun kültürel farklılığı ve değişimi içinde birey bu yeni ortama ayak uydurmak zorundadır. Bu değişim gelişim içinde bireyin rekreasyon eğitimine önem vermesi gerekmektedir (Kılbaş, 2001).

Rekreasyon eğitiminden geçmeyen kuşakların bu alanı tanımadıkları ve boş zamanlarını edilgen olarak yararsız biçimde geçirdikleri görülmektedir (Kılbaş, 2001).

Bu nedenlerle yaşam sürecinde oluşan her duruma uyum çabası içerisinde olan bireyin, uyum düzeyi ve akademik başarısının, rekreatif etkinliklerden etkilenip etkilenmediği veya ne ölçüde etkilendiğinin bilinmesi eğitim sürecindeki faaliyetlerin planlanması açısından yararlı görülerek bu çalışma planlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. UYUM

Çağlar (1981) uyumu, “birey kendi benliğiyle ve çevresiyle dengeli ve etkili bir ilişki kurabilmesi, geliştirebilmesi ve sürdürebilmesi şeklinde tanımlarken, Heath uyumu “davranışları, bir yandan benlik yapısını bütünlüğünü koruyacak, diğer yandan çevresel koşullarla baş edebilecek bir biçimde düzenlemek” şeklinde ele almıştır (Geçtan, 1992).

Sözlük anlamıyla uyum, bir bütünün parçaları arasında var olan uygunluk, ahenktir (Ruşen, Oğuzkan, 1976).

Uyum, İngilizce’de “Adapation”, fiziki çevreye uyum; “Adjustment”, sosyal çevreye uyum olmak üzere farklı iki terimle ifade edilmektedir (Alver, 1998).

Oğuzkan (1974), eğitim terimleri sözlüğünde ise uyumu “Bir kimsenin kendi gereksinimine ve yeteneklerine uygun; bedensel, ruhsal ve toplumsal yönden içinde bulunduğu çevrenin istekleri karşılama eylemi” olarak tanımlanmıştır (Koç, 2000).

Özgüven (1992) uyumu, bireyin hem kendisi, hem de çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri sürdürebilmesi olarak tanımlamaktadır.

Uyum, bireyin çevresindeki değişiklikleri ve yenilikleri algılaması ve bunlara uygun davranışlar sergilemesidir. Bu nedenle uyumlu insanlar, çevrelerinde karşılaştıkları değişiklikleri, yeni ilişkileri fark eder, bu değişikliklere uygun davranışlar geliştirir.

Adler (1977) “yaşama biçimi” olarak ele aldığı uyumu; insanın doğaya karşı yetersiz bir varlık olduğunu, bu yetersizlik ve güvensizlik duygusunun, yaşama uyum sağlayabilmesi ve gelişebilmesi için hem itici hem de gerekli olduğunu öne sürer (Koç, 2000).

Derlega-Janda (1981) sosyal öğrenme teorisinde, uyumu açıkça tanımlamayan teorisyenler, uyumun çevre ile ve problemleri ile başedileceğini konusunda görüş birliği içerisindedirler (Sivrikaya, 1992).

Uyum kavramına yaklaşım ve tanımlarda insanın doğal ve toplumsal çevresi ile ilgili konulara değinilmektedir. İnsan kurallarına uyması gerektiği bir toplumda yaşamakta ve aynı zamanda doğal ihtiyaçlarını doyurma çabası içinde olmaktadır (Bilal, 1984).

Birey, çevresinin istek ve ihtiyaçları ile uzlaştığı durumlarda uyum, uzlaşmazlık durumunda ise uyumsuzluk söz konusu olabilmektedir (Sivrikaya, 1992).

Topçu (1986), anormal davranışı uyumsuz bir davranış olarak ele almakta ve bireyin varlığını sürdürebilmesine, potansiyellerini gerçekleştirmesine mani olan bir davranış olarak görmektedir.

Birey, doğumuyla başlayan ve bir ömrü boyunca sürecek olan sürekli bir sosyal etkileşim alanına girmiştir.

Bireyin birbirini tamamlayan, devamlı etkileşim halinde bulunduğu sosyal, psikolojik, zihni, duygusal ve biyolojik bir yaşamı vardır. Bu bileşenler bireyin yaşamını oluşturur. Bireyin önce kendi bünyesinde olan sosyal, psikolojik, duygusal, zihni ve biyolojik değişiklikleri anlaması, bilmesi, kabul etmesi ve bu değişimlere uygun davranışlar ve tutum göstermesi gerekmektedir (Çağlar, 1993).

Eğitimin bireyi bir bütün olarak ele alıp fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimine katkı sağlamayı hedeflediği bilinmektedir. Bu nedenle yaşam sürecinde uyumu biyolojik, sosyal ve kişisel uyum şeklinde ele alan araştırmacılarda oldukça fazladır. Bu araştırmacıların görüşlerine göre:

Biyolojik Uyum: Çevrenin şartlarına göre, belirli bir hayat tarzının, devamının yada gelişmesinin uygun duruma gelmesidir (Dönmezer, 1994). Bu yaklaşıma göre biyolojik uyumu; bireyin kendinde olan fiziksel değişiklikleri öğrenmesi ve bu değişikliklere uygun davranış ve tutumlar gösterebilmesidir.

Sosyal Uyum: Sosyal uyum, bireyin diğer insanlara uyum gösterebilme başarısı, grubunda kendine özgün bir biçimde tanıtabilmesidir. İyi bir sosyal uyumun gerçekleşebildiği bazı ölçütlerle anlamak olasıdır. Bu ölçütler;

- **Farklı Gruplara Uyum Gösterme:** Farklı gruplara uyumlu bir biçimde davranan, onlarla ilişki kuran arkadaşı olduğu kadar yetişkinlere de uyum gösteren birey, sosyal açıdan uyumlu bir kişi olarak kabul edilir.

- **Sosyal Tutumlar:** Toplumca istenen tutum ve tavırlarla katılan kişiler, sosyal bakımdan uyumlu sayılırlar.

- **Toplumsal Ortamda Aldığı Rol:** Kurduğu ilişkiden yeterince doyum sağlayan kişi, sosyal bakımdan uyumlu sayılır.

- **Sosyal Uyum:** Bireyin kendi grubunda ve diğer kişilerle uyum içinde olmasıdır.

- **Kendi Bulunduğu Arkadaş Ortamı:** Farklı gruplara girip iyi ilişki kuran, toplumca istenen davranışlar ve tutum içinde olan, bu ortamdan aldığı rolde yeterince doyum sağlayan birey uyumlu sayılır.

İyi bir sosyal uyumu engelleyen bir çok etken vardır. Bunlar da şöyle sıralanabilir.

- Sosyal davranış biçimlerinin zayıf olduğu ailelerde çocuklar, ev dışında bu doğrultuda güçlü motivasyona sahip olsalar bile, iyi bir sosyal uyum gösteremezler.

- Eğer ailelerde çocukların kendilerine özdeş tutacakları modeller zayıfsa, ev dışındaki sosyal uyumları ciddi biçimde engellenir.
- Sosyal uyum için motivasyon azlığı, çoğunlukla ev içi ve dışında edinilen ilk sosyal deneyimlerin azlığından doğar.
- Bütün kötü koşullara rağmen, çocukların iyi bir sosyal uyum gösterebilmeleri için güçlü motivasyonları, olabilir. Bu durumda onların bu öğrenmeyi gerçekleştirecek küçük bir yardıma ve rehberliğe gereksinimleri vardır

Sosyal uyumları zayıf olan aileler, bu ailedeki modellerin yetersiz olması, ev içinde ve dışında yeterli sosyal deneyimlerinin olmaması, çocuklar her ne kadar güçlü motivasyon içinde olsalar da iyi bir sosyal uyum içine giremezler.

Bu koşullara rağmen çocukların güçlü motivasyonları varsa, öğrenmelerini tamamlamaları için küçük bir yardım ve rehberliğe ihtiyaçları vardır (Yavuzer, 1997).

Kişisel Uyum: Kişisel uyum, bireyin kendi içinde yaşadığı dünyasındaki kararlılık, nevrotik eğilimlerdir. Bunlar daha sonra uyumsuz davranışlar olarak kendini gösterebilmektedir (IX. Ulusal Psikoloji Kongresi).

İnsanı başkalarından ayıran özelliklerin tümü ve çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimleri onun kişiliğini oluşturmaktadır (Yörükoğlu, 1988).

Uyum kavramına istatistiksel yönden bakanlar ise, çocuğun davranışını ölçüt olarak alıp, normal dağılım eğrisinin iki ucunda olmama halini “normal” olarak kabul etmektedirler. Klinik yaklaşımlarda “normal” terimi ruhsal bozukluğa ilişkin belirtilerin yokluğu anlamında kullanılmaktadır (Özgüven, 1992).

Bilimsel olarak uyum ve uyumsuzluğun ayırımını yaparken kullanılacak kesin bir ölçüt mevcut değildir. Bedenin normal yapısı ve fonksiyonları bilindiğinden fiziksel rahatsızlıkların tanımlanması kolaylaşmakta,

buna karşın psikolojik olabilecek bir normal modeli bulunmamaktadır (Geçtan, 1992).

2.2. FARKLI YAKLAŞIMLARIN UYUMA BAKIŞI

2.2.1. İstatistiksel Yaklaşım

Bu yaklaşımda uyum, ortalama ile eş anlamda ele alınmakta, davranışların normallik dereceleri, normal dağılım eğrisi, matematik ilkesine göre değerlendirilmektedir (Geçtan, 1992).

Kahn (1984), normal tanımlarken, normalin kime ve neye göre normal kabul edileceğinin sorun yaratacağını ve herkes tarafından kabul edilebilecek bir normu bulmanın güç olacağını ifade etmektedir (Bayraktar, 1999).

Lazarus (1977), istatistiksel yaklaşımın, diğer yaklaşımların “normal” konusunda neyin olumlu neyin olumsuz olduğunu söylemede nesnel kalması ile taraftar bulduğunu söylemektedir. Ancak birçok bilim adamı bu yaklaşımı yetersiz bulmaktadır. Dolayısıyla bu yaklaşım göreceli olup, uyumu açıklamada yetersiz kalmaktadır (Öztürk, 1988).

2.2.2. Tıbbi Yaklaşım

Buna göre, normallik sağlıklılık olarak yorumlanmaktadır (Geçtan, 1984). Bir insanda normal dışı davranışların görülmemesi onun normal olduğu anlamına gelmektedir (Geçtan, 1992).

2.2.3. Psikolojik Yaklaşım

2.2.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımın en önemli noktası, insana bakış açısının olumsuzluğudur. Normal ya da uyumlu ile değil uyumsuz ve normal dışı insan ile ilgilenmektedir (Saygılı, 2000). Uyumsuz insan bilinmeyen kaygı ve bunalımları olan, bilinçaltı muhtevası yoğun olan, savunma mekanizmalarını çok fazla kullanan bir insandır (Alver, 1998).

Freud'un öncülüğünü yapmış olduğu bu yaklaşıma göre, kişilik id, ego ve süperegö olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. İnsan kişiliğinin sağlıklı ve uyumlu bir şekilde gelişmesi, id, ego ve süperegödan oluşan bu üç sistem arasındaki ilişkilerin dengeli oluşuyla açıklanmaktadır (Enç, 1984).

İnsan davranışı ise, bu üç sistemin etkileşiminin ürünüdür. Ruhsal enerjinin kaynağı olan id, fazla enerji birikimi sonucu organizmada ortaya çıkan gerilimi gidermekle yükümlü olup, zevk ilkesine göre çalışmaktadır. Ego, kişiliğin yürütme organı olup, gerçeklik ilkesine göre hareket ederek id, süperegö ve dış dünyanın çatışma halindeki istekleri arasında bir uzlaşma sağlamakla görevlidir (Geçtan, 1990).

Normal dışı davranışların temel belirleyicisi olarak toplumsal ilgiyi de ele alan Adler, toplumsal ilginin varlığı durumunda bireyin normal, yokluğu durumunda ise normal dışı olarak kabul edileceğini ileri sürer. Uyumlu bir kişide olması gereken özellikleri ise, insanın kendi dışındaki şeylere değer vermesi, başkalarıyla da ilgilenebilmesi (toplumsal ilgi), kişinin amaçlarını diğer insanların çıkarlarına ve gereksinimlerine yönelik bir biçimde gerçekleştirebilmesi (yüreklilik), kişinin kendisinin ve diğer insanların ortak özelliklerine ve amaçlarına uygun düşen değer yargılarını geliştirebilmiş olması (sağduyu) olarak sıralar (Geçtan, 1990).

2.2.3.2. Davranışçı Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşıma bir tepki olarak ortaya çıkan davranışçı yaklaşım, davranışın nedenlerini nesnel olarak gözlemlenemeyen ego-id-süperego gibi kişilik sistemlerinde değil, bireyin öğrenme yaşantılarında aramak gerektiğini (Geçtan, 1992), davranışların ödül ve ceza yoluyla çevre tarafından şekillendirildiğini savunur (Kızıltan, 1984).

Davranışçı psikologlar, normal dışı davranışlarında diğer davranışlar gibi öğrenme yaşantıların bir ürünü olduğunu savunurlar (Cüceloğlu, 1993).

Koç (2000), davranışçı yaklaşımın öncülerinden Skinner'in normal dışı davranışları, uyumlu yetenek ve davranışların yerine uyumsuz ve etkisiz davranışların öğrenilmiş olması, dolayısıyla karar vermeyi gerektiren çatışma durumlarında bireyin yetersiz kalmasıyla açıkladığını ileri sürmektedir.

Bu yaklaşım, davranışın nedenlerini bireyin öğrenme yaşantılarına indirgeyerek, uyumsuz davranışların temelinde çocuklukta kazanılmış yanlış öğrenilmiş tepkilerin bulunduğunu vurgulamaktadır (Geçtan, 1992).

2.2.3.3. İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım

Davranışçı ve psikoanalitik yaklaşımlara tepki olarak gelişen hümanistlik yaklaşım insanı olumlu bir biçimde ele almakta, onun temelde iyi, akılcı, sosyal ve ileri doğru gelişmeye istekli ve eğilimli bir varlık olarak dünyaya geldiğini varsaymaktadır. İnsancıl psikologlar uyumu değerlendirirken uyumlu yada ruh sağlığı yerinde bireylerden olmaması gereken özellikleri belirtmek yerine, olması gereken olumlu özellikleri belirtmenin daha doğru olacağını savunurlar (Kuzgun, 1985).

Kendini kabul edebilme, kendi gizil güçlerini gerçekleştirme, başkalarıyla yakın ilişki kurabilme ve yaşamı anlamlı bulma sağlamlık işareti sayılırken

bunların yokluğu sağlıksızlık olarak değerlendirilmektedir. Kişiyi sağlıklı ve uyumlu olmaya götüren koşullar onun sevgi, güvenlik gibi bazı temel ihtiyaçlarının doyurulması ve bağımsızlığının engellenmemesi iken; kişinin kendi gerçek doğasını inkar eder bir biçimde yaşaması, kendi davranışlarının sorumluluğunu taşımada ve kendi benliğini yaşamada başarısız olması uyumsuzluğa götürücü nedenlerin başında gelmektedir (Kılıççı, 1992).

2.2.3.4. Sosyal Psikolojik Yaklaşım

Sosyal Psikolojik Yaklaşım'ın dayandığı temel rol teorisi dir. Rol teorisine göre uyum, bireyin çevreyi anlama girişimi, bilişsel faaliyeti ve sosyal statüsüne uygun davranabilme yeteneğidir (Bilgen, 1989).

2.2.3.5. Varoluşçu Yaklaşım

Martin Heidegger (1889-1976) tarafından ilkeleri belirlenen varlığın varlık felsefesini temel alan varoluşçu felsefe, felsefeyi bir varoluş probleminin ortaya çıkarılması olarak görür. Somut insanın varoluş yapısını ve olanaklarını felsefenin temel konusu yaparak varoluşun özden önce geldiğini söyler. Varoluşçu felsefe, durağan bir varlık anlayışı yerine olanak özgürlüğüne sahip bir insan varoluşunu ele alır (Çüçen, 2001)

Geçtan (1988), varoluşçu yaklaşımı, insanı gerçekte olduğu gibi tanımaya çalışan bir yaklaşım olarak değerlendirmektedir. Bu yaklaşımda insan hür olarak görülür, çevreden ve de kendi içgüdülerinden kurtulmak için çaba gösterir. İnsanın kendi sorumluluğunu üstlenmesinin onu özgürleştireceğini, ancak özgürlüğünde bir sınırı olması gerektiğini savunur. Bu sınırda insanın içindeki varoluş alanıdır.

Tan (1986), "Varoluşçu ihtiyacı kişinin kendinden haberdar olmasını, potansiyellerini geliştirip kendi varoluşunu sağlamasını ve bundan sorumlu olmasını, varoluşunu tehdit eden tehlikelerin bilinci içinde bulunmasını, ve

varoluşunu tehdit eden bütün tehlikeleri cesaretle ve gerçekçi bir şekilde karşılayabilmesini gerekli kılmaktadır” (Sivrikaya, 1992). İnsanın varoluşunu tehdit eden bu durumlar, uyumsuzluklar meydana getirir (Kepçeoğlu, 1973).

Sivrikaya (1992) varoluşçu yaklaşımın temel hareket noktası olarak gerçeği ve hürriyeti olunca, insanın yaşantısı ve sorumluluklarını kabul edebilme düzeyine eriştiği zaman kapasitelerini kullanabilecek duruma gelebileceğini savunmakta ve bu durumun bireyin uyumlu bir insan olabilmesine neden olabileceğini ileri sürmektedir.

2.2.3.6. Gestaltçı Yaklaşımın Uyum Kavramı

Bu yaklaşıma göre, insan bir bütün olarak kabul edilir ancak bütün, parçaların toplamı değil, bütünlük içinde koordinasyonu ile bir sistemdir (Kepçeoğlu, 1973).

Köknel (1986), birey algısal çevre içerisinde yer alan öğeler arasında birlik ve bütünlük oluşturmadığı ve bunlara biçim vermediği için kaygı, endişe, sıkıntı ve korku duyduğu ve bu nedenle de iletişiminin bozulduğunu vurgulamakta ve bu bozulan iletişimini düzeltmek için etkileşimi sağlayan algısal çevresinin düzenlenmesi gerektiğini savunmaktadır (Sivrikaya, 1992).

2.2.3.7. Maslow’un Kişilik Teorisinin Uyum Kavramı

Maslow oluşturduğu ihtiyaçlar piramidinin alt basamağına fizyolojik ihtiyaçları koymuştur. Piramidin diğer basamaklarını ise sırası ile güvenlik ihtiyacı, sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve en üst basamağı da kendini gerçekleştirme olarak belirlemiştir. Maslow’a göre bu basamakların herhangi birisi normal koşullarda aşılamazsa bireyin bir üst basamağı motive olması düşünülemez. Bu şekilde bireyin uyumsuzluk göstermesi düşünülebilir (Sivrikaya, 1992).

Derlega-Janda (1981), çocukluk döneminde anne ve babasından kabul edici ve ılımlı bir davranış görmüş olan yetişkinin, çevresindeki diğer insanlara da sevgi verebileceklerini vurgulamaktadır. Bu görüşe göre, kabul ve sevgi ihtiyacını çocukluk döneminde yeterince doyumamış bireylerin bu ihtiyacı daima diğer yetişkinlerden bekleyecek ve hiçbir zamanda yeterli bulamayacakları gerçeği üzerinde durmaktadır. Birey diğerleri tarafından kabul edildiğini hissederse o kişilerle ilgili duygular geliştirebileceği üzerinde durmakta ve bu durumun bir sonraki aşamaya geçişi simgelediğine dikkat çekmektedir (Sivrikaya, 1992).

2.2.3.8. Rogers'in Kişilik Teorisinin Uyum Kavramı

Derlega-Janda (1981), Rogers'in kişilik konusundaki yaklaşımını, benlik kavramının rolüne ve gerçekleşim eğilimine ağırlık veren ve gerçekleşim eğilimini bireylerin kendilerini gerçekleştirmek ve daha iyi bir yaşam elde edebilmelerini sağlamak için tüm kapasitelerini geliştirebilmeleri konusundaki yetenekleri olarak tanımlar. Bu durumda bireyin kendine yeterli olması, yaşantılarını gerçekleştirebilmesi ve yaratıcı olabilmesi gibi kavramların geliştirilmesini içerir (Sivrikaya, 1992).

2.2.3.9. Sosyal Öğrenme Teorisinin Uyum Kavramı

Derlega-Janda (1981) bu teoriyi, “davranış değişimine çevresel değişimlerin etkisi ile ilgili temel kuralları içeren bir tutarlılık ve düzenliliği bulma çabalarını kapsayan bir davranış teorisi” olarak tanımlar. Bu teoride normal veya anormal olsun insan davranışlarının en iyi şekilde öğrenme prensipleri ile anlaşılabilirliğini vurgular (Sivrikaya, 1992).

Derlega-Janda (1981), gibi teorisyenler uyumlu yada sağlıklı kişiliğin ne olduğunu açıkça belirtmemelerine rağmen normal dışı davranışlarla da ilgilenmişlerdir. Bu görüş, normal dışı davranışların nasıl yordanabileceğine ve nasıl kontrol edilebileceğine ve gerekli ise nasıl değiştirilebileceğine ağırlık verirler (Sivrikaya, 1992).

Derlega-Janda (1981), uyumu açıkça tanımlamayan bu teorisyenler, uyumun çevre ve problemleri ile başedileceğini içerdiği konusunda görüş birliği içerisindeyler. Birey, çevresinde gelişen değişkenlikler ile uğraşmak ve kendini gerçekleştirme yolunda hedefleri açısından mücadele etmek şeklindeki çabalar ve bu durum hemen hemen bütün teorilerde geçerlidir (Sivrikaya, 1992).

Uyum kavramına yaklaşım ve tanımlarda insanın doğal ve toplumsal çevresi ile ilgili konulara değinilmektedir. İnsan kurallarına uyması gerektiği bir toplumda yaşamakta ve aynı zamanda doğal ihtiyaçlarını doyurma çabası içinde olmaktadır (Bilal, 1984). Birey, çevresinin istek ve ihtiyaçları ile uzlaştığı durumlarda uyum, uzlaşmazlık durumunda ise uyumsuzluk söz konusu olabilmektedir (Sivrikaya, 1992).

2.3. KİŞİLİK

Bir kişinin zihinsel ve bedensel özelliklerinde görülen farklılıkların, onun düşünce ve davranışlarına yansımaya kişilik denir (Güney, 2000).

Psikologlara göre kişilik, bireyin özel ve ayırıcı davranışlarını içermektedir (Clifford, 1984). Bazıları da kişiliği, insanın toplumda oynadığı çeşitli roller ve bu rollerin başkaları üzerinde bıraktığı etkilerin tümü olarak veya bireyleri birbirlerinden ayıran davranışlar bütünü olarak da tanımlamaktadır (Yavuzer, 1982).

Kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünümünün ve çevresine uyum biçiminin niteliklerini kapsayan bir kavramdır (Baymur, 1985).

Kişilik, bireyin, iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir (Cüceloğlu, 1991).

Eren (1984), kişiliği, hem birey hem de başkaları açısından tanımlamak mümkündür. Birey açısından kişilik, insanın zihinsel ve ruhsal özellikleri hakkındaki bilgisidir. Başkaları açısından kişilik, bireyin toplum içinde belirli özelliklere ve rollere sahip olmasıdır (Saygılı, 2000).

2.4. ERGENLİK

Ruhbilim terimleri sözlüğü'ne göre ergenlik; cinsel organların fizyolojik olgunluğa erişmesi ile başlayan erinlik ile erişkinlik arasındaki dönemdir (Enç, 1980).

Ergenlik; çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan ve özellikle cinsel olgunluğa erişilen yaş evresidir (Alver, 1998).

Ergenliği Lane ve Beacuchamp (1959), yetişkinliğe özgü bir seri önemli değişim görevlerini başarma çağı olarak nitelermektedirler (Kılıçcı, 1992).

Zeytinoğlu, Özoğlu (1985) ergeni, soyut düşünme yeteneğini kazanan, ben merkezilikten uzaklaşan, çevre ile daha iyi uyum sağlayan, sorunlarına daha iyi çözüm bulan, çevrenin beklentilerine uygun tepkiler veren olarak tanımlamaktadırlar (Bostan, 1993).

Ergenlik Döneminde Yaş: Ergenlik, erinlikle başlayan ve 21-22 yaşlarına kadar devam eden bir geçiş dönemi olarak kabul edilmektedir. Değişik kültürlerde ve toplumlarda ergenliğin süresi, yoğunluğu ve töreleşmiş varlığı farklılıklar göstermektedir. Toplumumuz için bu yaş sınırlarını Köknel (1981) genel olarak kızlarda 12-18; erkeklerde 14-20; Kulaksızoğlu (1985) da ergenliği kızlar için ortalama olarak 11, erkekler için ise 13 yaşlarında başlayan ve 21 yaşlarına kadar devam eden dönem olarak tanımlamaktadır. Bazı araştırmacılar ergenliği, gençliğin başlangıcını ve ergenlikten sonra gelen genç yetişkinlik yıllarını bunun bir devamı olarak birlikte ele alıp ona "Gençlik Çağı" adını vermektedirler. UNESCO gençlik çağını 15-25 yaş dilimleri arasında göstermektedir (Kılıçcı

1980, Yörükoğlu 1980, Köknel 1981, Eksi 1983, Kulaksızoğlu 1985, Cüceloğlu 1985), (Akt. Bostan, 1993).

Anonymous (1984), Devlet Planlama Teşkilatının Gençlik Komisyonu Raporu'na göre, ülkemizde gençlik çağı kızlarda 10-12, erkeklerde ise 12-14 yaş dilimleri arasında yer alan Önerinlik dönemiyle başlamakta, bunu gençlik çağını oluşturan Erinlik, Ergenlik ve Önerişkinlik dönemi izlemektedir (Bostan, 1993).

Oğuzkan (1993) ergenliği, kızlar için genel olarak 12-21, erkekler için 13-22 yaşlar arası kabul edilen ergenlik ve yetişkin arası çağ olarak tanımlar. Lise dönemindeki birey 15-18 yaşları arasındadır (Cengiz, 1999).

Ergenlikte Uyum: Köknel (1970) bu çağı, toplumsal olarak gencin kendini arayıp bulma çabasının ortaya çıktığı bir süreç olarak ele alınması gerektiğini vurgulanmaktadır (Yavuzer, 1987). Ergenliği çocukluk rol ve statüsünden, yetişkin rol ve statüsüne geçiş ve bağımsızlaşma süreci olarak kabul etmektedir. Kılıççı (1992)' ya göre, ergenlik çağında başarılması gereken, toplum tarafından uyum ölçütü olarak kabul edilen gelişim görevleri şunlardır:

- Cinsel rolünü kabullenme ve bu role uygun davranış örüntüleri geliştirebilme.
- Duygusal bağımsızlığını kazanma ve kendisiyle ilgili önemli kararları kendi başına verebilme.
- Yaşdaş dünyası içinde kabul görme ve arkadaşlık, işbirliği, liderlik yeteneklerini geliştirebilme.
- Çatışan değerleri uzlaştırma ve kendi yaşına özgü bir yaşam felsefesi geliştirebilme.
- Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma ve kendine uygun olan mesleği seçebilme.
- Öz kimliğine ulaşma ve bunu kabullenme.

Bühler, Keith-Spiegel, Thomas (1985) ergeni, bu evrede diğer gelişim dönemlerine oranla, biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve zihinsel alanlarda hızlı ve

yoğun değişimlere uyum sağlamak zorundadır şeklinde ele almaktadırlar. Çünkü, ergenlik çağı, genellikle son derece kritik ve duyarlı bir dönem olduğuna dikkat çekerek bu dönemde genç, duygusal çalkantılar içindedir; karşıt duygular onu bunaltmakta duyguları hızla değişmekte olduğunu vurgulamaktadırlar. Ergende oluşan değişimlerin ise fiziksel, kültürel, teknolojik değişimlerle birlikte yaşanması ergenin uyumunu daha da zorlaştırdığını savunmaktadırlar (Bostan, 1993).

Köknel (1970), farklı sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenler üzerinde yaptığı araştırmada uyumsuzlukların yüzde otuzunun bedensel değişme ve gelişmeden kaynaklandığını ortaya koymuştur. Yavuzer (1987)'in aktardığına göre Bühler de cinsel organların gelişmesi ile, davranışlardan meydana gelen değişmeye dikkat çekmiş ve bu yıllardaki bedensel değişmenin bireyin uyumsuzluğuna neden olduğunu söylemiştir.

Gençlik çağında çevre daha da genişler. Genç, aile etkisinden ve çevresinden kurtulmak için çaba harcar. Daha çok yaşlılarıyla birlikte olmak ister ve onlardan çok etkilenir. Karşı cinsle arkadaşlık ve ilişki kurup sürdürmek de yaşamında önemli bir yer tutar. Genç, kendisinde önem kazanan bu değerlerle çevresindeki değerler arasında çelişkiye düşebilir (Köknel, 1995). Gencin, karşılaştığı çatışma durumlarında dengeli davranarak sağlıklı bir uyum sağlayabilmesi önemlidir (Cengiz, 1999).

Oskay (1990) ve Kılıçcı (1980), ergenlik çağının hemen başlangıcında görülen cinsel uyanış ve kişide gittikçe artan bağımsızlık gereksinimi, toplumun engelleyici etkileriyle bir zorlanma kaynağı haline geldiğini belirtmektedirler (Bostan, 1993). Ergen karşıt duygular içindedir, duygusal gelişim yaşar (Yörükoğlu, 1990).

2.4.1. Ergenlik Döneminde Kişisel Uyum

Kişilik, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü ve bireyin çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini kapsamaktadır (Yörükoğlu, 1990).

Kişilik ile uyum işlemi arasındaki ilişkiyi vurgulayanlar ise, kişiliği bir çok uyum eylemlerinin sonucu, yani ürünü olarak kabul etmekte ve bireyin çevresine uyum sağlamak amacıyla yaptığı davranışlarının bütünü olduğunu belirtmektedirler (Köknel 1992).

Özoğlu (1985)'ya göre ergenlik döneminde, kişilik gelişiminin en belirgin görüntülerinin gencin düşünsel, zihinsel, duygusal, fizyolojik ve toplumsal ilişkilerindeki davranışlar da ortaya çıkarmaktadır. Bu dönemin belirgin özellikleri ve davranış biçimleri toplumlara, alt gruplara ve cinsiyete göre farklılıklar göstermekle birlikte, genel olarak belli çizgilerde toplanabilmektedir (Bostan, 1993).

Özoğlu (1985), erenlik yıllarından başlamak üzere ve davranışlarda gözlenen özelliklerin bazılarını şöyle sıralamaktadır: tedirginlik, kuruntulu olma, çabuk tepki gösterme duygularda ve onların ifadesinde iniş-çıkışlar, kararsızlık, bencilleşme davranışlarının artması, yasaklara ve otoriteye tepkiler, kural ve sınırlama çokluğundan yakınmalar, ana-babadan kopma eğilimleri, akranları ile yakınlaşmalar, yaşlı gruplarına katılma, onlarla beraber olma istek ve uygulamalarının artması (Bostan, 1993).

Ergenliğin ilk yıllarında görülen bütün bu olumsuz davranışlar, benlik yapısının bir zorlanma karşısında bulunduğunu göstermektedir. Bu zorlanmaların daha çok bağımsızlığa duyulan gereksinmenin artışından ve cinsel uyanıştan kaynaklandığı söylenebilir. Olgunlaşmış ve ileride kendi denetimi altına girebilecek bir uyum biçimi açısından ergenliğin ilk yıllarında görülen bu kararsızlık ve tutarsızlıklar son derece doğaldır (Kılıçcı 1980).

Watson ve Lindgren (1973), erinlik çağından başlayarak gençlerin zihinsel gelişimleri hızlanmakta ve bu kişilik gelişimini de etkilediğini vurgulamaktadırlar. Zihinsel gelişimin sağladığı kolay ve çabuk öğrenme becerisi, gencin karşılaştığı yeni durumlar, koşullar ve çevrenin beklentilerini iyi kavramasını sağlamakta ve uyumlu davranışlar geliştirip, en uygun tepkileri ve geçerli çözümleri bulmasını kolaylaştırmaktadır. Bu başarı, gence toplumsal beğeni ile güveni sağlamakta, kişilik gelişimini ödüllendirerek onu güdelemektedir görüşünü savunmaktadırlar (Bostan, 1993).

Kendini gerçekleştirmekte olan birey daha yeterli bir kişiliğe sahip, daha verimlidir. Kim olduğunu gerçekçi bir gözle algıladığı gibi kim olabileceği hakkında daha tutarlı bir görüşe sahiptir. Kendini gerçekleştirmekte olan birey değişmeye ve yeni yaşantılara açıktır. Böylelikle kendisini, değişmekte olan gerçek dünyanın değişmekte olan bir parçası gibi görür (Kepçeoğlu, 1990).

2.4.2. Ergenlik Döneminde Sosyal Uyum

Yavuzer (1991) sosyalleşmeyi, gencin içinde bulunduğu toplumun alışkanlık, değer, tutum ve inanışlarını öğrenme ve uygulama süreci olarak tanımlamaktadır. Ergenlik çocukluk dönemlerinde başlayan sosyalleşme devam etmekte hatta daha da yoğunlaşmaktadır. Çocuklukla erişkinlik arasında bu geçiş döneminde, bireyin çocukça alışkanlık ve davranışları yerini olgun tutum ve davranışlara bırakmaktadır. Bu dönemde ergenin zorluğu, kendinde oluşan değişimlerin yanı sıra, hızlı toplumsal değişimlere de uyum sağlayabilmesidir.

Yavuzer (1982), ergenlik dönemini bir ölçüde sosyal gelişim ve uyum yılları olarak görmekte ve sosyal uyumun büyük ölçüde toplumda prestij kazanma ve statü sahibi olma gereksinimlerinin karşılanmasına bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Ergenliğin ilk yıllarında gençte görülen anti-sosyal davranış ve tutumlar zamanla yerini toplumsal olgunlaşma ve grup ilişkilerine bırakmaktadır şeklinde açıklamaktadır.

Yavuzer (1982)'e göre ergenlik döneminde bir grubun üyesi olmak büyük önem taşımaktadır. Ergen ait olduğu gruba önem vermekte, grup normlarına uymak için büyük çaba harcamaktadır. Değişen ve gelişen kişiliği içinde genç, çevrede yeni değerler aramaya, kişiliğinin olgunlaşmasında rol oynayan özdeşleşme, özerklik, sorumluluk kavramlarına yanıt bulmaya çalışmaktadır. Bu kavramlar, gerek kişisel ve gerekse sosyal uyumunu sağlamakta toplumla ilişkilerini biçimlendirmekte, toplumdaki yerini ve rolünü oluşturmaktadır.

İnsanlar bedensel gereksinimlerini karşıladıktan sonra sevgi gereksinimine doyum aramaya başlarlar. Sevgi olmadıkça insanlar arası ilişki olumlu, sağlıklı ve sürekli olmaz. Güven duyulmaz, saygınlık kazanılmaz insanın yaratıcı olmasına ve kendisini gerçekleştirmesine olanak bulunamaz (Köknel, 1995).

Kişiler arası ilişkinin olumlu ve sürekli olması sevgi gereksiniminin karşılanmasına bağlıdır. Bireyin bu gereksinimi karşılanmadan başka bir gereksinime yönelmesi olanaksız görünmektedir (Cengiz, 1999).

Ergenlik çağında olan gencin psikolojik ihtiyaçlarının aile, okul ve arkadaşlık ortamlarında karşılanması mümkündür. Liselerde bulunan gençler ergenlik döneminin gelişimsel görevleri, ihtiyaçları, değişen çevre şartları, toplum-aile beklentileri arasında bocalayabilirler. Bu çelişkileri aza indirmek için gençlere uygun öğretim yöntemleri oluşturulabilir. Böylece eğitimin niteliği artırılarak dolayısıyla da toplumun gelişmesi sağlanabilir. Eğitim ve öğretimin niteliğini arttırmak için sürekli yenilikler yapılmaktadır (Yörükoğlu, 1993).

İlk sosyal uyumlarını gerçekleştirirken kendilerine deneyim fırsatı tanınan, özgür aile ortamında yeterince sevgi ve güven içinde büyüyen çocukların ergenlik döneminde başarılı olmaları için gerekli ortam hazırlanmış demektir (Yavuzer 1991).

2.5. BOŞ ZAMAN

Güler (1978) boş zamanı; bireyin kendi adına özgürce kullanmak hakkına sahip olduğu, iş ve yaşamla ilgili zorunlu, sorumluluk ve görevler yerine getirildikten sonra arta kalan zaman olarak tanımlarken; Hicter (1966) boş zamanı insanın bir şey yapmak ya da yapmamak arasında serbest bir seçim yapabildiği, yapmak ya da yapmamak istediği şeyleri gene serbestçe tayin edebildiği, fakat yapılan işin sorumluluğunu da yüklenebilecek, sorumlu davranışlar gösterebilmesi gereken zaman olarak tanımlamıştır (Karaküçük, 1999).

Tezcan (1982) boş zamanı; kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zaman olarak, yani kişinin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu iş hayatının dışındaki zaman şeklinde tanımlarken, Meyer (1969) boş zamanı; zorlama duygusunun en az olduğu, kişinin kendi yargı ve seçimine göre kullandığı isteğe bağlı bir zaman parçası olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 1999).

Boş zaman bizim boş zamanlarımızı değerlendirme yöntemimiz, onu yapmaktaki motivasyonumuz, bizim için anlamı ve yaşamımızı nasıl etkilediği ile ilişkili olmak zorundadır. Aristo'ya göre boş zamanın amacı, kişiliğin gelişmesi ve hayat için daha yüksek şeyler için uğraşmaktır (Atwater, 1990).

2.6. REKREASYON

Boş zaman (leisure) ve boş zamanı değerlendirme (recreation) aynı anlama gelmeyen iki kavram olup; boş zaman kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır. Boş zamanı değerlendirme ise, boş zamanda yapılan etkinlikler ile ilgilidir. "Boş zamanı değerlendirme" bu iki kavramın uygulamadaki karşılığı olarak geliştirilmiştir ve kullanılmaktadır (Kılbaş, 1994).

Rekreasyon, boş vakit olarak bilinen deneyimler sırasında yer alan aktivitelerdir (Priest, Gass, 1997).

Gökmen (1985) rekreasyonu, bireyin mesleki, ailevi, toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra, bağımsız iradesiyle seçebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma ve kendini yenileme uğraşlarına katılması olarak tanımlamaktadır.

Tezcan (1982) rekreasyonu, “Bireyin istediği bir uğraşı ile zevk doyum sağlamak amacıyla zamanını geçirmesi, yani boş zamanda yapılan herhangi bir etkinliktir ya da etkinliklerdir” şeklinde tanımlamıştır.

Karaküçük (1999)’e göre rekreasyon, insanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinlik olarak tanımlamaktadır.

Bucher (1972), rekreasyon kavramını daha geniş açıklamak için şu tanımlayıcı temel ifadeleri kullanmaktadır (Karaküçük, 1999).

- Rekreasyon, boş zamanda yapılır. İş değildir. Kar gayesi taşımaz.
- Rekreasyonda kişi; gönüllü olarak ve tamamen kendi arzusu ile katıldığı etkinlikler de bulunur.
- Rekreasyon faaliyetleri, katılana zevk veren, mutlu eden, ve neşelendiren bir tarzda olur.
- Rekreasyon faaliyeti, kişisel ve toplumsal fayda sağlar.
- Toplumsal değerlere aykırı değildir. Yemek yemek, uyumak gibi hayatı önem taşımaz.

2.6.1. Rekreasyon Ve Spor

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkiler. Spor, insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumda yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Spor bu rolünü genellikle “herkes için spor”, “her yerde spor” ve “sağlık için spor” gibi etkinliklerle rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir (Karaküçük, 1999).

Spor, rekreasyonel bir araç olarak insanların; endüstrileşmeyle beraber iş biçimlerini değiştirmeleri sonucu, şehir ve endüstriyel ortamlara taşınmaları, bir taraftan uygarlaşma ve hayat standardının yükselmesi, diğer taraftan da negatif olarak zihinsel ve fiziksel eksikliklerin ortaya çıkardığı olumsuzluklarını gidermek için önemli fonksiyonlar üstlenmiştir (Karaküçük, 1999).

Başaran (1998), sporu bir rekreasyon faaliyeti olarak genellikle iki türlü etkinlik çeşidi olarak nitelendirmektedir. Bunlardan biri seyirci olarak pasif katılım, ikinci ise sporcu olarak aktif katılımıdır.

İnsanların sadece seyirci oldukları bir takım spor dallarının cazibesine kapılarak zamanla o dallardan bazılarında sporcu olarak yönelmeleri göz önüne alındığında pasif katılımın, aktiviteye geçişi özendirici bir durum olduğu da ortaya çıkmaktadır (Tatar, 2001).

Boş zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olmasındaki temel nedenler, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca sportif faaliyetlerin katılım kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaşın, her cinsin ve herkesin zevk ve isteklerine yanıt verebilecek tercih olanağı vardır. Sosyalleştirici, toplumsal birliği sağlayıcı, sağlık kazandırıcıdır (Öztürk, 1998).

İnsanlar giderek, hekimlerin önerileriyle teknolojik gelişmelerin yol açtığı hareketsizlik nedeniyle ortaya çıkan sağlık sorunları karşısında spora aktif olarak katılmayı tercih etmektedirler (Öztürk, 1998).

Rekreasyon etkinliğinde risk alma, zorlama, yarışma, kazanma, kaybetme gibi etkenler olsa bile, kişinin sosyolojik veya psikolojik tatmini ve eğlenmesi daha önemli yer tutmaktadır.

2.6.2. Rekreasyonun Gelişimi

İnsanlığın varoluşu ile beraber bir takım gelişmelerde filizlenmeye başlamıştır. İlk medeniyetlerden günümüze kadar rekreatif faaliyetlerin gelişimi aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır (Tuzcuoğulları, 1997).

İlk kurulan medeniyetlerde insanlar yaşamları boyunca katlandıkları tüm yorgunlukları çıkarabilmenin ancak, manevi alemde ve edebi huzurla mümkün olabileceğini düşünmüşlerdir. Sonraları bu ihtiyaç yaşlılıkta uzun ve kesin bir dinlenme dönemine girme, mevsimlik tatil yapma, hafta sonu tatili yapma, süreçlerle resmiyet ve kesinlik kazanması sonunda ve bu konuda olumlu gelişmeler ile nihayet günün boş vakitlerinin rekreasyon aktiviteleriyle değerlendirme şeklinde gelişmiştir (Tuzcuoğulları, 1997).

Mısır'da çeşitli devir ve dönemlerde devamlı olarak kültür karışımı, ziraatin ekonomik sistemde temel unsur olması, sosyal hayatın temelinin zenginliğe dayanması, dolayısıyla kamu kurumlarındaki despot yönetimin sürmesi ile zorunlu çalışma sisteminin uygulanması, orta sınıfın tüm vakitlerinin de çalışma yoluyla geçirmesi durumunda kalmıştır. İşte bu nedenle orta sınıfın rekreasyona vakit ayırması pek mümkün olmamıştır (Tuzcuoğulları, 1997).

İmtiyazlı olan aile grupları içinde rekreatif imkanlarından faydalanıp çeşitli spor faaliyetleri çerçevesinde harp oyunları veya avcılık gibi değerlendirmeler yaptıkları kayıtlara geçmiştir (Tuzcuoğulları, 1997).

Klasik dönemde kırsal hayata önem verme, güzelliklere karşı sevgi duyma, natüralizme ve hümanizme önem verme ve sosyal organizasyonların kuruluşunda etkili olmuştur. Bu dönemde genç nesil, aileleri tarafından kültürel değerlerin öğrenilmesi konusunda yetiştirilmiştir. Halk kitleleri arasında rekreasyonel faaliyetlerden spor gösterileri, toplu geziler, müzikli eğlenceler, tiyatro ve sanatsal gösterilerin aktif hale gelmesi, sanatla ilgili sergiler yapılması ile halk geniş ölçüde faydalanmıştır (Tuzcuoğulları, 1997).

Her alanda olduğu gibi yıllar ilerledikçe rekreasyon çalışmalarında da bir ilerleme kendini göstermektedir (Tuzcuoğulları, 1997).

19. yüzyılda ise endüstrileşme hareketleri yeni gelişmelere zemin hazırlamış olması zamanla şehirlerin büyümesi, nüfus artışı, çalışma hayatının ve yaşamın hareketliliği nedeniyle streslerden kurtulma ihtiyacı; genel olarak rekreatif faaliyetlere talebi arttırmış olması bir yerde rekreatif etkinliklerin genişlemesine zemin hazırlamıştır (Tuzcuoğulları, 1997).

İnsanların genelde kırsal rekreasyonu kent içi rekreasyona tercih etmeye başlamışlardır. Bundan dolayı şehirlerde oturanlar cumartesi-pazar, dini ve milli bayram tatillerinde rekreasyon alanlarından yeterince faydalanmaya çalışmışlar. İlerleyen zaman içinde daha geniş kitlelerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlığının artışı ve bu konuda bilgi sahibi olmasını sağlamıştır (Tuzcuoğulları, 1997).

2.6.3. Rekreasyon Eğitimi

İnsanların boş zamanlarını en iyi ve en yararlı şekilde geçirilmesini, bu etkinliklerde mutluluk ve haz almasını, en azından kendi istediğini istediği yerde ve zamanda yapması rekreasyon kapsamına girmektedir. Bireylerin rekreasyon etkinliklerinden en iyi şekilde yararlanmaları ancak eğitimden geçer. Eğitimli bireyler serbest zamanlarını bilinçli bir şekilde değerlendirirler; hevesini, mutluluğunu, yeteneğini, sorumluluğunu, özgürlüğünü yaşar, zamanını iyi bir

şekilde kullanır, çalıştığı ortamda kendi isteğine uygun seçim yapar, böylelikle kendini tanıma imkanı bulur.

2.6.4. Rekreasyon Eğitimi Ve Genel Eğitim

Eğitim, bireye ilk önce organizma ile ilgili davranışı gösterebilecek bir biyolojik donanımına sahip, yani olgunlaşmayı sağlamalıdır. Rekreasyon eğitimi, genel eğitim içersinde çevre, sağlık, yurttaşlık eğitimleri gibi yer alan, uygulamalarda ve sadece amaçlara ulaşma yollarında farklılıkları olan fonksiyonel bir alanı oluşturmaktadır. Rekreasyon eğitimi, çevre, sağlık, yurttaşlık gibi genel eğitim içinde yer alır. Sadece amaçlara ulaşmada farklılıklar vardır.

Genel eğitim, insana yaşamak için kendisini tanıması, kendisini gerçekleştirmesi için sorunlarla başa çıkmasını, mesleğinde mutlu, sağlıklı, başarılı olması için ortamları tanıştıır.

2.6.5. Rekreasyon Eğitimi Ve Okul

Eğitimden geçmemiş kişiler sosyal, kültürel, ekonomik yönden geri kalarak, kendilerini tam anlamıyla geliştiremedikleri düşünülürse okulun büyük bir sorumluluk ve değer taşıdığı söylenebilir. Okul bütün bireylere teorik ve uygulamalı olarak; yetenek ve ilgilerine yönelik, kısaca bütün yönlerine hitap edecek durumda olmalıdır.

Okul ve rekreasyon çok yakın bir ilişki içerisindedir. Okul, bir taraftan öğrencilerini, personelinini, programlarını ve uygulamalarını rekreasyon kurallarına göre ayarlamak sorumluluğu taşırken, diğer taraftan genel eğitim amaçlarını gerçekleştirme sorumluluğunu taşımaktadır.

2.6.6. Okullarda Ders Dışı Etkinliklerin Önemi

Ders dışı etkinlikler, “öğrencilerin zorunlu olarak katılmadıkları ve önceden belirlenmiş ve müfredat içeren derslerin dışında, tamamen kendi arzu ve tercihleri istikametinde katıldıkları her türlü spor, müzik, resim, tiyatro, edebiyat gibi faaliyetleri kapsamaktadır” şeklinde de tanımlanabilir. Ders dışı etkinlikler, rekreasyon etkinlikleri karşılığı bir anlam taşımaktadır.

Okullarda sadece öğretim ve eğitim verilerek, hayatta karşılanacakları sorunların ne olduğunu, hangi davranışlarda bulunacağını bilemez, bu konuda eksik kalır. Bu eksikliği, bilgi, becerileri ve alışkanlıkları yaşayarak verilmesiyle ancak ders dışı etkinliklerle tamamlayabilirler.

Öğrencilerin ders dışı etkinliklerinde okula çok önemli bir görev düşer. Okul, rekreasyon etkinliklerini seydirme, tanıtmaya, yönlendirme, öğretme ve uygulama fonksiyonlarının tamamını yada bir kısmını kendi imkanları içinde öğrencilerine veya yakın çevresinde gerçekleştirecek düzeydedir.

2.6.7. Rekreatif Etkinliklere Katılım

Boş zaman etkisinin tam olarak gelişmediği, sadece boş zaman etkinliği olarak dinsel kökenli tatiller, bayramlar, nikah, düğün gibi törenler, ekimin ve hasatın toplanması, kutlamalarının yapıldığı antik çağ, arkasından ortaçağ ya da endüstri öncesi çağ ve ardından endüstri çağına doğru ilerleyen zaman içinde, çiftçi olan insanların, kentli insana geçişleri iş ve işçilik olayının ortaya çıkması sonucu oluşan boş zaman talebi aynı zamanda rekreasyon etkinlikleri olarak karşılanması zorunlu ihtiyaç grupları arasına da girmektedir. Bu anlayışla toplum içinde çeşitli gruplarda örgütlenmiş şekilde bulunan insanların rekreasyonel etkinliklere katılma eğilimleri ve arzularında sürekli bir artış meydana geldiği gözlenmiştir (Tuzcuoğulları, 1997).

Özellikle rekreasyonun önemli etkinlik alanlarını oluşturan turizm ve sporda, Dünya ve ülkemizde hızlı bir artış kaydedilmektedir. İnsanların, rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki bu hızlı artışın nedenlerini bir takım sosyal ve ekonomik faktörlerin teşvik edici, zaman zamanda engelleyici özelliklerini de görmek mümkündür (Tuzcuoğulları, 1997).

Rekreatif katılımı teşvik eden sosyal ve ekonomik faktörler şu başlıklar altında incelemek mümkündür (Tuzcuoğulları, 1997).

- Ekonomik verimlilik ve çalışma koşullarındaki gelişmeler (boş zamanların artışı),
- Harcanabilir gelirin artması,
- Şehirleşme ve nüfus artışı hareketliliği,
- Teknoloji,
- Kitle iletişim araçlarının etkisi, reklam ve propagandalar,
- Kültürel etki ve eğitim düzeyi,
- Çevre bilinci ile değişen sağlık bilinci ve istekler,
- Değerlerdeki değişimler,
- Siyasi otorite ve diğer kuruluşların etkileri,
- Eğlence hareketinin etkisi,
- Doğal zenginliklerin etkisi,
- Sosyal hareketliliğin (mobilite) etkisi.

3. MATERYAL METOTLAR

3.1. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın deney ve kontrol grubu verileri; Mimar Sinan Lisesi 1. sınıf öğrencilerinden gönüllü olarak katılan 18 deney ve 18 kontrol olmak üzere toplam 36 öğrenciden oluşturulmuştur. Deney ve kontrol gruplarının belirlenmesinde öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilmiş ve ayrıca velilerine yazı gönderilerek hem çalışma açıklanmış, hem de yazılı izin alınmıştır.

3.2. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması amacıyla Özgüven (1980) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin sosyo-ekonomik yapılarını belirlemek amacıyla 12 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Öğrencilerin akademik başarılarına ilişkin veriler okul yönetiminden birinci ve ikinci dönem ortalamaları olarak elde edilmiştir.

3.3. İstatistik Analizler

Elde edilen veriler Microsoft firmasının geliştirdiği excel programına yüklendikten sonra SPSS 7.5 paket programına aktarılmış ve bu paket programla tanımlayıcı istatistik ve Kruskal-Wallis Varyans analizi teknikleriyle analiz edilmiştir. Sonuçlar 0,05 anlam düzeyinde test edilmiştir.

3.4. Çalışma Programı

Yapılan rekreatif etkinlikler haftada iki gün olarak programlanmıştır. Her hafta Petanga oyunu düzenli olarak oynatılmıştır. Bunun dışında kalan zamanlarda Eğlenceli Atletizm, Buz Pateni ve çeşitli eğlenceli oyunlar da tercih edilmiştir. Bu tercihler öğrencilerin eğilimlerine göre belirlenmiş olup yeni aktiviteleri öğretmek ve uygulamak temel mantığına göre hareket edilmiştir. Çalışma programı aşağıya çıkarılmıştır.

1. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Petanga ve Eğitsel Oyunlar.

2. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Eğlenceli Atletizm ve Petanga.

3.HAFTA

SÜRE: 90 Dk.-60 Dk.

KONU: Eğitsel oyunlar ve Buz pateni.

4. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Eğitsel Oyunlar ve Petanga.

5. HAFTA

SÜRE: 60 Dk.-90 Dk.

KONU: Buz Pateni ve Eğlenceli Atletizm.

6. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Eğitsel Oyunlar.

7. HAFTA

SÜRE: 90 Dk.

KONU: Petanga ve Eğitsel Oyunlar.

8. HAFTA

SÜRE: 60 Dk.

KONU: Buz Pateni

HAFTA SONU: Doğa Yürüyüşü

Oynatılan Eğitsel Oyunlar:

- Tokat atmaca
- Aradan kaçma
- Sarı kırmızı
- Sek sek (eşli, sağ, sol)
- Toplu denge
- Tavuk-tilki
- Slalom tutmaca
- Kartonla yürüme
- Langırt
- Top taşıma
- Bayrak yarışı
- Kuyruk yakalamaca

4. BULGULAR

4.1. Ölçme Sonucu Elde Edilen Bulgular

Yapılan bu araştırmada elde edilen bulgular, tablolar ve açıklamalar şeklinde aşağıda özetlenmiştir.

Tablo 1-A: Deney ve Kontrol Grubunun Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

PARAMETRE	GRUP	N	X	S.S.	MIN.	MAX.
Aİ	DEN. PRE	18	15,05	3,88	3,0	19,0
	DEN. POST		13,16	4,52	6,0	20,0
	KONT. PRE		15,0	3,56	4,0	18,0
	KONT. POST		15,05	2,89	8,0	19,0
ASE	DEN. PRE		10,5	2,77	6,0	15,0
	DEN. POST		6,8	1,65	3,0	10,0
	KONT. PRE		10,6	2,68	6,0	15,0
	KONT. POST		11,0	2,5	7,0	15,0
DK	DEN. PRE		7,3	2,16	5,0	13,0
	DEN. POST		9,38	3,7	2,0	16,0
	KONT. PRE		8,1	2,6	5,0	14,0
	KONT. POST		8,05	3,1	1,0	14,0
GU	DEN. PRE		95,1	11,39	81,0	120,0
	DEN. POST		93,1	16,27	61,0	125,0
	KONT. PRE		97,88	15,59	73,0	129,0
	KONT. POST		96,6	16,1	74,0	125,0
KG	DEN. PRE	15,05	2,0	12,0	18,0	
	DEN. POST	14,27	2,6	11,0	19,0	
	KONT. PRE	14,9	2,3	10,0	19,0	
	KONT. POST	14,05	3,2	8,0	19,0	
KU	DEN. PRE	40,2	6,86	31,0	56,0	
	DEN. POST	44,0	10,39	24,0	66,0	
	KONT. PRE	43,9	9,55	30,0	62,0	
	KONT. POST	40,77	9,99	27,0	60,0	

Tablo 1-A'da görüldüğü gibi deney grubunun tanımlayıcı istatistik değerleri; Aİ için; pre test ortalaması $15,05 \pm 3,88$ ve post test ortalaması $13,16 \pm 4,5$ olarak, kontrol grubunda ise pre test ortalaması $15,0 \pm 3,56$ post test ortalaması

15,05±2,89 olarak bulunmuştur. ASE puanları; deney grubunda pre test ortalaması 10,5±2,77, post test ortalaması 6,8±1,65 olarak, kontrol grubunda ise pre test ortalaması 10,6±2,68 ve post test ortalaması 11,0±2,5 olarak bulunmuştur. DK puanları; deney grubunda pre test ortalaması 7,3±2,16, post test ortalaması 9,38±3,7 olarak, kontrol grubunda ise pre test ortalaması 8,1±2,6 ve post test ortalaması 8,05±3,1 olarak bulunmuştur. GU puanları; deney grubunda pre test ortalaması 95,1±11,39, post test ortalaması 93,1±16,27 olarak, kontrol grubunda ise pre test ortalaması 97,88±15,59 ve post test ortalaması 96,6±16,1 olarak bulunmuştur. KG puanları; deney grubunda pre test ortalaması 15,05±2,0, post test ortalaması 14,27±2,6 olarak, kontrol grubunda ise pre test ortalaması 14,9±2,3 ve post test ortalaması 14,05±3,2 olarak bulunmuştur. KU puanları; deney grubunda pre test ortalaması 40,2±6,86, post test ortalaması 44,0±10,39 olarak, kontrol grubunda ise pre test ortalaması 43,9±9,55 ve post test ortalaması 40,77±9,99 olarak bulunmuştur.

Tablo 1-B: Deney ve Kontrol Grubunun Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

PARAMETRE	GRUP	N	X	S.S.	MIN.	MAX.
NE	DEN. PRE	18	9,6	2,68	5,0	15,0
	DEN. POST		10,27	3,1	5,0	17,0
	KONT. PRE		11,3	3,77	5,0	18,0
	KONT. POST		9,77	3,29	4,0	16,0
PB	DEN. PRE		8,2	3,0	4,0	14,0
	DEN. POST		10,05	2,96	4,0	15,0
	KONT. PRE		10,5	2,99	6,0	15,0
	KONT. POST		8,8	2,39	5,0	14,0
Sİ	DEN. PRE		15,6	1,85	13,0	18,0
	DEN. POST		14,5	1,65	10,0	18,0
	KONT. PRE		14,1	3,17	4,0	17,0
	KONT. POST		14,77	3,75	8,0	20,0
SN	DEN. PRE		13,77	3,59	7,0	19,0
	DEN. POST		14,05	2,7	8,0	18,0
	KONT. PRE		14,2	2,8	10,0	20,0
	KONT. POST		14,55	2,9	8,0	19,0
SU	DEN. PRE	54,9	6,9	37,0	66,0	
	DEN. POST	48,8	7,78	35,0	59,0	
	KONT. PRE	53,9	7,1	38,0	67,0	
	KONT. POST	55,27	9,1	37,0	68,0	

Tablo 1-B'de görüldüğü gibi deney grubunun tanımlayıcı istatistik değerleri; NE puanları; deney grubunda pre test ortalaması 9,6±2,68, post test

ortalaması $10,27 \pm 3,1$ olarak, kontrol grubunda ise pre test ortalaması $11,3 \pm 3,77$ ve post test ortalaması $9,77 \pm 3,29$ olarak bulunmuştur. PB puanları; deney grubunda pre test ortalaması $8,2 \pm 3,0$, post test ortalaması $10,05 \pm 2,96$ olarak, kontrol grubunda ise pre test ortalaması $10,5 \pm 2,99$ ve post test ortalaması $8,88 \pm 2,39$ olarak bulunmuştur. Sİ puanları; deney grubunda pre test ortalaması $15,6 \pm 1,85$, post test ortalaması $14,5 \pm 1,65$ olarak, kontrol grubunda ise pre test ortalaması $14,1 \pm 3,17$ ve post test ortalaması $14,77 \pm 3,75$ olarak bulunmuştur. SN puanları; deney grubunda pre test ortalaması $13,77 \pm 3,59$, post test ortalaması $14,05 \pm 2,7$ olarak, kontrol grubunda ise pre test ortalaması $14,2 \pm 2,8$ ve post test ortalaması $14,55 \pm 2,9$ olarak bulunmuştur. SU puanları; deney grubunda pre test ortalaması $54,9 \pm 6,9$, post test ortalaması $48,8 \pm 7,78$ olarak, kontrol grubunda ise pre test ortalaması $53,9 \pm 7,1$ ve post test ortalaması $55,27 \pm 9,1$ olarak bulunmuştur.

Deney ve kontrol gruplarının sosyo ekonomik yapılarını belirlemek amacıyla uygulanan anketten elde edilen sonuçlar ise aşağıda verilmiştir.

Tablo 2-A: Deney ve Kontrol Grubunun Sosyo Ekonomik Yapılarına İlişkin Değerler

PARAMETRE		DENEY		KONTROL	
		N	%	N	%
ANNE	ÖZ SAĞ	17	94,4	16	88,9
	ÖZ ÖLÜ	1	5,6	2	11,1
	ÖZ AYRI	-	-	-	-
BABA	ÖZ SAĞ	17	94,4	17	94,4
	ÖZ ÖLÜ			1	5,6
	ÖZ AYRI	1	5,6	-	-
ANNE EĞİTİM	OKUR-YAZAR	4	22,2	5	27,8
	İLKOKUL	12	66,7	6	33,3
	ORTAOKUL	2	11,1	4	22,2
	LİSE	-	-	3	16,7
	ÜNİVERSİTE	-	-	-	-
BABA EĞİTİM	OKUR-YAZAR	3	16,7	4	22,2
	İLKOKUL	7	38,9	2	11,1
	ORTAOKUL	5	27,7	4	22,2
	LİSE	3	16,7	6	33,4
	ÜNİVERSİTE	-	-	2	11,1

Tablo 2-A'da deney ve kontrol gruplarının sosyo ekonomik yapılarına ilişkin elde edilen sonuçlardan annenin durumuna ilişkin oranlar; deney grubunda, öz sağ %94,4, öz ölü %5,6, kontrol grubunda ise öz sağ %88,9, öz ölü %11,1 olarak bulunmuştur. Babanın durumuna ilişkin oranlar; deney grubunda, öz sağ %94,4, öz ayrı %5,6, kontrol grubunda ise, öz sağ %94,4, öz ölü %5,6 olarak bulunmuştur.

Anne eğitim durumuna ilişkin yüzde değerler; deney grubunda, okur-yazar %22,2, ilkokul mezunu; %66,7, ortaokul mezunu %11,1 olarak, kontrol grubunda ise, okur-yazar %27,8, ilkokul mezunu %33,3 ortaokul mezunu %22,2 ve lise mezunu %16,7 olarak bulunmuştur. Baba eğitim durumu; deney grubunda, okur-yazar %16,7, ilkokul mezunu %38,9, ortaokul mezunu %27,7, lise mezunu %16,7 olarak, kontrol grubunda ise; okur-yazar %22,2, ilkokul mezunu %11,1 ortaokul mezunu %22,2, lise mezunu %33,4 ve üniversite mezunu %11,1 olarak bulunmuştur.

Tablo 2-B: Deney ve Kontrol Grubunun Sosyo Ekonomik Yapılarına İlişkin Değerler

PARAMETRE		DENEY		KONTROL	
		N	%	N	%
EV	KENDİ	12	66,7	17	94,4
	KİRA	6	33,3	1	5,6
GELİR	400 Milyondan Az	7	%38,9	8	%44,4
	600-800 Milyon Arası	6	%33,3	2	%11,1
	800 Milyon-1 Milyar Arası	4	%22,2	7	%38,9
	1 Milyar ve Üstü	1	%5,6	1	%5,6
KARDEŞ SAYISI	1	3	16,7	3	16,7
	2	5	27,8	5	27,8
	3	7	38,8	4	22,2
	4	3	16,7	6	33,3
SPORLA İLİŞKİSİ	VAR	6	33,3	8	44,4
	YOK	12	66,7	10	55,6
YAŞ	14	1	5,6	1	5,6
	15	15	83,3	14	77,7
	16	2	11,1	2	11,1
	17	-	-	1	5,6
SPORLA İLGİLENEN BİREYLER	ANNE-BABA	5	27,8	4	22,2
	KARDEŞ	7	38,9	11	61,1
	DİĞER	6	33,3	3	16,7

Tablo 2-B'de deney ve kontrol grubunun sosyo ekonomik yapılarına ilişkin değerler bulunmaktadır. Deney grubunda; ev durumlarının kendine ait olanların oranı %66,7, kirada oturanların oranı %33,3'dür. Kontrol grubunda, kendine ait olanların oranı %94,4, kirada oturanların oranı %5,6'dır.

Gelir durumlarına ilişkin oranlar; deney grubunda, 400 milyondan az gelire sahip olanların oranı %38,9, 600 milyon-800 milyon arası gelir durumuna sahip olanların oranı %33,3, 800 milyon-1milyar arası gelire sahip olanların oranı %22,2, 1 milyardan üstünde gelire sahip olanların oranı %5,6'dır. Kontrol grubunda, 400 milyondan az gelire sahip olanların oranı %44,4, 600 milyon-800 milyon arası gelir durumuna sahip olanların oranı %11,1, 800 milyon-1milyar

arası gelire sahip olanların oranı %38,9, 1 milyarı üstünde gelire sahip olanların oranı %5,6'dır.

Kardeş sayılarının ilişkin oranlar; deney grubunda, 1 kardeş olanların oranı %16,7, 2 kardeş olanların oranı %27,8, 3 kardeş olanların oranı %38,8, 4 kardeş olanların oranı %16,7'dir. Kontrol grubunda, 1 kardeş olanların oranı %16,7, 2 kardeş olanların oranı %27,8, 3 kardeş olanların oranı %22,2, 4 kardeş olanların oranı %33,3'dür.

Sporla ilişkisi olanların oranları; deney grubunda sporla ilişkisi olanların oranı %33,3, ilişkisi olmayanların oranları %66,7, kontrol grubunda ise, sporla ilişkisi olanların oranı %44,4, ilişkisi olmayanların oranları %55,6'dır.

Yaş oranları; deney grubunda, 14 yaşında olanların oranı %5,6, 15 yaşında olanların oranı %83,3, 16 yaşında olanların oranı %11,1'dir. Kontrol grubunda, 14 yaşında olanların oranı %5,6, 15 yaşında olanların oranı %77,7, 16 yaşında olanların oranı %11,1, 17 yaşında olanların oranı %5,6'dır.

Sporla ilgilenen bireylerin oranları; deney grubunda, anne veya baba oranı %27,8, kardeş oranı %38,9, diğer olarak oran %33,3'dür. Kontrol grubunda, sporla ilgilenen bireylerin oranı, anne veya baba oranı %22,2, kardeş oranı, %61,1, diğer olarak oran, %16,7'dir.

Tablo 3-A: Deney ve Kontrol Grubunun Dönem Ortalamaları Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

PARAMETRE	GRUP	N	X	S.S.	MİN.	MAX.
DÖNEM ORTALAMALARI	DEN. PRE	18	2,93	0,87	1,00	4,59
	DEN. POST		3,1	0,83	1,03	4,43
	KONT. PRE		2,51	0,77	1,06	3,75
	KONT. POST		2,71	0,95	0,93	4,43

Tablo 3-A'da görüldüğü gibi deney grubunun tanımlayıcı istatistik değerleri; dönem not ortalamaları için pre test ortalaması $2,93 \pm 0,87$ ve post test

ortalaması $3,1\pm 0,83$ olarak; kontrol grubunda ise pre test ortalaması $2,51\pm 0,77$, post test ortalaması $2,71\pm 0,95$ olarak bulunmuştur.

Tablo 3-B: Deney ve Kontrol Grubunun Kruskal Wallis Testi Sonuçları

PARAMETRE	SER. DERECE Sİ	F HESAP	ANLAM DÜZEYİ
DÖNEM ORT.	3	0,236	$P_0 > 0,05$

Tablo 3-B'de görüldüğü gibi grupların dönem ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4-A: Deney ve Kontrol Grubunun Man Whitney U testi Sonuçları

PARAMETRE	GRUP	F HESAP	AN. DÜZEYİ
Aİ	DENEY (PRE*POST)	0,2	Po>0,05
	KONTROL (PRE*POST)	0,7	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,81	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,2	Po>0,05
ASE	DENEY (PRE*POST)	0,001	Po<0,01*
	KONTROL (PRE*POST)	0,6	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,79	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,001	Po<0,01*
DK	DENEY (PRE*POST)	0,04	Po<0,05
	KONTROL (PRE*POST)	0,7	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,29	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,2	Po>0,05
GU	DENEY (PRE*POST)	0,56	Po>0,05
	KONTROL (PRE*POST)	0,8	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,65	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,67	Po>0,05
KG	DENEY (PRE*POST)	0,3	Po>0,05
	KONTROL (PRE*POST)	0,5	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,9	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,96	Po>0,05
KU	DENEY (PRE*POST)	0,2	Po>0,05
	KONTROL (PRE*POST)	0,4	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,2	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,27	Po>0,05

Tablo 4-A'da görüldüğü gibi deney grubunun **Anti Sosyal Eğilim** puanlarında pre ve post test değerleri arasında ve deney ve kontrol gruplarının post test puanları arasında 0,01 düzeyinde, deney grubunun **Duygusal Kararlılık** puanlarında pre ve post test değerleri arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 4-B: Deney ve Kontrol Grubunun Man Whitney U testi Sonuçları

PARAMETRE	GRUP	F HESAP	AN. DÜZEYİ
NE	DENEY (PRE*POST)	0,69	Po>0,05
	KONTROL (PRE*POST)	0,2	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,19	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,6	Po>0,05
PB	DENEY (PRE*POST)	0,05	Po>0,05
	KONTROL (PRE*POST)	0,1	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,03	Po<0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,1	Po>0,05
Sİ	DENEY (PRE*POST)	0,1	Po>0,05
	KONTROL (PRE*POST)	0,46	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,1	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,46	Po>0,05
SN	DENEY (PRE*POST)	0,86	Po>0,05
	KONTROL (PRE*POST)	0,65	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,8	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,58	Po>0,05
SU	DENEY (PRE*POST)	0,04	Po<0,05
	KONTROL (PRE*POST)	0,56	Po>0,05
	PRE TEST (DENEY*KONTROL)	0,6	Po>0,05
	POST (DENEY*KONTROL)	0,04	Po<0,05

Tablo 4-B’de görüldüğü gibi deney kontrol grubunun **Psikolojik Belirti** puanlarında pre test puanları arasında, deney grubunun **Sosyal Uyum** puanlarında pre ve post test değerleri arasında ve deney ve kontrol gruplarının post test puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken diğer parametrelerde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

4.2. Gözlem Sonucu Elde Edilen Bulgular

Araştırmamızda gözleme dayalı değerlendirmeleri kısaca ele aldığımızda:

Çalışma süresince öğrencilerin sürekli olarak aktif ortama uyma çabası içerisinde oldukları ve bunda da başarılı oldukları gözlemlendi. Yapılan eğitsel oyunlarda kurallara uyma gayreti ve tartışmalı durumlarda çözüme dönük düşünebilme yeteneklerindeki ilerleme her hafta artan bir şekilde geliştiği gözlemlendi.

Öğrencilerin sınav dönemlerinde de etkinlik programına ve uygulanan çalışmalara uymalarına rağmen tartışma yaratacak durumlarda daha hassas davrandıkları gözlemlendi. Çalışma ortamındaki tartışmaların devam eden haftalara taşınmaması önemli bir özellik olarak gözlemlendi. Grup olarak yürütülen yarışma türü etkinliklerde rekabetin devam eden haftalara taşınmasına rağmen aralarındaki iletişime yansıtılmadığı gözlemlendi.

5. TARTIŞMA

Yaş oranları; deney grubunda, 14 yaşında olanların oranı %5,6, 15 yaşında olanların oranı %83,3, 16 yaşında olanların oranı %11,1'dir. Kontrol grubunda, 14 yaşında olanların oranı %5,6, 15 yaşında olanların oranı %77,7, 16 yaşında olanların oranı %11,1, 17 yaşında olanların oranı %5,6'dır.

Yörükoğlu (1990), ergenlik döneminin 12-21 yaşlarını kapsadığını ifade etmektedir. Diğer taraftan, dönem içindeki evreler incelendiğinde, uzmanların çoğunluğunun 12-15 yaş dolaylarını karşıtlık ve dengesizliğin ağır bastığı olumsuzluk, 16-21 yaşları arasındaki evreyi ise tutarlı ve belirgin davranışların sergilendiği olumluluk dönemi olarak kabul ettikleri görülmektedir (Yörükoğlu, 1990), (Yavuzer, 1987), (Kılıçcı, 1992).

Gürün (1991) ise, kızlarda 12 yaşından 18 yaşına kadar, erkeklerde 14 yaşından 20 yaşına kadar süren evre; Cinsel içgüdünün serpiildiği, toplumsal ilginin ve özgürlük sistemin doruk noktasına eriştiği bu dönemde, kişisel eğilimler belirginlik kazanmıştır. Büyük bir devingenlik ve yoğun bir duygusallık gücüne sahip ergenlerin eğitimi özel bir bilgi ve beceriye gereksinim duymaktadır (Alver, 1998).

Çulha ve Angil (1974), İstanbul'da bir kız lisesinde 450 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin toplum içi ilişkilerinde kişilikle ilgili problemler yaşadıkları, kendine güven duyguları geliştirmedikleri, ayrıca kararsızlık ve suçluluk duygusu içinde oldukları sonucuna varmışlardır. Öğrencileri yaş gruplarına göre de inceleyen bu araştırmacılar 16 ve daha yukarı yaşlarda olan öğrenciler arasında problem alanlarının yoğunluğu açısından önemli bir fark olmadığını ortaya koymuşlardır (Koç, 2000).

Hogarty ve Katz (1971), 15 yaşın üstündeki kişiler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, araştırma sonunda kızların huzursuzluk, çaresizlik duygusu ve kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Akbağ, 1994).

Okunan sınıf ile uyum alanları ve uyum yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Kurç (1989), genelde uyum alanları ve uyum yöntemlerinin, okunan sınıf düzeyi ile ilgili olduğunu ve sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin uyum alanları ve uyum yöntemlerinin daha olumlu hale dönüştüğünü saptamıştır (Koç, 2000).

Glendining, Hendry ve Shucksmith (1995), yaptıkları araştırmada, 15-16 yaş grubundaki İskoçlu ergenler üzerinde yapılan araştırmada; ergenlerin okula, aileye ve akranlarına uyumlarının onların sağlık durumlarına, benliklerine ve değer biçimlerine bağlı olduğunu saptanmıştır (Cengiz, 1999).

Kincloch (1987), öğrencilerin 15 yaşına doğru okulu can sıkıcı, tutucu ve otoriter vb. gibi bularak eğitim öğretime karşı olumsuz bir tutum izleyebilmektedirler. Fakat yaş ilerledikçe okula karşı uyumunda arttığı görülmüştür (Cengiz, 1999).

Feldman (1972), normlara karşı uyma davranışının yaş gruplarına göre değişip değişmediğini araştırmıştır. Bu amaçla, yaşları 9 ile 16 arasında değişen 538 kız ve erkek ergen oluşturmuş, 15-16 yaş grubunda uyma davranışı en yüksek bulunmuştur. Araştırma sonucunda ergenlik döneminde normlara uymanın oldukça yüksek olduğu ve dönemin sonuna doğru ise tekrar yükseldiği gözlenmiştir (Cengiz, 1999).

Sporla ilişkisi olanların oranları; deney grubunda sporla ilişkisi olanların oranı %33,3, ilişkisi olmayanların oranları %66,7, kontrol grubunda ise, sporla ilişkisi olanların oranı %44,4, ilişkisi olmayanların oranları %55,6'dır.

Sportif katılımın, liseli sporcuların benlik saygısı üzerine etkisi incelenmiş, 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liselilerin benlik saygılarına demokratik özelliklerini karşılaştırmıştır. Araştırmada sporcularla sporcu olmayanlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca spor yaşı göz önünde bulundurulduğunda, değişik spor yaşlarındaki sporcularla, sporcu olmayanlar arasında da anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tiryaki, Moralı, 1992).

Lisanslı sporcu öğrenciler ile yalnızca haftada iki saat Beden Eğitime katılan lise öğrencilerinin uyum düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada, 246 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, lisanslı sporcu liseli öğrenciler ile yalnızca haftada iki saat Beden Eğitimi derslerine katılan liseli öğrencilerin uyum düzeyleri arasında yaş, cinsiyet ve sportif etkinliğe katılma biçimi ve sıklığı açısından anlamlı fark bulunamamıştır (Gültekin, 1991).

Aşağıda deney ve kontrol grubunun sosyo ekonomik yapılarına ilişkin değerler bulunmaktadır. Deney grubunda; ev durumlarının kendine ait olanların oranı %66,7, kirada oturanların oranı %33,3'dür. Kontrol grubunda, kendine ait olanların oranı %94,4, kirada oturanların oranı %5,6'dır.

Gelir durumlarına ilişkin oranlar; deney grubunda, 400 milyondan az gelire sahip olanların oranı %38,9, 600 milyon-800 milyon arası gelir durumuna sahip olanların oranı %33,3, 800 milyon-1milyar arası gelire sahip olanların oranı %22,2, 1 milyarın üstünde gelire sahip olanların oranı %5,6'dır. Kontrol grubunda, 400 milyondan az gelire sahip olanların oranı %44,4, 600 milyon-800 milyon arası gelir durumuna sahip olanların oranı %11,1, 800 milyon-1milyar arası gelire sahip olanların oranı %38,9, 1 milyarın üstünde gelire sahip olanların oranı %5,6'dır.

Akbağ (1994), lise öğrencileri üzerine yaptığı bir çalışmada, üst sosyo düzeyden gelen öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin alt ve orta sosyo-ekonomik düzeyden gelen öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinden daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Kurç (1989), liselerin 1. ve 3 sınıflarından alt, orta, üst sosyo-ekonomik ayrımı yansıtacak 972 öğrencilerinin uyum alanları ve uyum yöntemlerine etkisini incelediği çalışmasında, araştırma sonucunda sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin uyum alanları ve yöntemlerinin (uyuma davranışı hariç) olumlu etkilendiği görülmüş. Kurç'a göre, sosyal ilişkiler, coşkusal denge, duygusal durum, gerçeğe uyum ve liderlik davranışı açısından üst sosyo-ekonomik düzeyde olan öğrenciler, alt sosyo ekonomik düzeyden gelen öğrencilere oranla daha iyi durumdadır (Kurç, 1989).

Sivas ilinde karma eğitim yapan ve MEB'e bağlı liselerden rastlantısal olarak seçilen 597 öğrenci (293 kız, 304 erkek) üzerinde yapılan lise öğrencilerine ilişkin bazı niteliklerin toplumsal ve kişisel uyuma etkisinin incelendiği çalışmada, araştırma bulguları öğrencilerin ailelerin aylık gelir düzeylerinin de öğrencilerin kişisel uyum düzeyinde etkili olmasına karşın sosyal uyum düzeyinde etkili olmadığı bulunmuştur (Akay, 1990).

Araştırmalar sonucunda ergenlerin, üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin alt ve orta sosyo-ekonomik düzeyden gelen öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinden daha yüksek olduğunu saptanmış, diğer bir çalışmada kişisel uyum düzeyinde etkili olmasına karşın sosyal uyum düzeyinde etkili olmadığı bulunmuştur. Yaptığımız çalışmada alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenlerin uyum düzeyleri rekreatif etkinlikler sonucunda arttığı sonucuna varılmıştır.

Anne eğitim durumuna ilişkin yüzde değerler; deney grubunda, okur-yazar %22,2, ilkokul mezunu; %66,7, ortaokul mezunu %11,1 olarak, kontrol grubunda ise, okur-yazar %27,8, ilkokul mezunu %33,3 ortaokul mezunu %22,2 ve lise mezunu %16,7 olarak bulunmuştur. Baba eğitim durumu; deney grubunda, okur-yazar %16,7, ilkokul mezunu %38,9, ortaokul mezunu %27,7, lise mezunu %16,7 olarak, kontrol grubunda ise; okur-yazar %22,2, ilkokul mezunu %11,1 ortaokul mezunu %22,2, lise mezunu %33,4 ve üniversite mezunu %11,1 olarak bulunmuştur.

Varış (1968), tarafından yapılan araştırmada ergenlerin duygusal gelişimini etkileyen kültürel etmenler incelenmiş, ideolojik tutumların ergen ebeveyn çatışmasının, ailenin eğitim düzeyinin ve kültürel geçmişinin gencin kişisel ve sosyal uyumunu etkilediği belirtilmiştir (Saygılı, 2000).

Akay (1990), Sivas ilinde karma eğitim yapan ve MEB'e bağlı liselerden rastlantısal olarak seçilen 597 öğrenci (293 kız, 304 erkek) üzerinde yapılan lise öğrencilerine ilişkin bazı niteliklerin toplumsal ve kişisel uyuma etkisinin incelediği araştırmada, araştırma bulguları öğrencilerin sosyal ve kişisel uyumu üzerinde akademik başarı düzeyinin etkili olduğunu ortaya koymuştur (Akay, 1990).

Seeman (1959), yaptığı araştırmada derslerinde başarılı olan öğrencilerin sosyal ve kişisel uyumlarının daha yüksek olduğu ve arkadaşları tarafından daha çok kabul gördükleri tespit edilmiştir (Saygılı, 2000).

Balabanlı (1990) ise, Öğretmen Liselerinde okuyan öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini etkileyen etmenlerin incelendiği ve Ankara Atatürk Öğretmen Lisesinin 1., 3., sınıfına devam eden 274 öğrencinin örneklemini oluşturduğu bir araştırmada, araştırma sonucunda; akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Cengiz, 1999).

Kızıltan (1984), akademik başarının yükselmesiyle uyum düzeyinin arttığını ortaya koymuştur.

Anti Sosyal Eğilim puanlarında; deney grubunun pre ve post test değerleri arasında ve deney ve kontrol gruplarının post test puanları arasında 0,01 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Duygusal Kararlılık puanlarında deney grubunun pre ve post test değerleri arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Psikolojik Belirtiler puanlarında deney kontrol grubunun pre test puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Sosyal Uyum puanlarında deney grubunun pre ve post test değerleri arasında ve deney ve kontrol gruplarının post test puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken diğer parametrelerde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Özellikle deneysel nitelikli literatüre rastlanmamış olması nedeniyle literatürle sadece betimsel nitelikli çalışmalar açısından değerlendirme yapılabilmektedir.

Araştırma sonucunda ergenlerin uyum düzeyleri üzerinde etkili olduğu ve uyum düzeyindeki bu gelişmenin de deneklerin akademik başarı düzeylerinde, istatistiksel anlamlılık olmasa da güz ve bahar yarıyılı ortalamalar arasındaki fark dikkate alınarak, olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Yaşam sürecinde bireyin sürekli olarak karşılaştığı durum ve ortamlara uyum çabası içersinde olmasının yanında bu durum ve ortamların beraberinde getirebildiği olumsuz duygularında yaşandığı bilinmektedir. Bu olumsuzlukların azaltılması veya ortamdan kaldırılmasının yanında bireyin bu olumsuz duygularla mücadele edebilme yeteneklerinin geliştirilmesi hem bireyin hedefleri hem de yaşam kalitesi açısından önemli bir özelliktir. Yapılan bu araştırmada uyaran zenginliğine sahip aktif ortamın bireylerin olası olumsuz duygularının sağaltılmasını sağladığı ve bu nedenle de hem çevresi ile uyumda hem de hedeflerine yöneliminde pozitif yönde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

1. Anti Sosyal Eğilim puanlarında; deney grubunun pre ve post test değerleri arasında ve deney ve kontrol gruplarının post test puanları arasında 0,01 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.
2. Duygusal Kararlılık puanlarında deney grubunun pre ve post test değerleri arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.
3. Psikolojik Belirtiler puanlarında deney kontrol grubunun pre test puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.
4. Sosyal Uyum puanlarında deney grubunun pre ve post test değerleri arasında ve deney ve kontrol gruplarının post test puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken diğer parametrelerde anlamlı farklılık bulunmamıştır.
5. Rekreatif etkinliklerin, bireylerin akademik başarı düzeylerinde, istatistiksel anlamlılık olmasa da güz ve bahar yarıyılı ortalamalar arasındaki fark dikkate alınarak, olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

6.2. Öneriler

1. Uygulama grubunun genişletilerek benzer çalışmaların yapılması sonuçların genelleştirilmesi açısından yarar sağlayacağı düşünülmektedir.
2. Benzer çalışmaların farklı yaş kategorilerinde de uygulanarak sonuçların test edilmesi yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akay, N., (1990), Lise Öğrencilerine İlişkin Bazı Niteliklerin Sosyal Kişisel Uyum Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Akbağ, M., (1994), "Ergenlerin Uyum Düzeyini Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 7.
- Alver, B., (1998), Bireylerin Uyum Düzeyleri İle Empati Becerileri Arasındaki İlişkiler, Atatürk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 23, 33-34.
- Atwater, E., (1990), Psychology Of Adjustment, Prentice Hall Englewood Cliffs, New Jersey 07632, Fourth Edition, 276.
- Başaran, Z., (1998), Türk Spor Örgütlenme Sürecinde Rekreasyon Anlayışı Ve Bugünkü Uygulanabilirliği, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 36.
- Baymur, F., (1985), Genel Psikoloji, İstanbul, 255.
- Bayraktar, C., (1999), Spor Yapan Öğrenciler İle Spor Yapmayan Öğrencilerin Uyum Ve Derslerdeki Başarı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi, İstanbul, 12.
- Bilal, G., (1984), Demokratik Ve Otoriter Olarak Ana-Baba Tutumlarının Çocukların Uyum Düzeylerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, 16, 28, 32, 136.
- Bilgen, S., (1989), Üniversite Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri Ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Bostan, S., (1993), 14-16 Yaş Ergenlerin Uyum Düzeylerinin Ve Ana- Baba Tutumlarının İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 4, 9-13.
- Cengiz, E., (1999), Anadolu Lisesi, Fen Lisesi Ve Yabancı Dil Ağırlıklı Lise (Süper Lise) Öğrencilerinin Sosyal Ve Kişisel Uyum Düzeyleri İle Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi, İnönü Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 10-13, 16, 19.

- Clifford, T. Morgan, (1984), Psikolojiye Giriş, Çeviren: Arıcı, H., Ve Diğerleri, Meteksan Yayınları, No: 2, 2. Baskı, Ankara, 311.
- Cüceloğlu, D., (1991), İnsan Ve Davranışı, Evrim Matbaacılık, İstanbul, 404.
- Cüceloğlu, D., (1993), İnsan Ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, 4. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 436.
- Çağlar, D., (1993), Uyumsuz Çocuklar Ve Eğitimi, 2. Baskı, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları No: 103, Ankara, 13-14.
- Çüçen, A. K., (2001), Felsefeye Giriş, Asa Kitabevi, 2. Basım, Bursa, 80.
- Dönmezer, S., (1994), Toplum Bilim Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 50-53.
- Enç, M., (1980), Ruhbilim Terimleri Sözlüğü, 2. Basım, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- Enç, M., (1984), Ruh Sağlığı Bilgisi, Bilim Ve Kültür Eserleri Dizisi, 9. Basım, İnkılap Yayınevi, İstanbul, 39.
- Geçtan, E., (1988), Çağdaş Yaşam Ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi Kitabevi, İstanbul, 64.
- Geçtan, E., (1990), Psikanaliz Ve Sonrası, 4. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 35-37, 65.
- Geçtan, E., (1992), Çağdaş Yaşam Ve Normal Dışı Davranışlar, 8. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 25-26, 70.
- Gökmen H., (1985), Yükseköğretim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri, MEGSB Yayınları, 1. Baskı, Ankara.
- Gültekin, H., (1991), Sportif Etkinlikte Bulunan (Sporcu) Lise Öğrencileriyle Bulunmayanların Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güney, S., (2000), Davranış Bilimleri, Genişletilmiş 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., 17-18, 54, 72, 254-255.
- Karaküçük, S., (1999), Rekreasyon, Boş Zamanlarını Değerlendirme, 3. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 32, 59, 232-233.
- Kepçeoğlu, M., (1973), Bir Rehberlik Uygulaması Olarak Okullarda Yetenek, Başarı Karşılaştırması, Milli Eğitim Bakanlığı Planlama Araştırma Dairesi, Ankara.

- Kepçeoğlu, M., (1990), Psikolojik Danışma Ve Rehberlik, Kadioğlu Matbaası, Ankara, 12.
- Kılbaş, Ş., (2001), Rekreasyon, Boş Zamanlarını Değerlendirme, Anaca Yayınları, Adana.
- Kılbaş, Ş., (1994), Gençlik Ve Boş Zaman Değerlendirme, Çukurova Üniversitesi, 1. Baskı, Adana.
- Kılıççı, Y., (1980), Ergenlikte Kişiliğin Gelişimi Ve Uyumunu Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Dergisi. 3, 25-35.
- Kılıççı, Y., (1992), Okulda Ruh Sağlığı, Şafak Matbaacılık, Ankara, 4, 57.
- Kızıltan, G., (1984), Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Etmenler, Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara.
- Koş, A., (2000), Ergenlerin Sosyal Uyumunu Etkileyen Bazı Değerşkenlerin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 1, 14-17.
- Köknel, Ö., (1970), Türk Toplumunda Bugünün Gençliği, Bozak Matbaası, İstanbul.
- Köknel, Ö., (1992), Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, 11. Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Köknel, Ö., (1995), Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 50, 72, 134.
- Kurç, G., (1989), Bazı Kişisel, Sosyo-Ekonomik Ve Kültürel Değerşkenlerin Lise Öğrencilerinin Uyum Alanları Ve Uyum Yöntemlerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kuzgun, Y., (1985), Psikolojide İnsancı Yaklaşım, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt: 18, Sayı: 1-2, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara. 1, 17.
- Oğuzkan, A. Ferhan, (1993), Eğitim Terimleri Sözlüğü, Emel Matbaacılık, 52.
- Özğüven, E., (1992). Hacettepe Kişilik Envanteri El Kitabı, İkinci Revizyon, Ankara, 2.
- Öztürk, O., (1988), Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları Ankara, 92.
- Öztürk, F., (1998), Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırğan Yayınevi, 1. Baskı, Ankara, 94.

- Priest, S; Gass, M. A; (1997), Effective Leadership In Advanture Programming. Human Kinetics, Champaing/Usa.
- Ruşen, A., Oğuzkan, A. F., Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü, Bilim Ve Kültür Eserleri Dizisi, 2. Baskı, İnkılap Ve Ada Kitapevleri, İstanbul.
- Saygılı, H., (2000), Problem Çözme Becerisi İle Sosyal Ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 19.
- Sivrikaya, K., (1992), Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Öğrencilerin Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Uyum Düzeyleri Arasındaki Farklılıklarının Araştırılması, Karadeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanı Tezi, Trabzon, 22-25.
- Tatar, G., (2001), Çalışan Ve Çalışmayan Kadınların Spor Yapma Durumları, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 8.
- Tezcan, M., (1982), Sosyolojik Açıdan Boş Zamanlarını Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi Yayınları, 1. Baskı, Ankara, 10.
- Tiryaki, M. Ş., Moralı, S., (1992), Sportif Katılımın Liseli Sporcuların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi, Spor Bilimleri Dergisi, Sayı: 1, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksek Okulu, Ankara, 1.
- Topçu, S., (1986), Davranış Bilimleri, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Ünite: 6, Eskişehir, 85.
- Tuzcuoğulları, B. E., (1997), Spor, Rekreasyon Ve Turizm İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 37-41.
- Yavuzer, H., (1982), Çocuk Ve Suç, Altın Kitaplar Matbaası, İstanbul, 287.
- Yavuzer, H., (1987), Çocuk Psikolojisi, 3. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yavuzer, H., (1991), Çocuk Psikolojisi, 6. Basım, Remzi Kitabevi, Evrim Matbaacılık, İstanbul.
- Yavuzer, H., (1997), Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, 14. Basım, İstanbul, 54.
- Yörükoğlu A., (1988), Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı Ve Sorunları, Türkiye İş Bankası Yayınları, Ankara, 71.
- Yörükoğlu, A., (1990), Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar, 7. Basım. Özgür Yayın. Acar Matbaacılık. İstanbul, 13.

Yörükoğlu, A., (1993), Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar, Özgür
Yayın Dağıtım, İstanbul, 194.

IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar Türk Psikologlar Derneği,
Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, 416.



ÖZGEÇMİŞ

1980 Avusturya da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Kocaeli’nde tamamladıktan sonra Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalındaki lisans eğitimini 2001 yılında tamamladı.



BİLGİ ANKETİ

Bu anket sadece bilimsel bir çalışma için veri toplama amacıyla düzenlenmiş olup sonuçları anketi düzeyenlerde saklı kalacaktır. Bu açıklamayı göz önünde bulundurarak anket sorularına tarafsız, ciddi ve doğru cevaplar vermenizi bekler, araştırmamıza katkılarınızdan ötürü teşekkür ederiz.

- 1- Yaşınız:
- 2- Cinsiyetiniz () Erkek () Bayan
- 3- Babanız () Öz sağ () Öz ölü () Öz ayrı () Üvey
- 4- Anneniz () Öz sağ () Öz ölü () Öz ayrı () Üvey
- 5- Babanızın en son mezun olduğu okul:
() Üniversite () Lise () Ortaokul () İlkokul () Okur yazar () Okur yazar değil
- 6- Annenizin en son mezun olduğu okul:
() Üniversite () Lise () Ortaokul () İlkokul () Okur yazar () Okur yazar değil
- 7- Halen hayatta olan kardeş sayınız: () 1 () 2 () 3 () Üçten çok
- 8- Ailenizde çalışan bireylerin aylık toplam geliri ne kadardır?
() 400 Milyondan az () 600-800 Milyon arası () 800 Milyon-Bir Milyar arası () Bir Milyardan fazla
- 9- Oturmakta olduğunuz ev:
() Kendimizin () Kira () Diğer
- 10- Sporla ne tür ilişkiniz vardır?
() İlgim yok () Yarışmacıyım () Amatörce ilgileniyorum () İzleyiciyim
- 11- Ailenizde sporla ilgilenen bireyler? (Birden Fazla Şık İşaretlenebilir)
() Baba () Anne () Dayı () Amca () Abi () Abla () Teyze () Kardeş
() Diğer
- 12- Sporla ilgi düzeyiniz ?