



**SEVGİ EVLERİNDE KALAN ERGEN KIZLARA UYGULANAN
FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMININ İLETİŞİM BECERİLERİNE
VE OLUMLU OLUMSUZ DUYGULARA ETKİSİ**

Hacer Özge BAYDAR ARICAN

**DOKTORA TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

HAZİRAN 2020

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 12 (on iki) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Hacer Özge
Soyadı : Baydar Arıcan
Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
İmza :
Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Sevgi Evlerinde Kalan Ergen Kızlara Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İletişim Becerilerine ve Olumlu Olumsuz Duygularına Etkisi

İngilizce Adı: The Effect Of Physical Activity Program Applied To Adolescent Girls On Communication Skills And Positive Negative Emotions

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uydugumu, yararlandigim tum kaynaklari kaynak gosterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttigimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Hacer Özge BAYDAR ARICAN

JÜRİ ONAY SAYFASI

Hacer Özge BAYDAR ARICAN tarafından hazırlanan “Sevgi Evlerinde Kalan Ergen Kızlara Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İletişim Becerilerine Ve Olumlu Olumsuz Duygularına Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Muhsin HAZAR

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan: Prof. Dr. Metin KAYA

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Şerife IŞIK

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Hakan SUNAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 16 /06/ 2020

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalın’nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Aileme...

TEŞEKKÜRLER

Bu çalışmanın gerçekleőtirilmesinde bana yol gösteren, ışık tutan danıŐmanım Sayın Prof. Dr. Muhsin HAZAR'a, lisansüstü öğrenimim boyunca bana çok önemli katkılar sağlayan kıymetli hocalarım Sayın Prof. Dr. Şerife IŞIK'a ve Sayın Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ'ye ve tez jrimin değerli hocaları Sayın Prof. Dr. Metin KAYA'ya ve Sayın Doç.Dr. Hakan SUNAY'a katkılarından dolayı teŐekkürlerimi sunuyorum.

Gerek akademik gerek sosyal yaŐantımda önemli bir yere sahip olan dostum Sayın ArŐ.Gör.Merve KARAMAN'a teşekkür ediyorum.

Bu tezi hazırlarken uzun ve zorlu yolculuğumda hep yanımda olan, beni hep destekleyen, koŐulsuz seven, gvenenen, inanan, yaŐantım boyunca bilgilerinden ve tecrübelerinden yararlandığım sevgili annem Semiha BAYDAR'a ve sevgili babam Kemal Tuncay BAYDAR'a en derin Őükranlarımı sunuyorum.

Bu tezi hazırlarken geirmıŐ olduğum zorlu ve sıkıntılı süreçlerde yanımda olan, tecrübelerinden ve bilgilerinden yararlandığım eŐim Galip Orkun ARICAN'a teşekkür ediyorum.

Ve son olarak; tüm yaŐantımı ondan aldığım duaların Őekillendirdiėine inandığım, sevgili anneannem Cemile DEMİR'e Őükranlarımı sunuyorum.

**SEVGİ EVLERİNDE KALAN ERGEN KIZLARA UYGULANAN
FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMININ İLETİŞİM BECERİLERİNE
VE OLUMLU OLUMSUZ DUYGULARINA ETKİSİ**

(Doktora Tezi)

**Hacer Özge BAYDAR ARICAN
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Haziran 2020

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, sevgi evlerinde kalan ergen kızlara uygulanan fiziksel aktivite programının iletişim becerilerine ve olumlu olumsuz duygularına etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya Saray Sevgi Evlerinde yaşamını sürdüren 52 katılımcı (deney grubu 26, kontrol grubu 26) katılmıştır. Bu amaçla grupların iletişim becerileri ve olumlu - olumsuz duygu durumları ilgili ölçme araçları yardımıyla ön test olarak uygulanmıştır. Ön testlerin ardından deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan 10 haftalık bir fiziksel aktivite programı uygulanmıştır. Uygulamalar 60 dakikalık sürelerle işlenmiş olup, haftada iki gün yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunun fiziksel aktivite programı uygulaması sonrası, ilgili ölçme araçları vasıtasıyla tekrar son test olarak uygulanmıştır. Verilerin analizinde, ölçek skorlarının normal dağılıp dağılmadığını incelemek için Kolmogrov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağıldığı görüldüğü için parametrik testler uygulanmıştır. İstatistiksel işlemlerde SPSS 22.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır. Sonuç olarak, fiziksel aktivite programı uygulaması sonrasında deney grubu için iletişim becerileri düzeyi, zihinsel, davranışsal iletişim becerisi alt boyutlarında ve olumlu duygularda pozitif yönlü bir değişim görülmüşken duygusal iletişim alt boyutunda az miktarda bir düşüş gözlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Ergenlik, Fiziksel Aktivite, İletişim Becerileri, Olumlu-Olumsuz Duygular.

Sayfa adedi:xiii+81

Danışman: Prof. Dr. Muhsin HAZAR

**THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM APPLIED TO
ADOLESCENT GIRLS ON COMMUNICATION SKILLS AND
POSITIVE NEGATIVE EMOTIONS**

(Ph.D Thesis)

Hacer Özge BAYDAR ARICAN

GAZİ UNIVERSITY

INSTITUTE OF EDUCATION SCIENCES

June 2020

ABSTRACT

The aim of this study is that it has an effect on physical activity oriented communication skills and positive and negative emotions compared to adolescent girls staying in love houses. Fifty-two participants (26 participants in the experimental group and 26 participants in the control group) participated in the study. For this purpose, communication skills and positive and negative emotions of the groups were applied as pre-test with the help of related measurement tools. After the pre-tests, a 10-week physical activity program prepared by the researcher was applied to the experimental group. The treatments were carried out for 60 minutes and carried out twice a week. After the physical activity program of the experiment and control group, it was re-applied as a posttest by means of related measurement tools. In the analysis of the data, Kolmogorov-Smirnov test was performed to examine whether the scale scores were distributed normally and parametric tests were applied since the data were seen to be distributed normally. SPSS 22.0 package program was used in statistical procedures and significance level was taken as 0.05. As a result, there was a positive change in the communication skills level, mental and behavioral communication skills sub-dimensions and positive emotions, while the emotional communication sub-dimension decreased slightly after the physical activity program implementation

Keywords: Adolescence, Physical Activity, Communication Skills, Positive- Negative Emotions.

Number of pages: xiii+81

Advisor: Prof. Dr. Muhsin HAZAR

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜRLER	v
ÖZ	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	2
1.3 Hipotezler (Denence)	2
1.4 Araştırmanın Önemi.....	2
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.6 Araştırmanın Sayıltıları (Varsayım)	3

1.7 Tanımlar	3
BÖLÜM II.....	5
İLETİŞİM BECERİLERİ	5
2.1 İletişim Becerileri	6
2.2 Olumlu-Olumsuz Duygular.....	10
2.2.1. Olumlu Duygular	10
2.2.2. Olumsuz Duygular	11
2.2.3. Duygular ve İletişim İlişkisi	13
2.3 Fiziksel Aktivite.....	14
2.3.1. Fiziksel Aktivite Kavramı ve Önemi.....	14
2.3.2. Fiziksel Aktive, Duygular ve İletişim İlişkisi.....	15
2.4 Ergenlik (Adölesan) Dönemi.....	16
2.4.1. Ergenlik Kavramı	16
2.4.2. Ergenlik Döneminde İletişim Becerileri.....	18
2.4.3. Ergenlikte Döneminde Olumlu ve Olumsuz Duygular	19
2.4.4. Ergenlik ve Fiziksel Aktivite İlişkisi.....	21
2.5 Korunmaya Muhtaç Çocuk Ve Ergenler.....	23
2.5.1. Korunmaya Muhtaç Çocuk Kavramı	23
2.5.2. Korumaya Muhtaç Çocuklara Yönelik Bakım Hizmetleri.....	24
BÖLÜM III	27
YÖNTEM.....	27
3.1 Araştırma Modeli.....	27
3.2 Çalışma Grubu	27
3.3 Çalışmanın Programı.....	28
3.4 Verileri Toplama Araçları	28
3.5 Verilerin Analizi.....	30
BÖLÜM IV	31
BULGULAR VE YORUM.....	31

4.1 Deney ve Kontrol grupları Fiziksel Aktivite Programının Ön test ve Son test Karşılaştırması	31
4.1.1. Fiziksel Aktivite Programı İletişim Becerilerine Etkisi Ön test ve Son test Bulguları	31
4.1.2. Olumlu-Olumsuz Duygulara İlişkin Bulgular.....	33
4.3.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön test- Son test Grup İçi Karşılaştırmaları.....	34
4.3.2. Fiziksel Aktivite Programı Uygulama Öncesi ve Sonrası İletişim Becerileri ve Olumlu-Olumsuz Duyguların Gruplara Göre Ortalamalarına İlişkin Bulgular.....	37
BÖLÜM V	38
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	38
ÖNERİLER.....	46
KAYNAKLAR.....	47
EKLER	57
EK 1. Fiziksel Aktivite Programı	58
EK 2. İletişim Becerileri Envanteri (İBE).....	76
EK 3. Olumlu Olumsuz Duygular Envanteri (OODE)	79
EK 4. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İzin Yazısı	80

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 <i>Uygulama Öncesi ve Sonrası Güvenirlik Düzeyleri</i>	30
Tablo 2 <i>Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan İletişim Becerileri Ön test Sonuçları</i> ...	32
Tablo 3 <i>Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan İletişim Becerileri Son Test Sonuçları</i> .	32
Tablo 4 <i>Deney ve Kontrol Grupları Olumlu-Olumsuz Duygular Ön test Sonuçları</i>	33
Tablo 5 <i>Deney ve Kontrol Grupları Olumlu-Olumsuz Duygular Son test Sonuçları</i>	34
Tablo 6 <i>Kontrol Grubu İletişim Becerileri Ön test- Son test Grup İçi Karşılaştırması</i>	34
Tablo 7 <i>Deney Grubu İletişim Becerileri Ön test- Son test Grup İçi Karşılaştırması</i>	35
Tablo 8 <i>Kontrol Grubu Ön Test- Son Test Olumlu-Olumsuz Duygular Karşılaştırması</i>	36
Tablo 9 <i>Deney Grubu Ön Test- Son Test Olumlu-Olumsuz Duygular Karşılaştırması</i>	36

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 1.</i> Fiziksel Aktivite Programı Uygulama Öncesi ve Sonrası İletişim Becerileri ve Olumlu-Olumsuz Duyguların Gruplara Göre Ortalama Değer Grafiği.....	37
--	----

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

İBE	İletişim Becerileri Envanteri
OODE	Olumlu –Olumsuz Duygu Envanteri
PANAS	Positive and Negative Emotion Scale
PNDÖ	Pozitif - Negatif Duygu Ölçeği
SHÇEK	Sosyal Hizmetler Çocuk Esirgeme Kurumu
TİHEK	Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Çocuk ve ergen bireylerde aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanma ve geliştirme sürecinde hareket olgunluğu dikkatten kaçırılmaması gereken önemli bir boyuttur (Güllü, Arslan, Görgüt ve Uğraş, 2011). Bu alışkanlıkların kazanılması ve devam ettirilmesinde önemli faktörlerden bir tanesi de kişilerarası iletişimidir. Çünkü sosyal bir ortamda bulunan bireyin, etkin sosyal becerilere haiz olabilmesi için kişilerarası iletişimi nasıl ve ne şekilde sağlaması gerektiğini iyi kavraması önemlidir (Coşkuner, 1994). İletişim becerisi, olaylara çeşitli boyutlardan bakabilmeyi gerektirmektedir. Beden eğitimi derslerinin, fiziksel aktivite düzeyini geliştirici etkinliklerin ve spor müsabakalarının bu beceriyi kazandıracak iklim olduğu ifade edilebilir. Bireyin kendisi ile kuracağı iletişimin, kendi iç dünyasında meydana geldiği noktası dikkate alındığında, duyguları tanıma, anlama ve çözümlenmesi önemli bir detay oluşturmaktadır (Dökmen, 2016). Bireylerin çocukluk ve ergenlik periyotlarında, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak etkin olabilmeleri için oyun, egzersiz, spor ve fiziksel aktiviteler oldukça önem taşımaktadır (World Health Organisation [WHO], 2010). Günümüzde ergenlik dönemine girilmesiyle birlikte yapılan fiziksel aktivite düzeyinde ciddi boyutta düşüşlerin olduğunu ortaya koyan birçok araştırma bulunmaktadır (Jansen & LeBlanc, 2010; WHO, 2010). Bu bağlamda toplumun ileriki nesillerini oluşturacak genç bireylerin fiziksel aktivite düzeylerindeki düşüş toplumu da etkileyecek sorunsal bir yapı oluşturmaktadır. Çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde ve özellikle dezavantajlı grup sayılabilecek Sevgi evlerinde kalan ergen bireylerde; fiziksel aktiviteye katılım bilincinin geliştirilebilmesi ve bu aktivitelere katılımın sağlanarak, farkındalık oluşturulması için yapılacak araştırmalarda bireylerin psiko-sosyal durumlarının da araştırılması önem arz etmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı Ankara Saray Sevgi Evi Sitesinde yaşamını sürdüren ergen kızlara uygulanan fiziksel aktivite programının iletişim becerilerine ve olumlu-olumsuz duygularına etkisinin araştırılmasıdır.

1.3 Hipotezler (Denence)

Hipotez 1. Sevgi evlerinde yaşamını sürdüren ergen kızlara uygulanan fiziksel aktivite programının olumlu-olumsuz duygularına etkisi vardır.

Hipotez 2. Sevgi evlerinde yaşamını sürdüren ergen kızlara uygulanan fiziksel aktivite programının iletişim becerilerine etkisi vardır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Günümüzde teknolojik ilerlemeler ile birlikte gündelik yaşamda fiziksel faaliyetlerde düşüş ortaya çıkmış, ergenlerin risk alma davranışları, ruhsal bozuklukları ile ilgili artış ortaya çıkmış dolayısıyla pozitif genç gelişiminin önemli boyutlarından biri sayılan spor, egzersiz ve fiziksel aktiviteyi karşılayan faaliyetler farklı boyutlar kazanmıştır. Bu bağlamda, önleyici ve koruyucu müdahaleler kapsamında yürütülen çalışmalara daha fazla ihtiyaç duyulmakta ve bu çalışmalar önem kazanmaktadır. Bireylerin fiziksel aktiviteden yoksun oluşu bireylerin bir takım ruhsal ve sosyal sorunlar yaşamalarına yol açmaktadır. Bu sorunlara yol açan önemli bir konuda iletişim becerilerinin etkin bir biçimde kullanılmamasıdır. İletişim becerilerindeki eksiklik bireylerin sosyal ortamda kendilerini doğru ifade edememelerine sebebiyet vermekte ve bu durum bireylerde olumsuz duyguların açığa çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Spor, oyun, egzersiz bir etkinlik alanı olarak doğası gereği fiziksel yapıya olumlu etkilerinin yanı sıra bireylerin sosyalleşmesine, iletişim becerilerinin güçlenmesine ortam hazırlamaktadır. Bu bağlamda bireylerin fiziksel aktivite düzeyini artırıcı etkinliklere yönlendirilmesi ve bir yaşam alışkanlığı haline getirilmesi önemlidir. Alan yazın incelendiğinde yapılan çalışmaların daha çok problemi tespit etmeye yönelik (fiziksel aktivite düzeylerini) çalışmalar olduğu görülmektedir (Kirkcaldy, Shephard ve Siefen, 2002; Butcher, Sallis, Mayer ve Woodruff, 2008; Sund, Larsson ve Wichstrom, 2011). Bu çalışmada ise ergen bireylerin fiziksel aktivite programı

uygulamaları yapılarak, bu uygulamaların iletişim becerileri ve olumlu duyguları artırmada olan etkisinden yararlanılmak istenmiştir.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma, Ankara Saray Sevgi Evleri Sitesinde kalan ergen kız katılımcılar ile sınırlandırılmıştır. Fiziksel aktivite programı; eğitsel oyunlar, mücadele oyunları, toplu oyunlar, müzikle step aerobik ve katılımcıların uygulanmasını istedikleri fiziksel faaliyetler bütününe kapsamaktadır. Çalışma, ilgili kurumun izni doğrultusunda ve yurdun programı çerçevesinde; fiziksel aktivite program uygulaması haftada iki gün 10 hafta süreyle sınırlandırılmıştır.

1.6 Araştırmanın Sayıtları (Varsayım)

Araştırma grubunu oluşturan bireylerin ortak bir yaşam alanı içerisinde ortak belirlenmiş kurallar çerçevesinde yaşayarak ve aynı imkanlara sahip olmalarından kaynaklı olarak günlük yaşam içerisinde beslenme, uyku, hijyen şartları, yaşam alanı içerisinde aynı görevliler ve sorumlularla iletişimde olmaları gibi benzer koşulların getirdiği yaşantılar sonucunda homojen bir grup olduğu varsayılmaktadır.

1.7 Tanımlar

Fiziksel Aktivite: Gündeki hayatta kas ve eklemler vasıtasıyla gerçekleştirilen ve enerji tüketimi sayesinde yapılabilen, kalp ve solunumu hızlandırarak değişik derecelerde yorgunluk doğuran aktiviteler veya bedensel eylemlerdir (Özer, 2010, s. 54).

İletişim: Doğrudan ve öz anlatımıyla, iki birimin birbiriyle olan bilgi, duygu ve düşünce alışverişidir; bunun yanında, kişilerarası iletişim denilen olgu da bir kişinin, bir başkasını yahut başkalarını amaçlanmış yahut amaçlanmamış halde etkilemek üzere mesajlarını iletmesidir veya onların mesajlarını almasıdır. Sonuçta iletişim, bilgi ortaya çıkarma, tranfer etme ve manalandırma süreci olarak ifade edilebilir (Dökmen, 2016, s. 19).

İletişim Becerileri: Kişilerin aktarmak istediği iletiyi eksiksiz olarak kodlaması, transfer etmesi ve gelen iletileri ise eksiksiz manalandırmasına yarayan etkin dinleme ve refleks yetileri şeklinde tarif edilebilir. Bu bağlamda iletişim becerileri demek, yaygın anlamıyla,

sosyal iletişim, sosyal etkileşim ve kişilerarası iletişim demektir (Kılıcıgil, Bilir, Özdiñç, Eroğlu ve Eroğlu, 2009, s. 20).

Ergenlik Dönemi: Bireylerde beden ve boy olarak büyümeye zihinsel, kişisel, duygusal, sosyal, hormonal ve cinsel değişme ve gelişmelerin eşlik ettiği, buluğla başlayıp bedence büyümenin sonlanmasıyla bittiği kabul edilen özel bir süreçtir (Kulaksızıoğlu, 2004).

Olumlu ve Olumsuz Duygu: Yaşantıdan elde edilen aktif haz ve keyif olarak ifade edilirken, olumsuz duygu; bireyin baskı, korku, öfke gibi nahoş duyguların aktifleşmesiyle tanımlanmaktadır (Gençöz, 2000).

Sevgi Evi Sitesi (Çocuk Evi Sitesi): Korunma kararı alınan çocuklara sağlanan bakım hizmetleri çerçevesinde, güncel bir bakım hizmeti çatısı olan sevgi evleri (çocuk evleri), tercihen yaklaşık on çocuğun yaşamını sürdürdüğü, sosyo kültürel olanaklara yakın, ulaşımın kolay sağlanabildiği yerlerde olan evler olarak ifade edilmektedir. Şenol ve Dinç (2016), sevgi evleri ile yetiştirme yurtlarını karşılaştırıp, yurlara nazaran sevgi evlerinin, ev iklimine daha benzer yaşama fırsatı sunduğunu ifade etmektedir. Sevgi Evleri, toplu yaşam la beraber ortaya çıkan bir takım risk faktörlerini yok ederek çocuklara ev iklimi ve aile sıcaklığının meydana getirilmeye çalışıldığı kuruluşlardır. Bu evlerde yaklaşık (0-12 ve 13-17 yaş grupları olarak iki farklı yaşta) 10-12 çocuk bulunmaktadır. Evler çoğunlukla müstakil, bahçeli ve bağımsız yapılardır. (Saçan, 2010, s. 71; SHÇEK Genel Müdürlüğü, 2011, s. 41). Hizmet dönüşümü diye ifade edilen bu sistem ile toplu bakım hizmeti modelinden uzaklaşarak, kurum bakımı altında bulunan çocuklara aile odaklı hizmet modelinin yerleştirilmesi bununla beraber yetiştirme yurtları ve çocuk yuvaları hizmetlerinin son bulması 2017 yılı itibari tamamlanmıştır (Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2017).

BÖLÜM II

İLETİŞİM BECERİLERİ

Latince “communicare” sözcüğünün, dilimiz karşılığı eylem türünde; iletişim olmaktadır. Tam olarak anlamı ise “ortak kılma”dır. Bir başka ve genişçe söylemle, istenen sonuçların başarılması ve davranışların etkilenmesi maksatlı olarak kişiler arasında sözlü veya sözlü olmayan birtakım araçlarla anlayış sağlama demektir. İletişimin sözcüğünün Latince karşılığı olan “communicare” sözcüğünün etimolojik açıdan kaynağına bakıldığında “communis” sözcüğü ile karşılaşılır. “Communis” sözü ‘benzeşenlerin oluşturduğu ortaklık yahut topluluk’ anlamına gelmektedir. Communis kavramının temeli durumundaki “common” sözcüğü ‘ortak’ anlamındadır. Buradan giderek şu sonuç elde edilmiş olur: İletişimin sağlanabilmesi adına ortak anlam taşıyan kavram ve sembollerin varlığı ve vasıtası ön koşul durumundadır (Can, 2006, s. 254).

İletişim, doğrudan ve öz anlatımıyla, iki birimin birbiriyle olan bilgi, duygu ve düşünce alışverişidir; bunun yanında, kişilerarası iletişim denilen olgu da bir kişinin, bir başkasını yahut başkalarını amaçlanmış yahut amaçlanmamış halde etkilemek üzere mesajlarını iletmesidir veya onların mesajlarını almasıdır. Sonuçta iletişim, bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci diye tanımlanabilir (Dökmen, 2016, s. 19).

Sözlü İletişim:

Sözlü iletişim denilen olgu, sözcükler aracılığıyla meydana getirilen iletişim çeşididir. Kişiler arasında gerçekleşen her tür karşılıklı konuşma ve yazışma bu kategoriden sayılır. Görüldüğü gibi, sözlü iletişimin dayandığı temel dildir. Yani sözlü iletişimin asli ögesi dil olmaktadır. Buradan gidilerek sözlü iletişim yerine dil vasıtasıyla iletişim terimi kullanılmaktadır. Dil, duygu ve düşünceleri simgesel olarak ifade eder. Wood buradan

hareketle dilin genel ve yaygın ifadesinin sembolik beceri şeklinde varolduğu belirtir. Semboller; düşünceleri, duyguları, ilişkileri, bireyleri ve deneyimleri tarif eder ve bu yolda kullanılır (Wood, 2012, s. 103).

Sözsüz İletişim:

İletişim süreci denilen olgu, yani kaynak ve alıcı arasındaki mesaj alışverişı veyahut bilgi akışı, konuşma veya yazma yoluyla sözlü gerçekleşebildiği kadar, belirli anlamların yüklenmiş olduğu bedensel hareketler yoluyla da gerçekleşebilmektedir. İşte böylece bedensel hareketler yoluyla gerçekleştirilen iletişim, sözsüz iletişim diye tanımlanıp adlandırılmaktadır. Sözsüz iletişimin niteliği ve öğeleri; saç biçimi ve giyim, göz kontağı ve yüz ifadeleri, vücut dili ve duruş, dokunma ve el-kol hareketleri olarak belirlenebilir (Finset ve Piccoli, 2011, s. 107).

Güneş (2011, s. 714) açısından sözsüz iletişim şu şekilde tanımlanabilir: Söz içermeyen anlatım, enformasyon verme veya bu işlevli davranışlar sözsüz iletişim demektir. Bir başka söylemle, sözsüz iletişim, iletişimin sözleri içermeyen bütün kanallarını ifade etmektedir. Sözsüz iletişim yalnızca jestler ve beden hareketlerini içermez; o, aynı zamanda sözcüklerin ses düzeyini, tonlama ve duraklamayı, vurgulamalarının nasıl yapılacağını da kapsar (Wood, 2012, s. 122).

Yazılı İletişim:

İletişim olgusunda yazılı iletişim denilen öge de giderek daha bir önem kazanmış ve daha da kazanacak görünmektedir. Bunun altında, bilgi sahasında her gün daha ivme kazanan uzmanlaşma ve bunun artması yatmaktadır. Ayrıca örgütsel iş yapılarının gelişmesi yanında, örgütlerin her tür faaliyetinde araştırmanın niteliğinin artması, yönetimin uzman bir çaba haline gelmesi, bilgi aktarımına önemin artması gibi etmenler de etkili olmaktadır. Yazılı iletişim argümanları olarak şunları sayabiliriz: Raporlar, yazışmalar, mektuplar, ilanlar, dergiler, gazeteler, bültenler ve web sayfaları ve e-postalar (Taşoğlu, 2009, s. 23).

2.1 İletişim Becerileri

Kişilerin iletişim becerilerini, vermek istediği iletileri eksiksiz ve net bir şekilde kodlaması, göndermesi ve aldığı iletileri ise doğru anlamlandırmasını sağlayan etkili bir dinleme ve tepki verme becerileri şeklinde tarif etmek gerekir. Bu anlamda iletişim becerileri, yaygın

kullanımıyla, sosyal iletişim, sosyal etkileşim ve kişilerarası iletişim demektir. Genellikle de bu terimler birbiri yerine tercih edilebilir olmaktadır (Kılıcıgil vd., 2009, s. 20).

İletişim becerileri konusu sözel, yazılı ya da görsel iletilere hassasiyet, etkin biçimde dinleme ve etkili tepki verme olarak ifade edilebilir. Kuramcılarının ağırlıklı olarak iletişim becerileri ifade edildiğinde özellikle üzerinde durdukları husus sözel olmayan iletilere hassasiyet ve etkin dinleme olgularıdır. Bahsedilen beceriler çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Ek olarak kültür tarafından da etkilenmekte ve istendiğinde bazı ilişki örüntüleri değişik biçime sokulabilmektedir. İletişim becerilerinin doğuştan ve sezgisel olarak oluşup geliştiğini iddia edenlere karşılık, pek çok ilgili çalışmada da, iletişim yöntemlerinin birçok boyutunun öğrenilebilir ve öğretilbilir niteliklerinin var olduğu savunulmaktadır (Korkut-Owen, 2015, s. 24).

İletişim becerileri, bireyin diğer kişilerin haklarını çiğnemenin kendi haklarını elde etmesi ve insanlar arası ilişkilerde başarılı olmasını getirmesi demektir. Kendi görüşlerini diğer insanlar ona karşı çıksa da çıkmassa da mantıklı olarak savunabilmek demektir ve aynı zamanda yerine getirmek istemediği tekliflere hayır diyebilmesi ve isteklerini de açıkça ifade edebilmesi gibi atılganlık becerilerini de içermektedir ki, bu iletişim becerilerinden biridir. Sosyal becerilerden biri demek olan iletişim becerileri bireylere toplumun normlarına saygı duyup onları çiğnemenin kendi ihtiyaçlarını giderme imkânları verir. Başka bir söylemle dile getirilirse, iletişim becerileri bireylerin sosyal çevrenin sınırlı durumuyla kendi özgürlüklerinin sonsuzluğu arasında mantıklı ve makul bir denge kurabilmesini kolaylaştırmaktadır. Ve kişilerin böylece sosyal çevrenin baskılarıyla başa çıkabilmelerine yardımcı olmaktadır (Rutherford, Mathur ve Quinn, 1998).

Bireylerin birbirleriyle etkili iletişim sağlayabilmeleri; saygı gösterme, empatik yaklaşım, etkin dinleme, somut konuşma, uygun şekilde kendini açma, ben dili kullanımı, mesajın tam yollanması, sözel ve sözel olmayan iletileri uyumlu kullanma ve bireylerin şeffaf olması gibi bir dizi beceriler yoluyla gerçekleşmektedir (Yüksel-Şahin, 2008).

Saygı Duymak:

Etkili iletişimin önemli becerilerinden biri sayılan “saygı duymak”, bireyin kendisine duyduğu saygı ile başlar, iletişim kurulan bireyin ayrı bir birey olduğunu kabullenmekle devam eder ve onunda kendine özgü düşünce ve davranışlarında bağımsız olabileceğini kabullenmektir (Voltan-Acar, 2015).

Empatik Yaklaşım:

Etkili iletişimin önemli becerilerinden biri sayılan bir başka beceri de “Empatik Yaklaşım” geliştirebilmektir. Birey iletişim kurarken, kendilerinden farklı düşünce ve tutumlar ile karşılaştıkları zaman karşısındaki bireye yargılayıcı ve suçlayıcı davranmadan, anlamaya çalışması empatik yaklaşım geliştirmesi anlamına gelmektedir (Ersever, 2003).

Etkin Dinleme:

Etkili iletişimin önemli becerilerinden bir diğer beceri de “Etkin Dinleme”dir. Etkin dinleme de birey, iletişimde olduğu bireyi önce dinler ve ardından düşünce, tutum ve davranışlarını anlayabildiğini ifadeler. Etkin dinlendiğini hisseden birey, iletişimde olduğu birey ile yakınlık geliştirir ve kendini daha doğru ifade eder (Ersever, 1996).

Somut Konuşma:

Etkili iletişimin önemli becerilerinden bir başka beceri ise “Somut Konuşma” sağlayabilmektir. Bireyler, iletişimde oldukları bireyler ile somut, net ve anlaşılır ifadeler kullanarak anlam kargaşasından uzaklaşmalıdır (Wood, 2015).

Uygun Şekilde Kendini Açma:

Etkili iletişimin önemli becerilerinden bir diğeri de “Uygun şekilde Kendini Açma”dır. Kendini açma becerisi, bireyler arasında güven duygusunun ortaya çıkmasında etkilidir. Birey iletişimde olduğu birey ya da bireylere güvendidikçe kendini açma davranışı gelişir (Devito, 2011).

Ben Dili Kullanımı:

Etkili iletişimin önemli becerilerinden biri sayılan bir başka beceri de “Ben Dili” kullanımı geliştirebilmektir. “Ben dili” kullanımı, karşımızdakileri bir duruma ilişkin sergiledikleri ifade ve davranışlarından dolayı suçlamadan ve değersiz kılmadan ifade edilirken, “Sen dili” kullanımı ise tamamen bu durumun zıddını oluşturur. Sonuçta iletiyi alan yani “ sen dili” ile karşı karşıya kalan birey iletişim kurmakta güçlük çeker ve değersizlik duygusuna kapılır (McWhirter ve Voltan-Acar, 1998).

Tam Mesajın Yollanması:

Etkili iletişimin önemli becerilerinden bir başka beceri ise “Tam mesajın Yollanması”dır. Ben dili kullanımının önemi kadar taleplerin de net anlaşılır ve eksiksiz bir biçimde iletiyi alana taşınması gerekir (Voltan-Acar, 2012).

Sözel ve Sözel Olmayan İletileri Uyumlu Kullanma:

Yaşadığı bir durum, olay sonucu kendini üzgün duygu durumunda hisseden birey, bu durumu sözel olmayan davranışlardan “ağlama” eylemi ile ifade eder. Ya da yaşadığı sevindirici bir olay, durum karşısında ise, kendini mutlu duygu durumunda hisseder ve sözel olmayan davranışlardan “gülme” eyleminin yüzünde belirlediği fark edilir. Sözel olmayan ifadelerle duyguların yansımaları ve bireylerin kendilerini ifade edişi, bu şekilde gerçekleşir (Rockwell ve Hubbard, 1999).

Şeffaf Olma:

Etkili iletişimin önemli becerilerinden bir diğeri de “Şeffaf Olma”dır. Birey iletişimde olduğu kişilere yönelik davranış, tutum ve ifadelerinde olabildiğince saydam, şeffaf olmalıdır (Hackney ve Cormier, 2008).

Duygu Kavramı:

Duygu kavramı bir kelime olarak Latin dilindeki “emote” kelimesinden türemiştir. ‘Emote’ esasen ‘hareket’ anlamına gelmektedir. Yine Latince ‘motus anima’ ise duyguyu ifade etmek için kullanılan sözdür. Kavramın tam karşılığı olarak ‘harekete geçiren ruh’ söz öbeği verilebilir. Ki bu, duyguların derinliğine ve kuvvetini belirlemektedir (Cooper ve Ayman, 2010, s. 97).

Duygu denilen olgu aslında kişinin davranışlarına kılavuzluk yapan ve böylece de insanın davranışlarını biçimlendiren, sonuçta da onun kendi amaçlarına ulaşmasına hizmet eden tepkiler demektir. Bu bakımdan değerlendirme yapılırsa, duygular enerjinin, etkinliğin ve bilginin kişilerdeki içsel kaynağı olduğu belirtilebilir. Ve duygular doğuştan ne iyi, ne de kötü durumdadır (Sirem, 2009, s. 13).

Duyguların en mühim fonksiyonu bireyin canlılığını sürdürmesini gerçekleştirmektir. Ve bu durum; bellek, dikkat, hüküm verme hareketler dizisine tesir ederek ve önemli zamanlarda ani bir biçimde reaksiyon gösterilmesine zemin hazırlayacak biyolojik sistemlerin etkilenmesiyle ortaya çıkar. (Özgüngör, 2018).

Kişi bir duygu sürecinden geçtiğinde devam eden gün ve haftalar boyunca % 85-90 oranında bu olguyu konuşur. Bilimsel araştırmalar göstermiştir ki kişilerdeki bu eğilim eğitim düzeyinden ve yaşanılan ülkeden bağımsızdır. Dolayısıyla sahip olunan duyguların tesadüfen ortaya çıktığı söylenemez. Duygular da organlara benzer bir yapıda olarak, belirli görevleri yerine getirmek adına evrim süreci içinde varlığını sürdürmüşler ve günümüze kadar gelmişlerdir. Duyguların temel görevi çevreye ve sosyal yaşantıyla bağımızı gerçekleştirmektir. Mesela tehlike algıladığımız anda korkar kaçırız; böylece yaşamımızı sürdürme olasılığımız artar (Dökmen, 2009, s. 55).

Duygular, sebep olduğu etkiler açısından olumlu (neşe, sevinç, mutluluk, sevgi-aşk) veya olumsuz (keder hüznün, kaygı-endişe, kızgınlık-öfke) diye tasnif edilirler. Kişileri bir birey olması açısından diğer bireylerden farklı yapan etmenlerden biri de duyguların şiddeti (baskınlık ve çekiniklik seviyeleri) ile o duyguların her birinin uyarılmak için gerekli olan eşik değerlerindeki farklılıklar olmaktadır. İnsanların bedensel sağlıkları üzerinde olumlu ve olumsuz etkiler ve bunların aynı yöndeki sonuçlarını oluşturan duyguların önde gelenleri şu şekilde sayılabilir: Öfke-kızgınlık-hiddet, kaygı-endişekorku, hoşlanma-muhabbet, yaşama sevinci, hayret, mutluluk, huzur, iğrenme-nefret, utanma, kin ve intikam. (Dökmen, 2009, s. 58).

2.2 Olumlu-Olumsuz Duygular

Yaşantıdan elde edilen aktif haz ve keyif olarak ifade edilirken, olumsuz duygu; bireyin baskı, korku, öfke gibi nahoş duyguların aktifleşmesiyle tanımlanmaktadır (Gençöz, 2000).

2.2.1. Olumlu Duygular

Sevgi denilen duygu durumu, zorlama olmaksızın, kişinin yalnızca özgürce yaşayabildiği, kendiliğinden açığa çıkan veya meydana gelen neşeyle, güzellikle ve hatta gözyaşlarıyla beliren bir duygu durumudur. Bu açıdan sevgi kişilerin tüm tutum ve davranışlarının temelinde bulunduğu kabul edilen bir güç olmaktadır (Ayçiçek, 2012, s. 16).

Güven duygusunun gelişmiş olduğu bir toplum yapısı içinde görülebilecek örgütsel etkinlikler daha sağlıklı ve dolayısıyla örgütsel yenilikler de daha başarılı olabilirler. Çünkü yüksek güven denilen duygu durumu her cins sosyal ilişkide kendini gösterir. Aksi durumlarda, birbirine güvenmeyen kişilerin meydana getirdiği örgütler formal kurallar ve

düzenlemeler sistemi biçimindedirler. Hatta çoğu durumda, sistem kişileri baskıcı yöntemler aracılığıyla kendi kurallarına uymaya mecbur tutacaktır. Toplumlarda güvenin yerine geçen bu yasal olgu, ekonomistlerin "işlem maliyeti" adıyla andıkları ögeyi içerir. Bir başka ifade ile toplumdaki yaygın güvensizlik bütün ekonomik içerikli eylemlere bir tür fazladan vergi olarak eklenecektir (Fukuyama, 2005, s. 37).

İyimserlik; kişinin içinde yaşadığı vaziyet ve şartlardan ayrı düşünülerek, ısrarlı bir şekilde, yaşantısında olası beklentilere uygun olmayan, olumsuz neticeler yerine olumlu neticelerle karşı karşıya gelme yönelimi şeklinde tanımlanır (Türküm, 1999, s. 77).

İnsanoğlunun her yer ve zamanda hep istemiş olduğu mutluluk, felsefenin de en önemli konularından olmuştur. Mutluluk, düşünce tarihi açısından en temel felsefi ve ahlaki meselelerdendir ve aynı zamanda insanoğlunun hiç yorulup usanmadan peşinden koştuğu hedefidir. Mutluluk, felsefede ahlak disiplinleri açısından çok önemlidir. Ve hatta bazı ahlak anlayışlarının da temelini oluşturan kavramlardandır. Bazı ahlak anlayışları da mutluluğu kişinin yaşamı süresince ulaşmak için çabalayacağı ve bütün eylemlerinin de en nihai gayesi diye yorumlar. İnsanın mutluluğu yakalaması adına iki temel adımdan söz edilebilir: Birinci aşama, bireyin kişisel duygu özelliklerini ve duygularını çözümleyip, onlar sayesinde eyleme geçmesi aşamasıdır. İkinci aşama ise, kişinin bireylerle iletişimde olması ve bu sayede karşısındakilerin duygularını anlayıp kavraması aşamasıdır. Bu bağlamda bakıldığında görülmektedir ki mutluluğu yakalamak doğru iletişime ve olumlu bakış açısına bağlı durumdadır (Ayçiçek, 2012, s. 20).

2.2.2. Olumsuz Duygular

Olumsuz duygulu kişilerin öfke, gerginlik, endişe, suçluluk, üzüntü duygularıyla dolu oldukları ortaya çıkmıştır. Olumsuz duyguları düşük olan kişilerdeyse olumlu duyguların varlığı anlamlı derecede ağırlıklı çıkmıştır. Böyle bir sonuç olumsuz duyguların eksikliği yönünde okunacaktır. Bu durumda olumsuz duyguları düşük kişilerin sakin ve yaşamdan memnun oldukları değerlendirilmiştir. Olumsuz duygular karakterle ilişkili bir boyut olup yaşamla ilgili alanlara tümüyle yayılmış bireysel tatmin farkı ortaya koymaktadır. Olumsuz duygular birçok konuyla ilgili olup bunların çokluğu, yüksek oranda çeşitli veya ters tutumdaki moda sebep olmaktadır. Olumsuz duygu durumları yüksek insanlar kendilerinin veya diğer kimselerin olumsuz açlarına odaklanırlar. Bu durum ayrıca, iş tatminiyle ters orantılı grafik çizer (Weiss ve Cropanzano, 1996, s. 24).

Bilindiği üzere öfke de olumsuz duygulardandır. Ve öfkenin de, duygusal boyutu haricinde, biyolojik ve zihinsel boyutları söz konusudur. Diğer bir ifadeyle öfke, tutum ve davranışlarla doğrudan ilgili olmaktadır. Bu durumda öfke, vücudun kendisini olumsuz durumlardan korumak adına sergilediği bir tepkisidir. İnsan vücudu strese mağruzken, böbreküstü bezleri adrenal salgılar ve vücut uyarı verir. Kanda var olan miktarı böylece giderek artan adrenal aynı zamanda kan basıncının yükselmesi anlamına gelir. Bu aynı zamanda kalp atışlarının hızlanması şeklinde birtakım fizyolojik değişikliklere sebep olur. Sonuçta vücut kendine tehdit saydığı uyarana karşı kendi koruma gücünü yapılandırmış olur. Bir bakıma o kaçar, kovalar, saklanır, bağırır, dövüşür. Bütün bu süreç aslında fizyolojik kökenleri olan davranışlar olup bu süreçteki bütün davranışlar olumsuz duyguların yükünden kurtulmak amaçlıdır. Bu saptamalardan giderek öfkenin, düşünce düzeyinde kabul edilmemiş durumda bile olsa, beden diliyle yadsınamaz bir duygu durumu olduğu savlanabilir (Ayçiçek, 2012, s. 21).

Clore, Ortony, Dienes ve Fujita (1993, s. 57) öfke duygusunu “bir başkasının kabahatli eylemini beğenmeme, söz konusu istenilmeyen olaydan memnun olmama” biçiminde tarif etmişlerdir.

Shaver, Schwartz, Kirson ve O’Connor (2001), insanı üzüntü duygusuna düşüren olaylar olarak şunları sayarlar: Karşı karşıya kalınan arzu edilmeyen sonuçlar, sevilen birisinin ölmesi, bir varlıkla olan ilişkinin sona ermesi veya çevresi tarafından reddedilme. Kendini böyle bir durum içinde hisseden kişi aynı zamanda bu olumsuz durumu değiştirmede kendini güçsüz, yardıma muhtaç, aciz hissedebilir.

Tehlike oluşturan bir olaydan ya da durumdan kaçınma göstergesi olarak ortaya çıkan korku, bireyin yaşantısını koruması ve tehlikelerden sakınmasında oldukça önemlidir. Korkunun tepkisel olarak ifade edilişi çocukluk ve ergenlik dönemlerinde aynı olmanın dışında yaş aldıkça, duygusal olgunluğa eriştikçe korkulan durum ve sebebi değişebilmektedir. Ergenlik dönemine bakıldığında, ergenin korkuları üç gruba ayrılabilir;

- a) Olay ve nesnelere karşı duyulan korkular: Ürkütücü seslere, vahşi hayvanlara, yangın, deprem gibi doğal afetlere karşı korkular,
- b) Genel korkular: Ölüm, hastalanma, akademik başarısızlık, işten atılma, gelecekle ilgili korkular,

c) Sosyal korkular: Topluluk içinde konuşmaktan ya da arkadaş grubunda yalnız kalmaktan korkma vb korkulardır (Kulaksızıoğlu, 2015, s. 70).

Kaygı, sebebi tam olarak anlatılamayan, huzursuz duygu ve mantık dışı korku şeklinde ifade edilebilir. Kaygı, ‘‘durumluluk kaygı’’ ve ‘‘sürekli kaygı’’ olarak iki biçimde ifade edilmektedir. Durumluluk kaygı, tehlike oluşturan durumlar esnasında ortaya çıkararak bireyin kaygı düzeyinde artışa sebebiyet vermektedir. Genellikle mantıklı gerekçeler dâhilinde ve başka bireylerce de sebebi anlaşılabilen bir kaygı türüdür. Sürekli kaygı durumunda ise, bireylerin birtakım durumlara bağlı ortaya çıkmayan, devam eden bir kaygı halleri söz konusudur. Sürekli kaygı seviyesinde artış gözlenen bireylerin özelliklerine bakıldığında, genel bir memnuniyetsizlik hali taşıdıkları ve her an olumsuz bir durumla karşı karşıya gelebilecekleri hissiyat söz konusudur. Ergenlik periyodu süresince bireylerde hem durumluluk kaygı hem de sürekli kaygı ortaya çıkabilmektedir (Kulaksızıoğlu, 2015: s.70).

2.2.3. Duygular ve İletişim İlişkisi

Duygular bireylerin maksatları ve muhtemel tutumları ile ilgili izler göndererek toplumsal fırsatlarla ilgili bilgiler sunar. Örneğin, kaşların atılması kızgın olma durumunu ifadelerken; tebessüm eden ehre, sevecen bakışlar, bireylere dostluğu ve güveni aktarır. Duygular toplumsal yaşantıda bireylerin birbirleri ile olan sosyal ilişkilerini ne şekilde düzenlemeleri gerekliliği hususunda ipucu verirken, karşı tarafın gereksinimlerini de ortaya koyan toplumsal bir iletişim vasıtası olarak da fonksiyoneldir. Üzgün bir sima ve bedensel ifade mutsuz olma durumunu ifade ederken diğer bireylerden empatik düşünce ve alaka elde edilmesini ortaya koyar (Özgüngör, 2018). Toplumu oluşturan bireylerin uyumu, o toplumdaki temel yaşam kurallarını meydana getirir. Bu bağlamda duygular, yalnız bireylerin hayatlarını idame ettirmesi için değil aynı zamanda toplmun bütünlüğu, iletişim ve etkileşim yoluyla toplumsal ilişkilerin sağlanması ve devamlılığının korunmasında duygular önemli rol oynamaktadır (Hacızade, 2012).

2.3 Fiziksel Aktivite

2.3.1. Fiziksel Aktivite Kavramı ve Önemi

Fiziksel aktivite, günlük hayatta kas ve eklemler vasıtasıyla gerçekleştirilen ve enerji tüketimi sayesinde yapılabilen, kalp ve solunumu hızlandırarak değişik derecelerde yorgunluk doğuran aktiviteler veya bedensel eylemlerdir (Özer, 2010, s. 54). Mevcut literatürde fiziksel aktivite hakkında yapılan farklı tanımlar bulunmaktadır. Caspersen, Powell ve Christenson (1985) tarafından fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması yoluyla oluşan ve maksimum seviyenin de üstünde enerji sarfiyatı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmıştır. Bu aktiviteler; yüzme, yürüme, koşma, zıplama, bisiklete binme, baş-boyun hareketleri ve kol-bacak hareketleri gibi belli başlı bedensel hareketler olarak ifade edilirken, bunların gerektirdiği çeşitli egzersizler, spor dalları, oyun, dans ve gündelik aktiviteler bu terim içine alınmaktadır (Karaca, Ergen ve Konuç, 2000, s. 19).

Enerji sarfiyatı fiziksel her hareketle meydana gelen doğal bir sonuçtur. Sarf edilen enerjinin miktarı söz konusu aktivitenin tür ve seviyesine göre değişiklik gösterir. Bu demektir ki bedensel aktivitelerini gün içinde oturarak veya oturmak zorunda kalarak yapabilen kişiler az miktarda enerji tüketirken, aynı zaman diliminde ağır işler gerçekleştiren kişiler de çok enerji tüketirler (Baysal, 2007, s. 23).

Kişilerin fiziksel aktivitenin yalnızca spor ve egzersizle mümkün olduğu düşüncesi son derece yanlıştır. Fiziksel aktivite, bireyin sürekli olarak yaptığı hareketlerin kas ve eklemler yardımıyla enerji harcamasıyla ortaya çıkar ve kalp-solunum hızının atması ve değişen eviyelerde yorgunluk ile sonuçlanır. Bütün bunları sağlayan her şey aktivitedir. Bu nedenle günlük yaşamda spor dışında yapılan iş aktiviteleri, egzersiz ve oyunlar da fiziksel aktiviteler kategorisine dâhil edilerek sayılmaktadır (Bek, 2008, s. 24).

Ruhsal ve fiziksel sağlığımız enerji sistemlerimizi kullandığımız bisiklete binme, yürüyüş, tenis gibi sporlardan ve düzenli yapılan her bedensel aktiviteden değişik seviyelerde etkilenmektedir. Bu aktiviteler kişinin kapasitesinin %50' sinin üstüne çıkacak bir enerjiyle yapıldığında etkileri gözle görülür bir durum almaktadır. Günlük olarak ve düşük enerji tüketimiyle yapılan dans, ev işleri gibi aktivitelerin bile uzun vadede sağlığa çok olumlu etkilerinin olduğu bildirilmiştir (Fletcher, Chairman ve Blair, 1992, s. 65).

Bedensel aktivitelerin her yaştan birey için ve toplum sağlığı için önemi büyük olmasının yanısıra çocuk ve gençlerin gelişimleri konusunda çok ciddi düzeyde katkıları bulunmaktadır. Ergenler, oyun ve fiziksel aktivitelerde kendilerini zihinsel, sosyal ve fiziksel olarak geliştirir ve bununla beraber kendilerini sınar, kendi sınır ve yeteneklerini keşfetmektedirler (Hazar, Yıldız, Baydar ve Karaçam, 2015). Yapılan her egzersiz ve bedensel aktivitenin çocuk ve gençlerde öz güven gelişimine katkısı gözlemlendiği gibi, sağlıkları üzerinde olumsuz etki yapacak sigara, alkol ve benzeri nice zararlı tutumlara başlama olasılıklarını da azalttığı, kanıtlanmıştır (Kirkcaldy, Shephard ve Siefen, 2002, s. 547).

2.3.2. Fiziksel Aktive, Duygular ve İletişim İlişkisi

Sağlıklı bir yaşam için kişilerin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması ve düzenli fiziksel aktivite programlarına katılmanın yaşam tarzı haline dönüşmesi gerekmektedir. Dünya sağlık örgütü (WHO) sağlığı; yalnızca rahatsızlıklardan ve enfeksiyondan korunmak olarak değil, bununla beraber fiziksel, ruhsal ve beşeri açılardan bir bütünlük olarak iyi olma hali şeklinde tarif etmektedir (Özer, 2006, s. 72). Optimal fiziksel ve mental sağlığa sahip olmaya yardım eden egzersiz ve fiziksel aktivite, yaşam kalitesini yükseltici etkide bulunmakta ve böylece ömrü de uzatmaktadır (Şahin, 2002, s. 14).

Toplumlarda obezite, diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler ve kemik erimesi gibi kronik hastalıkların görülme sıklığının artmasının en etkili nedenleri olarak günümüzde kişilerin bilgi düzeyinin fiziksel aktivite hususunda yetersizliği, fiziksel aktivitenin değerinin insan sağlığı açısından yeteri kadar anlaşılmaması ve bununla beraber hareketten yoksun bir yaşam tarzının şekillemesi sayılmaktadır (Baltacı, 2008, s. 45). Kronik hastalıkların ve düzensizliklerin ortaya çıkma riski, programlı ve orta seviyedeki fiziksel aktiviteyle düşürülmektedir. Bu da bağışıklık sistemini olumlu yönde etkilesi anlamına gelmektedir (Şahin, 2002, s. 15). Düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunan kişiler aynı yaştaki sedanter kişilerle kıyaslandığında daha yüksek fiziksel iş kapasitesine ulaştıkları, sinir kas sistemi tepkilerini daha hızlı verdikleri saptanmıştır. Fiziksel aktivite için yapılan çalışmalar incelendiği zaman, şişmanlığı ve komplikasyonlarını önlediği ve tedavi ettiği saptanmıştır (Akbulut, 2010, s. 89).

Fiziksel aktivite uygulamaları kişilerin aktif sosyal yaşama intibak etmesini gerçekleştiren bir faaliyet olarak, bireyin sosyal gelişimi konusunda değerli bir işlev görür. Tüm spor

faaliyetleri aynı zamanda sosyal bir deneyim demektir ve duyguları da içermektedir. Bu bağlamda faaliyete yönelen kimse, ilgili hareketler vasıtasıyla duygularını anlatabilme ortamı ve fırsatı bulur. Bu esnada saldırganlık, öfke, kıskançlık gibi olumsuz duyguları kendisinden arıtır ve bu duyguların denetimini öğrenmiş olur. Spor etkinlikleri dışardan bakıldığında bireysel birtakım eylemler gibi görülse de aslında her biri özünde sosyal birer olgu durumundadır. Bu bakımdan spor etkinliklerine katılmak, bireyin benlik gelişimi açısından çok yararlıdır. Benlik denilen şey bireyin kendisi hakkında ne olduğu, ne olmak istediği ve etrafını ne şekilde idrak ettiği boyutunda kendi öz bilinçliliği diye tanımlanmaktadır. Kişi bu süreçte, yeterli ve yeterli olmadığı noktaları analiz eder. (Bilgiç ve Duymaz, 2018; Cerit, 2018; İşgüder, 2019).

Çocukluk ve ergenlik döneminde birey, bireylerle iletişim halindeyken oldukça fazla sosyal beceriler kazanabilmektedir. Farklı bakış açıları, kendi tutumlarından farklı tutum ve taleplerinin var olabileceğini fark ederler. Farklı kişilerle fiziksel aktivite ortamında bulunarak ortaya çıkabilecek sorunlarla yönelik çatışmaya girmeden çözüm yolları bulmayı öğrenirler. Fiziksel aktiviteler, ergenlerin birbirleriyle uzlaşmasına zemin hazırladığı gibi, çocuk ve yetişkin ilişkilerinde de problem çözücü olması gerekmektedir.

Bunu sağlayabilmek noktasında iletişim becerilerine ihtiyaç duyulur. Çocuk ve Ergenler, toplumsal hayatı düzenleyen kurallara uymanın gereklilik oluşturduğunu bir takım yazılı ve sözlü iletişim becerileri ve bilişsel özellikleri ile algılayabilirler (Erickson, Hillman ve Kramer, 2015; Zimmer, Baumann, Oberste, Wright, Garthe, Schenk ve Wolf, 2016).

2.4 Ergenlik (Adölesan) Dönemi

2.4.1. Ergenlik Kavramı

Çocuk ve erişkinlik arasında bir geçiş olarak kabul edilmiş olan ergenlik, “adolescence” terimine karşılık gelmektedir. Ergenlik dönemi, büyüme, olgunluğa erişmeyi ifade eder. Bir diğer söylemle ergenlik dönemi, yaşam döngüsünün ikinci 10 yıllık dönemidir. Dünya Sağlık Örgütü’ (DSÖ) verilerine bakıldığında da, ergenlik dönemi 10-19 yaşlarını içerir. 15-24 yaşları arası “genç”, 10-24 yaş arasıysa “gençlik” diye adlandırılmaktadır (Can, Türkyılmaz ve Karadeniz, 2010).

Ergenlik kişilerde beden ve boy olarak büyümeye zihinsel, kişisel, duygusal, sosyal, hormonal ve cinsel değişme ve gelişmelerin eşlik ettiği, buluşla başlayıp bedence

büyümenin sonlanmasıyla bittiği kabul edilen özel bir süreçtir. Sözü edilen ergenlik dönemi, çocukluk dönemi ve yetişkinlik dönemi arasında bulunur. Belli ve hızlı fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin birlikte gözlemlendiği ve böylece yetişkinlik dönemine geçişi ortaya koyan bir yaşam evresi olmaktadır. Yaşamları boyunca kişiler yetişkinlikte çeşitli stres etmenleri ile karşılaşır (Işık ve Atalay, 2019). Ergenlik döneminde de oluşan gelişmelerin gençte yarattığı farklılaşma olguları ve ergenlerin dış dünyaya ilişkin beklentileri çok çeşitli çatışma ve problemlere yol açar. Ayrıca bu dönemde yaşanan hızlı büyüme, cinsel dürtülerdeki artış, kimliğinin olgunlaşmaya başlaması, toplumsal yerin tam kesinleşmemiş oluşu ve aileye bağımlılığın söz konusu olması gibi çok çeşitli ve karmaşık sebepler olgusu ergen için sorunların kaynağı olabilmektedir (Öztürk, 2004, s. 92).

Ergenlik bir tampon dönem diye kabul edilir. O bazen zor ve çalkantılı bir dönem haline dönüşebilmektedir. İlgilerini ve yeterliliklerini tam olarak bilemeyen gençler bunları kendilerini keşfetmesi adına kesintisiz bir arayış içinde olmaktadır. Genellikle de can sıkıntısından söz eden ergen, yerini çocukların arasında bulamadığı gibi yetişkinlerin yanında da bulamaz. Ve o kendini sürekli bir kanıtlama çabası içinde bulmaktadır. Birbiriyle çelişen duygu, düşünce ve karmaşık sorunlar içinde olabilen ve aynı zamanda güdülerini kontrole almadan aklına eseni yapana veya yapma arzusunda olan ergen te taraftan da büyüme denilen sürecin bütün kaygılarını bünyesinde taşır (Yavuzer, 2010, s. 75-77).

Ergenlik periyodu fizyolojik değişimlerin farkına varma beraberinde bu değişimlere uyum sağlama, meslek seçimi hakkında önemli kararlar alabilme, romantik ilişki deneyimleri ile baş etme, kendi kimliğini oluşturma gibi oldukça yoğun ve stresli gelişim görevlerini içine almaktadır (Belsky, 2010; Brown, 2008; Gander ve Gardiner, 2007; Kılıç, 2013; Miller, 2011; Santrock, 2012; Shaffer ve Kipp, 2007; Slavin, 2013; Steinberg, 2007). Ergenlerin üstesinden gelmek durumunda oldukları bu gelişim görevlerinin bir takımı keyifsizlik, durgunluk ve hayattan zevk alamama gibi durumlar yaşayabilmelerine sebep olmaktadır (Eskin, 2012).

Gelişim için kritik önem arz eden bu periyot, ergen bireylerin hızlı bir şekilde mağruz kaldığı fizyolojik ve ruhsal değişim dönüşümlere adapte olmakta güçlük yaşadığı bir dönemdir. Ergenliğe giriş ile hız kazanan büyüme söz konusu dönemin tamamlanmasıyla fiziksel ruhsal ve cinsel olgunlaşmayla tamamlanmaktadır (Yörükoğlu, 2008, s. 18). Çeşitli çalışmaların analizinde, ebeveyn ergen çatışmasının erken dönem ergenlikten geç dönem ergenliğe uzandıkça azaldığı sonucuna varılmıştır (Santrock, 2005).

Ergenlik dönemine has duygu, düşünce, tutum ve davranışlar içerisinde ergen bireyler heyecan ve aşırılık, kırılgan yapı ve ilişkilerde bozulma, çabuk etki altına girme, sosyal ortamda ön plana çıkma, ebeveyn uyarılarını dikkate almama, uyulması gereken ilkelere riayet etmeme, odak noktası olma şeklinde davranabilmektedir. Söz konusu davranışlar neticesinde, akademik başarıda düşüş meydana gelmekte ve alkol, tütün gibi zararlı maddelere yönelim ortaya çıkmaktadır (Seifert ve Hoffnung, 1991, s. 512).

Ergenlerin yetişme koşullarına bağlı olmaksızın, buldukları dönemin fizyolojik değişimleriyle baş etmeleri, bağımsızlaşmaları, akranlarıyla iletişim kurabilmeleri, okul başarısı elde etmeleri beklenir. Sorunların üstesinden gelme tutumu da, ergenlerin sosyal becerilerinin kritik noktalarından biri olarak görülmektedir (Seifert vd., 1991, s. 513).

2.4.2. Ergenlik Döneminde İletişim Becerileri

Ergenlik döneminde, bireylerin kendileriyle sağlayacakları iletişim, temasta olduğu çevreyle de sağlayacağı iletişimin özü demektir. Bireyi iç dünyasında kuracağı iç denge, dış çevreye açılımına yardım eder. Ayrıca bireyler arasında ortaya çıkan çatışmalar da bireylerin birbirine karşı tutum ve tavırlar içinde olması iletişim çatışmaları denilen olgulara sebep olmaktadır (Dökmen, 2016). İletişim ortamını aile veya kendi gerçek çevresinde bulamayan ergenler, sanal ortamlarda iletişim kurmaya girişirler (Aksüt, Batur ve Avşar, 2006, s. 21).

Görür'ün (2001) lise öğrencilerinin iletişim becerilerini bir takım değişkenlerce analiz ettiği çalışmada, kızların erkeklere oranla daha fazla iletişim becerisi puanına sahip olduğunu ek olarak sosyo ekonomik düzey arttıkça iletişim becerilerinde de artış ortaya çıktığını bulgulamışlardır.

Erözkan ve Yılmaz'ın (2006) üniversite öğrencileriyle yürütmüş olduğu çalışmada, erkeklerin kızlara oranla daha duygusal boyutta iletişim becerilerine sahip oldukları gözlenmiştir.

Steinberg ve Morris (2001) ergenlerle akranları arasında gerçekleşen ilişkileri incelemiştir. Genel olarak akranlarıyla ilişkilerinin akademik başarılarında, kötü alışkanlıklar edinmeleri gibi boyutlarda onları olumlu ve olumsuz etkileyebileceği saptanmıştır. Ancak burada söz konusu olan etkinin zorlayıcılığı söz konusu değildir. Bireylerin birbirine benzeyen tavır, tutum, davranış ve bunun gibi belirleyici kriterler çevresinde akranlarıyla kurdukları iletişim ve yakınlık, ergenler ve akranları arasındaki benzerlik olarak ortaya çıkmaktadır.

Lise ve üniversite öğrencilerinde gözlenen iletişim sorunları şu şekilde sıralanabilir: Duygu, düşünce ve isteklerini net olarak söyleyememek, toplulukta konuşamamak, bir akran grubuna girememek, karşı cinsle iletişim kurmaktan çekinmek, yaşıtı olmayan bireylerle ve kendinden statü olarak daha büyüklerle kolay diyalog kuramamak, ebeveynleri ile problemlerini tartışamamak. Tüm bunlar iletişim yeterlikleriyle ilgili sorunlar olarak karşımızda durmaktadır (Özodaşık, 2012, s. 37).

İletişim becerileri kategorisinde yer alan birçok öğenin öğrenilebilir ve geliştirilebilir nitelikte olduğu ve onların aile, arkadaşlar, okul ve kültürden etkilendiği birçok araştırmada belirtilmiş durumdadır. Bireyler gelişimleri boyunca çevrelerindeki diğer kişileri gözlemler. Onlarla etkileşimde bulunarak buna göre uygun davranış biçimleri kazanır. İletişim kurma biçimleri yaşantılar yoluyla kazanılıp öğrenilmektedir. Bu öğrenme sürecinde sağlıklı iletişim kurmaya yarayan, iletişimi zenginleştiren ve geliştiren beceriler kadar; iletişimin etkinliği azaltan yollar deneyimlenmektedir. Bu sebeptir ki aile içindeki iletişim modeli, ergenlerin ilerleyen zamanlarda etkili kişilerarası iletişim kurma ve bu iletişimi devam ettirebilme becerisini iletmede belirleyici bir işlev yüklenmektedir. Ayrıca aile içi iletişim olgusu ve ailede öğrenilen sosyal beceriler; çevreyle etkin iletişim kurabilme, sağlıklı kişilik kazanımı ve ergenlikte karşılaşılabilecek sorunların ve riskli davranışların önlenmesi gibi çok değerli hususlarda yaşamsal derecede önem arz etmektedir (Erözkan, 2007, s. 60-61)

2.4.3. Ergenlikte Döneminde Olumlu ve Olumsuz Duygular

Duygu kişi için önem taşıyan, iyi olma hali bakımından mühim sayılan bir durum ya da iletişim halinde meydana gelen hisler veya duygulanımlardır. Ergen bireyler aile üyelerinden oldukça uç ve değişken duygular taşımaktadır ve ergenliğin ilk zamanlarından itibaren daha az mutlu hissettiklerini ifade etmektedirler. Fakat bu duygu durum dalgalanmaları ergenliğin ilk zamanlarında olası bir boyuttur. Puberte değişiminin olumsuz duygularda artışla ilgili olduğu düşünülse de hormonal etkileri oldukça az olmakla birlikte çevreden edinilen tecrübeler ergen bireylerin duygularında hormonal farklılaşmalardan daha etkilidir (Santrock, 2017).

Çocuklar birbirinden çok farklı gelişim dönemleri içinde şekillenirler. Yaşadıkları her gelişme dönemi çocuklar için ayrı bir işleve sahiptir ve kendince bir katkısı söz konusudur. Ergenlik, büyümenin, olgunlaşmanın ve yetişkin bir fert olmanın gereklerinin gerçekleştiği

bir süreçtir. Bu dönem bir başka söylemle gençliğe atılan adım demektir. Değeri, yaşanıp bittikte anlaşıldığından eskilerin derin özlemle andığı bir dönem olarak karşımıza gelmektedir. Aslında aynı zamanda zorlu bir geçiş döneminin ta kendisidir. Çok çeşitli ve farklı zorluklar bu dönemde yaşanır. Aynı zamanda bu dönemi yaşayan ergenler farklı farklı süreçleri izlerler. Yaşadıkları olaylar, onları, bedenlen, zihnen ve duygusal bakımlardan çokça etkiler. Ergenlik dönemindeki aile ilişkileri, iletişim ve diğer hususlar iyice incelenmelidir. Genelde olarak bakıldığında bu dönemde olumsuz kabul edilmiş davranışlar biraz daha fazla ön plandadır (Elma, 2013).

Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi ve Biswas-Diener (2010) bu bağlamda olumlu, iyi, hoş, mutlu, neşeli, memnun gibi duyguları olumlu yaşantılar olarak işaretlemişlerdir. Buna karşılık; olumsuz, kötü, hoş olmayan, üzgün, korkmuş ve kızgın gibi duyguları da olumsuz yaşantılar olarak yorumlamışlardır. Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka (2002) ergenlerin, olumsuz duygularla mücadele etme, benlik algısı, okul ve sosyal yaşantıda olumlu duyguları çoğaltmaya gereksinimleri bulunduğunu ifade etmişlerdir. Olumlu duygular bireyin olumlu duygu durumunu korumak adına riskten kaçınmasını tetikler. Olumsuz duygularsa bireyin olumsuz duygusal durumunu yok etme gereğiyle risk almasını doğurur (Zhao, 2006).

Ergenlerin olumlu ve olumsuz duygularını analiz eden bazı araştırmalar ve bu sayede elde edilen sonuçlar incelendiğinde; Katja ve arkadaşlarına (2002) göre ergen bireylerin olumsuz duyguları artış gösterdikçe, alkole yönelim oranları yükselmektedir; bu yükselmeye birlikte olumsuz oluşları da artmaktadır. Zararlı maddelere yönelim de akademik başarılarını olumsuz olarak etkileyebileceği, bunda ergen bireylerin umutsuzluk, değersizlik ve üzüntü gibi hisleri yoğun yaşama ihtimalini yükseltebileceği ifade edilmiştir (Swaim, Chen, Deffenbacher ve Newcomb, 2001).

Ulusoy, Demir ve Baran (2005) kızların intihar olgusuna daha olumlu açıdan gördüğünü ifade etmişlerdir. Akın ve Berkem'e (2012) göre bu sonuç, kızların ergenlik periyodunda psiko-sosyal ve çevresel koşullardan daha çok etkilenmesi demek olabilir. Bununla beraber, aile içinde baskı öğelerinin kız çocukları üzerinde daha fazla uygulanması anlamını da içerir.

Ergenlik döneminde birey öfke dolu hissetmekten ötürü kendini suçlu duyma eğilimindedir. Ergen bireylerin giderek artan zihinsel becerileri ve bu becerilere karşı geliştirdikleri farkındalık düzeyi, stress ve duygusal iniş çıkışlarla daha kolay mücadele edebilmeleri için onları güçlendirse de, birçok ergen birey duygularını etkili bir şekilde

yönlendirememektedir (Somerville, Jones ve Casey, 2010). Sonuç olarak; ergen bireylerin dalgalı duygu durumlarında hormonal değişimlerin yanı sıra çevresel koşulların da payı vardır (Casey, Duhoux ve Malter Cohen, 2010).

2.4.4. Ergenlik ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

Gelişen teknolojinin beraberinde insanlar inaktif bir yaşam tarzına geçmiştir. Bunun sonucunda da çocukluk dönemi itibariyle hareketsizlik yoğunlaşmış ve bu da çoğu hastalığa kapı açmış olmaktadır. Çocukluk döneminde edinilen bu sedenter yaşam tarzı sonraki senelerde de görülmektedir (Altay, 2007). Çocukluk ve ergenlik döneminde meydana gelen obezite temel olarak yüksek tansiyon, tip 2 diabet hastalığına, koroner kalp hastalıklarına, eklem ağrılarına, özgüvensizliğe ve insanlar arası olumlu olmayan ilişkilere yol açan en temel hastalıktır (U.S. Department of Health and Human Services, 2000). Bilhassa, çocuk, ergen ve genç bireyler için sağlığın güçlendirilmesi, çeşitli rahatsızlıklardan korunmak ve psikososyal iyi olma durumu bakımından önemli bir değer ifade eder. Böylece sedanter hayat stili, obezite ve benzeri sorunların gençlerde fazlaca nüksettiği çağımızda özellikle önem taşır. Düzenli fiziksel aktivite bu açıdan kendini sinama, kendini kendi jenerasyonu ile kıyaslama ve sağlıklı koşullarda yarışma sağlar ki bütün bunlar olumlu benlik saygısı, kendilik algısı ve zihinsel dayanıklılığın gelişimi gibi konularda doğrudan kolaylık ve çözümler sağlamaktadır (Malina, 1996, s. 167).

Küçük yaşlardan başlayarak düzenli ve planlı fiziksel aktivite yapan bir çocuk yaşlarına göre daha olumlu enerjiye sahip olmakta ve başarıya emin adımlarla yönelmektedir. Ergenler için fiziksel aktivite kavramı fiziksel gelişimin dışında sosyalleşme bakımından da önemlidir. Ergenler genellikle düzenli egzersiz aracılığı ile sosyal çevresini adlandırmakta, iletişim bağı sağlamakta ve kendine olan güvenini de çoğaltmaktadır. Sağlıklı bir ergen rutin yaşamı içinde yeterli derecede hareket etmezse psikomotor gelişmesi ciddi bir zarar görecektir. Bu duruma bağlı olarak okulunda ve sosyal yaşantısında başarı seviyesi düşer. Bu demektir ki bir ergen hayatında spor ile ne kadar erken tanışırsa o kadar olumlu güce ulaşacaktır (Öztürk, 2014).

Fiziksel aktivite bir gerçeklik olarak çocukların yaşamında özellikle çeşitli evrelerden geçer. Okulöncesinde ve ilkokul çağlarında basketbol, voleybol gibi takım sporlarında aktif olmaları sosyal becerilerinin artış göstermesine neden olur. Bu bakımdan takım içinde işbirliği, paylaşma, yardımlaşma, etkili iletişim bağı kurabilme ve sorun çözme gibi becerilere sahip olmayı öğrenirler. Bu sırada kişisel hırslarının takımın önüne geçmesini

önlemeyi ve duygularını kontrol altına almayı kavrar ve becerirler. İleriki dönemlerde, özellikle iş yaşamında olası bir grup çalışmasında edinecekleri becerileri bu süreç içinde kazanabilirler. Aynı zamanda sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim üzerinde de olumlu etkileri söz konusudur. Kendi performansını deneyimleyen çocuk güçlü yönlerinin farkına varır ve özgüveni artar. Bu bağlamda içe dönük çocukların güven sağlayıcı bir eğitmen öncülüğünde takım sporlarında aktif olabildikleri süreçte kendilerini daha rahat ifade edebildikleri tespit edilmiştir. Öfkesini kontrol etmekte zorlanan veya olumsuz tavırlar sergileyen çocuklar da takım sporları sayesinde kurallara uymayı, koordine olmayı ve disiplin altında yol kat etmeyi kazanabilmektedirler. Takım için sorumluluk alması gerektiğini fark eden çocuk bencilce tek merkez davranışlar sergilemek yerine işbirlikçi ve dostça davranışlar göstermektedir. Yapılan faaliyete odaklanması da dikkat ve dikkat sürelerinin artması yönünde olumlu katkıları gerçekleştirmektedir (Çetin, 2015).

Okullar daha proje aşamasındayken gerekli ergonomik uygunluğun (spor salonu, oyun alanları, açık sahalar gibi) oluşturulması ve ders içeriklerinin de buna göre güncellenmesi isabetli olacaktır. Birçok ülkede buna göre hareket edilmemektedir. Çocukların fiziksel aktivite gereksinimlerini planlamalarda düşünülmemektedir. Ayrıca çoğu okulun bahçesinin bile bu gereksinimi yerine getiremeyecek kadar küçük olduğu gözlemlenmiştir. Ders programları oluşturulurken bu gereksinimin dikkate alınmadığı da ayrı bir meseledir. Gelişmiş ülkelerde ise eğitim sisteminin bilişsel alan ile birlikte fiziksel aktivite gereksinimini karşılayacak biçimde özellikle planlandığı bir gerçektir. Mesela Finlandiya'da eğitim sistemi sabahları üç saat normal derslerin işlenmesine yer verirken, öğleden sonraki bölümün hepsi fiziksel aktivite gereksinimini karşılamaya yönelik olarak düzenlenmiştir. Bu düzenin en mühim kazanımı çocuk ve ergen bireylerde fiziksel aktivite alışkanlığının olumlu bir biçimde ivmelenmesini ve gerçekleşmesini temin etmektir. ABD Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliğinin çocuklar (6-12 yaş) için oluşturduğu tavsiye özelliğindeki bildiride tek tip olmayan, en az 1 saatlik ve her gün orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaları tavsiye edilmektedir. ABD'de genç bireyler adına hazırlanan fiziksel aktivite tavsiyeleri, ergen bireylerin günde minimum otuz dakika oyun, spor, beden eğitimi veya fiziksel aktivitelere katılım şeklindedir. Bütün ergenler orta şiddette yüksek düzeye minimum 3 gün ve 20 dakikalık fiziksel aktivite gerçekleştirmelidirler (U.S. Department of Health and Human Services, 2000). Bu bağlamda ergenlere sistemli fiziksel aktivite alışkanlığı oluşturmak, egzersizi rutin yaşantının önemli bir ögesi kılmak

ve hiç olmazsa günlük fiziksel aktiviteleri güçlendirmek gelecekte ortaya çıkacak sağlık sorunlarını azaltacaktır.

2.5 Korunmaya Muhtaç Çocuk Ve Ergenler

2.5.1. Korunmaya Muhtaç Çocuk Kavramı

Korunma gerekliliği bulunan çocuklar, Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu'na bağlı kuruluşların hizmet verdiği gruplar arasında öncelikli konumda bulunan gruptur. 1983 yılında kabul gören 2828 Sayılı Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Kanunu'nca Korunmaya Muhtaç Çocuk; Fiziksel, ahlakî ve zihinsel gelişimleri ya da kişisel emniyetleri tehdit altında olan, ayrıca (TİHEK, 2018).

Anne ya da babası, ya da her ikisi olmayan,

Ebeveyni bilinmeyen,

Ebeveyni tarafından terk edilmiş olan,

Ebeveyni tarafından ilgi görmeyen, fuhuş, dilencilik, alkollü içki ya da uyuşturucu madde kullanmanın yanında birçok sosyal tehdit karşısında kendinin savunamaz durumda olan ve kimsesizliğe itilen çocuklar” olarak tanımlanmaktadır.

Korunması gereken çocuk denildiğinde farklı bakımdan akla gelen sokak çocukları, çalışan çocuklar, zihinsel ve bedensel engelli çocuklar gibi belli başlı sınıf ve tanımlamalar gelse de söz konusu çocuklar, insan algı sahasının etkisi altında kalmaktadır (Parin ve Bilan, 2015, s. 121).

Fiziksel ve ruhsal durumlar bakımından çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde önemli farklılıklar bulunmakta olup, korunmaya muhtaç çocuklar toplum içerisinde farklı tepkilerle karşılaşabilmektedirler. Çocukluk, dünyaya geliştikten itibaren yetişkinliğe kadar geçen süreçte fiziksel ve ruhsal gelişim, uyum ve tutum süreleri ile finansal, hukuki ve toplumsal tüzüğe varan büyük evrende incelenmekte olup, çocuğun fiziksel özellikleri, zihinsel gelişimi, öğrenme aşamaları, sosyalleşme ve hukuki konumu gibi kavramlar bahsi geçen alanın sınırlarını oluşturmaktadır. Buradan yola çıkarak toplumsal, çevresel ve çeşitli koşulların etkisi altında kalabilme potansiyelleri yüksek olan çocukların korunumu zaruri hâle gelmektedir.

2.5.2. Korumaya Muhtaç Çocuklara Yönelik Bakım Hizmetleri

Farklı koşullar göz önüne alınmaksızın her çocuğa uygun sosyal hizmet biçiminden yararlanmaya ve kendine yetecek konuma ulaşmaya dek, korunma altında olmaya hakkı vardır. Buna bağlı olarak, korunma altında olmayanlar ise, devlet tarafından koruma altına alınmakta ve hizmet görmektedir (Şimşek, 2008, s. 235).

2.5.3.1. Sosyal Hizmetler Çocuk Esirgeme Kurumu

Koruma kararı alınan çocuklara sunulan hizmet modelleri Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumunca belirlenen sınırlar ve söz konusu kurumun kapsamınca karar verildiği üzere şunlardır; evlat edinim hizmetleri, koruyucu aile hizmetleri, çocuk yuvaları, yetiştirme yurtları, kreş ve gündüz bakımevleri, çocuk ve gençlik merkezleri. Korunma gereksinimi duyan çocuklara sağlanan hizmet modelleri bünyesinde bulunan yetiştirme yurtları 13-17 yaş grubu arasında yer alan çoğunlukla ergen olarak adlandırılabilirler. Korunma grubu korumak, bakmak, bir iş ya da meslek edinmelerini sağlamak ve topluma yararlı bireyler olabilmelerini sağlamayı görev ve sorumluluk edinen yatılı sosyal hizmet kuruluşlarıdır (Resmi gazete, Sayı: 22462).

Yetiştirme yurtlarında ergenlik dönemindeki bireyleri korunma kararı, genellikle 18 yaşına kadar süregelip, 18 yaşından sonra aşağıda verilen maddelerin gözlemlenmesi durumunda korunma kararı devam etmektedir (SHÇEK, 2008);

- a) 18 yaşını tamamlamış ve korunma gereksinimi olan çocuklardan; orta öğrenimine devam edenlerin 20, yükseköğrenimine devam edenlerin ise 25 yaşına kadar,
- b) Öğrenimini tamamlamış ve 18 yaşını doldurmuş çocukların, bir iş ya da meslek sahibi edilmeleri amacıyla 20 yaşına kadar,
- c) Fiziksel, ruhsal ve bilişsel engelleri bulunan ve çalışmaktan aciz olan çocukların korunma kararları uzatılabilmektedir.

2.5.3.2. Çocuk Evleri (Sevgi Evleri)

Çocuk evleri, toplumsal bakım bünyeleri olarak, vilayetlerin sosyo kültürel ve fiziki varlığının çocuk büyütme müsait bölgelerinde, genellikle hastanelere kolay erişim sağlanan, yardım olarak verilen, bağışlanan, bedeli karşılığı tutulan veya konut olarak kullanılan bina ya da bağımsız konutlardan meydana gelen yerleri oluşturur. Çocuk evleri 2828 sayılı SHÇEK Kanunu'nun 3. maddesinde "0-18 yaş grubu arasında yer alan ve

korunma gereksinimi duyan çocukların kaldığı ev birimleri” olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu evlerde 0-18 yaş aralığındaki 5-8 çocuğa bir ev sağlanarak söz konusu çocuklara korunma ve bakım sağlanmaktadır. Bununla birlikte çocukların fiziksel ve ruhsal ilerlemeleri ile öğrenimlerinin tamamlanması hedeflenmektedir. Devlet koruma himayesine çekilen çocukların iş ve uğraş edinimi temin edilerek topluma faydalı bireyler haline getirilmesi, çocukların sosyal yaşantıya adapte olmaları, toplumsal yapıya kazandırılmaları ve sosyal ilişkiler kurmaları sağlanmıştır (SHÇEK, 2008).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden olan gerçek deneysel desenlerden Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen ile oluşturulmuştur. Bu desende gruplar, deney ve kontrol grubu olarak belirlenir. Uygulama boyunca etkisi ölçülmeye çalışılan işlem deney grubuna uygulanırken kontrol grubuna uygulanmaz (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017, s. 204-205).

3.2 Çalışma Grubu

Ankara’ da tek olan Saray Sevgi Evi; 23’ü barınma (22 si faal), 1’i revir, 3’ü eğitim, sosyal kültürel, sanat ve sportif faaliyetler için kullanılan 27 ev ve 1 idari binadan oluşmaktadır. 184 kişi kapasiteli tesiste 13-17 yaşlarında 263 ergen kız bulunmaktadır. Her birinde 10-12 çocuğun kaldığı, iki evin oluşturduğu her grubun; bakıcıları, temizlik personeli, sosyal hizmet uzmanı, psikolog gibi meslek uzmanı sorumluları vardır. Ankara Saray Sevgi Evinde kalan 263 ergen kızıdan, homojen dağılımın sağlanabilmesi amacıyla, hafta sonu ailesinin yanına evci çıkmayan ve kurum dışı psikolojik destek almayan 103 kız ergen çalışmaya gönüllü olarak katıldı. Katılımcılara ait demografik bilgiler (yaş, egzersiz yapma durumu, haftasonu evci çıkma durumu ve kurumdışı psikolojik destek alma durumu) içeren veriler bilgi formu ile toplandı. Gönüllü 103 ergen kıza uygulanan; İletişim Becerileri ve Olumlu-olumsuz Duygular Ölçekleri puan ortalamaları benzer (homojen dağılım) 52 ergen kızıdan Deney (n=26) ve Kontrol (n=26) Grupları oluşturuldu. Deney grubuna 10 hafta süreyle haftada 2 gün 60’ar dakikalık toplam 20 çalışmadan oluşan fiziksel aktivite programı uygulandı. Fiziksel aktivite programına katılımın yüksek çoğunlukta sağlanabilmesi için araştırmacı tarafından “faaliyetlere katılım yoklaması” alındı.

3.3 Çalışmanın Programı

Literatür incelendiğinde ön test- son test kontrol gruplu deneysel çalışmalarda uygulanan programların genellikle 8 ile 12 hafta aralığında olduğu ve haftalık uygulanan faaliyetlerin tekrar sürerlerinin değişkenlik gösterdiği bulgunmuştur (Kravitz, Cisar, Christensen ve Setterlund, 1993; Aşçı, Kin ve Koşar, 1998; Velazquez ve Wilmore, 1991). Bu doğrultuda, 10 hafta süreyle haftada 2 gün, günde 60 dakikadan oluşan program, serbest zaman etkinlikleri için ayrılan süre içinde uygulandı. Programın hazırlanmasında, oyun ve fiziksel aktiviteler yoluyla eğitim alanında uzman kişi görüşlerine başvuruldu. Bu görüşler dikkate alınarak temel motorik özellikleri içeren programda; dikkat, denge, koordinasyon, çabukluk, dayanıklılık ve kuvvet gibi becerilerin gelişimini sağlayan aktif oyunlar uygulandı. Bu kapsamda deney (uygulama) grubundaki bireylere her hafta düzenli olarak grup oyunları, step aerobik çalışmaları ve katılımcılardan gelen istek üzerine belirlenen müzik eşliğinde step-aerobik, dans gibi fiziksel aktiviteler uygulandı. Haftalık programın ilk bölüm çalışmasında, gününü toplu oyunlar, eğitsel oyunlar, ikinci bölüm çalışmasında ise step-aerobik, dans ve deney grubu katılımcılarının talepleri doğrultusunda oluşturulan fiziksel aktiviteler uygulandı (Ek-1). Uygulanan programın her iki bölümü de çalışma sonunda ulaşılmak istenen sonuçlara hizmet eden çıktılar göz önüne alınarak otuştıruldu. Diğer bir ifadeyle bireylerin ikili ve grup içi iletişim becerilerini güçlendirici, olumlu duygularını artırıcı, olumsuz duygularını azaltıcı etkiye sahip faaliyetler olarak seçildi. Birbirleriyle yarış içinde oldukları, çekişmenin var olduğu aktif oyunlar, ergenlerin faaliyetlerden keyif almalarını sağlarken; bireylerin birbirleriyle olan iletişimlerini de güçlendirdi. Bu amaçlar doğrultusunda hazırlanan program, ısınmanın ardından planlanan ana programın uygulanması, sonrasında soğuma ve günün genel değerlendirmesi ile sonlandırıldı.

3.4 Verileri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında katılımcılara demografik bilgi formu (yaş, cinsiyet) ile iletişim becerilerini ve olumlu-olumsuz duyguları ölçen iki ölçek kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklere ait bilgiler aşağıda verilmiştir.

Pozitif - Negatif Duygu Ölçeği

Pozitif - Negatif Duygu Ölçeği (Positive - Negative Affect Scale) (PNDÖ): PNDÖ, Watson ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilmiş ve Gençöz (2000), tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde yanıtlanan 10'u olumlu, 10'u olumsuz olarak toplam 20 duygu maddesi içermektedir. Her bir madde 1 "çok az veya hiç" ile 5 "çok fazla" arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında, Alfa iç tutarlık katsayısı Negatif Duygu için .83, Pozitif Duygu için .86 bulunmuştur (Gençöz, 2000). Ölçekteki olumlu ve olumsuz duygu puanları ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Dürü (1998) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçeğin tek bir pozitif duygu maddesi haricinde tüm maddeleri beklenen faktörler altında örüntülenmiş ve kabul edilir iç tutarlılık düzeyine ulaşmıştır. Beklenen faktör altında ağırlılık yüklemeye almayan maddenin çevirisinde değişikliğe gidilerek Türkçesi Dr. Tülin Gençöz tarafından çalışılmıştır. Ölçeğin faktör geçerliği çalışılmış, iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla Cronbach alpha katsayıları .83 ve .86; test-tekrar test tutarlığı ise yine aynı sıraya göre .40 ve .54 bulunmuştur. Tüm bu bilgiler ışığında, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının çalışılması, 2 boyutlu duygu yapısının kültürlerarası bir özelliğe sahip olduğunu bir kez daha vurgulamasının yanı sıra, Türkiye'de yapılan duygulanım ile ilgili çalışmalarda ve pratik uygulamalarda yararlı olabilecek, tutarlık ve güvenilirlik düzeyi kabul edilir düzeyde olan bir ölçek olması bakımından da önemli gözükmektedir.

İletişim Becerileri Envanteri

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan, Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından geliştirilen, İletişim Becerileri Envanteri ise, maddelerin içerikleri dikkate alınarak; zihinsel duygusal ve davranışsal olarak üç alt boyuttan oluşmuştur. Toplamda 45 maddelik olan ölçeğin, her bir alt boyut 15 maddeyi temsil etmektedir. Envanterin güvenilirliğini test etmek için bir ay sonra envanter tekrar uygulanmış ve test- tekrar test yöntemiyle yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda güvenilirlik kat sayısı $r = .68$, testi yarılama yöntemiyle yapılan güvenilirlik çalışmasında $r = .64$, olarak bulunmuştur. Korkut (1996) 'un İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği ile yapılan geçerlik çalışmasında benzer ölçekler katsayısı .70 'tir. Ayrıca İletişim Becerileri Envanteri'nin toplam puanı ile her boyutun toplam puanları arasındaki korelasyonun yüksek olması (zihinsel .83- duygusal .73- davranışsal .82) envanterin homojen olduğunu yansıtmaktadır.

Ölçeklerin Güvenirlik Düzeyleri

Ölçeklerin güvenirlilik düzeylerini ortaya koymak amacıyla güvenirlilik analizi yapılmış ve belirlenen chronbach alfa değerleri tabloda ifade edilmiştir. Buna göre uygulama öncesinde en düşük güvenirlilik düzeyi %78,5; en yüksek güvenirlilik düzeyi ise %82,6 olarak elde edilmiştir. Uygulama sonrasında bütün ölçek ve alt ölçekler için güvenirlilik düzeylerinin arttığı görülmüştür. Uygulama sonrasında en düşük güvenirlilik düzeyi %79,7, en yüksek güvenirlilik düzeyi ise %90,1 olarak tespit edilmiştir. Ölçeklerin güvenirlilik düzeylerinin uygulama öncesinde ve sonrasında yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 1

Uygulama Öncesi ve Sonrası Güvenirlilik Düzeyleri

	Chronbach Alfa	
	Uygulama Öncesi	Uygulama Sonrası
Olumlu Duygu Durum	0,826	0,846
Olumsuz Duygu Durum	0,785	0,821
İletişim Becerisi	0,877	0,901
<i>Zihinsel</i>	0,848	0,881
<i>Duygusal</i>	0,802	0,813
<i>Davranışsal</i>	0,793	0,797

3.5 Verilerin Analizi

103 bireyden alınan verilere göre ölçek ortalamalarının altı ve üstü elendikten sonra, iletişim beceri düzeyi puanı, olumlu-olumsuz duygu durum puanı ortalamaları benzer kişilerden deney (n=26) grubu ve kontrol (n=26) grubu oluşturuldu. Veriler toplandıktan sonra öncelikle uygulama öncesinde ve sonrasında ölçeklerin güvenirlilik seviyelerinin belirlenmesi için chronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Daha sonra ölçek skorlarının normal dağılıp dağılmadığını incelemek için Kolmogrov-Smirnov testiyle incelenmiş ve verilerin normal dağıldığı görüldüğü için parametrik testler uygulanmıştır. Uygulama öncesi ve sonrası elde edilen ölçek skorlarının deney ve kontrol grupları arasındaki fark ile beden eğitimi dersi dışında egzersiz yapma durumuna göre değişimi bağımsız gruplarda t testi ile incelenmiştir. Uygulama öncesinde ve sonrasında elde edilen ölçek skorlarının arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın varlığını belirlemek için bağımlı gruplarda t testi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı Ankara, Saray Sevgi Evi Sitesinde yaşamını sürdüren ergen kızlara uygulanan fiziksel aktivite programının öncesi (ön test) ve sonrası (son test) iletişim becerilerine ve olumlu olumsuz duygularına etkisini inceleyen araştırmaya ait bulgular tablolaştırılarak verilmiştir.

4.1 Deney ve Kontrol grupları Fiziksel Aktivite Programının Ön test ve Son test Karşılaştırması

Bu bölümde gruplar arası ön test ve son test karşılaştırmaları verilmiştir.

4.1.1. Fiziksel Aktivite Programı İletişim Becerilerine Etkisi Ön test ve Son test Bulguları

Deney ve kontrol grupları arasında iletişim becerileri düzeyi geneli ve alt boyutları ortalamaları ve bu ortalamaların arasında anlamlı fark olup olmadığının tespiti için fiziksel aktivite programı öncesi ve sonrası yapılan bağımsız gruplarda t testi sonuçları Tablo 3 ve Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 2

Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan İletişim Becerileri Ön test Sonuçları

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
İletişim Becerisi	Kontrol	26	144.85	0.83	9.491	0.000*
	Deney	26	139.77	2.60		
<i>Zihinsel</i>	Kontrol	26	50.46	1.42	7.762	0.000*
	Deney	26	46.58	2.12		
<i>Duygusal</i>	Kontrol	26	47.12	1.93	-1.856	0.069
	Deney	26	48.08	1.81		
<i>Davranışsal</i>	Kontrol	26	47.27	1.12	5.339	0.000*
	Deney	26	45.12	1.73		

*p<0.05

Fiziksel aktivite programı öncesi analiz sonuçlarına göre iletişim becerileri geneli ile zihinsel ve davranışsal iletişim alt boyutu puanları deney ve kontrol grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterirken ($t(50)=9.491$; $p<0,05$, $t(50)=7.762$; $p<0,05$ ve $t(50)=5.339$; $p<0,05$), duygusal iletişim alt boyutu deney ve kontrol grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($t(50)=-1.856$; $p>0,05$). Zihinsel ve davranışsal iletişim alt boyutları ile iletişim becerileri ölçeğinin geneli için kontrol grubu ortalamaları deney grubu ortalamalarından anlamlı derecede daha büyüktür. İletişim becerisi genel puanında kontrol grubu ortalaması 144.85 ± 0.83 iken deney grubu ortalaması $139,77\pm 2.60$ 'dır. Zihinsel iletişim alt boyutunda kontrol grubu ortalaması 50.46 ± 1.42 iken deney grubu ortalaması 46.58 ± 2.12 'dir. Davranışsal iletişim alt boyutunda ise kontrol grubu ortalaması 47.27 ± 1.12 iken, deney grubunda 45.12 ± 1.73 'tür.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan İletişim Becerileri Son Test Sonuçları

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
İletişim Becerisi	Kontrol	26	145.96	4.37	3.041	.004*
	Deney	26	142.88	2.75		
<i>Zihinsel</i>	Kontrol	26	50.46	1.77	3.484	.001*
	Deney	26	48.81	1.65		
<i>Duygusal</i>	Kontrol	26	47.73	2.51	1.733	.089
	Deney	26	46.65	1.94		
<i>Davranışsal</i>	Kontrol	26	47.77	1.99	0.626	.534
	Deney	26	47.42	2.00		

*p<0.05

Fiziksel aktivite programı uygulaması sonrası analiz sonuçlarına göre iletişim becerileri geneli ile zihinsel iletişim alt boyutu puanları deney ve kontrol grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterirken ($t(50)= 3.41$; $p<.05$ ve $t(50)=3.484$; $p<.05$), duygusal ve davranışsal iletişim alt boyutu deney ve kontrol grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($t(50)= 1.733$; $p>.05$ ve $t(50)=0.626$ $p>.05$). Zihinsel iletişim alt boyutu ile iletişim becerileri düzeyi geneli için kontrol grubu ortalamaları deney grubu ortalamalarından anlamlı derecede daha büyüktür. İletişim becerisi genelinde kontrol grubu ortalaması 145.96 ± 4.37 iken deney grubu ortalaması 142.88 ± 2.75 'dir. Zihinsel iletişim alt boyutunda kontrol grubu ortalaması 50.46 ± 1.77 iken deney grubu ortalaması 48.81 ± 1.65 'dir.

4.1.2. Olumlu-Olumsuz Duygulara İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol grupları arasında olumlu ve olumsuz duygu puanı ortalamaları ve bu ortalamaların arasında anlamlı fark olup olmadığının tespiti için fiziksel aktivite programı uygulaması öncesi ve sonrası yapılan bağımsız gruplarda t testi sonuçları Tablo 5 ve Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 4

Deney ve Kontrol Grupları Olumlu-Olumsuz Duygular Ön test Sonuçları

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Olumlu Duygu	Kontrol	26	31.62	6.79	2.005	0.048*
	Deney	26	26.92	6.49		
Olumsuz Duygu	Kontrol	26	17.19	6.88	-4.523	0.000*
	Deney	26	25.88	6.98		

* $p<0.05$

Fiziksel aktivite programı uygulaması öncesi analiz sonuçlarına göre olumlu ve olumsuz duygular deney ve kontrol grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir ($t(50)=2.005$; $p<0,05$ ve $t(50)=-4.523$; $p<.05$). Deney grubunun olumsuz duyguları kontrol grubunun olumsuz duygularından anlamlı derecede daha yüksek iken olumlu duygu durum düzeyi anlamlı derecede daha düşüktür. Kontrol grubunun olumsuz duyguları 17.19 ± 6.88 iken, deney grubunun olumsuz duyguları 25.88 ± 6.98 'dir. Kontrol grubunun olumlu duyguları 31.62 ± 6.79 iken deney grubunun olumlu duyguları 26.92 ± 6.49 'dur (Tablo 1).

Tablo 5

Deney ve Kontrol Grupları Olumlu-Olumsuz Duygular Son test Sonuçları

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Olumlu Duygu	Kontrol	26	30.73	5.19	-5.446	.000*
	Deney	26	37.42	3.51		
Olumsuz Duygu	Kontrol	26	17.73	5.81	3.268	.002*
	Deney	26	13.85	1.74		

*p<0.05

Fiziksel aktivite programı sonrası analiz sonuçlarına göre olumsuz ve olumlu duygular deney ve kontrol grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir ($t(50) = -5.446$ $p < .05$). Deney grubunun olumlu duyguları, kontrol grubunun olumsuz duygularından anlamlı derecede daha yüksek iken olumsuz duygular anlamlı derecede daha düşüktür. ($t(50) = 3.268$; $p < .05$). Kontrol grubunun olumsuz duyguları 17.73 ± 5.81 iken, deney grubunun olumsuz duyguları 13.85 ± 1.74 'tür. Kontrol grubunun olumlu duyguları 30.73 ± 5.19 iken deney grubunun olumlu duyguları 37.42 ± 3.51 'dir.

4.3.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön test- Son test Grup İçi Karşılaştırmaları

Deney ve kontrol grubunda fiziksel aktivite programı uygulama öncesi ve sonrası iletişim becerileri genel düzeyi ve alt ölçekleri düzeyi ortalamaları ile bu ortalamaların arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan bağımlı gruplarda t testi sonuçları aşağıda Tablo 6 ve Tablo 7 de verilmiştir.

Tablo 6

Kontrol Grubu İletişim Becerileri Ön test- Son test Grup İçi Karşılaştırması

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
İletişim Becerisi	Ön test	26	144.85	0.83	-1.28	0.21
	Son test	26	145.96	4.37		
<i>Zihinsel</i>	Ön test	26	50.46	1.42	0.00	1.00
	Son test	26	50.46	1.77		

<i>Duygusal</i>	Ön test	26	47.12	1.93	-1.05	0.30
	Son test	26	47.73	2.51		
<i>Davranışsal</i>	Ön test	26	47.27	1.12	-1.67	0.11
	Son test	26	47.77	1.99		

Analiz sonuçlarına göre kontrol grubunda iletişim becerileri genel düzeyi ile alt boyutları ortalamaları fiziksel aktivite programı uygulama öncesi ve sonrasında anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir [(t(50)= -1.28; p>.05, t(50)=.0; p>.05, t(50)= -1.05; p>.05 ve t(50)=-1.67; p>.05].

Tablo 7

Deney Grubu İletişim Becerileri Ön test- Son test Grup İçi Karşılaştırması

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
İletişim Becerisi	Ön test	26	139.77	2.60	-4.49	0.000*
	Son test	26	142.88	2.75		
<i>Zihinsel</i>	Ön test	26	46.58	2.12	-5.09	0.000*
	Son test	26	48.81	1.65		
<i>Duygusal</i>	Ön test	26	48.08	1.81	4.10	0.000*
	Son test	26	46.65	1.94		
<i>Davranışsal</i>	Ön test	26	45.12	1.73	-5.09	0.000*
	Son test	26	47.42	2.00		

*p<0.05

Analiz sonuçlarına göre deney grubunda iletişim becerileri genel düzeyi ile alt boyutları ortalamaları fiziksel aktivite programı uygulama öncesi ve sonrasında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir [(t(50)= -4.49; p<.05, t(50)=-5.09; p<.05, t(50)= 4.10; p<.05 ve t(50)=-5.09; p<.05]. Fiziksel aktivite programı uygulaması öncesi genel iletişim becerisi düzeyi 139.77±2.6 iken uygulama sonrasında anlamlı düzeyde artarak 142.88±2.75 seviyesine ulaşmıştır. Zihinsel iletişim alt boyutu düzeyi fiziksel aktivite programı uygulaması öncesi 46.58±2.12 iken anlamlı düzeyde artış göstererek 48.81±1.65 seviyesine ulaşmıştır. Duygusal iletişim alt boyutu fiziksel aktivite programı uygulaması öncesi 48.08±1.81 seviyesinden anlamlı düzeyde azalarak 46.65±1.94 seviyesine düşmüştür. Davranışsal iletişim alt boyutu ise fiziksel aktivite programı uygulaması öncesi 45.12±1.73 seviyesinden anlamlı düzeyde artış göstererek 47.42±2.00 seviyesine yükselmiştir.

4.3.1.1. Deney ve Kontrol Grubu Fiziksel Aktivite Programı Uygulama Öncesi ve Sonrası Olumlu-Olumsuz Duygulara İlişkin Grup İçi Karşılaştırma Bulguları

Deney ve kontrol grubunda fiziksel aktivite programı uygulama öncesi ve sonrası olumlu-olumsuz duygu ortalamaları ile bu ortalamaların arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan bağımlı gruplarda t testi sonuçları aşağıda Tablo 8 ve Tablo 9 da verilmiştir.

Tablo 8

Kontrol Grubu Ön Test- Son Test Olumlu-Olumsuz Duygular Karşılaştırması

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Olumlu Duygu	Ön test	26	30.62	6.79	-0.18	0.86
	Son test	26	30.73	5.19		
Olumsuz Duygu	Ön test	26	17.19	6.88	-1.18	0.25
	Son test	26	17.73	5.81		

Analiz sonuçlarına göre kontrol grubunda fiziksel aktivite programı uygulama öncesi ve sonrası olumlu ve olumsuz duyguları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır [(t(50)= .18; p>.05 ve t(50)=1.18; p>.05)].

Tablo 9

Deney Grubu Ön Test- Son Test Olumlu-Olumsuz Duygular Karşılaştırması

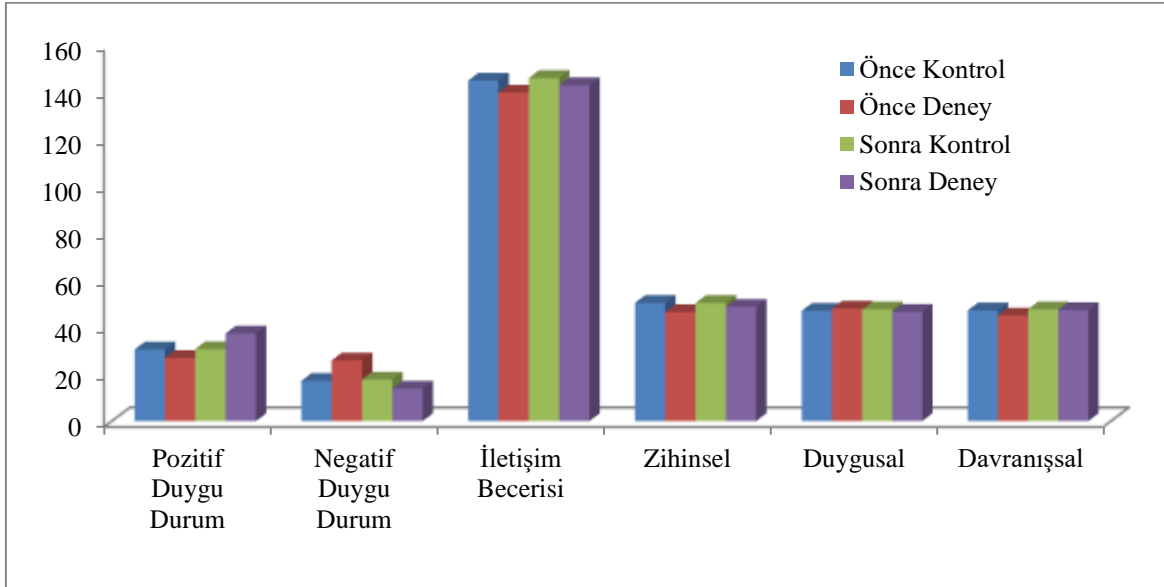
		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Olumlu Duygu	Ön test	26	26.92	6.49	-10.85	0.000*
	Son test	26	37.42	3.51		
Olumsuz Duygu	Ön test	26	25.88	6.98	9.87	0.000*
	Son test	26	13.85	1.74		

*p<0.05

Analiz sonuçlarına göre deney grubunda fiziksel aktivite programı öncesi ve sonrası olumlu ve olumsuz duyguları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır [(t(50)= .18; p>.05 ve t(50)=1.18; p>.05)]. Fiziksel aktivite programı uygulama öncesi olumlu duygu durum düzeyi 26.92±6.49 olup, fiziksel aktivite programı uygulama sonrası olumlu duygu durum düzeyi 37.42±3.51 düzeyine anlamlı derecede artış göstermiştir.

4.3.2. Fiziksel Aktivite Programı Uygulama Öncesi ve Sonrası İletişim Becerileri ve Olumlu-Olumsuz Duyguların Gruplara Göre Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Fiziksel aktivite programı uygulaması öncesi ve sonrası deney ve kontrol gruplar arası ve gruplar içi karşılaştırmaları için daha önce yapılmış bağımlı t testi sonuçları ile kontrol grubundaki değişimlerin anlamlı olmadığı, deney grubundaki değişimlerin ise anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre fiziksel aktivite programı uygulaması sonrasında deney grubu için iletişim becerileri düzeyi, zihinsel, davranışsal iletişim becerisi alt boyutlarında ve olumlu-olumsuz duygularda olumlu yönlü bir değişim görülmüşken duygusal iletişim alt boyutunda az miktarda bir düşüş gözlenmiştir (Şekil 1).



Şekil 1. Fiziksel Aktivite Programı Uygulama Öncesi ve Sonrası İletişim Becerileri ve Olumlu-Olumsuz Duyguların Gruplara Göre Ortalama Değer Grafiği

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı Ankara, Saray Sevgi Evi Sitesinde yaşamını sürdüren, ergen kızlara uygulanan fiziksel aktivite programının iletişim becerilerine ve olumlu olumsuz duygulara etkisi incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre ön test sonuçları deney ve kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalara bakıldığında; deney grubunun olumsuz duyguları kontrol grubunun olumsuz duygularından anlamlı derecede daha yüksek iken olumlu duyguları anlamlı derecede daha düşüktür. İletişim becerileri düzeylerine bakıldığında ise zihinsel ve davranışsal iletişim alt boyutu deney ve kontrol grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterirken, duygusal iletişim alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık oluşturmamaktadır. Deney grubu açısından iletişim becerileri genel düzeyi, zihinsel ve davranışsal alt boyutlarda ve olumlu-olumsuz duygular daha olumlu yönde değişirken, duygusal iletişim alt boyutunda az miktarda düşüş bulundu.

Akman, Tüzün ve Ünalın'ın (2012), lise 1.sınıfta öğrenim gören 357 öğrenci ile yürüttüğü çalışmada; erkeklerin, kız ergenlere göre oldukça çok düzenli periyotlarla fiziksel aktivite ve spor ile ilgilendikleri sonucu ortaya çıkarken, yine benzer sonuçlar raporlanmış çalışmalar literatürde bulunmaktadır (Sur, Kolotourou, Dimitriou, 2005; Vadiveloo, Zhu, Quatromoni, 2009). Kahn, Huang, Gillman, Field, Austin, Colditz ve Frazier (2008) ise, fiziksel aktivite düzeyinin 13 yaşına kadar arttığı daha sonra 18 yaşına kadar azaldığını bulgulamıştır.

Deney ve kontrol grupları iletişim becerileri karşılaştırmalarına bakıldığında; genel ve zihinsel iletişim alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık görülürken, duygusal ve davranışsal iletişim alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamadı.

Ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında kontrol grubu uygulama öncesi ve sonrası olumlu-olumsuz duygular ve iletişim beceri genel düzeyi ile alt boyutları ortalamaları

arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmadı. Deney grubu uygulama öncesi ve sonrası karşılaştırmalarına bakıldığında ise olumlu ve olumsuz duyguları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulundu. Diğer bir ifadeyle uygulama öncesi deney grubunun olumlu duyguları düşük iken, uygulama sonrası olumlu duygularında anlamlı derecede artış gözlemlendi.

Ergenlik döneminde fiziksel aktivite ile ilgili literatür incelendiğinde; fiziksel aktiviteler bütününe ergen bireylerde oldukça fazla olumlu neticelerinin varlığı ortaya çıkmaktadır (Sund vd., 2011). Morris ve Terry (2011) yürüttükleri deneysel çalışmada, duygu durumundaki dalgalanmalar farklı şartlarda analiz edilmiş ve fiziksel aktivitenin bu dalgalanmaları olumlu yönde etkilediği sonucuna varmışlardır. Alp, Ergül, Ada ve Çamlıyer (2015) yürüttükleri deneysel çalışmada, Sevgi evinde kalan, sosyal uyum ve davranış problemleri olan kız ergenler arasından oluşturulan deney grubuna, 16 hafta boyunca fiziksel aktivite programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir fiziksel aktivite uygulanmamıştır. Çalışma sonucunda deney grubunda kız ergenlerin sosyal uyum ve davranış problemlerinde azalmanın meydana geldiği bulgulanmıştır. Uçar (2014)'ın, Konya Yetiştirme Yurdu'nda kalan 90 (39 kız, 51 erkek) ergen bireylerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili yürüttüğü çalışmasında, Sevgi evinde kalan ergen bireyler arasında inaktivitenin yaygın olduğu, ergenlerin fiziksel uygunluk seviyelerinin yetersiz olduğu ve sağlık açısından risk taşıdıkları saptanmıştır. Bu bulgular ışığında çalışmanın, deney grubunun fiziksel aktivite programı uygulama öncesi olumlu duyguları düşük iken, uygulama sonrası olumlu duygularında anlamlı derecede artış gözlemlendi. Buradan hareketle ölçeğin (Gençöz, 2000), olumlu olumsuz duyguları belirlediği düşünüldüğünde, fiziksel aktivite programı sonrası deney grubunda ortaya çıkan olumlu duyguları belirlemede anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılabilir.

Yine literatür incelendiğinde, yapılan çalışmalarda; fiziksel aktivitenin ergen bireylerin mağruz kaldığı strese karşı bir tampon görevi üstlenmesi, onların zihinsel iyi oluşlarını ve hayattan hoşnutlukları artırmada önemi farkedilirken (Butcher vd., 2008); düşük fiziksel aktivite seviyesinin de ergen bireylerde depresif belirtilerle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Sund vd., 2011). Sonstroem (1997) yürüttüğü çalışmada fiziksel aktiviteyle ilgilenenlerin benlik saygılarında artış meydana gelebileceğini ve benlik saygısı düşük olan spor yapmayan kız ergen bireylerin de benlik saygısı seviyesinde olumlu değişiklikler ortaya çıktığını bulgulanmıştır. De Moor, Beem, Stubbe, Boomsma ve De Geus (2006) araştırma grubuna ergenler ve ebeveynlerini dâhil ettikleri çalışmada, fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyetede olumlu yönde etkili olduğunu bulmuşlardır. Makar 'ın (2016)

ergen bireyler ile yürütmüş olduğu çalışma, fiziksel aktivite düzeylerinin olumlu duygular, fiziksel benlik algısı ile sosyal beceri boyutunda önemli olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Reed ve Ones (2006) 1979-2005 yılları arasında yürütülmüş ergenlerle ilgili 158 araştırmayı analiz ederek; hafif seviyedeki fiziksel aktivitenin dahi duygu düzenlemede olumlu katkısının var olduğu ile ilgili sağlam delillere varmışlardır. Bununla beraber Wipfli, Rethorst ve Landers (2008) deneysel yürütülen ergenleri konu edinen 49 araştırmayı analiz ederek; fiziksel aktivite sonrası kaygı seviyesinde düşüş gözlemlendiği ve iyi oluşta olumlu değişiklikler ortaya çıktığını duygu durumunu olumlu etkileyici sonuçlar elde etmişlerdir. Yapılan diğer çalışmalar ergen bireylerin eğlenme, mutlu olma, memnun hissetme gerekçeleriyle bir fiziksel aktivite programına devam ettiklerini göstermektedir (Kimiecik, 2002; Titze, Stonegger ve Owen, 2005). Buna benzer şekilde Williams ve Straub (2010) kişisel oluşturulan fiziksel aktivite programlarının ergen bireyler tarafından daha keyifli bulunduğunu ifade etmektedir. Desha, Ziviani, Martin ve Darnell (2007) yürüttükleri araştırmada ise erkek ergen bireylerde spora yönelimin önemini ortaya koyan bir netice, okul dersleri haricinde düzenlenen fiziksel aktivitelere katılım göstermeyen erkeklerde, fiziksel aktivitelere katılım gösterenlere kıyasla oldukça önemli depresif bulguların var olduğu ifade edilmiştir. Bir başka çalışmada Legrand ve Heuze (2007) aktivite yoğunluğunun ergenlerin olumsuz duyguları en aza indirgemede kayda değer etkilerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlara ilaveten çeşitli çalışmalarda ergenlerde iyi oluş halinin oluşması, olumlu duygu durumunun ortaya çıkması, egzersiz, yorgunluk ve öfkede düşüş meydana gelmesi, canlılık, enerjik hal ve hareketlilik algısındaki yükseliş ile fiziksel aktivitenin alakalı olduğunu göstermektedir (Şahin ve Aydın, 2015).

Alanyazın analiz edildiğinde, fiziksel aktivitenin birçok farklı parametreyle olan ilişkisi dikkat çekmektedir. ABD de yürütülen bir çalışmada ise, fiziki hareketliliğe sahip ergen bireylerle arkadaşlık ilişkisi kuranların, daha yüksek egzersiz seviyesine sahip olduğu bulgulanırken; 12 yaşından 17 yaşına kadar kız ve erkek ergenlerde fiziksel aktivite seviyesinde de azalma ortaya çıkmıştır (Duncan, Duncan, Strycker ve Chaumeton, 2007).

Jacobsen (2001), 4. ve 5. Sınıfa devam eden 127 öğrenci ile yaptığı çalışmayla fiziksel aktivitenin öğrencilerin matematik performanslarına olan etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucu, fiziksel aktivitenin 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin anlık matematik performanslarını yükselttiği ve fiziksel aktivite yetersizliğinin de matematik performansını düşürdüğü tespit edilmiştir.

Ayrıca ergenlik (Adölesan) döneminde fiziksel aktiviteye yönelimin ve fiziksel aktivite sıklığının azaldığı ve yerini fiziksel aktivite düzeyi düşük olan faaliyetlere bıraktığı çalışma sonuçlarıyla raporlanmış ve buradan hareketle, okul dönemi çocuklarının günlük 60 dakika fiziksel aktivite, spor ya da egzersiz yapmaları tavsiye edilmiştir (Garipağaoğlu, Sahip ve Budak, 2008; Stang, Bayert, 2003; Vadiveloo, Zhu ve Quatromoni, 2009; Wrotniak, 2007).

Telama, Yang, Vukari, Valimaki, Wanne ve Raitakari (2005), fiziksel aktivite alışkanlığının çocukluktan ve ergenlikten başlayıp yetişkinlikte de korunması konusu üzerinde çalışmışlardır. Katılımcılara 3, 6, 9, 12, 15 ve 18 yaşlarında ölçümler gerçekleştirmişler. Spora katılım ve fiziksel aktivite 9 - 18 yaş grubundaki deneklerde tıbbi muayene ve anket ile ölçülmüştür. Sonuca, 9-18 yaşları arasında yapılan fiziksel aktivitelerin yetişkinlik dönemindeki fiziksel aktivite seviyesini ve okul çağında sürekli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin yetişkinlikteki aktifliği etkilediği saptanmıştır. Bunlara ek olarak, erkeklerin kadınlara oranla fiziksel aktivite alışkanlıklarını çok daha fazla sürdürdükleri ve gelecek yaşantılarına taşıdıkları saptanmıştır. Buna neden olarakta, kadınların evlenip çocuk sahibi olmaları ve yükümlülüklerinin artarak fiziksel aktiviteye zaman bulamamaları gibi hususlar gösterilmiştir. Yetişkin insanların aktif olması ise gençliklerinde de uzun süreli yapılan fiziksel aktivitelerle açıklanmıştır (Telema vd., 2005).

Bilim, Çetinkaya ve Dayı (2016) yürüttükleri çalışmada, 12-17 yaş aralığındaki spor yapan ergenlerin, sağlık ve performans ile ilişkili fiziksel aktivite durumlarının ve vücut kompozisyonlarının spor yapmayan akranlarından anlamlı olarak daha iyi seviyede bulunduğunu ortaya koymaktadır. Akyol, Bilgiç ve Ersoy (2008) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel aktivite ve egzersizin hemen her yaş grubunda yapılmasının mühim olduğu ve inaktif yaşam tarzının ölümcül hastalıklara yakalanma riskini arttırdığı bulgulanmıştır.

Yakın tarihte yürütülen bir derlemede, çocuk ve ergen bireylerin zihinsel becerileri ile aerobik egzersizin de ilişkili olduğu ve aerobik egzersizin dikkat, bellek ve yaratıcı düşünmede işlevsel olduğu bulgulanmıştır (Best, 2010). Akyol vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel aktivitenin bireylerin tüm yaşam dönemleri ve yaş gruplarında gereklilik oluşturduğu ve inaktif yaşam tarzının ölümcül hastalıklara tutulma riskini arttırdığı tespit edilmiştir. Karadağ (2008), Sevgi evinde kalan 43 kız ergen bireyin,

fiziksel aktivite seviyesine göre yaşam kalitesi ve ruhsal durumları arasındaki ilişkiyi incelemek gerekçesiyle yürüttüğü araştırmada; bu bireylerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları yaşam diliminde artış meydana geldikçe ruhsal durumlarında iyi oluş meydana geldiği bununla beraber yaşam kalitesinde de artış oluştuğunu bulgulamıştır.

Çamlıyer ve Çamlıyer (2001), çocuk ve ergen bireylerde fiziksel aktivitenin sosyal gelişim düzeyine etkisinin incelenmesi amacıyla yürüttükleri çalışmada, fiziksel aktiviteye yönelimin, ergen bireylerin sosyal gelişmesine önemli ölçüde katkı sağladığı bulgulanmıştır. Geçkil ve Yıldız (2006) yürüttüğü çalışmada, ergen bireylerin sağlıklarını iyileştirme tutumları analiz edilmiş ve fiziksel aktiviteleri arttıkça, psikolojik belirtilerin ve egzersiz sorununun azaldığı bulgulanmıştır. Yayan ve Altun (2013) çalışmasında ise; sporla uğraşan ergen bireylerin yaşam kalitelerinin spor ile uğraşmayanlara göre önemli ölçüde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Özşaker (2012)'in, gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelmeme sebepleri ile ilgili yapmış olduğu araştırma verilerine göre, Kişilerin serbest zamanlarını verimli bir biçimde değerlendirme konusunda güçlük çektikleri saptanmıştır. Cinsiyet, refah düzeyleri, sahanın yetersizliği ve başka diğer faaliyetlerin yapılmaması, genç bireylerin serbest zaman aktivitelerinde katılmaları üzerinde belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Yerlisu-Lapa ve Tercan (2013)'nın, üniversitede öğrenim gören ve seçmeli beden eğitimi dersi alan öğrenciler üzerinde çalışmışlar. Bu çalışmada serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin cinsiyete ve rekreatif aktivitelere katılım düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını araştırmışlardı. Çalışmada katılım düzeylerine göre bireylerde engellerle baş etme oranlarında farklılık gözlemlendiği saptanmıştır.

Uçar (2014)'ın yetiştirme yurtlarında yaşayan ergen bireylerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada örneklem olarak, Konya Yetiştirme Yurdu'nda kalan 90 (39 kız, 51 erkek) ergen birey seçilmiştir. Araştırma bulgularına göre, yetiştirme yurdunda kalan ergen bireyler arasında inaktivitenin yaygın olduğu, ergenlerin fiziksel uygunluk seviyelerinin yetersiz olduğu ve sağlık açısından risk taşıdıkları saptanmıştır. Ergenlerin fiziksel aktivite seviyelerinde artış gözlemlenmesi durumunda fiziksel uygunluk seviyelerinde de artış olabileceği ve buna bağlı olarak sağlık riski taşıyan birey sayısının azalabileceği savı ileri sürülmüştür. Bu nedenlerle yetiştirme yurtlarındaki spor alanlarının iyileştirilmesine yönelik gerekli yasal düzenlemelerin yapılmasının ve canlandırıcı faaliyetlerin düzenlenmesinin ergenlerin daha

sağlıklı bir yaşam sürdürebilmelerine katkı sağlayabileceği saptanmıştır. Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere, fiziksel aktivitelerin, sadece iletişim becerileri ve duygular boyutunda ergenleri etkilemekle kalmayıp birçok farklı parametreyle de etkileşimde bulunduğu ifade edilebilmektedir.

Ayhan (2014), görevlerine üniversitelerde devam eden öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik dönemlerinde deneyimledikleri fiziksel aktivitelerle yetişkinlik dönemlerinde deneyimledikleri fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarını incelediği araştırmasında 158'i erkek, 94 kadın olmak üzere toplam 252 öğretim elemanı ile çalışmıştır. Araştırmacı, yapmış olduğu araştırmalar neticesinde, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde söz konusu aktivitelere katılan öğretim elemanlarının, yapmış oldukları aktivitelerde yetişkinlik döneminde de aynı şekilde aktif olduğu, fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan öğretim elemanlarının ise yetişkinlikte de aynı şekilde devam ettiği sonucuna ulaşmıştır. Araştırma neticesinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşa bağlı olarak alışkanlık şeklinde devam ettiği sonucuna ulaşmıştır. Buna bağlı olarak fiziksel aktivitelere katılımın ve söz konusu aktivitelerden hoşlanma derecelerinin yüksek düzeyde olmasının fiziksel aktivitelere devamlı olarak katılım üzerinde etkili olduğu sonucuna da ulaşmıştır.

Deney gurubu iletişim becerileri genel düzeyi ile alt boyutları ortalamaları uygulama öncesi ve sonrasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdi. Uygulama öncesi genel iletişim becerisi düzeyi uygulama sonrasında anlamlı düzeyden artış gösterdi. Zihinsel iletişim alt boyutu düzeyi ise uygulama öncesi duruma göre uygulama sonrasında anlamlı düzeyde artış gösterdi. Bununla beraber duygusal iletişim alt boyutu uygulama öncesine göre uygulama sonrasında anlamlı düzeyde azaldı. Davranışsal iletişim alt boyutu ise uygulama öncesine göre uygulama sonrasında anlamlı düzeyde artış gösterdi. Gündelik hayatımızın büyük bir dilimini meydana getiren iletişim, fiziksel aktivite programlama ya da egzersiz oldukça önemlidir. Etkili iletişim becerileri spor, egzersiz ve fiziksel aktivite yapan bireylerin gelişim ve performanslarına katkı veren en mühim unsurlardır (Çelik, 2015). Uslu (1999), Bursa'da 34 lise ve dengi okullarda öğrenim gören ergen bireylerle yürüttükleri araştırmalarında, spor yapan ve yapmayan bireyleri sosyal uyum seviyelerine göre kıyaslamış ve sporla ilgilenenlerin sosyal uyum düzeyinin fazla olduğunu bulgulamıştır.

Soyer, Can ve Türkel (2010) yılında ilköğretim 6. ve 7.sınıfta öğrenim gören ergen bireyler ile yürüttükleri çalışmada, fiziksel aktiviteye katılım düzeyinde artış meydana geldikçe,

iletişim becerileri ve akademik başarı puanlarının da artış gösterdiğini bulgulamıştır. Yine, Karataş (2015) yılında, ergen bireylerin iletişim becerileri ile spor ve fiziksel aktiviteye yönelimlerinin bir takım değişkenlerce incelenmesiyle ilgili yürütülen çalışmada, fiziksel aktivite ve spor yapan bireylerin genel ve davranışsal iletişim becerilerinde olumlu etkilerin ortaya çıktığı bulgulanmıştır. Tozoğlu ve Bayraktar (2014)'da çalışma grubuna üniversite öğrencilerini dâhil ettikleri çalışmada, fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin iletişim becerilerinin, zihinsel ve davranışsal iletişim alt boyutlarında fiziksel aktiviteye katılmayan öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Deney grubuna uygulanan fiziksel aktivite programı sonrası, egzersiz yapan bireylerin toplam iletişim becerisi düzeyi ve zihinsel iletişim düzeyi egzersiz yapmayanlardan anlamlı derecede daha büyük olduğu sonucuna ulaşıldı. Davranışsal iletişim alt boyutu uygulama öncesine göre uygulama sonrasında anlamlı düzeyde artış gösterdi. Zihinsel iletişim alt boyutu düzeyi ise uygulama öncesi duruma göre uygulama sonrasında anlamlı düzeyde artış gösterdiği sonucundan hareketle; envanterin ilgili grup üzerinde anlamlı bir etkiye vardığı neticesine ulaşılabilir. Bununla beraber duygusal iletişim alt boyutu uygulama öncesine göre uygulama sonrasında anlamlı düzeyde azaldı. Bunun nedeninin ise; iletişim becerini duygusal alt boyutta da ortaya koyabilmek için, uygulanan fiziksel aktivite programının tek başına yetersiz oluşu, ya da; fiziksel aktivite programına ilave duygusal gelişime hizmet eden bir takım yardımcı uygulamalar ve benzerinin de var olması gerektiği ifade edilebilir. Diğer bir ifadeyle, sosyal bir varlık olan bireyin duygusal gelişimini etkileyen psikososyal etmenlerin de kontrol altına alınması gerekmektedir ve bu bağlamda fiziksel aktivite uygulamalarına ek farklı psikososyal programlar, duygusal iletişim alt boyutunda anlamlı etki yaratabilir.

Araştırma nihai amacına yönelik özet bir değerlendirme yapıldığında; fiziksel aktivite programı uygulaması öncesi ve sonrası deney ve kontrol gruplar arası ve gruplar içi karşılaştırmaları sonucunda kontrol grubundaki değişimlerin anlamlı olmadığı, deney grubundaki değişimlerin ise anlamlı olduğu görüldü. Buna göre fiziksel aktivite programı uygulaması sonrasında deney grubu için iletişim becerileri düzeyi, zihinsel, davranışsal iletişim becerisi alt boyutlarında ve olumlu duygularda olumlu yönlü bir değişim görülmüşken duygusal iletişim alt boyutunda az miktarda bir düşüş gözlemlendi. Buradan yola çıkarak dezavantajlı grup olarak ifade edilebilen korunma altındaki kız ergenlerin düzenli yapılan fiziksel aktivite programlarına katılımının iletişim becerileri ve duygu durumları üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir. Fiziksel aktivite uygulamaları boyunca

ergenler eşli ya da gruplar arası m¼cadelelerde iletişim kurmakta ve aktiviteler s¼resinde bu iletişimi devam ettirmek durumunda kalmaktadır. İlerleyen s¼reçte bu durum, ergenlerin kendileriyle ve çevreleriyle kurdukları iletişimi güçlendirmekte dolayısıyla iletişim becerilerinde güçlenmeye neden olmaktadır. Bu duruma benzer olarak, ortaya çıkan bir diğer sonuç, ergenlerin olumlu duygulardaki artış ve olumsuz duygulardaki azalıştır. Çünkü fiziksel aktiviteler yoluyla ortaya çıkan etkili iletişim becerileri, çevreleriyle sürekli etkileşim ve iletişim halinde bulunan bireylerin duygularını da olumlu anlamda etkilemekte dolayısıyla; olumlu duygularda artışına ve olumsuz duygularda azalışa neden olmaktadır.

Önleyici ve koruyucu yaklaşımlar kapsamında yürüt¼len bu çalışmanın sonuçları ve ilgili literat¼r değerlendirildiğinde, fiziksel aktiviteler ve egzersizin bireyler üzerinde özellikle, ergenlik döneminde yetişkinliğe geçişte oldukça önemli olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Sosyal bir varlık olan bireyin, duygularını anlama ve etkili iletişim becerilerini kazanmada fiziksel aktiviteler b¼t¼n¼n¼n önemi bu çalışmada özellikle üzerinde durulan bir boyut olarak ortaya çıkmaktadır. Özellikle korunmaya muhtaç çocuklar olarak ifade edilen dezavantajlı bireyler fiziksel aktiviteler ve egzersiz yoluyla birçok problem davranışla baş edebilme, duygularını doğru ifade edebilme, sosyal ilişkilerini geliştirebilme, bulunduğu iklime uyum sağlayabilme, etkili iletişim kurabilme gibi pek çok özelliği elde edebilmektedir.

ÖNERİLER

Her bakımdan zorlu bir süreç olan ergenlik döneminde ve dağılmış ailelerde ortaya çıkan sorunların etkisiyle ailelerinden yeterli ölçüde sosyal destek alamayan, sevgi evlerinde yaşamını sürdüren ergen bireylerin, karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelebilme, duygularını kontrol edebilme, kendilerini ve duygularını ifade edebilme, arkadaşları ve çevrelerindeki bireylerle iletişim kurabilme de zayıf ve yetersiz kalabilirler.

Bu bağlamda,

1. Araştırma yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre, bireysel farklılıklar göz önüne alınarak, farklı bölgelerde pilot iller oluşturularak hazırlanan farklı programlar çerçevesinde tekrar planlanabilir.
2. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı gibi çocuk ve ergen bireylerle çalışmalar yürüten kurumların “çocuk, ergen ve fiziksel aktivite” çerçevesinde daha çeşitli proje ve faaliyetler sürdürmesi ve bu alanda çalışacak bireyleri daha nitelikli hale taşımak için uygulamalı programların oluşturulması önerilebilir.
3. Çalışmanın ceza tutuk evlerinde, kadın sığınma evlerinde yaşamını sürdüren bireyler üzerinde ya da yasaklı madde kullanan bağımlılar üzerinde yapılması da araştırmanın farklı bir bakış açısı ile değerlendirilmesine imkan sağlayabilir.
4. Çalışmanın ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören kız ve erkek öğrenciler üzerinde, farklı psikososyal parametreler çerçevesinde karşılaştırma yapılarak yürütülmesi de yine araştırmanın farklı bir bakış açısı ile değerlendirilmesine imkan sağlayabilir.
5. Fiziksel aktivitelerden uzaklaştıkça ergenlerin risk alma davranışları, ruhsal bozukluklarında da artışlar ortaya çıkabileceği varsayımından hareketle, bu parametreler çerçevesinde farklı çalışmalar planlanabilir.
6. Farklı çalışmalarda uygulanmak üzere, gelişim dönemleri dikkate alınarak; çeşitli fiziksel aktiviteler ve aktif oyunlar hazırlanarak uygulamaya dönüştürülebilir.

KAYNAKLAR

- Akbulut, G. (2010). Erişkinlerde şişmanlığın diyet tedavisindeki güncel yaklaşımlar ve fiziksel aktivitenin önemi. *Türkiye Eczacılar Birliği Mised Dergisi*, 86.
- Akın, E., & Berkem, M. (2012). İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerde Psikiyatrik Tanıların, Demografik ve Klinik Özelliklerin Değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 17(4), 228-232.
- Akman, M., Tüzün, S., & Ünalın, P. C. (2012). Adolesanlarda Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1).
- Aksüt, M., Batur, Z., & Avşar, T. (2006). Sanalca, Sanal Odalarda (İnternet) İletişim Ve Türkçe. *Akademik Bilişim Konferansı*, 9-11.
- Akyol, A., Bilgic, B., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam. Ankara: Klasmet.
- Alp, H., Ergül, O. K., Ada, E. N., & Çamlıyer, H. (2015). Yetiştirme Yurtlarında Kalan Sosyal Uyum ve Davranış Problemi Olan Ergen Kızların Uyum Problemlerinin Azaltılmasında Takım Sporlarından Futbolun Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 113-120.
- Altay, M. (2007). *Çocukluk Ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Asci, F. H., Kin, A., & Kosar, Ş. (1998). Effect of Participation in an 8 Week Aerobic Dance and Step Aerobics Program on Physical Self-Perception And Body Image Satisfaction. *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 366-375.
- Ayçiçek, G. (2012). *Olumlu ve Olumsuz Duyguların İşgören Motivasyonu Üzerindeki Etkileri ve Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Ayhan, Y. F. (2014). *Çocukluk Ve Ergenlik Dönemindeki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Kompazyonlarının*

- İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Baltacı, Ş. 2008. *Çocuk ve Spor*. Ankara: Klasmat.
- Baysal, A. (2007). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu.
- Bek N.(2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Klasmat.
- Belsky, J. (2010). *Experiencing The Life Span*. ABD: Worth Publishers.
- Shaffer, D.R., & Kipp, K. (2007). *Developmental Psychology Childhood and Adolescence*. Belmont: Wadsworth.
- Best, J. R. (2010). Effects of Physical Activity On Children's Executive Function: Contributions of Experimental Research On Aerobic Exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331-351.
- Bilgiç, M., & Duymaz, T. (2018). Geç Ergenlik Döneminde Kısa Süreli Olarak Uygulanan Postür Düzeltici Egzersiz ve Germe Kombinasyonunun Esneklik, Ağrı ve Depresyon Puanı Üzerine Olan Etkisinin Araştırılması. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (4), 318-329.
- Bilim, A. S., Çetinkaya, C., & Ayfer, D. (2016). 12-17 Yaş Arası Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 53-60.
- Brown, C. (2008). *Developmental psychology*. London: SAGE Publications.
- Butcher, K., Sallis, J. F., Mayer, J. A., & Woodruff, S. (2008). Correlates of Physical Activity Guideline Compliance For Adolescents In 100 US Cities. *Journal of Adolescent Health*, 42(4), 360-368.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-360.
- Can, H. (2006). *Organizasyon ve Yönetim*. Ankara: Siyasal.
- Can, R., Türkyılmaz, M., & Karadeniz, A. (2010). Ergenlik Dönemi Öğrencilerinin Okuma Alışkanlıkları. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3): 1-21.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, And Physical Fitness: Definitions And Distinctions For Health-Related Research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-31.
- Casey, B. J., Duhoux, S., & Cohen, M. M. (2010). Adolescence: What Do Transmission, Transition, And Translation Have To Do With It?. *Neuron*, 67(5), 749-760.

- Cerit, E. (2018). *Yetiştirme Yurtlarında ve Sevgi Evlerinde Yaşayan Farklı Fiziksel Aktivite Düzeylerine Sahip Çocukların Bazı Psikolojik Parametrelerinin İncelenmesi (Amasya-Çorum örneği)*. Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Clore, G. L., Ortony, A., Dienes, B., & Fujita, F. (1993). Where does anger dwell. *Perspectives On Anger and Emotion: Advances in Social Cognition*, 6, 57-87.
- Cooper, R. K., Sawaf, A., Ayman, Z. B., & Sancar, B. (2003). *Liderlikte Duygusal Zeka: Yönetim Ve Organizasyonlarda Duygusal Zeka*. İstanbul: Sistem.
- Çamlıyer, H., & Çamlıyer, H. (2001). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*. Manisa: Emek.
- Çetin, F. (2015). *Sporun Çocuk Psikolojisi Üzerindeki Önemi*. http://www.basketbolokulu.com.tr/nm-sporun_psikolojik_etikisi-cp-57_sayfasından_erişilmiştir.
- Desha, L. N., Ziviani, J. M., Nicholson, J. M., Martin, G., & Darnell, R. E. (2007). Physical Activity and Depressive Symptoms In American Adolescents. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(4), 534-543.
- DeVito, J. A. (2011). *Human Communication: The Basic Course*. New York: Pearson Higher Ed.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive And Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Dökmen, Ü. (2009). *Evrenle Uyumlasma Sürecinde Varolmak, Gelismek, Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem.
- Dökmen, Ü. (2016). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A., & Chaumeton, N. R. (2007). A Cohort-Sequential Latent Growth Model Of Physical Activity From Ages 12 to 17 Years. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 80-89.
- Dürü, Ç. (1998). *Anxiety and Depression: Searching The Distinctive And Overlapping Features*. Unpublished Master's Thesis. Middle East Technical University, Ankara.
- Elma, K. (2013). *Ergenlik Dönemindeki Olumsuz ve Olumlu Davranışlar*. http://www.sosyalbilgiler.gen.tr/ergenlik-donemindeki-olumsuz-davranislar/sayfasından_erişilmiştir.

- Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2015). Physical Activity, Brain, and Cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 4, 27-32.
- Erözkan, A., & Yılmaz, B. (2006). Muğla Üniversitesi Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler. *I. Ulusal Sağlık Geliştirme Ve Sağlık Eğitimi Kongresi-Bildiri Özetleri Kitabı*, s. 117, Muğla.
- Erözkan, A. (2007). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 26(26), 59-72.
- Ersanlı, K., & Balcı, S. (1998). İletişim Becerileri Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 7-12.
- Ersever, O. G. (2003). Etkili iletişim. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 36.
- Ersever, H. Ö. (1996). *Karar Verme Becerileri Kazandırma Programının ve Etkileşim Grubu Deneyiminin Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Üzerindeki Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eskin, M. (2012). *İntihar: Açıklama, Değerlendirme, Tedavi ve Önleme*. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Finset, A and Del Piccolo, L. (2011). *Communication in Cognitive Behavioral Therapy*. In M. Rimondini (Ed.), *Nonverbal Communication in Clinical Contexts* (pp.107–128). New York, NY: Springer Science and Business Media.
- Fletcher, G. F., Blair, S. N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S., ... & Pina, I. L. (1992). Statement On Exercise. Benefits And Recommendations For Physical Activity Programs For All Americans. *A statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart association. Circulation*, 86(1), 340-344.
- Fukuyama, F. (2005). *Güven: Sosyal Erdemler ve Refahın Yaratılması* (A. Buğdaycı, Çev.). Ankara: Türkiye İş Bankası.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gander, M. J.,& Gardiner, H. W. (2007). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Ankara: İmge.

- Garipağaoğlu, M., Sahip, Y., Budak, N., Akdikmen, Ö., Altan, T., & Baban, M. (2008). Food Types In The Diet and The Nutrient Intake Of Obese And Non-Obese Children. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 1(1), 21-29.
- Görür, D. (2001). *Lise Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Değerlendirmelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güllü, M., Arslan, C., Görgüt, İ., & Uğraş, S. İlköğretim Beden Eğitimi Dersi (1-8. Sınıflar) Öğretim Programı Ve Kılavuzunun İncelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (Özel).
- Güneş, A. (2011). Kişilerarası İletişim Sürecinde Beden Dili Kavramı Ve Rolü Üzerine Kuramsal Bir Çalışma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6(4): 706-730.
- Hacızade, N. (2012). *Bilişsel Dilbilim Açısından Duyguların Dili*. Konya: Çizgi.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. (T. Ergene & S. Aydemir Sevim, Çev.). Ankara: Mentis.
- Hazar, M., Yıldız, M., Baydar, H. Ö., & Karaçam, A. (2015). Assessment Of Playfulness Among The Children Aged 10-14 Years. *The Anthropologist*, 22(1), 50-58.
- Işık, Ş., & Atalay, N. Ü. (2019). Developing The Adolescent Happiness Scale: Validity and Reliability Study. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 9(3), 673.
- İşgüder, İ. H. (2019). *Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı ilişkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Jacobsen, J.J. (2001). *Effects of Physical Activity On The Performance of Simple Addition Among Fourth- and Fifth Grade Students*, Dakota: The University of South. The Degree of Doctor of Education, The University of South, Dakota.
- Kahn, J. A., Huang, B., Gillman, M. W., Field, A. E., Austin, S. B., Colditz, G. A., & Frazier, A. L. (2008). Patterns and Determinants of Physical Activity in US Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 42(4), 369-377.
- Karaca, A., Ergen, E., Konuç, Z. (2000). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1-4),17-28.
- Karataş, İ. (2015). *Adolesan Bireylerin İletişim Becerilerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships Among Adolescent Subjective Well-Being, Health Behavior, And School Satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
- Korkut-Owen, F. (2015). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı.
- Kılıçgil, E., Bilir, P., Özdiç, Ö., Eroğlu, K., & Eroğlu, B. (2009). İki Farklı Üniversitenin Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 19-28.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri 2*. Ankara: Pegem.
- Kimiecik, J. C. (2002). *The Intrinsic Exerciser: Discovering The Joy of Exercise*. Orlando, FL: Houghton Mifflin Harcourt.
- Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J., Siefen, R.G. (2002). The Relationship Between Physical Activity and Self-Image and Problem Behaviour Among Adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37 (11), 544-550.
- Kravitz, L., Cisar, C. J., Christensen, C. L., & Setterlund, S. S. (1993). The Physiological Effects Of Step Training With and Without Handweights. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33(4), 348-358.
- Kulaksızoğlu A. (2004). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi.
- Kulaksızoğlu, A. (2015). *Ergenlik Psikolojisi*. Ankara: Remzi.
- Malina, R. (1996). The Young Athlete: Biological Growth And Maturation In A Biosocial Context. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and Youth in Sports: A Biosocial Perspective: Brown and Benchmark*; 161– 86.
- McWhirter, J. J., & Voltan-Acar, N. (1998). *Çocukla İletişim*. Ankara: MEB.
- Miller, P.H. (2011). *Theories of Developmental Psychology*. New York: Worth Publishers.
- Morris, T., & Terry, P. C. (2011). *The New Sport And Exercise Psychology Companion*. Fitness Information Tech.
- Özer K. 2006. *Fiziksel Uygunluk*, Ankara: Nobel.
- Özer, K. 2010. *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel.
- Özodaşık, M. (2012). Halkla İlişkiler ve İletişim. F. S. Banar (Ed.). *Anadolu Üniversitesi, Eskişehir*. Yayın No: 2682.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1): 126-131.

- Öztürk, M. (2014). Sporun Çocuklar Üzerindeki Olumlu Etkisi. <http://www.ensonhaber.com/sporun-cocuklar-uzerindeki-olumlu-etkisi-2014-09-23.html> sayfasından erişilmiştir.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp.
- Parin, S., Bilan, S. (2015). Devlet Ve Çocuk İlişkisi Bağlamında Sosyal Hizmetler Ve Çocuk Esirgeme Kurumları Üzerine Bir Analiz. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Dergisi*, 1, 119-128.
- Reed, J., & Ones, D. S. (2006). The Effect Of Acute Aerobic Exercise On Positive Activated Affect: A Meta-Analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 477-514.
- Rockwell, P., & Hubbard, A. E. (1999). The Effect Of Attorneys' Nonverbal Communication On Perceived Credibility. *The Journal of Credibility Assessment and Witness Psychology*, 2(1), 1-13.
- Rutherford Jr, R. B., Mathur, S. R., & Quinn, M. M. (1998). Promoting Social Communication Skills Through Cooperative Learning And Direct Instruction. *Education & Treatment of Children*, 21(3), 354-370.
- Santrock, J.W. (2005) *Adolescence*, McGraw Hill: New York.
- Santrock, J. (2017). *Adolescence*. D. Siyez (Ed.), *Ergenlik İçinde* (s. 159). Ankara: Nobel.
- Santrock, J.W. (2012). *Ergenlik* .(D.M.Siyez, Çev.). Ankara: Nobel.
- Seifert, K. L. & Hoffnung R. J. (1991). *Child and Adolescent Development*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (2001). Emotion Knowledge: Further Exploration Of A Prototype Approach. In W. G. Parrot (Ed.), *Emotions in social psychology: Essential readings* (pp. 26-56). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- SHÇEK Genel Müdürlüğü (2008) *Çocuk Evleri Çalışma Usul Ve Esasları Hakkındaki Yönetmelik*. <http://cocukhizmetleri.aile.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Sirem, S. (2009). *Duygusal Zekâ Düzeyi Ve İş Tatmini İlişkisinin Analizi: Afyonkarahisar İli Kamu Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Slavin, R.E. (2013). *Eğitim Psikolojisi* (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel.
- Somerville, L. H., Jones, R. M., & Casey, B. J. (2010). A Time Of Change: Behavioral And Neural Correlates Of Adolescent Sensitivity To Appetitive and Aversive Environmental Cues. *Brain And Cognition*, 72(1), 124-133.

- Sonstroem, R. J. (1997). The Physical Self-System: A Mediator Of Exercise and Self-Esteem. In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 3–26). Human Kinetics.
- Soyer, F., Yusuf, C. & Türkel, Ç. (2010). İlköğretim Çağı Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi İle İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 73-88.
- Stang, J., & Bayerl, C. T. (2003). Position of the American dietetic association: child and adolescent food and nutrition programs. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 103(7), 887-893.
- Stanton, J. M., & Stam, K. R. (2003). Information technology, privacy, and power within organizations: A view from boundary theory and social exchange perspectives. *Surveillance & Society*, 1(2), 152-190.
- Steinberg, L. ve Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review Of Psychology*. 52, 83–110.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (F. Çok Çev.) Ankara: İmge
- Sund, A. M., Larsson, B., & Wichstrom, L. (2011). Role of physical and sedentary activities in the development of depressive symptoms in early adolescence. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 46(5), 431-441.
- Sur, H., Kolotourou, M., Dimitriou, M., Kocaoglu, B., Keskin, Y., Hayran, O., & Manios, Y. (2005). Biochemical and behavioral indices related to BMI in schoolchildren in urban Turkey. *Preventive medicine*, 41(2), 614-621.
- Şahin, Z. (2002). *Ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şimşek, Z. (2008). Kurum bakımındaki çocuk ve ergenlerde davranış ve duygusal sorunların epidemiyolojisi; ulusal örneklemede karşılaştırmalı bir araştırma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (19) 3, 235-246.
- Taşoğlu, N.P. (2009). *Pazarlama İletişimi (Bütünleşik Bir Yaklaşım)*. Ankara: Detay.
- Telama, R., Yang, X., Vukari, J., Valimaki, I., Wanne, O., Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273.
- Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu. (2018). *Saray Çocuk Evleri Sitesi Müdürlüğü Ziyareti*. Rapor No:8.

- Titze, S., Stronegger, W., & Owen, N. (2005). Prospective study of individual, social, and environmental predictors of physical activity: women's leisure running. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3), 363-376.
- Tozoğlu, E., & Bayraktar, G. (2014). Effects of sports on communication skills: a research on teacher candidates. *Research on Humanities and Social Sciences*, 4(2), 68-74.
- Türküm, A. S. (1999). İyimsizlik ve stresle başa çıkma. *Eskişehir: Anadolu Üniversitesi*.
- Uçar, M. (2014). *Konya ili yetiştirme yurtlarında barınan 14-18 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ve uygunluk düzeylerinin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ulusoy, D., Demir, N. Ö., & Baran, A. G. (2005). Ergenlik döneminde intihar algısı: lise son sınıf gençliği örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1): 259-270.
- Uslu, A. (1999). *Lise ve dengi okullarda eğitim gören gençlerin sosyal uyum düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2000). *Healthy People*. Washington: U.S. Government.
- Vadiveloo, M., Zhu, L., & Quatromoni, P. A. (2009). Diet and physical activity patterns of school-aged children. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(1), 145-151.
- Velazquez, K.S., & Wilmore, J.H. (1991). Changes in cardiorespiratory fitness and body composition after a 12-week bench step training program. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24, 78.
- Voltan-Acar, N. (2012). *İnsan ilişkileri: İletişim*. Ankara: Nobel.
- Voltan-Acar, N. (2015). *Yeniden terapötik iletişim ve kişiler arası ilişkiler*. Ankara: Nobel.
- Yavuzer, H. (2010). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi.
- Yerlisu-Lapa, T., Tercan, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin rekreatif aktivitelere katılımlarına göre analizi. *II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Kitabı*, 408-416.
- Yüksel-Şahin, F. (2008). Communication skill levels in Turkish prospective teachers. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1283-1294.
- Yörükoğlu, A. (2008). *Gençlik çağı*. İstanbul: Özgür.

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.
- Weinberg, R., Gould, D. (2015). Foundation of sport and exercise psychology. A. Çelik (Ed.), *İletişim* (M. Şahin, Z. Koruç, Çev.) içinde (s. 221). Ankara: Nobel.
- Weiss, H. M., Cropanzano, R. (1996). Affective Events Theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. *Research in organizational behavioral*, 18, 1–74.
- Williams, J. M., Straub, W. F. (2010). Sport psychology: past, present, future. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 16.
- Wood, J. T. (2012). *Interpersonal communication: Everyday encounters*. Boston, MA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Wood, J. T. (2015). *Interpersonal communication: Everyday encounters*. Belmont: Nelson Education.
- World Health Organization (2010) *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO.
- Wrotniak, B. H., Zimmer, N., Dingle, K., Dingle, A., Miller, A., Knoell, A., & Weiss, E. (2007). Physical activity, health, and dietary patterns of middle school children. *Pediatric Physical Therapy*, 19(3), 203-210.
- Zimmer, P., Baumann, F. T., Oberste, M., Wright, P., Garthe, A., Schenk, A., ... & Wolf, F. (2016). Effects of Exercise Interventions And Physical Activity Behavior on Cancer Related Cognitive Impairments: A Systematic Review. *Biomed Research International*.

EKLER

EK 1. Fiziksel Aktivite Programı

1.Hafta

1.Bölüm:

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

1.Oyunun Adı: “Kim Daha Çabuk” oyunu

Oyunun seviyesi: 13 yaş ve üzeri

Oyun yeri: Çok kullanımlı saha

Oyun süresi: 60 dakika (üç oyun için)

Yöntemler: Anlatım, gösteri, uygulama

Materyaller: İşaret hunisi

Açıklama/Uygulama: Oyuncular el ele tutuşarak geniş, düzgün bir daire meydana getirir ve sağdan sayarlar. Tüm oyuncular sayılarını akılda tutarlar ve lider dairenin tam ortasına geçerek (işaret hunisi) kollarını yana açar ardından iki komşu sayı (örn.2-3) söyler. Bu sayıların oyuncularını zıt yönde koşup dairenin etrafında bir tur atarlar ve kendi yerlerinden merkeze doğru gidip liderin eline vururlar. İlk gelen galip sayılır.

2. Oyunun Adı: “İşaret Hunileri Aralığından Top Geçirme”

Materyaller: İşaret hunisi, slalom çubuğu, hentbol topu

Açıklama/Uygulama: Bu bölümde katılımcılar iki eşit gruba ayrılır. Oyun alanının uzun kenarında karşılıklı olarak dururlar. Alanın ortasına dört tane işaret hunisi yerleştirilir ve her takıma iki top verilir. Katılımcılar, işaret hunilerinin arasından topları geçirerek karşı alanda bulunan arkadaşlarına isabetli pas yapmaya gayret ederler. Oyun grupların yarışması şeklinde uygulanabilir. Hangi grup daha fazla başarılı atış yaparsa, yarışı kazanır. Yarışı kazana gruba 1 puan verilir. 1 puanı alan grup diğer oyunda üstünlük elde etmiş sayılır.

3.Oyunun Adı: ‘‘Zıpayan Kaptan Oyunu’’

Materyaller: İşaret bandı

Açıklama/Uygulama: Oyuncular sahada dağınık düzende yerleşir. Seçilen iki ebe işaret bandı ile belirlenen dip çizgisine yerleştirilir. Oyuna başlama işaretinden sonra oyuncular tek ayak üzerinde diğer oyuncuları kovalar. Yakalanan oyuncu, onu yakalayan ebeğin yerine geçer ve ebe olan ise kenarda bekler. Bekeleyenler ikiden fazla olduğu zaman, ebe yanına yardımcı alabilir ve oyunoyuncular yoruluncaya kadar böylece devam eder. Ayrıca kaptan ve yardımcıları oyun alanında tek ayak üzerinde hareket ederler. Kaptan ve yardımcıların ebe olduklarını gösteren işareti almayıncaya kadar, yakalamaya izinleri yoktur.

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir.

2.Bölüm:

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

Faaliyet kapsamı: Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan oyunlar (müzikle step-aerobik kültür oyunları, eğitsel oyunlar, rekabet oyunları ya da toplu oyunlar)

Faaliyet yeri: Çok kullanımlı saha

Faaliyet süresi: 60 dakika

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

2.Hafta

1.Bölüm

Faaliyet: Fiziksel Aktivite İçeren Oyunlar

1.Oyunun Adı: ‘‘Patates Ekmesi Oyunu’’

Oyunun seviyesi: 13 yaş ve üzeri

Faaliyet süresi: 60 dakika

Faaliyet yeri: Çok kullanımlı saha

Yöntemler: Anlatım, gösteri, uygulama

Materyaller: Hentbol topu, tebeşir veya işaret hunisi

Açıklama: Bu bölümde katılımcılar iki eşit gruba ayrılır ve derin kolda sıralanır. Gruplar başlama çizgisinin arkasına sıralanırlar. Her takımın önüne 1 m çapında bir daire çizilir ve içine üç adet top konulur. Bu daireden 2-4 m mesafeyle üç daire daha çizilir. Başlama işaretinden sonra ilk oyuncu topları alıp her daireye birer adet bırakıp koşarak geri döner ve ikinci arkadaşının eline vurup sıranın arkasına geçer. İkinci oyuncu ise bu topları toplayıp ilk daireye getirir. Üçüncü oyuncunun eline vurup geriye geçer ve o da birinci oyuncu gibi oyuna devam eder. Bütün oyuncular sıralandıktan sonra oyun biter. İlk sıralanan takım galiptir.

2.Oyunun Adı: “İpli Yakalama Oyunu”

Materyaller: İp

Açıklama/Uygulama: Bir ebe seçilerek oyuncular iki gruba eşit bölünür. Herhangi bir grubun oyuncuları birbirlerinin omuzlarından tutarak daire oluşturur. Diğer grup ise dairenin dışında dağınık yerleşir. Oyun başladığı zaman dairenin dışındaki oyuncular, dairenin içindeki oyuncuların sırtlarına binmeye çalışır. Bu anda ebenin elinde bir ip bulunur. İpin bir ucu dairedeki bir oyuncu tarafından tutulur. Ebe ip elinde, arkadaşlarının sırtına binmek için mücadele eden oyuncuları avlamaya çalışır. Arkadaşlarının sırtına binenler ebeden kurtulur ve ayakları yere değmediği müddetçe avlanmazlar. Daireyi oluşturan grup bozulursa oyuna yeniden başlanır. Grupların daire içi ve dışı yer değiştirmesi ise ebe birini avladığı zaman gerçekleşir.

3.Oyunun Adı:’’Bayıltan Top Oyunu’’

Materyaller: Hentbol topu

Açıklama/Uygulama: Oyuncular arasından iki veya daha fazla kişi seçilir ve bunlara top verilir. Diğer oyuncular oyun alanında dağınık şekilde beklerler. Oyuna başlamadan önce göğüs hizasından pas atışı gösterilir. Seçilen üç kişi topu yere düşürmeden kendi aralarında pas yaparak, alandaki katılımcıları vurmaya çalışırlar. Topun isabet ettiği kişi olduğu yere

çömelir ve oyun dışı kalır. Kendi aralarında pas yapan vurucular, isabetsiz pas yapar ve top yere düşerse, çömelenler tekrar oyuna girmeye hak kazanır. Pas yapanlar devamlı değişerek oyuna devam edilir.

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

2.Bölüm:

Faaliyet: Fiziksel Aktivite İçeren Etkinlikler

Faaliyet kapsamı: Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan oyunlar (kültür oyunları, eğitsel oyunlar, müzikle step-aerobik, rekabet oyunları ya da toplu oyunlar)

Faaliyet yeri: Çok kullanımlı saha

Süresi: 60 dakika

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

3.Hafta

1.Bölüm

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

1.Oyunun Adı: ‘‘Çökmeli Top Atma Oyunu’’

Oyunun seviyesi: 13 yaş ve üzeri

Oyun yeri: Çok kullanımlı saha

Oyun süresi: 60 dakika (üç oyun için)

Yöntemler: Anlatım, gösteri, uygulama

Materyaller: Futbol topu, hentbol topu, ip.

Açıklama/Uygulama: Oyuncular iki gruba ayrılır ve sahaya 5 metre mesafeli iki paralel şerit (ip yardımıyla) çekilir. Ayrılan iki grupta kendi aralarında ikiye bölünerek takım

oluşturur. Takımlar arası mesafe yaklaşık 4 metredir ve her takımın önünde bir top bulunur. Oyun başlamadan önce top ile atış şekilleri öğretilir. Düdük sesiyle beraber (oyun başlamasıyla) top kimin önünde ise karşı grubun ilk oyuncusuna verir ve hemen çömelik duruş alır. Bütün oyuncular sıralandıktan sonra oyun biter. İlk sıralanan takım galip sayılır.

2.Oyunun Adı: ‘‘Sopa Atlaması Oyunu’’

Materyaller: Cimnastik sopası, hentbol topu, ip.

Açıklama/Uygulama: Oyuncular birkaç takıma bölünerek derin kolda 4-6 metre mesafede sıralanırlar. Her sıranın önüne 10metre uzaklığa bir hedef konulur ve her sırasının ilk oyuncusunun önüne bir jimnastik sopası konulur. Düdük sesiyle beraber ilk oyuncular jimnastik sopasını alır ve hedefin etrafından dolanıp gelir. Sırada bekleyen ikinci oyuncu ile birlikte sopayı yere yakın olarak, sırada bulunan oyuncuların ayaklarının altından (oyuncuların atlayacağı şekilde) sıranın sonuna kadar götürürler. Orada ilk oyuncu sıranın sonunda kalır ve ikici oyuncu ise sopayla birlikte hedefe doğru koşar. Dolanıp geldikten sonra üçüncü oyuncu ile aynı şekilde sıranın sonuna kadar giderler. Bu şekilde tüm oyuncular sıralanana kadar oyun devam eder ve oyunu ilk bitiren takım galip sayılır.

3.Oyunun Adı: ‘‘ Yuvarlanan Topu Vurma’’oyunu

Materyaller: Top, işaret bandı

Açıklama/Uygulama: Oyuncular iki gruba ayrılır ve sahanın kısa kenarına (işaret bandı ile çizilerek) bir grup, uzun kenarına bir grup olmak üzere yerleşirler. Uzun kenarlarda birer top konur. Kısa kenarında ise bir tane top konur. Oyun başladığı anda kısa kenardaki oyuncular, topu yerden karşı gruptaki arkadaşlarına yuvarlarken, diğer gruptaki öğrenciler ellerindekş toplarla yuvarlanan topu vurmaya çalışır. Vurulmadan geçen her top, yuvarlayan gruba sayı kazandırır. Belli sayıda gruplar yer değiştirir ve oyun sonunda fazla puan alan grup, yarışı kazanır.

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

2.Bölüm:

Faaliyet: Fiziksel Aktivite İçeren Etkinlikler

Faaliyet kapsamı: Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan oyunlar (kültür oyunları, eğitsel oyunlar, müzikle step-aerobik, rekabet oyunları ya da toplu oyunlar)

Faaliyet yeri: Çok kullanımlı saha

Süresi: 60 dakika

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

4.Hafta

1.Bölüm

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

1.Oyunun Adı: ‘Alanımı Temizle Oyunu’

Oyunun seviyesi: 13 yaş ve üzeri

Derslik: Çok kullanımlı saha

Süre: 60 dakika (üç oyun için)

Yöntemler: Anlatım, gösteri, uygulama

Materyaller: işaret hunisi, tenis topu

Açıklama/Uygulama: Bu bölümde katılımcılar iki eşit gruba ayrılır. Tenis topları sahanın her iki alanına eşit şekilde yerleştirilir. Her takımda eşit sayıda top vardır. İşaretle birlikte her takım kendi sahasındaki topları karşı alana atar. Oyunu bitiren işareten sonra her iki alandaki top sayılır. Oyunu bitiren düdükten sonra yer değiştiren toplar önceki alana dahil edilir. Kendi alanında az top olan bir puan alır. 1 puanı alan grup diğer oyunda üstünlük elde etmiş sayılacaktır.

2.Oyunun Adı: ‘‘Dairede Kedi- Fare Oyunu’’

Açıklama/Uygulama: Oyuncular el ele tutuşarak geniş ve düzgün bir daire oluştururlar. Dairenin iki tarafı kapı olarak açık bırakılır ve fare olarak seçilen oyuncu dairenin içindedir. Dairenin dışındaki kedi olan oyuncunun görevi fareyi yakalamaktır. Kedi oyuncu dairenin içinden dışına ve dışından içine geçebilmek için bu iki kapıyı kullanır. Fare ise oyuncuların tutuşmuş ellerinin altından gerektiğinde dairenin dışına çıkabilir ve girebilir. Kedi oyuncunun fare oyuncuyu yakalamasıyla yer değiştirme kendiliğinden yapılır.

3. Oyunun Adı: ‘‘ Çalışkan Bahçıvan Oyunu’’

Materyaller: Hentbol topu

Açıklama/Uygulama: Bu bölümde katılımcılar kırmızı-beyaz sayma yöntemiyle iki eşit gruba ayrılır. Kırmızı grubunun oyuncuları başlama çizgisinde cephe duruşundadır ve diğer grubun (beyaz) oyuncuları ise eşlerinin ayak bileklerinden tutar konumdadır. Düdük sesiyle 10 metre uzaklıkta bulunan engele doğru hareket ederler ve engeli döndükten sonra rollerini değiştirirler. Başlama çizgisine geldiklerinde ise ikinci çift çıkış yapar. İlk başlama çizgisine gelen çiftin grubu galip olur. Dikkat edilmesi gereken bir nokta, eller üzerinde sürülen oyuncuların sakatlık riskini ortadan kaldırmak için, eşleri tarafından çok hızlı sürülmemesi ve bellerinde yay oluşmamasına dikkat etmek gerekir.

Bitiriş:

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

2.Bölüm:

Faaliyet: Fiziksel Aktivite İçeren Etkinlikler

Faaliyet kapsamı: Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan oyunlar (kültür oyunları, eğitsel oyunlar, müzikle step-aerobik, rekabet oyunları ya da toplu oyunlar)

Faaliyet yeri: Çok kullanımlı saha

Süresi: 60 dakika

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

5.Hafta

1.Bölüm

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

1.Oyunun Adı ‘‘Avcılar’’ oyunu

Oyunun seviyesi: 13 yaş ve üzeri

Oyun yeri: Çok kullanımlı saha

Oyun süresi: 60 dakika (üç oyun için)

Yöntemler: Anlatım, gösteri, uygulama

Materyaller: Top

Açıklama/Uygulama: Birisi avcılar diğeri ise av takımı olarak oyuncular iki takıma ayrılır. İki takımda sahaya dağılır. Avcılar topu birbirlerine verir ve uygun zaman yakaladıklarında ava vururlar. Bütün avlar vurulduktan sonra takımlar rollerini değiştirir. Ayrıca av rolündeki oyuncular topu tutamaz. Top oyuncunun elindeyken oyuncu hareket edemez. Topa ayakla vurmak ve topu sert atmak yasaktır.

2.Oyunun Adı: ‘‘Zıplayan Kaptan’’oyunu

Materyaller: İşaret bandı

Açıklama/Uygulama: Oyuncular sahada dağınık düzende yerleşir. Seçilen iki ebe işaret bandı ie belirlenen dip çizgisine yerleştirilir. Oyuna başlama işaretinden sonra oyuncular tek ayak üzerinde diğeri oyuncuları kovalar. Yakalanan oyuncu, onu yakalyan ebenin yerine geçer ve ebe olan ise kenarda bekler. Bekeleyenler ikiden fazla olduğu zaman, ebe yanına yardımcı alabilir ve oyunoyuncular yoruluncaya kadar böylece devam eder. Ayrıca kaptan ve yardımcıları oyun alanında tek ayak üzerinde hareket ederler. Kaptan ve yardımcıların ebe olduklarını gösteren işareti almayıncaya kadar, yakalamaya izinleri yoktur.

3.Oyunun Adı: ‘‘Bayıltan Top’’ oyunu

Materyaller: Hentbol topu

Açıklama/Uygulama: Oyuncular arasından iki veya daha fazla kişi seçilir ve bunlara top verilir. Diğer oyuncular oyun alanında dağınık şekilde beklerler. Oyuna başlamadan önce göğüs hizasından pas atışı gösterilir. Seçilen üç kişi topu yere düşürmeden kendi aralarında pas yaparak, alandaki katılımcıları vurmaya çalışırlar. Topun isabet ettiği kişi olduğu yere çömelir ve oyun dışı kalır. Kendi aralarında pas yapan vurucular, isabetsiz pas yapar ve top yere düşerse, çömelenler tekrar oyuna girmeye hak kazanır. Pas yapanlar devamlı değişerek oyuna devam edilir.

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

2.Bölüm:

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

Faaliyet kapsamı: Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan oyunlar (kültür oyunları, eğitsel oyunlar, müzikle step-aerobik, rekabet oyunları ya da toplu oyunlar)

Faaliyet yeri: Çok kullanımlı saha

Süresi: 60 dakika

Bitiriş:

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

6.Hafta

1.Bölüm

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

1.Oyunun Adı ‘‘Koş Topun Peşinden’’ oyunu

Oyun seviyesi: 13 yaş ve üzeri

Oyun yeri: Çok kullanımlı saha

Oyun süresi: 60 dakika (üç oyun için)

Yöntemler: Anlatım, gösteri, uygulama

Materyaller: Hentbol topu

Açıklama/Uygulama: Oyunculardan bir ebe seçilir. Diğer oyuncular ebe merkezde olacak şekilde daire oluştururlar. Dairedeki oyuncular topu birbirlerine verirken ebe topu ellerinden kapmaya çalışır. Top oyuncular arasında bir takım kurallar çerçevesinde verilir. Top karşı ve çapraz oyunculara verilmez sadece sağ ve soldaki oyunculara verilir. Ebe de dairenin dışına çıkamaz. Ebe topa dokunduğu anda topu yakalamış sayılır ve topun en son bulunduğu kişiyle yer değişimi yaparak ebelik görevini devreder. Fakat ebe topa dokunduğu anda top yere düşerse; ebe topu, topu düşeren oyuncu yakalamadan yakalamak zorundadır aksi halde topu yakalamış sayılmaz.

2.Oyunun Adı: ‘‘Dairede Kedi-Fare’’ oyunu

Açıklama/Uygulama: : Oyuncular el ele tutuşarak geniş ve düzgün bir daire oluştururlar. Dairenin iki tarafı kapı olarak açık bırakılır ve fare olarak seçilen oyuncu dairenin içindedir. Dairenin dışındaki kedi olan oyuncunun görevi fareyi yakalamaktır. Kedi oyuncu dairenin içinden dışına ve dışından içine geçebilmek için bu iki kapıyı kullanır. Fare ise oyuncuların tutuşmuş ellerinin altından gerektiğinde dairenin dışına çıkabilir ve girebilir. Kedi oyuncunun fare oyuncuyu yakalamasıyla yer değiştirme kendiliğinden yapılır.

3.Oyunun Adı: ‘‘İşaret Hunileri Aralığından Top Geçirme’’

Materyaller: İşaret hunisi, slalom çubuğu, hentbol topu

Açıklama/Uygulama: Bu bölümde katılımcılar iki eşit gruba ayrılır. Oyun alanının uzun kenarında karşılıklı olarak dururlar. Alanın ortasına dört tane işaret hunisi yerleştirilir ve her takıma iki top verilir. Katılımcılar, işaret hunilerinin arasından topları geçirerek karşı alanda bulunan arkadaşlarına isabetli pas yapmaya gayret ederler. Oyun grupların yarışması şeklinde uygulanabilir. Hangi grup daha fazla başarılı atış yaparsa, yarışı kazanır. Yarışı kazana gruba 1 puan verilir. 1 puanı alan grup diğer oyunda üstünlük elde etmiş sayılır.

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

2.Bölüm

Ders: Fiziksel Aktivite

Faaliyet Kapsamı: Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan oyunlar (kültür oyunları, eğitsel oyunlar, müzikle step-aerobik, rekabet oyunları ya da toplu oyunlar)

Faaliyet yeri: Çok kullanımlı saha

Ders Süresi: 60 dakika.

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

7.Hafta

1.Bölüm

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

1.Oyunun Adı: “İpli Yakalama Oyunu”

Oyun seviyesi: 13 yaş ve üzeri

Oyun yeri: : Çok kullanımlı saha

Oyun Süresi: 60 dakika (üç oyun için)

Yöntemler: Anlatım, gösteri, uygulama

Materyaller: İp

Açıklama/Uygulama: Bir ebe seçilerek oyuncular iki gruba eşit bölünür. Herhangi bir grubun oyuncuları birbirlerinin omuzlarından tutarak daire oluşturur. Diğer grup ise dairenin dışında dağınık yerleşir. Oyun başladığı zaman dairenin dışındaki oyuncular, dairenin içindeki oyuncuların sırtlarına binmeye çalışır. Bu anda ebenin elinde bir ip bulunur. İpin bir ucu dairedeki bir oyuncu tarafından tutulur. Ebe ip elinde, arkadaşlarının

sırtına binmek için mücadele eden oyuncuları avlamaya çalışır. Arkadaşlarının sırtına binenler ebeden kurtulur ve ayakları yere değmediği müddetçe avlanmazlar. Daireyi oluşturan grup bozulursa oyuna yeniden başlanır. Grupların daire içi ve dışı yer değiştirmesi ise ebe birini avladığı zaman gerçekleşir.

2.Oyunun Adı: ‘‘Tavşan-Fok Yarışı’’oyunu

Materyaller: İşaret bandı, İşaret hunisi

Açıklama/Uygulama: Oyuna başlamadan önce tüm oyunculara tavşan sıçrayışı ve fok yürüyüşü gösterilerek, sıçrayış ve yürüyüş uygulandıktan sonra oyuna başlanır. Oyuncular iki eşit gruba ayrılır ve işaret bandıyla oluşturulan çıkış çizgisinin arkasında derin kolda sıra olurlar. Verilen komutla, ilk oyuncular tavşan sıçrayışı ile karşıdaki engele doğru ilerlemeye başlar. Engelin etrafından döndükten sonra fok yürüyüşüyle hareketlerini sürdürler. Bütün oyuncular sıralanana kadar oyun devam eder.

3.Oyunun Adı: ‘‘Çökmeli İp Atma Oyunu’’

Materyaller: Hentbol topu ve ip

Açıklama/Uygulama: Oyuncular iki gruba ayrılır ve sahaya 5 metre mesafeli iki paralel şerit (ip yardımıyla) çekilir. Ayrılan iki grupta kendi aralarında ikiye bölünerek takım oluşturur. Takımlar arası mesafe yaklaşık 4 metredir ve her takımın önünde bir top bulunur. Oyun başlamadan önce top ile atış şekilleri öğretilir. Düdük sesiyle beraber (oyun başlamasıyla) top kimin önünde ise karşı grubun ilk oyuncusuna verir ve hemen çömelik duruş alır. Bütün oyuncular sıralandıktan sonra oyun biter. İlk sıralanan takım galip sayılır.

Bitiriş:

Soğuma egzersizleri yapılarak oyunla ilgili genel değerlendirme yapılır ve bir sonraki oyun hakkında kısa bilgiler verilir.

2.Bölüm:

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

Faaliyetin kapsamı: Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan oyunlar (eğitsel oyunlar, müzikle step aerobik, rekabet oyunları ya da toplu oyunlar(yakar top, istop)

Faaliyet yeri: Çok kullanımlı saha

Süresi: 60 dakika.

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir.

8.Hafta

1.Bölüm

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

1.Oyunun Adı:''Koş Topun Peşinden Oyunu''

Oyun yeri: Çok kullanımlı saha

Oyun seviyesi: 13 yaş ve üzeri

Oyun süresi: 60 dakika (üç oyun için)

Yöntemler: Anlatım, gösteri, uygulama

Materyaller: Hentbol topu

Açıklama/ Uygulama: Oyunculardan bir ebe seçilir. Diğer oyuncular ebe merkezde olacak şekilde daire oluştururlar. Dairedeki oyuncular topu birbirlerine verirken ebe topu ellerinden kapmaya çalışır. Top oyuncular arasında bir takım kurallar çerçevesinde verilir. Top karşı ve çapraz oyunculara verilmez sadece sağ ve soldaki oyunculara verilir. Ebe de dairenin dışına çıkamaz. Ebe topa dokunduğu anda topu yakalamış sayılır ve topun en son bulunduğu kişiyle yer değişimi yaparak ebelik görevini devreder. Fakat ebe topa dokunduğu anda top yere düşerse; ebe topu, topu düşeren oyuncu yakalamadan yakalamak zorundadır aksi halde topu yakalamış sayılmaz.

2.Oyunun Adı: ‘‘ Alanını temizle’’ oyunu

Materyaller: tenis topu, işaret hunsu

Açıklama/Uygulama: Bu bölümde katılımcılar iki eşit gruba ayrılır. Tenis topları sahanın her iki alanına eşit şekilde yerleştirilir. Her takımda eşit sayıda top vardır. İşaretle birlikte her takım kendi sahasındaki topları karşı alana atar. Oyunu bitiren işaretten sonra her iki alandaki top sayılır. Oyunu bitiren düdükten sonra yer değiştiren toplar önceki alana dahil edilir. Kendi alanında az top olan bir puan alır. 1 puanı alan grup diğer oyunda üstünlük elde etmiş sayılacaktır

3.Oyunun Adı: ‘‘Çökmeli Top Atma’’oyunu

Materyaller: Hentbol topu ve ip

Açıklama/Uygulama: Oyuncular iki gruba ayrılır ve sahaya 5 metre mesafeli iki paralel şerit (ip yardımıyla) çekilir. Ayrılan iki grupta kendi aralarında ikiye bölünerek takım oluşturur. Takımlar arası mesafe yaklaşık 4 metredir ve her takımın önünde bir top bulunur. Oyun başlamadan önce top ile atış şekilleri öğretilir. Düdük sesiyle beraber (oyun başlamasıyla) top kimin önünde ise karşı grubun ilk oyuncusuna verir ve hemen çömelik duruş alır. Bütün oyuncular sıralandıktan sonra oyun biter. İlk sıralanan takım galip sayılır.

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

2.Bölüm:

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

Faaliyet kapsamı: Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan oyunlar (kültür oyunları, eğitsel oyunlar, müzikle step-aerobik, rekabet oyunları ya da toplu oyunlar)

Faaliyet yeri: Çok kullanımlı saha

Süresi: 60 dakika

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir.

9.Hafta

1.Bölüm

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

1.Oyunun Adı ‘İp Atlamalı Stafet’ oyunu

Oyun seviyesi: 13 yaş ve üzeri

Oyun yeri: Çok kullanımlı saha

Oyun süresi: 60 dakika (üç oyun için)

Yöntemler: Anlatım, gösteri, uygulama

Materyaller: İp, tebeşir ya da işaret bandı

Açıklama/Uygulama: İki gruba ayrılan oyuncular derin kolda sıra oluştururlar. Her sıranın hemen önüne işaret bandı yardımıyla birer daire oluşturulur. Aynı biçimde 10-15 metre uzaklığa da birer daire oluşturularak içlerine ip konur. Oyun başlama işareti ile oyuncular ipi lıp atlayarak karşı daireye ulaşırlar ve ipi orada bırakıp koşarak geri dönerler. Sırada bekleyen ikinci oyuncunun eline vurarak sıranın arkasına geçerler. Bütün oyuncular sıralanana kadar oyun devam eder.

2.Oyunun Adı: ‘Tavşan-Fok Yarışı’ Oyunu

Materyaller: İşaret hunisi, işaret bandı

Açıklama/Uygulama: Oyuna başlamadan önce tüm oyunculara tavşan sıçrayışı ve fok yürüyüşü gösterilerek, sıçrayış ve yürüyüş uygulandıktan sonra oyuna başlanır. Oyuncular iki eşit gruba ayrılır ve işaret bandıyla oluşturulan çıkış çizgisinin arkasında derin kolda sıra olurlar. Verilen komutla, ilk oyuncular tavşan sıçrayışı ile karşıdaki engele doğru ilerlemeye başlar. Engelin etrafından döndükten sonra fok yürüyüşüyle hareketlerini sürdürler. Bütün oyuncular sıralanana kadar oyun devam eder.

3.Oyunun Adı: ‘‘Patates Ekmesi ‘‘ Oyunu

Materyaller: İşaret bandı

Açıklama/Uygulama: : Bu bölümde katılımcılar iki eşit gruba ayrılır ve derin kolda sıralanır. Gruplar başlama çizgisinin arkasına sıralanırlar. Her takımın önüne 1 m çapında bir daire çizilir ve içine üç adet top konulur. Bu daireden 2-4 m mesafeyle üç daire daha çizilir. Başlama işaretinden sonra ilk oyuncu topları alıp her daireye birer adet bırakıp koşarak geri döner ve ikinci arkadaşının eline vurup sıranın arkasına geçer. İkinci oyuncu ise bu topları toplayıp ilk daireye getirir. Üçüncü oyuncunun eline vurup geriye geçer ve o da birinci oyuncu gibi oyuna devam eder. Bütün oyuncular sıralandıktan sonra oyun biter. İlk sıralanan takım galiptir.

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

2.Bölüm:

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

Faaliyet kapsamı: Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan oyunlar (kültür oyunları, eğitsel oyunlar, müzikle step-aerobik, rekabet oyunları ya da toplu oyunlar)

Faaliyet yeri: Çok kullanımlı saha

Süresi: 60 dakika

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir.

10.Hafta

1.Bölüm

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

1.Oyunun Adı ‘‘Kim Daha Çabuk’’ Oyunu

Oyun seviyesi: 13 yaş ve üzeri

Oyun yeri: Çok kullanımlı saha

Oyun süresi: 60 dakika (üç oyun için)

Yöntemler: Anlatım, gösteri, uygulama

Materyaller: İşaret hunisi

Açıklama/Uygulama: Oyuncular el ele tutuşarak geniş, düzgün bir daire meydana getirir ve sağdan sayarlar. Tüm oyuncular sayılarını akılda tutarlar ve lider dairenin tam ortasına geçerek (işaret hunisi) kollarını yana açar ardından iki komşu sayı (örn.2-3) söyler. Bu sayıların oyuncuları zıt yönde koşup dairenin etrafında bir tur atarlar ve kendi yerlerinden merkeze doğru gidip liderin eline vururlar. İlk gelen galip sayılır.

2.Oyunun Adı: ‘‘Sopa Atlaması’’ Oyunu

Materyaller: Cimnastik sopası, Hentbol topu ve ip

Açıklama/Uygulama: : Oyuncular birkaç takıma bölünerek derin kolda 4-6 metre mesafede sıralanırlar. Her sıranın önüne 10metre uzaklığa bir hedef konulur ve her sırasının ilk oyuncusunun önüne bir jimnastik sopası konulur. Düdük sesiyle beraber ilk oyuncular jimnastik sopasını alır ve hedefin etrafından dolanıp gelir. Sırada bekleyen ikinci oyuncu ile birlikte sopayı yere yakın olarak, sırada bulunan oyuncuların ayaklarının altından (oyuncuların atlayacağı şekilde) sıranın sonuna kadar götürürler. Orada ilk oyuncu sıranın sonunda kalır ve ikici oyuncu ise sopayla birlikte hedefe doğru koşar. Dolanıp geldikten sonra üçüncü oyuncu ile aynı şekilde sıranın sonuna kadar giderler. Bu şekilde tüm oyuncular sıralanana kadar oyun devam eder ve oyunu ilk bitiren takım galip sayılır.

3.Oyunun Adı: ‘‘Çalışkan Bahçıvan’’ Oyunu

Materyaller: Hentbol topu

Açıklama/Uygulama: Bu bölümde katılımcılar kırmızı-beyaz sayma yöntemiyle iki eşit gruba ayrılır. Kırmızı grubunun oyuncuları başlama çizgisinde cephe duruşundadır ve diğer grubun (beyaz) oyuncuları ise eşlerinin ayak bileklerinden tutar konumdadır. Düdük sesiyle 10 metre uzaklıkta bulunan engele doğru hareket ederler ve engeli döndükten sonra rollerini değiştirler. Başlama çizgisine geldiklerinde ise ikinci çift çıkış yapar. İlk başlama

çizgisine gelen çiftin grubu galip olur. Dikkat edilmesi gereken bir nokta, eller üzerinde sürülen oyuncuların sakatlık riskini ortadan kaldırabilmek için, eşleri tarafından çok hızlı sürülmemesi ve bellerinde yay oluşmamasına dikkat etmek gerekir.

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

2.Bölüm:

Faaliyet: Fiziksel Aktivite

Faaliyet kapsamı: Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan oyunlar (kültür oyunları, eğitsel oyunlar, müzikle step-aerobik, rekabet oyunları ya da toplu oyunlar)

Faaliyet yeri: Çok kullanımlı saha

Süresi: 60 dakika

Bitiriş

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

EK 2. İletişim Becerileri Envanteri (İBE)

Açıklama: Aşağıda insan ilişkileriyle ilgili tutum ve davranış ifadeleri bulunmaktadır. Genel olarak insanlarla iletişim kurarken nasıl davrandığınızı, neler düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi anlatan aşağıdaki ifadelerin size uygunluk derecesini belirtmeniz istenmektedir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeler, “Tam Benim Gibi (A), Biraz Benim Gibi (B), Kararsızım (C), Benim Gibi Değil (D), Benim Gibi Hiç Değil (E)” karşılığındadır. Her ifadeye ilişkin beş seçenekten yalnız birini işaretlemeniz ve cevapsız bırakmamanız gerekmektedir. Lütfen her ifadeyi cevaplayınız.

Elde edilen bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacaktır. Envanterin doldurulmasında gerekli özeni göstereceğinizi umar, katkılarınız için teşekkür ederim.

Yaşınız (Lütfen belirtiniz) _____ ?

Beden eğitimi dersleri dışında egzersiz yapıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

1. İnsanları anlamaya çalışırım.
2. İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim.
3. Düşüncelerimi başkalarına tam olarak iletmekte zorluk çekmem.
4. Konuşurken, etkili bir göz iletişimi kurabilirim.
5. Genelde eleştirilmekten hoşlanmam.
6. Dikkatimi karşımdakinin ilgi alanı üzerinde toplayabilirim.
7. Kişilerin, anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince zaman ayırırım.
8. Karşımdaki kişiye genellikle söz hakkı vermek istemem.
9. Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım.
10. Başkaları konuşurken sabırlı olur, onların sözünü kesmem.
11. İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissederim.
12. Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim.
13. Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem.
14. Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurarım.
15. Karşımdaki kişiyle aynı görüşü paylaşmazsam bile fikirlerine saygı duyarım.
16. İletişimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur.
17. Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlenmeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım.

18. Yanlış tutum ve davranışlarımın kolaylıkla kabul ederim.
19. Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamak için sorular yöneltirim.
20. Dinleyenim anlamaz görüldüğünde, iletmek istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade eder, özetlerim.
21. İnsanlarla görüşürken, bilerek onları rahatlatacak şeyler yaparım.
22. Dinlerken, karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm.
23. Küs olduğum birisiyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan çekinmem.
24. Karşımdaki kişinin duygu ve düşünceleri bana ters düşse bile yargılamam.
25. Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim.
26. Genellikle insanlara güvenirim.
27. İletişim kurduğum kişinin karşı cinsten olmasından rahatsızlık duymam.
28. Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığımı düşünürüm.
29. Özür dilemek bana zor gelir.
30. Tartışma sonunda, savunduğum düşüncelerin yanlış olduğunu kabul edebilirim.
31. Konuşurken sözümün kesilmesinden rahatsız olurum.
32. İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım.
33. İletişim kurduğum kişinin tutumundan daha çok sorununu anlamaya çalışırım.
34. Çevremdekiler, insanlara karşı ilgisiz kaldığım kanısındalar.
35. Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum.
36. İletişim kurduğum kimse tarafından anlaşılmaktan mutluluk duyarım.
37. Başkaları ile ilişkilerimi bozacak çıkışlar yapabilirim.
38. Karşımdaki kişiye güvenmek beni mutlu eder.
39. Her insanı olumlu beklentilerle karşılarım.
40. İletişim kurduğum kimselerden bir şeyler verdiğimi hissederim.
41. İnsanlara cevaplamada zorlanacakları ani sorular yöneltmem.
42. Beni rahatsız eden duygularımı iletmekte sıkıntı çekmem.
43. Öneride bulunduğum kişinin öneriye açık olup olmadığına dikkat ederim.
44. İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.
45. Kendimi karşımdaki kişinin yerine koyarak, duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım.

EK 3. Olumlu Olumsuz Duygular Envanteri (OODE)

Açıklama: Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Son iki hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

Yaşınız (Lütfen belirtiniz) _____?

Beden eğitimi dersleri dışında egzersiz yapıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

1.Çok az veya hiç 2.Biraz 3.Ortalama 4.Oldukça 5.Çok fazla

1. İlgili _____ 1 2 3 4 5

2. Sıkıntılı _____ 1 2 3 4 5

3. Heyecanlı _____ 1 2 3 4 5

4. Mutsuz _____ 1 2 3 4 5

5. Güçlü _____ 1 2 3 4 5

6. Suçlu _____ 1 2 3 4 5

7. Ürkmüş _____ 1 2 3 4 5

8. Düşmanca _____ 1 2 3 4 5

9. Hevesli _____ 1 2 3 4 5

10. Gururlu _____ 1 2 3 4 5

11. Asabi _____ 1 2 3 4 5

12. Uyanık _____ 1 2 3 4 5 (dikkati açık)

13. Utanmış _____ 1 2 3 4 5

14. İlhamlı _____ 1 2 3 4 5 (yaratıcı düşüncelerle dolu)

15. Sinirli _____ 1 2 3 4 5

16. Kararlı _____ 1 2 3 4 5


17. Dikkatli _____ 1 2 3 4 5

18. Tedirgin _____ 1 2 3 4 5


19. Aktif _____ 1 2 3 4 5

20. Korkmuş _____ 1 2 3 4 5

EK 4. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İzin Yazısı

**T.C.
AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI**

**T.C.
AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI
Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı**



Sayı: 73595336-605.01-79402 **22/05/2015**
Konu: Veri Toplama (Hacer Özge BAYDAR)

ANKARA VALİLİĞİ AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR İL MÜDÜRLÜĞÜNE

Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğünüzün 06/05/2015 tarih ve 70511 sayılı yazısı ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı Doktora öğrencisi Hacer Özge BAYDAR'ın "Ankara Sevgi Evleri Kız Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergen Kızların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İletişim Becerilerine ve Olumlu - Olumsuz Duygularına Etkisi" konulu araştırma talebine ilişkin anketleri uygulayabilme talebinin olumlu değerlendirildiği bildirilmiştir.

Söz konusu talebe ilişkin alınan Makam Onayı ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Mustafa DURMUŞ
Bakan a.
Daire Başkanı

EKLER :
1 Sayfa

DAĞITIM :
Gereği: Ankara Valiliği Aile Ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü
Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü - Hacer Özge Baydar Gazi Üniversitesi Rektörlüğü/tarihi Bina (Rektörlük Girişinin Arkası

Bilgi: Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Bu evrak 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre elektronik olarak imzalanmıştır.

Adres : Eskişehir Yolu 56.güdüz Mahallesi 2177.Sokak No:10/A
Çankaya/ANKARA
Telefon : 5722
e-posta : scetin@ail.gov.tr

Ayrıntılı Bilgi : S. ÖZKURT ÇETİN Sosyal Çalışmacı
Fax :
Elektronik Ağ : www.ailn.gov.tr



T.C.
AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI
Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı



Sayı : 73595336-605.01- 74966

20/05/2015

Konu : Veri Toplama (Hacer Özge BAYDAR)

MÜSTEŞARLIK MAKAMINA

Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğünün 06/05/2015 tarih ve 70511 sayılı yazısı ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı Doktora öğrencisi Hacer Özge BAYDAR'ın "Ankara Sevgi Evleri Kız Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergen Kızların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İletişim Becerilerine ve Olumlu - Olumsuz Duygularına Etkisi" konulu araştırma talebine ilişkin anketleri uygulayabilme talebinin olumlu değerlendirildiği bildirilmiştir.

Uygun görüldüğü takdirde söz konusu araştırmanın kuruluş işleyişini aksatmayacak şekilde gönüllülük esasına dayalı olarak İl Müdürlüğü koordinesinde, kuruluş müdürlüğü denetiminde, çocukların kimlik bilgilerinin ve özel hayatlarının gizliliğine riayet edilerek ses-görüntü kaydı alınmaksızın meslek elemanlarının gözetim ve denetiminde planlanarak yürütülmesi, araştırma sonuçlarının herhangi bir yerde yayınlanmadan önce Kurum izni alınması ve bir örneğinin Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğüne gönderilmesi koşulları ile uygulanabilmesi hususunda;

Olurlarınızı arz ederim.

Doç. Dr. Mustafa DURMUŞ
Daire Başkanı

OLUR
20/05/2015

Ebubekir ŞAHİN
Müsteşar Yardımcısı

Bu evrak 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre elektronik olarak imzalanmıştır.

Adres : Eskişehir Yolu Sığirci Mahallesi 2177.Sokak No:10/A
Çankaya/ANKARA
Telefon : 5722
e-posta : scetin@nile.gov.tr

Ayrıntılı Bilgi : S. ÖZKURT ÇETİN Sosyal Çalışması
Faks :
Elektronik Ağı: www.aile.gov.tr



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...