

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ, FİZİKSEL AKTİVİTE
VE AKADEMİK BAŞARI ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ali KARA

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

HAZİRAN 2021

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ, FİZİKSEL AKTİVİTE
VE AKADEMİK BAŞARI ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Ali KARA
(181208004)**

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN

HAZİRAN 2021



**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı 181208004 numaralı öğrencisi Ali KARA'nın "Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarı Özelliklerinin İncelenmesi" adlı tez çalışması 03.06.2021 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından *Oy Birliğiyle* Yüksek Lisans tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

1) Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN

2) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Ayla TAŞKIRAN

3) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Faruk Salih ŞEKER

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarı Özelliklerinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (03/06/2021)

Ali KARA



ÖNSÖZ

Öncelikle “Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarı Özelliklerinin İncelenmesi” konulu araştırmamda danışmanlığımı yapan, sayın Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN’e teşekkür ediyorum.

Üniversite hayatım boyunca bilgi ve birikimiyle ufkumu genişleten, desteğini her zaman hissettiğim ve çalışmamın temelini oluşturan sevgili Prof. Dr. Dilara ÖZER hocama katkılarından dolayı en içten ve sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Her konuda desteğini esirgemeyen, yardımcı olan çok değerli Prof. Dr. Mustafa Kamil ÖZER hocama saygı sevgilerimi sunar teşekkür ederim.

Üniversitede tanıştığım ve öğrenim hayatım boyunca benden her türlü desteğini esirgemeyen, bana her konuda yardımcı olan, gerektiğinde öğretmenim, gerektiğinde arkadaşım, gerektiğinde dertlerimi paylaştığım motivasyon kaynağım Rabia Gamze ECEVİT’e her türlü destekleri için teşekkür ediyorum.

Üniversite yıllarımın bana kazandırmış olduğu arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Öğrenim hayatıma başlamadan önce benimle tanışıp, her türlü maddi manevi destekleriyle arkamda duran, geleceğime yön ve şekil vermemde yardımcı olan, beni aile fertlerinden birisi olarak gören Serdar GENÇ ve Arzu GENÇ ailesine bugüne kadar ve bugünden sonraki sağlamış oldukları destek ve güvenden dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bana güvenip, beni destekleyen, üzerimde emeği olan ve başarılarımın temelini oluşturan herkese çok teşekkürler.

Haziran 2021

Ali KARA

İÇİNDEKİLER

Sayfa

| | |
|---|-----------|
| ÖNSÖZ..... | iv |
| İÇİNDEKİLER | v |
| KISALTMALAR | vii |
| ÇİZELGE LİSTESİ..... | viii |
| ŞEKİL LİSTESİ..... | ix |
| ÖZET..... | x |
| ABSTRACT | xi |
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 1.1 Araştırmanın Amacı Ve Önemi..... | 1 |
| 1.2 Problem Cümlesi | 3 |
| 1.3 Hipotezler | 3 |
| 1.4 Sınırlılıklar..... | 3 |
| 1.5 Sayıtlılar | 4 |
| 2. GENEL BİLGİLER..... | 5 |
| 2.1 Fiziksel Aktivite | 5 |
| 2.2 Fiziksel Aktivitenin Yararları..... | 6 |
| 2.3 Fiziksel Aktivite Düzeyleri | 9 |
| 2.3.1 Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite..... | 9 |
| 2.3.2 Orta yoğunluklu fiziksel aktivite | 9 |
| 2.3.3 Zorlu yoğunluklu fiziksel aktivite | 9 |
| 2.4 Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri | 10 |
| 2.4.1 Sübjektif ölçümler | 10 |
| 2.4.2 Objektif ölçümler..... | 11 |
| 2.5 Fiziksel Uygunluk | 11 |
| 2.5.1 Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk | 13 |
| 2.5.1.1 Beden kompozisyonu | 13 |
| 2.6 Motor Gelişim | 13 |
| 2.7 Sporla İlişkili Hareketler Dönemi | 15 |
| 2.7.1 Spor becerilerine geçiş evresi | 16 |
| 2.7.2 Spor becerilerini uygulama evresi | 17 |
| 2.7.3 Yaşam boyu spor aktivitelerine katılım evresi | 18 |
| 2.8 Sosyal Beceriler..... | 18 |
| 2.8.1 Sosyal becerilerin sınıflandırılması | 20 |
| 2.9 Akademik Başarı | 23 |
| 2.10 Fiziksel Aktivite, Sosyal Beceri ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki..... | 24 |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM..... | 27 |
| 3.1 Araştırma Modeli | 27 |
| 3.2 Evren ve Örneklem..... | 27 |
| 3.3 Veri Toplama Araçları..... | 28 |
| 3.3.1 Boy | 28 |
| 3.3.2 Ağırlık..... | 29 |

| | | |
|------------------------|---|-----------|
| 3.3.3 | Beden kütle indeksi..... | 30 |
| 3.3.4 | Çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği | 31 |
| 3.3.5 | Matson çocuklarda sosyal becerileri değerlendirme ölçeği..... | 33 |
| 3.3.6 | Akademik başarı | 34 |
| 3.4 | Verilerin Toplanması..... | 34 |
| 3.4.1 | Demografik özellikler | 36 |
| 3.4.2 | Fiziksel aktivite, sosyal beceri ve akademik başarı | 37 |
| 3.5 | Verilerin Analizi | 37 |
| 4. | BULGULAR | 38 |
| 5. | TARTIŞMA | 51 |
| 5.1 | Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması..... | 51 |
| 5.2 | Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması..... | 53 |
| 5.3 | Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarının BKİ Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması | 55 |
| 5.4 | Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki..... | 56 |
| 6. | SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 62 |
| 6.1 | Sonuç | 62 |
| 6.2 | Öneriler..... | 64 |
| KAYNAKLAR | | 66 |
| EKLER..... | Hata! Yer işareti tanımlanmamış. | |
| ÖZGEÇMİŞ..... | | 83 |

KISALTMALAR

| | |
|--------------|--|
| ACSM | : Amerikan Spor Hekimliği Koleji |
| BKI | : Beden Kütle İndeksi |
| CDC | : Hastalık Kontrol Ve Korunma Merkezi |
| ÇFAÖ | : Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği |
| LGS | : Liselere Geçiş Sistemi |
| MET | : Metabolik Eşdeğer Dakika |
| NASPE | : Ulusal Spor Ve Beden Eğitimi Birliği |
| SBS | : Seviye Belirleme Sınavları |
| TEOG | : Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sistemi |
| VVY | : Vücut Yağ Yüzdesi |

ÇİZELGE LİSTESİ

| | <u>Sayfa</u> |
|---|--------------|
| Çizelge 2.1: İlköğretim Puan Not Değeri ve Derecesi | 24 |
| Çizelge 3.1: Boy Uzunluğu Persentil Değerleri (cm)..... | 28 |
| Çizelge 3.2: Vücut Ağırlığı Persentil Değerleri (kg)..... | 29 |
| Çizelge 3.3: Beden Kütle İndeksi Persentil Değerleri | 30 |
| Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler . | 38 |
| Çizelge 4.2: Ölçek ve Alt Boyutlara İlişkin Betimsel İstatistikler | 39 |
| Çizelge 4.3: Ölçekler ve Alt Boyutlarına İlişkin Normal Dağılım Testi Ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları | 39 |
| Çizelge 4.4: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Akademik Başarılarının, Fiziksel Aktivitelerinin, Sosyal Becerileri ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular | 40 |
| Çizelge 4.5: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Akademik Başarılarının, Fiziksel Aktivitelerinin, Sosyal Becerileri ve Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular | 43 |
| Çizelge 4.6: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Akademik Başarılarının, Fiziksel Aktivitelerinin, Sosyal Becerileri ve Alt Boyutlarının BKİ Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular | 47 |
| Çizelge 4.7: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Akademik Başarı, Fiziksel Aktivite, Sosyal Beceri ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular | 49 |

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

| | |
|--|----|
| Şekil 4.1: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Sosyal Beceri ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik..... | 41 |
| Şekil 4.2: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Tercih Edilen Fiziksel Aktivitelerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik . | 42 |
| Şekil 4.3: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Hafta İçi ve Hafta Sonu Fiziksel Aktivitelerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik . | 43 |
| Şekil 4.4: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Fiziksel Aktivitelerinin Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik..... | 44 |
| Şekil 4.5: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Tercih Edilen Fiziksel Aktivitelerinin Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik | 45 |
| Şekil 4.6: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Hafta İçi ve Hafta Sonu Fiziksel Aktivitelerinin Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik | 46 |
| Şekil 4.7: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Sosyal Becerileri ve Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik | 47 |

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ, FİZİKSEL AKTİVİTE VE AKADEMİK BAŞARI ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri, fiziksel aktivite ve akademik başarı özelliklerinin yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksine göre incelenmesidir. Çalışmaya 6, 7. ve 8. Sınıf çocuklarının eğitim aldıkları bir ortaokulda, 6. sınıftan; 54 kız, 79 erkek, 7. sınıftan; 53 kız, 51 erkek, 8. sınıftan; 18 kız, 83 erkek olmak üzere tipik gelişime sahip olan, fiziksel aktiviteye katılımda sağlık sorunu bulunmayan ve ebeveyn tarafından onam formu imzalanmış toplam 338 çocuk katılmıştır.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler için frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Ölçekler ve alt boyutlarının minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği, çocuklarda sosyal beceri değerlendirme ölçeği ve akademik başarı ölçeği için çarpıklık ve basıklık değerleri ve Shapiro-Wilk (Normal Uygunluk Testi) uygulanmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite ve sosyal beceri ölçeğinin geçerlilik-güvenilirlik analizi için Chronbach's alfa değerleri hesaplanmıştır. Cinsiyete göre karşılaştırılmalarda T-testi, sınıflara göre karşılaştırılmalarda tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), BKI göre ise Kruskal-Wallis analizi uygulanmıştır. Akademik başarı, fiziksel aktivite, sosyal beceri ve alt boyutlarının arasındaki ilişkiye yönelik Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın sonucunda katılımcıların sosyal becerilerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,05$), buna karşın akademik başarıları, fiziksel aktivitelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0,05$). Sınıf düzeylerine göre katılımcıların fiziksel aktiviteleri ve sosyal becerileri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterirken ($p<0,05$) akademik başarıları anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).BKİ sınıf düzeylerine göre ise akademik başarı ile anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) saptanmıştır. Fiziksel aktivite ve sosyal beceriler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur ($p<0,01$).

Anahtar Kelimeler: *Fiziksel Aktivite, Sosyal Beceri, Akademik Başarı, BKI*

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SKILLS, PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND ACADEMIC SUCCESS IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the social skills, physical activity and academic achievement characteristics of secondary school students according to age, gender and body mass index. The study was conducted in a secondary school where 6th, 7th and 8th grade children were educated, from the 6th grade; 54 girls, 79 boys from 7th grade; 53 girls, 51 boys, from 8th grade; A total of 338 children, 18 girls and 83 boys, with typical development, no health problems in participating in physical activity, and a consent form signed by their parents, participated in the study.

Frequency and percentage analysis were performed for descriptive statistics on the demographic characteristics of the participants. The minimum, maximum, mean and standard deviation values of the scales and their sub-dimensions were determined. Skewness and kurtosis values and Shapiro-Wilk (Normal Suitability Test) were applied for physical activity scale for children, social skills assessment scale for children and academic achievement scale. In addition, Chronbach's alpha values were calculated for the validity-reliability analysis of the physical activity and social skills scale. T-test was used for comparisons by gender, one-way analysis of variance (One-Way ANOVA) for comparisons according to classes, and Kruskal-Wallis analysis was used for BMI. Pearson Correlation analysis was conducted for the relationship between academic achievement, physical activity, social skills and sub-dimensions.

As a result of the research, it was found that the social skills of the participants showed a statistically significant difference according to their gender ($p < 0.05$), whereas their academic achievements and physical activities did not show a significant difference according to their gender ($p > 0.05$). While there was a statistically significant difference in the physical activities and social skills of the participants according to their grade levels ($p < 0.05$), their academic achievement did not show a significant difference ($p > 0.05$). According to BMI grade levels, there was a significant difference with academic achievement ($p < 0.05$) was detected. A weak positive correlation was found between physical activity and social skills ($p < 0.01$).

Keywords: *Physical Activity, Social Skill, Academic Achievement, BMI*

1. GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Amacı Ve Önemi

Düzenli ve sürekli olarak yapılan fiziksel aktivite fiziksel olarak sağlığı, mental sağlığı ve kişinin beyin gelişimi üzerinde de pozitif yararları gözlemlenmiştir (Hillman ve ark., 2008). Orta dereceli şiddette ve sürekli yapılan egzersizler; örnek olarak yürüyüş yapma kişiler üzerinde rahatlatıcı ve sakinleştirici etkisi bulunmakta, kan dolaşımını arttırarak beyindeki kılcal damarlarında genişlediği ve bu damarlar genişlediğinde beyne giden kan akımı da artmaktadır. Yüksek şiddette ve yüksek müzik ile yapılan fiziksel aktiviteler uyarılmışlığı arttırarak, yüksek şiddette yapılan egzersizler endorfin ve duygu durum düzeylerini daha iyi duruma getiren farklı hormonların da salgılanmasında etkili olduğu gözlemlenmiştir (Bouchard ve ark., 2006).

Çocukların hayatları zamanla daha durağan yaşam biçimlerine dönüşmektedir ve fiziksel hareketlilikleri televizyon, bilgisayar, telefon gibi cihazlar karşısında azalmış durumdadır (Myers ve ark., 1996). Çocuklarda obezite geldiğimiz son yıllarda önemli ölçüde artmaktadır ve bu yaşam biçimi farklılaşmasından dolayı önemli kaygılar meydana gelmektedir (WHO, 2006). Okuldaki durumlar söz konusu olduğunda, fiziksel etkinlikleri ya da fitness eğitimini dâhil edebilmek, çocukların fiziksel olarak sağlık durumlarının yanında (Haskell, 1994) bilişsel verimliliği (Sibley ve Etnier, 2003) ilgi ve odaklanmayı geliştirmek için en uygun araçlardan birisidir (Hillman ve ark., 2005; Shephard, 1996; Taras, 2005).

Öğrencinin başarı durumunda etken olan faktörler ve öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleriyle akademik başarılarının arasındaki ilişki ebeveynler, öğretmenler ve yöneticiler tarafından uzun sürelerce tartışılmaktadır. Fiziksel aktivitenin en mühim yararı çocukların fiziksel uygunluklarının gelişmesine katkı sağlamaktır. Düzenli olarak spor yapan çocukların daha fazla sosyalleştiklerini ve akademik başarılarının yükseldiği birçok farklı kaynak tarafından desteklenmiştir (Saygılı ve ark., 2015;

Laidra ve ark., 2007; Komarraju ve ark., 2009; Busato 2000; Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2003).

Okul çağında olan çocukların fiziksel aktiviteleri üzerine yapılan çalışmaların merkezinin birini de akademik başarı üzerindeki etkilerinin incelenmesi oluşturuyor. Araştırmalar, farklı türdeki ve şiddetteki fiziksel aktivite etkinliklerinin çocuk katılımcıların akademik başarılarını etkilediğini beyan etmektedir (Hillman ve ark., 2008).

Araştırmacılar fiziksel aktivitenin ve akademik başarının arasında olan bu bağlantıyı psikolojik ve fizyolojik etkenler ile bağdaştırmaktadırlar. Yapılan fiziksel aktivite etkinlikleri esnasında beyine iletilen oksijen ve kan düzeyindeki yükselmeyi, üstünde hissettiği baskının azalma durumunu, duygu durumundaki gelişme ve sinaptik esnekliğindeki iyileşme potansiyel olarak akademik başarıyı yükseltici değişkenlikler olarak rapor edilmektedir (Burrows ve ark., 2014).

Bireylerin duygusal, fiziksel ve sosyal açıdan zenginleşmesinde, grup olarak birlikte çalışmaların daha etkin hale gelmesi ve kolaylaştırılmasında, karşılıklı olarak dayanışmasında ve iş birliğinin sağlanmasında, toplumsal aidiyetliğin ve bir gruba üyelik duyma hissiyatının öğrenilmesinde en kolay aracı olgulardan biri de şüphesiz olarak spordur (Göde ve Alkan, 1998).

Spora iştirak etmek ve sosyal beceriler arasındaki bağın ele alındığı çalışmalarda; spora katılımın kişilerde sosyal beceriyi iyileştirdiği yönünde bulguların olduğu gözlemlenmiştir (Arslanoğlu, 2010; Çamur, 2013; Süt, 2014).

Bu sebeple ortaokuldaki 6. 7. ve 8. sınıflarda öğrenim gören çocukların fiziksel aktivite düzeyleri, sosyal beceri düzeyleri ve akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada uygulanacak olan testler ile grupları yaş, cinsiyet ve BKİ düzeyleri açısından incelenmesi hedeflenmektedir.

Bu çalışma ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite ve sosyal beceri düzeylerini daha iyi kavramamıza ve velilerin, öğretmenlerinin ve araştırmacıların dikkatlerini bu özelliklerin iyileştirilmesi için uygun tedbirlerin alınması konusuna önem vermeye yardımcı bulunacaktır. Bu araştırmanın alana bir diğer katkısı da fiziksel aktivitenin akademik başarı önünde bir pürüz yaratıp, yaratmadığına ilişkin araştırma bulguları olacaktır.

1.2 Problem Cümlesi

Ortaokulda 6. 7. ve 8. Sınıfta öğrenim gören çocukların sosyal beceri, fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarıları arasında bir ilişki var mıdır?

1.3 Hipotezler

Bu alanda yapılmış diğer çalışmalar incelenerek aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur;

- a) Fiziksel aktivite düzeyi ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık yoktur.
- b) Sosyal beceriler kızların lehine daha anlamlıdır.
- c) Akademik başarı ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık yoktur.
- d) Fiziksel aktivite ve yaş arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- e) Sosyal beceri ve yaş arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- f) Akademik başarı ve yaş arasında anlamlı farklılık yoktur.
- g) Fiziksel aktivite ve BKİ arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- h) Sosyal beceri ve BKİ arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- i) Akademik başarı ve BKİ arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
- j) Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- k) Fiziksel aktivite ve sosyal beceriler arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- l) Sosyal beceriler ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir;

- a) 2020-2021 eğitim öğretim yılında İstanbul Gaziosmanpaşa Mustafa Yeşil İmam Hatip Ortaokulu öğrencileri ile sınırlıdır.
- b) Katılımcılar 6, 7 ve 8. sınıf aralığında toplamda 338 ortaokul öğrencisi ile sınırlıdır.
- c) Çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği anket formu ile sınırlıdır.
- d) Çocuklarda sosyal becerileri değerlendirme ölçeği anket formu ile sınırlıdır.
- e) Akademik başarı puanı yarıyıl notları ile sınırlıdır.

1.5 Sayıtlar

Bu çalışmanın örneklemini oluşturan çocukların sosyal becerilerine ve fiziksel aktivite yeterliliklerine ait ölçek sorularını samimiyetle ve gerçekliğe uyan bir biçimde cevapladıkları varsayılmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, hayat biçimi ile alakalı sağlık ilkelerinin ana temellerinden biridir. Kararlı fiziksel aktivite beden sağlığının korunmasında ciddi bir etken olarak hayat biçimini yansıtmaktadır (ACSM, 2011). Fiziksel aktivite, iskelet kasları ile yapılan ve güç ve kuvvet harcamasıyla sonuçlanan bütünleşik vücut hareketleridir. Fiziksel aktivite gayelerine ve yoğunluğuna göre farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Yaygın sınıflamalar; mesleğe ilişkin aktiviteler, ev işleri, boş vakit etkinlikleri ve ulaşım olarak tanımlanabilir. Gün içerisinde ki arta kalan zaman etkinliklerinde rekabet sporları, rekreasyonel etkinlikler (yürüyüş, koşu, bisiklet) ve idman alıştırmaları olarak alt özetlenebilir (Özer, 2015).

Kişinin kasları vasıtasıyla ürettiği hareketlerin tükettiği enerji yani bir kişinin yaklaşık olarak bir gün içerisinde harcadığı enerjidir (Rowland ve Freedson, 1994).

Baranowski ve ark., (1992) ise fiziksel aktiviteyi tarif ederken bir bireyin dinlenik durumdayken tükettiği enerji miktarının üstünde bir enerji tüketmesine sebep olan beden hareketlerinin bütünü olarak tanımlamışlardır.

Fiziksel aktivitenin önemine dair güncel görüş, Fiziksel aktivitenin ürün veya sonuçtan ziyade süreç veya davranış için teşvik edilmesidir. Çünkü fiziksel aktivitenin yetişkinlikte de devam edebilmesi fiziksel aktivite seviyesi (Örneğin; aerobik kapasite) korunduğu takdirde olabilir (Abels ve Bridges, 2010).

Fiziksel aktivitenin hedefleri, sağlıklı olmak ve kendini iyi hissetmek, yetişme ve olgunlaşmayı sağlamak, yetişkinliğinde hareketli yaşam biçimini oluşturabilmek, kas ve kemik sağlığını korumak, yaşlılıkta kemik erime riskini azaltmak, fazla kilo ya da obezite ihtimalini azaltmak ve yetişkin olduğunda kronikleşmiş rahatsızlıklara yakalanma risklerini azaltmak şeklinde sıralanmaktadır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

2.2 Fiziksel Aktivitenin Yararları

Düzenli fiziksel aktivitenin yararları birden fazla literatürde bildirilmektedir (Baranowski ve ark., 1992; Marshall ve ark., 1998; Reilly ve McDowell, 2003; Hastalıkları Önleme Ve Kontrol Merkezi, 2004; Andersen ve ark., 2007). Fiziksel aktivite;

1. Fiziksel uygunluk seviyesinin yükselmesine sebep olur,
2. Önemli kronik rahatsızlıklara özgün tehlikeli unsurları seyrekleştirir,
3. Bilişsel nitelikleri ve iş hayatını yararlı yönde etki eder,
4. Bireyde özgüven duygusunu ve bedensel algıyı fazlalaştırır,
5. Hatta yetersiz seviyede ki fiziksel aktivitelerde ölüm oranına neden olan etkenlerle ters ilişki içerisinde (Özer, 2015).

Birçok kurumun gayeleri arasında çocukların fiziksel aktivite düzeylerini yükseltmek öncelikli hedefleri arasındadır. Spor ve fiziksel aktivite programları çocukların sportmenlik, takım çalışması, sosyalleşme ve önderlik gibi becerileri öğrenmelerini sağlar. Hastalıkları Önleme Ve Kontrol Merkezi (CDC), (1999)'a göre düzenli ve sürekli fiziksel aktiviteye katılma, özel gereksinimli ve özel gereksinimli olmayan kişiler için çok yararlıdır ve hem fizyolojik hem de psikolojik faydalar sağlar. Düzenli fiziksel aktivite (bir haftada 3 gün ve üzeri 20 dakika ve daha fazlası) sağlıkla alakalı fiziksel uygunluk faktörlerini kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvvet ve dayanıklılığı ve esnekliklerini olumlu yönde artırır. Hatta kişilerin ileri düzey hareket ve sosyal beceriler kazanmalarına ve depresyon gibi içinde bulunduğu mental durumlarını da kontrol edebilmelerini sağlar (Özer 2015).

Obezite, kalp ve damar rahatsızlıkları, diyabet ve kemik erimesine benzer kronik rahatsızlıkların çoğunlukla yetişkinlerin sağlık problemleri olarak görülmesine karşın, bu kişilerin çocukluk yaşlarında başlangıçları temel atmaktadır (Hills ve ark., 2007). Sürekli ve disiplinli yapılmakta olan fiziksel aktiviteler, sağlıklı kas ve kemik oluşumuna ve vücut ağırlığımızı kontrol etmeye, kan basıncını ve kolesterol seviyesini dengelemeye yardımcı olmaktadır. Hareketli olan çocukların daha yoğun kemik kütlelerine sahip oldukları ve ileriki yaşlarında rahatsızlıkların görülme ihtimalinin daha düşük olduğu ifade edilmektedir. Vücudumuzun tüm sistemlerinin gelişim seviyesi çocukluk ve ergenlik çağlarındaki fiziksel aktivite düzeyi aracılığıyla gelişim göstermektedir (Rink ve ark., 2010; Nies ve McEwen, 2011).

Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Birliği (NASPE), çocuklar için önerilen fiziksel aktivite seviyeleri için ilkeler yayınlamıştır;

- İlke 1: Çocuklar, haftanın tümü ya da çoğu günleri için en az 60 dakika veya birkaç saate kadar, yaşa uygun fiziksel aktivite biriktirmelidir. Bu günlük birikim, doğada aralıklı olan etkinliklerde harcanan zamanın büyük çoğunluğuyla orta ve güçlü fiziksel aktiviteyi içermelidir.
- İlke 2. Çocuklar, her gün 15 dakika veya daha uzun süren çeşitli fiziksel aktivite gruplarına katılmalıdır.
- İlke 3. Çocuklar her gün, optimum sağlık, zindelik ve performans yararları elde etmek için tasarlanmış yaşa uygun çeşitli fiziksel aktivitelere katılmalıdır (NASPE, 2012).

Kişinin yaşamının ilk senelerinde yani erken yaşlarında spor kültürünün aşılandığı kişilerin spor yapmaya başlamasının arkasından bu edindikleri alışkanlığı hayatları boyunca sürdürme olasılıklarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Telema ve ark., 1997). Bir diğer taraftan düzenli olarak fiziksel aktivitenin şiddetini uygun seviyede tutup düzenli olarak yapılan sporsal etkinlikler bedeni muhafaza edebilme işlevini üstlenen bağışıklık sisteminin de güçlenmesini sağlar (Francis, 1999).

Kan dolaşım sisteminin hızlanması ve organlara ulaşan kan ve oksijen seviyesinin yükselmesi fiziksel aktiviteyle sağlanır ve dolayısı ile bedende salgılanan bir takım hormonların miktarını da arttırdığı bilinmektedir. Bu yönden ele aldığımızda fiziksel aktivite kişinin fiziksel sağlığını direkt ve psikolojik sağlığını da dolaylı olarak tesir etmektedir (Taras, 2005).

Fiziksel aktiviteye katılmanın psikolojik durumu, kaygı ve depresyon hali üstünde faydalı tesirleri olduğu fark edilmekte olup, literatürde yer edinen çalışma sonuçları da bu görüşü savunmaktadır (Ströhle, 2009).

Fiziksel aktivite ve spor aktivitelerine katılma toplumsal tutumların geliştirilmesine yarar sağlayıp (Bailey, 2006), ufak yaşta olan kişiler yönünden sportif etkinliklere katılma mühim bir sosyalleşme vasıtasıdır. Yaklaşık olarak tüm çocuklar oynadıkları oyun ve katılım gösterdiği spor aktiviteleri aracılığı ile sosyal iletişim kurmaktadır. Yeniden çocuklar tarafından incelendiğinde spor aktiviteleri yararlı birer öğrenci, faydalı birer lider, düzgün bir vatandaş ve yerinde birer dost olabilme becerilerinin gelişmesini sağlamaktadır (Küçük ve Koç, 2004).

Literatürde birtakım sosyal ve psikolojik faydalar aşağıdaki şekilde belirtilmektedir;

- İdman vakitleri kişinin kendisine ayırmış olduğu vakitlerdir ve hayata karşı hoşgörüyü arttırmaktadır,
- Kişinin kendisini iyi hissetmesini ve mutlu olmasını sağlar,
- Fiziksel aktiviteler vücudumuzun ağırlığını koruyarak, kendimizi olumlu yönde iyi hissetmemizi sağlar,
- Kas ve kemik yapısının sağlığı üstündeki faydaları sebebiyle vücuttaki düzensizliği ve farkındalık durumunu geliştirerek kendisiyle barışık, özgüveni yüksek kişiler yaratmaktadır,
- Kişiler arasındaki iletişim becerilerini geliştirmektedir,
- Yapıcı düşünme ve stresli durumlar ile baş edebilme becerisini geliştirir,
- Depresyon ve endişe durumunu azaltmaktadır,
- Kişilerin daha kaliteli ve daha uzun bir hayat sürdürmelerini sağlar,
- Bütün yaştaki kişiler için sosyal uyum sağlayabilme ve kabul görebilmeyi arttırmaktadır (Hills ve ark., 2007; Bek, 2008; Rink ve ark., 2010; Nies ve McEwen, 2011).

Sürekli olarak fiziksel aktivite ve spor aktivitelerine katılma tüm yaştaki gruplardan kişinin motorsal becerilerinin gelişimine yarar göstermektedir (Reilly ve ark., 2006). Bilimsel kaynaklarda bulunan araştırma sonuçları da fiziksel etkinlik ve sporsal etkinliklere katılmanın motor becerilerin gelişimine yarar sağladığı gözlemlenmiştir. (Wrotniak ve ark., 2006; Graf ve ark., 2004).

Aynı zamanda fiziksel aktivitenin kişinin zihinsel sağlığını, davranışlarını, disiplinini ve edindiği sorumlulukları geliştirdiği, aynı zamanda akademik başarısının da artması ile ilişkilendirildiği gözlemlenmektedir (Kara ve ark., 2003, Baltacı ve ark., 2008).

Fiziksel olarak aktif yaşam tarzı, kişileri alkollü içecekler, sigara ve bilinçsiz ilaç kullanımına benzer zararlı tutumlardan koruyup kişilerin düzenli ve sağlıklı beslenerek bu şekilde sağlıklı bir hayat sürmelerine yardım etmektedir. Araştırma sonuçları fiziksel etkinliklerin sağlıklı yaşamın temeli olduğunu ve bütün hayatı süresince devam ettirmesinin gerekli olduğunu, disiplinli ve devamlı fiziksel aktivite alışkanlığının erken çocukluk yaşlarında kazandırılmasını ve yaşam biçimi edinmesini önermektedir (Özer, 2015).

2.3 Fiziksel Aktivite Düzeyleri

2.3.1 Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite

3 MET veya 3.5 kcal/dk değerlerinin altında olan gündelik aktiviteleri kapsamaktadır. Bahsi geçen aktiviteler ve benzeri etkinlikler kalbin atım sayımını yeterince arttırmadığından dolayı bunun üzerindeki yoğunluklar tavsiye edilmektedir (Özer, 2015). Düşük yoğunluktaki fiziksel aktivite;

- Yavaş ve sakın yürüyüşler
- Hafif bahçe işleri
- Ev içerisinde toz alma
- Durağan ve yavaş hareketler, hafif açma/germe veya ısınma vb. dir.

2.3.2 Orta yoğunluklu fiziksel aktivite

6 MET veya 3.5 – 7 kcal/dk değerleri aralığındaki aktiviteleri kapsamaktadır. Bu aktiviteler ve benzeri aktiviteler kalp atımı sayısında yeterince artış göstermektedir (Özer, 2015).

- Orta yoğunlukta tempolu yürüyüş
- Çimen üzerinde orta şiddette hareketler
- Boş zamanda yapılan aktiviteler
- Yerleri süpürmek, pencere silmek vb. temizlik işleri
- Ağırlık kaldırmak, makinelerde ya da serbest ağırlıklar ile çalışmak

2.3.3 Zorlu yoğunluklu fiziksel aktivite

6 MET veya 7 kcal/dk dan daha fazla seviyedeki aktiviteleri içermektedir. Bu zorlayıcı ve hızlı solunum yaptığımız, kalp vuruş sayımını olabildiğince yükselten, yorgunluktan konuşamayacağımız durumdaki aktiviteleri içermektedir (Özer, 2015).

- Yüksek tempoda yürümek veya koşmak
- Basketbol oynamak veya müsabaka çıkmak
- Ağır mobilyaları taşımak
- Yüksek şiddette antrenman yapmak

Tüm yaş grubunda farklı zaman sürelerinde ve farklı yoğunluklarda fiziksel aktivite düzeyleri tavsiye edilip önerilmektedir. Gençlerde ve çocuklarda uygun kas-iskelet

gelişimi için hafta içinde en az 4 ile 5 gün, en az 1 saat orta şiddette fiziksel aktiviteye gereksinim görülür (CDC, 1999; ACSM, 2011).

2.4 Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri

Çocukların ve yetişkinlerin fiziksel aktivite seviyelerini ölçebilmek için birçok farklı ölçüm yöntemleri geliştirilmiştir. Tümünün kendi içinde ve arasında birbirlerine karşıt sınırlılıkları ve üstünlükleri bulunmaktadır. Bu ölçümler ise sübjektif ve objektif olarak da iki gruba ayrılır (Özer, 2015).

Sübjektif Ölçümler

- İncelemeler, testler ve anketler
- Dergiler veya günlükler
- Kontrol etme listeleri

Objektif Ölçümler

- Çift etiketli su
- İndirekt kalorimetre
- Akselerometre (3 yönlü hareket sayıcı)
- Direkt yapılan gözlem
- Kalp vuruş sayısını izleme
- Pedometre (adım sayıcı)

2.4.1 Sübjektif ölçümler

Fiziksel aktivitenin seviyesini tespit etmek için bireylere sorularak elde edilen ölçümler epidemiyolojik çalışmalarda yaygın şekilde görülmektedir. Sübjektif metotlar bireyin kendisinden soru cevap yöntemiyle bilgi edinerek ölçülen teknikler, anketler, günlükler, retrospektif (geriden alarak) olarak da kabul edilen öyküleme çalışmaları ve genel raporları içerebilmektedir (Vanhees ve ark., 2005).

Fiziksel aktivite seviyesini tespit etmede sübjektif metotların görüldüğü çalışmalarda örnekleme oluşturan bireylerden (çalışmanın küçük yaştaki çocuklarla yürütülmesi durumunda ebeveynleri) en son fiziksel aktiviteye nasıl dâhil olduklarını tarif etmeleri veya gözlemlerini bildirmeleri istenir. Çalışmanın örneklemini kapsayan bireylerin günlük olarak temelde farklı fiziksel aktivite çeşitlerinde tükettikleri süreci kayıt altına almaları, seyretmeleri, haftalar veya aylar boyunca dâhil olmalarını

anlatmaları istenmektedir. Sübjektif metotlar çocukların ve ergenlerin fiziksel aktivite seviyelerinin yorumlanmasında bir takım kazanımlara ve kayıplara sahiptir (Bates, 2006).

2.4.2 Objektif ölçümler

Fiziksel aktivitenin objektif ölçümleri seviyelerinin rakamsal ölçülerini vermektedir. Farklı araçların kullanımıyla çocukların ve gençlerin günlük fiziksel aktivite süreçlerinin hakkında sayısal ölçülerini ortaya koymaktadır. Bunları yaparken anımsama yeteneği, köken ve sosyoekonomik seviyeleri hakkında bir değişiklik gözlemlenmez. Özetlemek gerekirse objektif olarak yapılan ölçümler bu genç toplumun doğru etkinlik düzeyi ile ilgili olarak faydalı veriler sağlamaktadır (Özer, 2015)

2.5 Fiziksel Uygunluk

Genelde onaylanan yaklaşıma göre fiziksel uygunluk, gündelik işlerimizi zinde ve dinç, yorulmadan, boş vakitlerimi keyifli işlerle geçirebilmeye lazım olan enerji ve beklenmedik riskleri karşılayabilecek yeterliliğe uygun olabilme manasına gelmektedir (Özer, 2015). Farklı bir tabirle; Günlük fiziksel etkinlikleri muvaffakiyet ile gerçekleştirebilme becerisidir. Bireyin gündelik etkinliklerini yapabilecek gücü ve farklı antrenmanlara katılmasına yardımcı olacak gücü kişinin kendisinde bulmasını ve bireyin spor yapmamasından dolayı ortaya çıkabilecek hastalık risk faktörlerini ortadan kaldırmasını sağlamaktadır (Schmitz ve ark., 2005).

Fiziksel uygunluk (fitness) Dünya Sağlık Örgütü Uzmanlar komitesinin tebliğine göre “kassal çalışmanın tatminkâr ve yerinde olmasıdır” (Özer, 2015). Fiziksel uygunluk kalp-dolaşım sistemi uygunluğu, kassal uygunluk, beden kompozisyonu, koordinasyon, atiklik, hız, çeviklik ve patlayıcı gücü içermektedir. Bu vasıflar sportif başarımlar ve sağlık açısından çeşitli değerlere sahip bulduklarından motor uygunluk ve sağlık ile bağlantılı fiziksel uygunluk olarakta isimlendirilebilir (Özer, 2015).

Fiziksel uygunluk alanında yapılan bu çalışmalar, sürat, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık gibi fiziksel unsurların geliştirilmesini içermektedir. Özellikle, büyüme ve gelişim süreci zarfında bu faktörlerin gelişimine zemin oluşturan kas dokusu, yağ dokusu ve sinir sistemindeki değişimleri gözlemleyip araştırmak önemlidir (Özer ve Özer, 2019).

Günümüzde teknolojinin ilerlemesi ve bu denli gelişmesi fiziksel olarak yapabileceğimiz gündelik işlerimizin birçoğunda farklı ürünler ile yapabilmemizi sağlar. Tüm bunların sonucunda da boşta kalan vakitte ki aktivitelerimiz için daha fazla zaman ayırmamıza neden olmuştur. Fakat günümüzde birçok kişi hala hareketsiz yaşamaya devam etmektedir. Kişi her ne kadar vücudunu hareket ettirebilme ve zorlayıcı şiddette ki fiziksel aktivitelere katılım gösterebilecek şekilde biçimlendirilmiş bulunsa da egzersiz, ortalaması baz alınan bir yaşam durumunun gündelik işleri arasında yer almamaktadır. İnsan vücudu uzun süreç boyunca yapması gerek olan hareketleri yapmadan hayatına devam ettiğinde, sahip olmuş olduğu birkaç fonksiyonel becerilerin eksileceği ve bu işlevini kaybeden fonksiyonel eksikliklerin de bir hayli çok hastalığa da davetiye çıkaracağı bilinmelidir. Hareketsiz yaşam biçiminin sonunda meydana gelen rahatsızlıklara hipokinetik rahatsızlıklarda denilmektedir. Disiplinli olarak egzersiz yapmayan kişilerin koroner kalp rahatsızlıkları, yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, obezite, kanser ve kas-iskelet rahatsızlıkları gibi birçok hipokinetik hastalıkların bu kişilerde görülme olasılığı fazlaca görülmektedir (Özer, 2015).

NASPE'nin (2012) kılavuz çizgileri ve fiziksel olarak eğitilmiş ve fiziksel olarak aktif insanları geliştirme hedefi açık olsa bile, bunların özellikle çocuklar için başarıyla karşılandığı görülmemektedir. Yayınlanan ulus raporuna göre;

- Aşırı kilolu gençlerin yüzdesi 1980'den bu yana üç kattan fazladır. 6 ila 19 yaş arası çocuklar ve gençler arasında, %16'sı (9 milyondan fazla genç) fazla kiloludur.
- 2-5 yaş arası çocukların yaklaşık yüzde 10'u fazla kiloludur.
- 5-10 yaş arasındaki obez çocukların yaklaşık %60'ı, yüksek kolesterol, trigliseritler, insülin seviyeleri veya kan basıncı gibi en az bir kardiyovasküler hastalık risk faktörüne sahiptir ve %25'i iki veya daha fazla risk faktörüne sahiptir.
- 8 yaşına kadar fazla kilolu olan çocuk ve ergenlerin aşırı kilolu veya obez yetişkin olma olasılığı %80 daha fazladır (NASPE, 2012).

Kişilerin mutlu ve sağlıklı olduğu bir yaşam imkânı sağlayan aktif yaşam biçimi sürekli olarak esneklik, dayanıklılık, koordinasyon ve kuvveti arttıran etkinliklere katılmasını, düzenli ve dengeli beslenmeyi ve yeteri kadarda uyumayı içermektedir. Aktif olunan yaşam biçiminin asıl zemini çocukluk döneminde köklenmektedir.

Çocuklara erken yaşlardan itibaren aktif yaşam tarzının kazandırılması ve alışkanlık edinmeleri gelecekteki bireylerin sağlıklı birer toplum olmasındaki en faydalı yatırımlardan biri olacaktır (Kalish, 1996).

2.5.1 Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk

2.5.1.1 Beden kompozisyonu

Fiziksel uygunluğun önemli bileşkelerinden birisi olan vücut kompozisyonu, bedenin yağ dokusu ve yağsız dokularının vücut ağırlık oranlarına bağlı yüzdesidir. Vücudun birleşimi; kemikler, kaslar, organlar, vücut sıvısı ve adipoz dokuların toplamlarından meydana gelmektedir. Bu bileşikler yaşla orantılı olarak büyüme, gelişme ve fiziksel aktivite düzeyi ile değişebilmektedir (Özer, 2015).

Çocukluk da ve ergenlik döneminde vücut kompozisyonu devamlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Bu değişkenler; kemikteki mineral yoğunluğunda artma görülmesi, vücuttaki su oranında değişimler ile vücuttaki yoğunluğunda yağ kitlesinin ve yağsız kitlenin karşılıklı olarak azalmasından veya artmasından kaynaklanan farklılıklar olarak özetleyebiliriz (Özer, 2015).

2.6 Motor Gelişim

Motor gelişim, fiziksel yapıda ve kas sinir fonksiyonlarındaki değişim süreçlerini içermektedir. Motor gelişim ve psikomotor gelişim terimleri birbirlerinin yerine oldukça fazla kullanılmaktadır. Psikomotor gelişim, bireyin yaşamı boyunca sürdürülen bir ilerleyiş olmakta ve motor becerilerde zayıflama veya bilinmeyen bir başka becerinin öğrenilmesine benzer bütün fiziksel dönüşümlerle ilgilenmektedir. Gelişim çağında ki bu çocuklarda ki motor gelişim sürecini hareket kabiliyetlerinin gelişim sürecini ve fiziksel kabiliyetlerinin gelişim sürecini kapsamaktadır (Özer ve Özer, 2019).

Motor gelişim, fiziksel gelişme ve merkezi sinir sistemlerinin gelişimine bağlı olarak organizmaların taleplerine ilişkin hareketlilik kazanımı göstermesidir. Farklı bir tanımla, temel yapısında hareket barındıran becerilerin öğrenilmesini kapsayan ve doğumdan önceki evrede ortaya çıkıp yaşam boyunca süren bir zaman dilimidir (Özer ve Özer, 2019).

İnsan organizmasının içerdiği temel motorik hususlar sürat, dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve koordinasyon gibi özelliklerdir. Bu bahsi geçen özellikler gen kalıtları ile geçen özellikler olduğundan dolayı daha sonra öğrenilemez fakat yapılacak farklı çalışmalarla gelişim sağlanabilir (Dündar, 1994).

Birey bir hareketi oluştururken motorik özelliklerini sarf ederek yapmaktadır. Bahsi geçen motorik özellikler kişiye gen kalıtları ile kodlanmış olup, kodlanan bu özellikler organizmanın büyümesindeki ve olgunlaşmasındaki süreçte geliştirilebilir (Günsel, 2004).

Davranış kişinin gelişiminin bir göstergesidir Kişinin hangi yöne doğru ve ne şekilde geliştiği, davranım ve tutum biçimleri gözlemlenerek anlaşılabilir. Çocuk farklı alanlarda (fiziksel özellikler, zihinsel beceriler, sosyalleşme, dil bilgisi, motor alanlarında) ve farklı hızlarda gelişim gösterse de belirgin olan tutumları ve becerileri arasında makul bir bağlantı görülmektedir. Örnek olarak; 0-2 yaş dönemi aralığında bulunduğu davranış biçimleri düşünce şeklinin simgesi olarak ortaya çıkarlar ve bu dönem aralığında ki çocuğun motor davranışları zihinsel gelişimi konusunda mühim veriler sağlamaktadır (Özer ve Özer,2019).

Motorsal gelişim okul öncesinde ki dönem içinde (4-7 yaş aralığı) oldukça hızlı görülmektedir. Çocuk temel hareketleri (emekleme, yürüme, çekme, tırmanma, atlama, koşma) bu hızlı dönemin girişinde rahat bir şekilde gerçekleştirebilmektedir. Bu hareket formları (koşma, sıçrama, top yakalama, hedefleri vurma vb.) bundan sonra olan çalışmalar ile geliştirilebilir. Motorsal verimliliğin okula başlangıçta ve ondan sonra ki senelerde (8-11 yaş ve 11-13 yaş) gelişim görülen en hızlı dönemlerdir. Fiziksel verimliliğin en hızlı artımı bu dönem aralığında görülmektedir (kayak yapmak, paten sürmek, bisiklete binmek gibi yeni hareketler öğrenilmektedir). 10-12 yaş aralığında ve 16-18 yaş aralıklarında fiziksel gelişim aşamalı bir biçimde tamamlanmaktadır. Gençler fiziksel gelişmelerinin sonlarına ilerlerken bireysel olarak verimlerinin doruk noktalarına gelmişlerdir. Kız çocuklarında 15-16 yaş, erkek çocuklarında ise 18-20 yaşlarında cinsiyetler arası farklılıkların belirginleştiği kesin olarak gözlemlenmiştir. Tüm bu fiziksel ve motorsal özelliklerin gelişimi bu evrede tamamlanmaktadır (Dündar, 1994).

2.7 Sporla İlişkili Hareketler Dönemi

Özelleşen hareket dönemi veya uzman olunmuş hareketler dönemi olarak da adlandırılabilir. Bu süreç temel hareketler evresinden daha geniş olmaktadır. Bu süreçte hareket; gündelik hayat, eğlence ve sporsal faaliyetler gibi farklı karışık hareketlerin yapılmış olmasında vesile olmaktadır (Gallahue ve ark., 2012). Bu süreç yedi yaşındaki bir çocuğu ve üstünü kapsamaktadır. Çocuklar altı yaşına ulaştıklarında temel hareket modellemelerini olgun olma sürecinde yapabilmek için gelişimsel olarak hazır halde bulunurlar. Nörolojik donanım, anatomik ve fizyolojik hususlar ve görsel algılayabilme becerileri çokça temel hareket yeteneğini geliştirebilmiş ve öğrenmiş şekilde gerçekleştirebilecek seviyedir. Kişinin hareket edebilen topa elleriyle veya ayakları ile vurabilme gibi becerileri öğrenmesi algısal motor kabiliyetlerinin ilerlediğini göstermektedir (Özer ve Özer, 2019).

Bahsedilen bu evrede spor terimi yaygın manası ile kullanılmaktadır. Sözün doğrusu sadece mücadele değil, aynı süreçte rekreasyon, oyun oynama ve dans etmek gibi etkinlikleri de dâhil eden bir vasıta olarak kabul edilmiştir (Muratlı, 1997).

Örnek vermek gerekirse basketbol oynayabilmek kişide aranan özel bir spor becerisi gerektirir. Bahsi geçen spor dalında kişinin çocukluğunda edindiği, top sektirebilme ve basket atabilme yeteneğinde uzmanlaşmış olması öngörülmektedir (Özer ve Özer, 2019).

Hatta bu zaman diliminde misyonlu hareketler dizesinin gerçekleştirilmesinde ortaya çıktığı dönem olmasıyla beraber bundan evvel kazanılan yetenekler bu evrede oyun kuralları ile kaynaşp, ortak çalışmalara ulaşan aktivitelere dönüşmektedir (Tepeli, 2012).

Özelleştirilmiş hareketler evresindeki yetenek gelişmesinin oluşumu ve devamı; amaca yönelik, kişisel ve çevresel unsurların olduğu çeşitliliklere dayanmış olmaktadır. Bu unsurlar; reaksiyon süreci ve davranış süresi, koordinasyon, vücut tipi, boy ve ağırlık, gelenek ve görenekler, kültür, arkadaş baskıları ve duyuşsal donanım gibi hususları barındırır da, bunlardan bir kaçını sınırlamaktadır (Gallahue ve ark., 2012).

Bu sürecin en mühim unsurları şunlardır;

- Kişinin performans seviyesinin en güçlü artış gösterdiği dönem ergenlik öncesidir.
- Temel hareket becerilerinin mükemmel bir şekilde gelişim göstermesi sporsal beceriler kazanmanın ön gereğidir.
- Temel hareket becerilerinin zemini güçlü olunca, motor gelişim daha iyi bir beceri seviyesine ulaşmaktadır.
- Branşlara yönelik öğrenim, ilköğretimde ki beden eğitimi programlarında önemli bir parça haline gelmemelidir.
- Sporla ilgili hareketler evresinin spor yeteneklerine geçiş ve uygulama döneminde ki gelişim hem yapılandırılmış hem de yapılandırılmamış hareket tecrübelerine ihtiyaç duymaktadır.
- Çocuğun yetenek seviyesi ne olursa olsun, ilgisini iyileştirmek ve yeteneklerini daha iyi bir hale getirmek için başka hareket becerilerine yöneltmesi gerekmektedir.
- Spor hareketlerine geçişte ve uygulama safhasındaki gelişimi sağlayabilmek adına, bir önceki dönemde olgunlaşmış temel hareket becerisi üstünde yoğunlaşmak önemlidir.
- Öğretmen, öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçlarına ve yeteneklerine uygun olan etkinlikleri hazırlamalı ve gerekirse farklılaştırmalıdır.
- Çocukların becerilerini en iyi şekilde başarmaları ve gereken ilgiyi sağlamak için yarış gibi aktiviteler yapılabilir.
- Gençlerin hayatlarındaki en mühim faktör spor yarışları olabilmektedir. Bu yarışlardaki başarı durumu, gelişimsel olarak tecrübelere dayanmaktadır (Gallahue, 1982; Gökmen ve ark., 1995).

Bunlar ile birlikte spor ile ilgili hareketler dönemi, spor becerilerine geçiş evresi, spor becerilerini uygulama evresi ve yaşam boyu spor aktivitelerine katılım evresi üç madde altında toplanmıştır (Hekim ve Hekim, 2015).

2.7.1 Spor becerilerine geçiş evresi

Spor becerilerine geçme safhası 7-8 yaşlarında başlamakta olan evredir. Temel hareketler evresinin genel hususu hareketi tamamlamak için yapmaktan çok, düzgün ve disiplinli yapabilmesi daha önemli olmalıdır. Gittikçe daha çok karışık ve spor

şekline has hareket biçimleri öğrenilmeye bu evrede başlamıştır. Çocuklar birçok temel hareketi birbiri ile ilişkilendirerek yeni beceriler çıkartma konusunda aktif bir katılım gösterme durumundadır ve spora önem verir bir biçimde ilgili görünmektedir (Muratlı,1997).

Kişinin olgunlaşmış ve kalıplaşmış hareketlerini birleştirme gayretlerini göstermiş olduğu bu süreçte, kişi temel hareket kalıplarını sporla ve rekreatif aktivitelerle ilişkili becerileri geliştirilen asıl hareketler gündelik yaşamında ve farklı etkinliklerde kullanılmaktadır. Bu süreçte kişi bütün spor dallarına ilgi duymaya başlar ve fizyolojik, anatomik veya çevresel etkenlerin kısıtlamalarını umursamaz. Kişi, spor becerilerini hangi şekilde yapabileceği konusunda bilgi sahibi olmaktadır. Bu hareket becerileri esas hareketler ile benzer unsurları içermektedir ama daha fazla hareket biçimleri, doğruluk ve kontrol etme de içerir. Geçiş sürecinde çocuk yetkinlik seviyesindeki hareketleri daha dağınık ve daha özel şekillere uygulamaktadır (Gallahue ve Ozmun, 2002).

Bahsi geçen dönemde öğretici kişilerin ve ebeveynlerin misyonu, çocuklar için farklı etkinliklerde hareket ve motor kontrol yeterli olma durumunu geliştirmelerine yardım etmektir. Çocuğun etkinlik içeriğini kısıtlamak ve belirli olan bir alanda uzmanlaştırmaya yöneltmek yanlıştır. Performans becerisi ve disiplin önem kazandıkça çocuk üzerinde baskı hisseder. Bu dönemde belirlenmiş beceriler üstünde odaklanma, özelleşen hareket evresinin son iki safhasında istenmeyen etkilere sebep olabilmektedir (Özer ve Özer, 2019).

2.7.2 Spor becerilerini uygulama evresi

Spor becerilerini uygulama evresi; sporla ilişkili hareketler evresinin ikinci aşamasıdır. Çocuğun becerilerinin gelişim göstermesinde 11 ile 13 yaş arasında dikkat çekici değişimler ve gelişmeler yer almaktadır. Artan zihinsel beceriler ve tecrübeler, kişinin, farklı etkenleri özen göstererek öğrenebilme ve katılabilme mevzularında kararlar vermesini sağlamaktadır. Farklı bir ifadeyle, kişi ilgi duydukları ve ilgi duymadıkları, kuvvetli ve kuvvetsiz tarafları, imkânlar ve sınırlara bağlı olarak aktivite alanını sınırlama hususunda bilinçlenmiş şekilde karar verebilmektedir. Kişi bu süreçte belli aktivitelere katılım göstermeye veya onlardan uzaklaşmaya başlamaktadır. Bahsi geçen kararlar alınır iken spor becerisinin türü,

kişisel ve çevresel unsurlar etkileyici olmaktadır. Artık performansın şekli, düzenli, disiplinli ve doğru olması önemlidir (Gallahue ve Ozmun, 2002).

Örnek olarak, takımlı etkinliklerden hoşlanmakta olan ve stratejilerini bu aktivitelere uygulayabilen, koordinasyon ve çevikliği yeteri düzeyde olan 12 yaşında ve 179 cm boyunda olan bir çocuk basketbol becerilerini geliştirme ihtiyacı duyabilir. Beceri düzeyini geliştirebilmek için tek yol, yeterli sayıda ve nitelikte antrenman yapmasıdır. Takımsal çalışmalardan hoşnut olmayan başka bir çocuk ise doğadaki etkinliklere ve açık havadaki oyunlara yönelebilmektedir (Gallahue ve Ozmun, 2002).

2.7.3 Yaşam boyu spor aktivitelerine katılım evresi

14 yaşına geldiğinde oluşan ve hayatı boyunca süregelen bu evrenin en mühim özelliği, kişinin edinmiş olduğu hareket becerilerini hayatı boyunca kullanma durumudur. Bundan önceki süreçte verilen kararlar alaka ve yeterlilikler mükemmel hale getirilir, gündelik hayata, rekreasyona ve sporla ilişkilendirilmiş etkinliklere uygulanmaktadır. Bu dönem, daha önce olan dönemlerin en tepesini oluşturmaktadır (Gallahue ve Ozmun, 2002).

Bundan önceki safhada ortaya çıkan ilgi duyma, beceriler ve kararlar bu dönemde daha da sınırlanır. Vakit ayırma, maddiyat, uygun tesis ve malzemeler gibi unsurlar spora katılmayı etkilemektedir. Aktiviteye katılma oranı, kişinin becerilerine, imkânlarına, fiziksel uygunluğuna, istek durumuna ve yaşamış olduğu tecrübelerle göre değişmektedir. Kişi artık becerilerinin üst limitlerine yakınlaşmıştır. Bu süreçte çocukların, gelişimsel olarak henüz yeteri kadar iyi olmadıklarının farkında olarak gelişimsel seviyelerine uyan hareket tecrübeleri yaşattırılmalıdır (Özer ve Özer, 2019).

2.8 Sosyal Beceriler

Sosyal gelişim kişinin doğumundan olgun bir birey olabilinceye dek geçen süreçte diğer kişiler ile kurduğu ilişkilerin, onlara karşın ilerlettiği ve ilgi gösterdiği davranımların bütünüdür. Farklı bir tanımla sosyal gelişim, bireylerin bir topluluk içerisinde öteki kişiler ile iletişim kurabilmesi ve toplumun yaşayışına elverişli olan tavırlar göstermesidir (Aracı ve Aracı, 2014). Çocuğun duygusal ve sosyal gelişimi bilişsel, hareketsel ve duyuşsal gelişmesine paralel olarak oluşmaktadır ve

birçok farklı kademedeki giderek bireyin toplum tarafından kabul görmesini ve o topluma ait olmasını sağlar (Cüceloğlu, 2003).

Kişinin topluluğa uyum sağlayabilmesi ve topluluk cephesinden kabul görebilmesi için sosyal gelişimini tamamlamış olması gerekmektedir. Sosyal gelişim, kişinin hayatı boyunca çevresindeki kişilerle bulunduğu iletişimlerin ve davranış biçimlerinin hepsidir. Bireyin karakter durumu, etrafındaki yaşam biçimine göre biçimlenmekte ve gelişmektedir (Çubukçu ve Gültekin, 2006). Psikologlar, 1920'li yıllardan şimdiki zamana kadar sosyal davranışlardaki ustalıkları, yetenekleri ve maharetleri farklı kuramlarla incelemişlerdir. Bunlardan en geniş olan kavram ise, "sosyal zekâ" kavramı olarak adlandırılabilir. Bu ilerleyen süreçte bu kavramın önemini, zekâ değil de, beceri ve yetenek açısından, "sosyal beceri" olarak da adlandırılabilir (Bacanlı, 2014).

Hops (1983)'ün tanımına göre ise sosyal beceri; sosyal boyutta gösterilen tutum şeklidir. Marlowe (1986)'a göre sosyal beceri tanımı; bireylerin iletişimde bulunduğu bu zeminde, bireyin kendisini de içeren duygu, düşünce ve davranış durumlarını anlayabilme ve bu anlayış biçimine uygun davranabilme yeteneği olarak da adlandırılmaktadır. Bir başka tanıma göre sosyal beceri; kişinin etrafıyla pozitif temaslar kurması, ihtiyaç duyulduğunda diğer kişilerden yardım talep etmesi ve kişinin kendi görüşüne uymayan talepleri reddetmesini basitleştiren öğrenilmiş tavırlar olarak adlandırılabilir (Sorias, 1986).

Yüksel (1999)'a göre Sosyal beceriler "Diğer kimselerden yapıcı ve destekleyici tepki almasına neden olup aksi ve negatif tepkilere de mani olarak, başkalarıyla etkileşimi olası kılan, etrafta yapıcı ve destekleyici tesirlerde bulunan, amaca yönelik duruma has ve sosyal içeriğe ilişkin değişiklik gösteren, hem takip edilebilen hem de takip edilemeyen duyuşsal ve bilişsel unsurları dâhil eden davranış biçimleri" olarak adlandırılmaktadır.

Kelly (1982)'nin tanımına göre sosyal beceri, kişilerin birbirleri arasındaki durumlarda etraflarından aldıkları pekiştirmelere sahip olmak veya durumu devam ettirebilmek için kullandıkları söylenebilir (tanımlanabilir) ve öğrenilmiş davranış biçimleridir. Bu tarife göre sosyal beceriler yapıcı ve destekleyici pekiştireçlere neden olacak tutum olarak görülebilir. Sosyal beceri, hem destekleyici pekiştireçlere neden olabilir hem de bu pekiştireçleri sürdürebilir.

Kimi çocuklar ise fazla çeşitte sosyal becerilere sahip oldukları halde ara sıra problem teşkil eden davranış biçimleri gösterebilmektedir. Bu kişiler bu davranış biçimleri ile yaşatlarının olumlu ve olumsuz tepkilerine maruz kalabilirler. Bu gidişe neden olan faktörlerin; sosyal çevrenin problem teşkil eden davranış biçimleri, sosyal becerilerin dâhil olduğu davranış biçimlerine oranla daha çok onay almasıdır. Bu bahsedilen durum velilerin ve öğretmenlerin yapıcı ve destekleyici sosyal davranış biçimlerini güçlendirmede ki rolünün ne kadar önem arz ettiğini göstermektedir (Gresham ve Elliott, 1990).

Sosyal gelişimin içeriğinde sosyal becerilerin öğrenilmesinin getirileri çok önemlidir. Hayatının ilk senelerinde başarılı ve sağlıklı olarak sosyal etkileşimde bulunan çocuklar hayatının ileri dönemlerinde de kurdukları bu bağları sürdürecektir ve kişinin kendisine güven duyduğu kişiler olacak (Gülay ve Akman, 2009). Flanagan (1999) hatta sosyal beceri yetenekleri düşük seyir eden çocukların stres, endişe ve şizofreni gibi sıkıntıları görme ihtimalleri sosyal becerilere sahip olan akranlarına kıyasla daha fazla seviyede olduğunu göstermektedir.

Sosyal becerilerin çocuğun sosyal ilerleyişindeki önemi epey fazla önemsenmiştir. Fakat yapılan son araştırmalar sosyal becerileri sosyal gelişimin devamı olarak önemsenmesinden ziyade kişinin ileriki hayatında akademik başarılarının hatta iş yaşamındaki başarılarının temeli olarak gösterilmektedir (Lynch ve Simpson, 2010).

2.8.1 Sosyal becerilerin sınıflandırılması

Calderalla ve Merrell (1997), yürüttükleri bir araştırmada sosyal beceri niteliklerini beş farklı grupta incelenmiştir. Bu beceriler aşağıda açıklanmıştır;

Akranları ile arasındaki ilişki becerileri: Etrafındaki kişileri takdir edebilmek, etrafındakilere yardım edebilme ve çevresindeki kişilerden yardım isteyebilmek, oyun ve benzeri aktivitelerde arkadaşlarını bu oyunlara davet edebilmek, kişinin kendisinin ve arkadaşlarının haklarını savunabilmek, hızlı ve iyi arkadaş çevresi edinebilmek, etkinliklerinde ve oyunlarında sorumluluk alarak liderlik edebilmek, çevresi ile iletişim kurabilme ve münakaşa gibi etkenler bu arkadaşlık ilişkilerini güçlendirebilmektedir.

Kendisini kontrol edebilme becerileri: Öfke ve sinir gibi duygu durumlarını kontrol edebilmek, karşısına çıkan engellerde ve sorunlarda soğukkanlı olabilmek, herkes tarafından bilinen kurallara uyum göstermek, farklı fikirlerde ve görüşler hakkında

uzlaşabilmek, her türlü eleştiriye açık olmak gibi unsurlar kişinin kendisini kontrol etme becerileri arasındadır.

Akademik beceriler: Kendi kendine çalışabilme ve üstlendiği görevleri tek başına yerine getirmek, öğretmeni dinlemek ve öğretmenin yönergelerini yerine getirebilmek, rekreatif etkinlikleri etkin bir biçimde gerçekleştirebilmek, gereksinim duyulma durumunda etraftan yardım isteyebilme gibi kişilerin başarılı olmalarındaki becerilerdir.

Uyma becerileri: Yönergelere uyma ve takip edebilmek, paylaşım yapabilme, üstlendiği veya üstüne düşen sorumluluklarını yerine getirebilme, her türlü eleştiriye açık olma ve olumlu karşılama gibi davranışları içermektedir.

Atılgnlık becerileri: Etrafındaki kişilerle iletişim kurabilmek için girişme bulunma, aktiviteler için etrafındakileri davet edebilmek, güzel şeyler duyma ve güzel şeyler söyleyebilme, hoş şeyler yapabilme, kararsız olduğu anlarda sorabilmek, cinsiyet ayırt etmeksizin etkileşimde bulunabilmek, kişinin kendisini tanıtabilmek gibi beceriler yer almaktadır.

Diğer bir bölümlenme ise Gresham ve Elliott (1990), aracılığı ile geliştirilmiş olan “Sosyal Beceri Değerlendirme Sistemi” ölçeğinde yer almıştır. Bu bölümlenmeye dayanarak sosyal beceri boyutları aşağıda açıklanan beş alt kategoriye ayrılmıştır.

Atılgnlık becerileri: Etrafındaki kişilere soru sorabilmek, kişinin kendisini tanıtabilmesi ve haklarını duruma uygun bir biçimde savunabilmek gibi becerileri içermektedir.

İşbirliği becerileri: Etrafındaki kişilere yardım edebilmek, araç ve gereçlerini paylaşabilmek, yönerge ve kurallara uygunluk gösterebilme becerilerini içermektedir.

Öz kontrol becerileri: Farklı etkinlik ve aktiviteler esnasında yapılan fiziksel temaslara uygun bir biçimde tepki gösterebilmek, kişinin kendisini kontrol edebilmesi ve sinir gibi duygu durumlarını kontrol altında tutabilmek, tartışmalarda orta yolu bulup anlaşabilmek gibi becerileri içermektedir.

Empati becerileri: Etrafındaki kişilere karşı sorumluluklarının farkında olmak, etrafındakilere karşı hassas olabilme ve etrafındakilerin yerine kendini koyup empati kurarak aralarındaki problemleri çözebilme becerilerini içermektedir.

Sorumluluk becerileri: Etraftakilerin taleplerine ve içinde bulunduğu ortamda gereken sorumlulukları yerine getirebilme ve etrafındaki kişilerin belirlediği kurallar çerçevesinde uygun tepkiler verebilme becerilerini içerir.

Rinn ve Markle (1979) sosyal becerileri 4 başlık altında incelemiştir. Kişinin kendisini anlatabilmesi, içinde bulunduğu çevreyi genişletebilme, girişkenlik ve iletişim kurabilme becerileri olarak ayırıp bu sınıflandırmaları aşağıda verildiği şekilde açıklayabiliriz:

Kendisini anlatma becerileri: Duygu durumunu anlatabilmek, düşünce anlatımı, hoş sözleri benimseyebilmek, kişinin kendisi hakkında olumlu görüşleri paylaşabilmek.

Çevresini genişletme becerileri: Arkadaşları hakkında güzel düşüncelerini paylaşabilmek, başkalarının fikir düşüncelerine katılım gösterebilmek, başka kimseleri övmek.

Girişkenlik becerileri: Kolay ve basit ricalarda bulunabilmek, başkalarının düşünce ve fikirlerine katılım gösterebilmek, mantık çerçevesine sığmayan ricaları reddedebilmek.

İletişim becerileri: Konuşabilmek, kişilerin arasındaki problemleri çözebilmek.

Ülkemizde Akkök (1999), sosyal becerileri aşağıdaki şekillerde sınıflamıştır:

İletişim kurmaya başlama ve sürdürme becerileri; dinleyebilme, konuşurken ilk söze başlayabilmek, sorular sorabilmek, teşekkür edebilmek, kendisini anlatabilmek, başkalarını tanıtabilmek, övgü barınan sözleri kullanabilmek, bir başkasından yardım isteyebilmek, farklı topluluklara girebilmek, yönergeler ve direktifler verebilmek, talimatlara uyabilmek, kusurlarını kabul edebilmek, ikna edebilme gibi becerileri içermektedir.

Grupla bir işi ilerletebilme becerileri; içinde bulunduğu grup ile iş paylaşımında ve görev dağılımında bulunabilmek, grubunda vazife edindiği görevi ve sorumlulukları yerine getirebilmek, diğer kişilerin görüşlerine ve fikirlerine saygı gösterme becerilerini içermektedir.

Duygulara yönelik beceriler; kişinin kendi hislerinin farkına varabilmesi, duyduğu hisleri ifade edebilmesi, diğer kişilerin hissiyatlarını anlayabilmek, karşısındaki kişilerin öfke durumları karşısında problem çözebilmek, içinde bulunduğu duygu

durumları özgür bir biçimde ifade edebilmek ve kişinin kendisini ödüllendirebilmesidir.

Saldırgan davranışların üstesinden gelebilme becerileri; izin isteyebilmek, çevresi ile paylaşımlarda bulunabilmek, diğer kişilere yardım edebilmek, orta yolu bulup uzlaşmak ve anlaşabilmek, sinir duygu durumunu kontrol altına alabilmek, haklarını korumak ve savunabilmek, alay konusu olduğu durumların üstesinden gelebilme gibi.

Stres durumların üstesinden gelebilme becerileri; başarısız olduğu bir durumun üstesinden gelebilme, grup baskılarından etkilenmeyip üstesinden gelebilme, utanç duyduğu bir olay ile başa çıkabilmek, kişinin yalnız kalması ve yalnız bırakılması durumlarda başarılı olabilmek.

Plan yapabilme ve olumsuz durumlarda üstesinden gelebilme becerileri ise; farklı gelişen olaylar karşısında kararsız kalmadan karar verebilme, olaylar karşısında sebep olan hataları bulabilmek, hedeflerini oluşturmak, bilgi toplayabilmek, kararlar verebilme, üstlendiği işe yoğunlaşabilme becerilerini içermektedir (Akt. Ceylan, 2009).

2.9 Akademik Başarı

Öğrenci performansı olarak tanımlanan akademik başarı başka kaynaklarda yapılan işlerden kazanılan tatminlik derecesi olarak da ifade edilir. Kişinin potansiyel kabiliyetleri akademik başarı olarak kabul görmez. Örneğin yüksek potansiyelli bir öğrenci bazı durumlarda kendisi haricinde daha aşağılarda potansiyeli olan bir öğrenciden daha düşük performans sergileyebilir ve daha düşük bir nota sahip olabilir (Wallace, 2015). Akademik başarı bilgi ve beceriler ile sertifika veya derece elde ederek daha üst seviyeye çıkma olarak da görülebilir (Collins ve O'Brien, 2011)

Öğrencinin okul hayatında amaçlanmış davranışlara erişme seviyesi olarak da akademik başarı ifade edilebilir. Öğrencinin ortaya koyduğu akademik başarı, istendik yöndeki davranışların oluşup oluşmadığı konusunda ölçüt olarak alındığı gibi, yükseköğretime giriş, iş başvuruları gibi konularda da dikkate alınır (Altınkurt, 2008).

Akademik başarı, öğrencilerin psikomotor ve duyuşsal gelişiminin dışında program alanlardaki davranış değişimlerini tanımlar. Diğer bir deyişle bilişsel (cognitive)

becerilerin oluşturduğu davranış amaçları ile tutum, kişilik ve ilgi gibi davranışların da belirlediği amaçları kapsayabilir. Eğitimdeki başarı derslerde öğrenilip geliştirilen ve öğretmen tarafından verilen not ya da test puanlarıyla belirlenmiş beceri ve bilgilerin ifade edilme şeklidir. Bu tanım akademik başarıyı kastetmektedir (Gürdal, 2011).

Ülkemizde öğrenim gören çocukların başarı durumları, sınav ve performansını saptamaya özgü programlar, kişiye özgü eğitim programları dikkatle değerlendirilmelidir. Sınav ve öğrenim gören çocuğun performans durumuna dönük programlar 100 tam puan üzerinden değerlendirilmektedir. Değerlendirme sonucunda elde edilen veriler, öğretmen ait not çizelgelerine puan olarak yazılmakta ve beşlik sistemine göre nota dönüştürülerek karnesine işlenmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı). Alınan puanlamaların not olarak değeri ve derecesi aşağıda yer alan çizelgede gösterilmektedir.

Çizelge 2.1: İlköğretim Puan Not Değeri ve Derecesi

| PUAN | NOT | DERECE |
|--------|-----|-----------|
| 85-100 | 5 | Pekiyi |
| 70-84 | 4 | İyi |
| 55-69 | 3 | Orta |
| 45-54 | 2 | Geçer |
| 0-44 | 1 | Başarısız |

Bu durum akademik açıdan başarılı olup olmama durumunu somut şekilde değerlendirmeyi mümkün kılar. İlköğretimden başlayarak yükseköğrenime kadar olan eğitim sürecinde akademik başarı hem öğrenci hem de öğrenci aileleri açısından önemli bir husustur (Nartgün ve Çakır, 2014).

2.10 Fiziksel Aktivite, Sosyal Beceri ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki

Sağlık yararları sağlamanın yanı sıra, aktif bir yaşam tarzı beyin ve bilişsel öğrenmeyi olumlu yönde etkiler. Araştırmalar, sağlıklı çocukların daha etkili bir şekilde öğrendiklerini ve akademik olarak daha başarılı olduklarını gösteriyor (Abels ve Bridges, 2010). Bilim insanları fiziksel aktivite, sportif faaliyetlere katılım, beden eğitimi, fiziksel uygunluk ve bileşenleri ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi

değerlendirdikleri çok sayıda çalışma yapmışlardır. Bu çalışmalardan bazılarına aşağıda değinilmiştir;

Kaestner ve Grossman (2009), çocukların beden ağırlıklarının akademik başarısı üzerindeki etkileri isimli araştırmada, matematik, okuma ve sınıf seviyesindeki kazanım durumlarında çocukların Peabody Kişisel Başarı Testlerindeki almış oldukları puanlara bakarak ölçüldüğünde, çocuğun beden ağırlığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ortaya çıkan veriler, genel olarak, fazla kilolu ya da obezite görülen çocuklarda ideal beden ağırlığına sahip olan çocuklar ile yakın olarak aynı başarı testi sonuçlarında sahip olduklarını göstermektedir.

Ahn ve ark., (2012)'nin okul içerisinde yapılmış olan fiziksel aktivite planlamalarına katılmanın akademik başarının üzerinde olan etkilerini inceledikleri araştırmalarına fiziksel aktivitenin okuma ve matematik puan sonuçlarına az süreçte mühim faydalar sağladığı belirtilmektedir.

İngiltere'de yapılmış olan bir çalışmada kız ve erkek çocukların fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe sadece erkek çocukların Matematik başarılarında başarının artmış olduğu gözlemlenmiştir (Booth ve ark., 2014).

Castelli ve ark., (2007) yapmış olduğu çalışmada ilköğretimdeki 3. ve 5. sınıftaki öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiş, bu çalışmanın sonucunda çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı durumları arasında olumlu açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir.

Fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarıları arasında olan ilişkinin incelenmiş olduğu diğer bir araştırmaya ise 12 ile 16 yaş gruplarında olan İspanyol yüzücüler katılmıştır. Bu araştırma neticesinde fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe akademik başarının da arttığı gözlemlenmiştir. Aynı zamanda kadın yüzücülerde aerobik uygunluğun akademik başarıları üzerinde olumlu faydalar gösterdiği gözlemlenmiştir (Ayan ve ark.,2014).

Lounsbury ve Landers (2006)'a göre sorumlulukları gelişmiş bireyler not alma, notları arşivleme benzeri akademik etkinliklere yoğunlaştıklarından sebebiyle internet kullanımları azdır, kullandıkları vakitte daha çok akademik amaçlar için kullanılmaktadırlar. Literatürde yer edinen çalışmaların geneline bakıldığında

sorumluluk özelliğinin akademik başarıyı yükselttiği gözlemlenmiştir (Paunonen ve Ashton, 2001).

Tüm bunlara ilave olarak geçimli olma özelliklerinin (Laidra ve ark., 2007; Komarraju, 2009) ve dışadönük olma (Busato, 2000) özelliklerinin de akademik açıdan başarıyı arttırmış olduğu çalışma sonuçlarında belirtilmiştir. Duygusal dengesizlik özelliklerinin ise akademik başarıyı düşürmekte olduğu belirtilmektedir. (Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2003).

Jonker ve ark., (2010)'nun elit sporcularda yapmış oldukları bir çalışmaya 12 ile 16 yaş aralığının da 128 öğrenci olan elit sporcular ve benzer yaşlarda 164 sporcu olmayan öğrenci dâhil edilmiştir. Öğrencilerin akademik başarıları üniversiteye alım puanlarıyla ölçülmüş ve öğrencilerin kendilerini kontrol edebilme becerileri detaylandırılmıştır. Çalışmanın sonucunda elde edilen veriler yorumlandığında, elit sporcuların sıradan öğrencilere kıyasla üniversite öncesi başarılarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak araştırmalar, sağlıklı çocukların daha etkili bir şekilde öğrendiklerini ve akademik olarak daha başarılı olduklarını göstermektedir. Bazı sosyal davranışların da akademik başarı üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin sosyal beceri, fiziksel aktivite ve akademik başarı özelliklerini incelemek için nicel araştırma yöntemlerinden Betimsel Araştırma Yöntemi ve İlişkisel Araştırma Yöntemi kullanılmaktadır.

Betimsel araştırma, araştırılan hususların mevcut durumuyla alakalı hipotezleri ölçebilmek ve sorulara cevap bulabilmek için veriler toplamayı gerektiren araştırmalardır. İlişkisel Araştırma, iki veya daha fazla değişkenin, aralarındaki ilişkilerin rastgele bir biçimde bu değişkenliklere müdahalede bulunmadan incelendiği araştırmalar olarak tanımlanmaktadır (Akgün ve ark., 2008).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul Gaziosmanpaşa Mustafa Yeşil İmam Hatip Ortaokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu İstanbul ili Gaziosmanpaşa İlçesi “Mustafa Yeşil İmam Hatip Ortaokulu’nda öğrenim gören 6. 7. ve 8. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya 6. sınıftan; 54 kız, 79 erkek, 7. sınıftan; 53 kız, 51 erkek, 8. sınıftan; 18 kız, 83 erkek öğrenci olmak üzere 338 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma katılımcıları Amaçlı Örneklem Yöntemi ile belirlenmiştir. Amaçlı Örneklem Yöntemi, derinlemesine araştırma yapabilmemiz amacı ile araştırmanın ulaşılmak istenen sonucu bağlamında veri bakımından etkili sonuçları seçme işidir. (Büyüköztürk, 2008). Örneklem büyüklüğü hesabı için G-power 3.1.9.4 programında güç analizi uygulanmıştır. $\alpha = 0.05$ güç $(1-\beta) = 0.80$ olarak alınmıştır. Her grupta 40 kişiye karar kılınmıştır.

Tipik bir gelişim gösteren, fiziksel aktivitelere katılım sağlamakta sağlık problemi olmayan ve anne-baba tarafından onam formu imzalanmış olan öğrenciler çalışmaya katılmıştır. Bu ölçütlere uygun olmayan ya da kendi iradesiyle araştırmaya katılmak istemeyen öğrenciler araştırma örneğine dâhil edilmemiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırma için veri toplama aracı olarak; Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (Crocker ve ark., 1997), Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği (Matson ve ark., 1983) ve Akademik başarı puanları kullanılmıştır. Çocukların boy ve ağırlık ölçümleri yapılmış ve Beden Kütle İndeksleri hesaplanmıştır.

Aşağıda araştırmada kullanılacak testler ayrı başlıklar halinde açıklanmıştır.

3.3.1 Boy

Araştırmaya katılan çocukların boylarının ölçümlerinde, 0.1 cm hassaslık derecesine sahip olan Star markasına ait mezura ile kullanılmıştır. Ölçümler sırasında katılımcı çocukların, ayaklarında veya başlarında ölçümlerin sonuçlarına etki edebilecek herhangi bir nesne ya da eşya olmamasına dikkat edilmiştir. Yapılan ölçümler yalnızca çıplak ayak ile ölçülmüş olmaktadır. Ölçümler esnasında vücut pozisyonunun dik olacak bir biçimde konumlandırılmasına önem verilmiştir dikkat. Bu veriler sonucunda, ölçüm bilgilerini içeren formlara santimetre cinsinden olacak biçimde kaydedilmektedir. Elde edilen bu veriler Neyzi ve ark., (2008) tarafından geliştirilmiş olan Boy Uzunluğu Persentil Değerleri grafiği ile değerlendirilmiş olmaktadır. Bahsi geçen grafiğe göre 3 persentil altındaki kısa, 3-89 persentil arasındaki normal, 90-96 persentil arasında uzun, 97 ve üzerindeki persentil çok uzun olarak tanımlanmaktadır. Aşağıda verilen Çizelgede erkek ve kız çocuk katılımcıların Uzunluğu Persentil Değerleri yer almaktadır.

Çizelge 3.1: Boy Uzunluğu Persentil Değerleri (cm)

| Erkek | | | | | | | Kız | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 | Yaş | 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 |
| 45.9 | 47.2 | 48.5 | 50.0 | 51.5 | 52.9 | 54.2 | Doğum | 45.3 | 46.6 | 47.9 | 49.4 | 50.8 | 52.1 | 53.4 |
| 56.2 | 57.8 | 59.5 | 61.3 | 63.2 | 64.8 | 66.4 | 3 ay | 55.3 | 56.8 | 58.2 | 59.9 | 61.5 | 63.0 | 64.5 |
| 62.8 | 64.5 | 66.2 | 68.0 | 69.9 | 71.6 | 73.2 | 6 ay | 61.6 | 63.1 | 64.7 | 66.4 | 68.2 | 69.7 | 71.3 |
| 67.4 | 69.1 | 70.9 | 72.8 | 74.7 | 76.4 | 78.1 | 9 ay | 66.0 | 67.7 | 69.3 | 71.2 | 73.0 | 74.6 | 76.3 |
| 70.8 | 72.7 | 74.7 | 76.9 | 79.1 | 81.1 | 83.0 | 12 ay | 69.7 | 71.4 | 73.2 | 75.1 | 77.1 | 78.8 | 80.5 |
| 73.8 | 75.8 | 77.9 | 80.2 | 82.5 | 84.5 | 86.6 | 15 ay | 72.8 | 74.6 | 76.5 | 78.5 | 80.6 | 82.4 | 84.2 |
| 76.4 | 78.5 | 80.7 | 83.1 | 85.5 | 87.7 | 89.8 | 18 ay | 75.5 | 77.4 | 79.3 | 81.5 | 83.7 | 85.6 | 87.6 |
| 81.0 | 83.3 | 85.6 | 88.2 | 90.8 | 93.2 | 95.5 | 2 yaş | 80.1 | 82.3 | 84.4 | 86.8 | 89.2 | 91.4 | 93.5 |
| 85.3 | 87.6 | 90.0 | 92.6 | 95.3 | 97.6 | 100.0 | 2.5 yaş | 84.0 | 86.3 | 88.6 | 91.2 | 93.8 | 96.1 | 98.4 |
| 89.3 | 91.7 | 94.1 | 96.8 | 99.4 | 101.8 | 104.2 | 3 yaş | 87.8 | 90.2 | 92.7 | 95.4 | 98.1 | 100.6 | 103.0 |
| 92.8 | 95.2 | 97.7 | 100.5 | 103.2 | 105.7 | 108.2 | 3.5 yaş | 91.1 | 93.6 | 96.2 | 99.0 | 101.9 | 104.5 | 107.0 |
| 96.0 | 98.6 | 101.1 | 104.0 | 106.9 | 109.5 | 112.0 | 4 yaş | 94.3 | 96.9 | 99.6 | 102.5 | 105.5 | 108.1 | 110.7 |
| 99.0 | 101.7 | 104.3 | 107.3 | 110.3 | 113.0 | 115.6 | 4.5 yaş | 97.4 | 100.1 | 102.8 | 105.9 | 108.9 | 111.6 | 114.3 |
| 101.8 | 104.5 | 107.3 | 110.4 | 113.5 | 116.2 | 119.0 | 5 yaş | 100.4 | 103.2 | 105.9 | 109.1 | 112.2 | 114.9 | 117.7 |
| 104.5 | 107.3 | 110.1 | 113.3 | 116.4 | 119.3 | 122.1 | 5.5 yaş | 103.6 | 106.3 | 109.0 | 112.1 | 115.3 | 118.3 | 121.2 |
| 107.1 | 110.0 | 112.9 | 116.1 | 119.3 | 122.2 | 125.1 | 6 yaş | 106.2 | 109.0 | 111.9 | 115.1 | 118.4 | 121.3 | 124.1 |
| 112.1 | 115.1 | 118.2 | 121.5 | 124.9 | 128.0 | 131.0 | 7 yaş | 111.6 | 114.6 | 117.7 | 121.1 | 124.4 | 127.5 | 130.5 |
| 116.9 | 120.0 | 123.3 | 126.9 | 130.5 | 133.7 | 136.9 | 8 yaş | 116.7 | 119.9 | 123.1 | 126.7 | 130.3 | 133.5 | 136.7 |
| 121.6 | 124.9 | 128.3 | 132.1 | 135.9 | 139.3 | 142.7 | 9 yaş | 121.3 | 124.7 | 128.2 | 132.1 | 136.0 | 139.5 | 142.9 |
| 126.4 | 130.0 | 133.6 | 137.6 | 141.6 | 145.2 | 148.7 | 10 yaş | 125.8 | 129.6 | 133.5 | 137.9 | 142.2 | 146.1 | 150.0 |
| 131.7 | 135.5 | 139.4 | 143.8 | 148.1 | 152.0 | 155.9 | 11 yaş | 132.5 | 136.6 | 140.8 | 145.4 | 150.1 | 154.2 | 158.3 |

Çizelge 3.1: (Devam) Boy Uzunluğu Persentil Değerleri (cm)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 137.0 | 141.3 | 145.7 | 150.6 | 155.4 | 159.8 | 164.1 | 12 yaş | 141.1 | 144.9 | 148.8 | 153.1 | 157.4 | 161.2 | 165.1 |
| 142.8 | 147.6 | 152.4 | 157.7 | 163.1 | 167.9 | 172.6 | 13 yaş | 146.6 | 150.2 | 153.8 | 157.8 | 161.8 | 165.5 | 169.0 |
| 150.3 | 155.0 | 159.7 | 164.9 | 170.1 | 174.8 | 179.5 | 14 yaş | 149.3 | 152.8 | 156.4 | 160.4 | 164.3 | 167.9 | 171.4 |
| 156.9 | 161.2 | 165.5 | 170.3 | 175.1 | 179.4 | 183.7 | 15 yaş | 150.7 | 154.2 | 157.8 | 161.7 | 165.7 | 169.3 | 172.8 |
| 160.9 | 164.9 | 168.9 | 173.4 | 177.9 | 181.9 | 185.9 | 16 yaş | 151.3 | 154.8 | 158.4 | 162.4 | 166.3 | 169.9 | 173.4 |
| 163.0 | 166.8 | 170.7 | 175.0 | 179.3 | 183.2 | 187.1 | 17 yaş | 151.7 | 155.2 | 158.8 | 162.7 | 166.7 | 170.3 | 173.8 |
| 164.5 | 168.2 | 172.0 | 176.2 | 180.4 | 184.2 | 187.9 | 18 yaş | 152.0 | 155.6 | 159.1 | 163.1 | 167.1 | 170.7 | 174.2 |

Kaynak: Neyzi ve ark., (2008)

3.3.2 Ağırlık

Araştırmaya katılan çocukların ağırlık ölçümleri için, hassaslık derecesi 0.1 kg olan Sports markasına sahip elektronik tartı kullanılmıştır. Ölçümler sırasında katılımcı çocukların, ayaklarında veya başlarında ölçümlerin sonuçlarına etki edebilecek herhangi bir nesne ya da eşya olmamasına dikkat edilmiştir. Yapılan ölçümler yalnızca çıplak ayak ile ölçülmüştür. Bu veriler sonucunda, ölçüm bilgilerini içeren formlara kilogram cinsinden olacak biçimde kaydedilmektedir. Elde edilen veriler Neyzi ve ark., (2008) tarafından geliştirilmiş olan Vücut Ağırlığı Persentil Değerleri grafiği aracılığıyla değerlendirilmektedir. Bahsi geçen grafiğe göre 3 persentil altında zayıf, 3-89 persentil arasında normal, 90-96 persentil arası kilolu, 97 ve üzeri persentil aşırı kilolu olarak tanımlanmaktadır. Aşağıda verilen Çizelgede erkek ve kız çocuk katılımcıların Vücut Ağırlığı Persentil değerleri yer almaktadır.

Çizelge 3.2: Vücut Ağırlığı Persentil Değerleri (kg)

| Erkek | | | | | | | | Kız | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 | Yaş | 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 | |
| 2.58 | 2.85 | 3.13 | 3.43 | 3.73 | 4.00 | 4.27 | Doğum | 2.52 | 2.76 | 3.01 | 3.29 | 3.58 | 3.84 | 4.10 | |
| 4.75 | 5.26 | 5.79 | 6.38 | 6.99 | 7.54 | 8.10 | 3 ay | 4.48 | 4.90 | 5.33 | 5.82 | 6.32 | 6.78 | 7.24 | |
| 6.21 | 6.79 | 7.41 | 8.12 | 8.85 | 9.54 | 10.25 | 6 ay | 5.94 | 6.38 | 6.85 | 7.43 | 8.06 | 8.68 | 9.34 | |
| 7.27 | 7.87 | 8.51 | 9.26 | 10.06 | 10.81 | 11.58 | 9 ay | 6.85 | 7.34 | 7.89 | 8.55 | 9.29 | 10.02 | 10.82 | |
| 7.96 | 8.61 | 9.32 | 10.16 | 11.05 | 11.92 | 12.82 | 12 ay | 7.52 | 8.06 | 8.66 | 9.39 | 10.20 | 11.00 | 11.87 | |
| 8.61 | 9.28 | 10.01 | 10.89 | 11.83 | 12.75 | 13.72 | 15 ay | 8.09 | 8.67 | 9.31 | 10.10 | 10.96 | 11.81 | 12.73 | |
| 9.13 | 9.82 | 10.58 | 11.49 | 12.48 | 13.46 | 14.49 | 18 ay | 8.57 | 9.19 | 9.87 | 10.71 | 11.63 | 12.55 | 13.54 | |
| 10.12 | 10.85 | 11.66 | 12.66 | 13.76 | 14.86 | 16.05 | 2 yaş | 9.49 | 10.20 | 10.99 | 11.94 | 12.99 | 14.03 | 15.15 | |
| 11.06 | 11.84 | 12.71 | 13.80 | 15.04 | 16.29 | 17.69 | 2.5 yaş | 10.35 | 11.17 | 12.06 | 13.12 | 14.25 | 15.33 | 16.47 | |
| 11.81 | 12.65 | 13.61 | 14.83 | 16.24 | 17.71 | 19.39 | 3 yaş | 11.19 | 12.09 | 13.05 | 14.18 | 15.37 | 16.51 | 17.68 | |
| 12.6 | 13.5 | 14.6 | 15.9 | 17.4 | 18.9 | 20.6 | 3.5 yaş | 11.9 | 12.8 | 13.9 | 15.1 | 16.5 | 17.8 | 19.3 | |
| 13.3 | 14.3 | 15.4 | 16.8 | 18.5 | 20.1 | 22.0 | 4 yaş | 12.7 | 13.7 | 14.8 | 16.1 | 17.7 | 19.2 | 20.8 | |
| 14.0 | 15.0 | 16.2 | 17.7 | 19.5 | 21.3 | 23.3 | 4.5 yaş | 13.5 | 14.5 | 15.8 | 17.3 | 19.0 | 20.7 | 22.5 | |
| 14.7 | 15.8 | 17.0 | 18.6 | 20.5 | 22.4 | 24.6 | 5 yaş | 14.2 | 15.4 | 16.7 | 18.4 | 20.3 | 22.2 | 24.3 | |
| 15.4 | 16.5 | 17.9 | 19.6 | 21.6 | 23.6 | 26.0 | 5.5 yaş | 14.9 | 16.2 | 17.7 | 19.5 | 21.6 | 23.7 | 26.1 | |
| 16.2 | 17.4 | 18.9 | 20.7 | 22.8 | 25.1 | 27.7 | 6 yaş | 15.7 | 17.0 | 18.6 | 20.6 | 22.9 | 25.3 | 27.9 | |
| 18.1 | 19.5 | 21.1 | 23.2 | 25.8 | 28.5 | 31.6 | 7 yaş | 17.2 | 18.7 | 20.6 | 22.9 | 25.7 | 28.6 | 31.9 | |
| 19.9 | 21.5 | 23.4 | 25.9 | 28.9 | 32.2 | 36.1 | 8 yaş | 18.9 | 20.8 | 22.9 | 25.7 | 28.9 | 32.4 | 36.5 | |
| 21.7 | 23.6 | 25.8 | 28.8 | 32.4 | 36.4 | 41.3 | 9 yaş | 20.9 | 23.1 | 25.6 | 28.9 | 32.8 | 37.0 | 41.8 | |
| 23.6 | 25.9 | 28.6 | 32.2 | 36.7 | 41.6 | 47.8 | 10 yaş | 23.0 | 25.6 | 28.7 | 32.6 | 37.3 | 42.3 | 48.0 | |
| 26.6 | 29.6 | 33.1 | 37.8 | 43.6 | 50.0 | 57.8 | 11 yaş | 26.4 | 29.6 | 33.4 | 38.2 | 43.7 | 49.5 | 55.9 | |
| 29.9 | 33.8 | 38.4 | 44.3 | 51.3 | 58.7 | 67.1 | 12 yaş | 32.0 | 35.8 | 39.9 | 45.1 | 50.9 | 56.8 | 63.1 | |
| 33.4 | 38.0 | 43.2 | 49.8 | 57.3 | 64.9 | 73.3 | 13 yaş | 37.4 | 41.1 | 45.1 | 50.0 | 55.5 | 60.8 | 66.6 | |
| 39.1 | 44.0 | 49.4 | 56.2 | 63.9 | 71.6 | 80.1 | 14 yaş | 41.6 | 45.0 | 48.8 | 53.3 | 58.3 | 63.2 | 68.5 | |
| 45.3 | 50.1 | 55.4 | 62.1 | 69.7 | 77.4 | 85.9 | 15 yaş | 44.0 | 47.3 | 50.9 | 55.3 | 60.1 | 64.8 | 69.8 | |
| 49.9 | 54.5 | 59.7 | 66.2 | 73.6 | 81.2 | 89.6 | 16 yaş | 45.3 | 48.5 | 52.0 | 56.3 | 61.0 | 65.7 | 70.7 | |
| 53.2 | 57.8 | 62.8 | 69.2 | 76.5 | 84.0 | 92.4 | 17 yaş | 46.2 | 49.4 | 52.9 | 57.2 | 61.8 | 66.4 | 71.4 | |
| 56.1 | 60.5 | 65.5 | 71.8 | 79.0 | 86.4 | 94.7 | 18 yaş | 47.3 | 50.5 | 53.9 | 58.1 | 62.2 | 67.3 | 72.2 | |

Kaynak: Neyzi ve ark., (2008)

3.3.3 Beden kütle indeksi

Obezite durumlarının yorumlanmasında kullanılabilir en uygulanabilir yöntem beden kütle indeksi hesaplamaktır (Alikaşifoğlu ve Yordam, 2000). Bahsi geçen bu yöntemin kolay olması ve doğrudan uygulanabilir olması, vücut yağ yüzdesi hesaplamasında iyi bir belirleyici olmasından dolayı kullanılmaktadır (Güler ve ark., 2009). Yetişkin bireylerde beden kütle indeksinin değerlendirilebilmesi oran açısından çok pratiktir, fakat çocuk katılımcılarda yaş ile birlikte fazla değişken durum gösterdiğinden dolayı dikkat edilmelidir (Köksal, 2008). Beden Kütle İndeksi hesaplamasında $BKI = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy uzunluğu (m)}^2}$ formülü kullanılmaktadır. Yaşa göre BKI'yi Neyzi ve ark., (2008) tarafından geliştirilmiş olan Beden Kütle İndeksi Percentil Değerleri grafiği ile değerlendirilmiştir. Bahsi geçen grafik değerlerine göre 5 percentil altında zayıf, 5-84 percentil arasında normal, 85-94 percentil arasında kilolu, 95 ve üzeri percentilde obez olarak tanımlanmaktadır. Aşağıda verilen Çizelgede erkek ve kız çocuk katılımcıların Beden Kütle İndeksi Percentil Değerleri yer almaktadır.

Çizelge 3.3: Beden Kütle İndeksi Percentil Değerleri

| Erkek | | | | | | | Kız | | | | | | | |
|-------|------|------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|
| 5 | 15 | 25 | 50 | 75 | 85 | 95 | Yaş | 5 | 15 | 25 | 50 | 75 | 85 | 95 |
| 11.4 | 12.2 | 12.7 | 13.7 | 14.6 | 15.2 | 16.1 | Doğum | 11.4 | 12.2 | 12.6 | 13.5 | 14.4 | 14.9 | 15.8 |
| 14.4 | 15.3 | 15.8 | 16.9 | 18.0 | 18.6 | 19.7 | 3 ay | 13.9 | 14.8 | 15.3 | 16.3 | 17.3 | 17.9 | 18.9 |
| 15.0 | 15.9 | 16.5 | 17.5 | 18.6 | 19.2 | 20.3 | 6 ay | 14.7 | 15.4 | 15.9 | 16.9 | 18.0 | 18.6 | 19.7 |
| 15.1 | 16.0 | 16.5 | 17.5 | 18.6 | 19.3 | 20.4 | 9 ay | 14.8 | 15.5 | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 18.6 | 19.8 |
| 14.9 | 15.7 | 16.2 | 17.2 | 18.3 | 18.9 | 20.0 | 12 ay | 14.6 | 15.3 | 15.7 | 16.6 | 17.7 | 18.2 | 19.4 |
| 14.7 | 15.5 | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 18.6 | 19.7 | 15 ay | 14.5 | 15.1 | 15.6 | 16.4 | 17.4 | 18.0 | 19.1 |
| 14.5 | 15.3 | 15.7 | 16.7 | 17.7 | 18.3 | 19.3 | 18 ay | 14.2 | 14.9 | 15.3 | 16.2 | 17.1 | 17.7 | 18.8 |
| 14.3 | 15.0 | 15.4 | 16.3 | 17.3 | 17.9 | 19.0 | 2yaş | 14.0 | 14.6 | 15.1 | 15.9 | 16.9 | 17.4 | 18.5 |
| 14.2 | 14.8 | 15.3 | 16.2 | 17.2 | 17.7 | 18.8 | 2.5yaş | 13.9 | 14.6 | 15.0 | 15.8 | 16.7 | 17.3 | 18.3 |
| 13.9 | 14.6 | 15.0 | 15.9 | 17.0 | 17.6 | 18.7 | 3 yaş | 13.8 | 14.4 | 14.8 | 15.5 | 16.4 | 17.0 | 17.9 |
| 13.8 | 14.5 | 14.9 | 15.8 | 16.8 | 17.4 | 18.5 | 3.5 yaş | 13.7 | 14.3 | 14.7 | 15.5 | 16.4 | 17.0 | 18.0 |
| 13.7 | 14.4 | 14.8 | 15.7 | 16.7 | 17.3 | 18.4 | 4 yaş | 13.6 | 14.2 | 14.6 | 15.4 | 16.4 | 17.0 | 18.1 |
| 13.6 | 14.2 | 14.7 | 15.6 | 16.6 | 17.2 | 18.4 | 4.5 yaş | 13.5 | 14.2 | 14.6 | 15.4 | 16.5 | 17.1 | 18.2 |
| 13.5 | 14.2 | 14.6 | 15.5 | 16.5 | 17.1 | 18.3 | 5 yaş | 13.4 | 14.1 | 14.5 | 15.4 | 16.5 | 17.2 | 18.5 |
| 13.4 | 14.1 | 14.5 | 15.4 | 16.5 | 17.1 | 18.4 | 5.5 yaş | 13.4 | 14.0 | 14.5 | 15.5 | 16.6 | 17.3 | 18.8 |
| 13.4 | 14.1 | 14.5 | 15.4 | 16.5 | 17.2 | 18.5 | 6 yaş | 13.3 | 14.0 | 14.5 | 15.5 | 16.7 | 17.5 | 19.1 |
| 13.6 | 14.3 | 14.7 | 15.7 | 16.9 | 17.6 | 19.1 | 7 yaş | 13.3 | 14.0 | 14.5 | 15.6 | 16.9 | 17.8 | 19.7 |
| 13.8 | 14.5 | 15.0 | 16.1 | 17.4 | 18.2 | 19.9 | 8 yaş | 13.4 | 14.2 | 14.7 | 15.9 | 17.4 | 18.4 | 20.4 |
| 14.0 | 14.8 | 15.3 | 16.5 | 18.0 | 19.0 | 21.0 | 9 yaş | 13.6 | 14.5 | 15.1 | 16.4 | 18.1 | 19.2 | 21.5 |
| 14.1 | 15.1 | 15.7 | 17.1 | 18.9 | 20.1 | 22.5 | 10 yaş | 13.9 | 14.9 | 15.6 | 17.1 | 19.0 | 20.2 | 22.6 |
| 14.6 | 15.8 | 16.5 | 18.2 | 20.4 | 21.7 | 24.5 | 11 yaş | 14.5 | 15.6 | 16.4 | 18.0 | 20.0 | 21.3 | 23.8 |
| 15.2 | 16.5 | 17.4 | 19.3 | 21.7 | 23.1 | 26.0 | 12 yaş | 15.3 | 16.5 | 17.3 | 19.0 | 21.1 | 22.3 | 24.8 |
| 15.6 | 17.0 | 18.0 | 19.9 | 22.3 | 23.7 | 26.5 | 13 yaş | 16.3 | 17.5 | 18.3 | 19.9 | 21.9 | 23.1 | 25.4 |
| 16.4 | 17.7 | 18.6 | 20.5 | 22.8 | 24.2 | 27.0 | 14 yaş | 17.1 | 18.3 | 19.0 | 20.6 | 22.5 | 23.6 | 25.8 |
| 17.2 | 18.5 | 19.4 | 21.2 | 23.4 | 24.8 | 27.6 | 15 yaş | 17.7 | 18.8 | 19.5 | 21.0 | 22.8 | 23.9 | 26.0 |
| 18.0 | 19.3 | 20.1 | 21.9 | 24.1 | 25.4 | 28.2 | 16 yaş | 18.1 | 19.1 | 19.8 | 21.2 | 23.0 | 24.0 | 26.1 |
| 18.7 | 19.9 | 20.7 | 22.5 | 24.7 | 26.1 | 28.8 | 17 yaş | 18.5 | 19.5 | 20.1 | 21.5 | 23.1 | 24.2 | 26.2 |
| 19.2 | 20.5 | 21.3 | 23.1 | 25.2 | 26.6 | 29.4 | 18 yaş | 19.0 | 19.9 | 20.5 | 21.8 | 23.3 | 24.3 | 26.1 |

Kaynak: Neyzi ve ark., (2008)

3.3.4 Çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği

Crocker ve ark., (1997) tarafından geliştirilmiş olan ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin (Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) Türkçeye uyarlaması yapılmış bir halidir. Crocker ve ark., (1997) tarafından yapılan üç aşamalı geçerlilik-güvenilirlik çalışmalarından ölçek 8-16 yaş arası 499 öğrenciye uygulanmıştır. Üç çalışmanın sonucunda ÇFAÖ kabul edilebilir iç tutarlılık göstermiştir. Cronbach-alpha katsayısı .81 ile .86 arasında değişiklik göstermiştir (Crocker ve ark., 1997).

Türkiye'de Erdim ve ark., (2018) tarafından ölçeğin geçerlilik-güvenilirlik çalışması için 9-14 yaş arası 784 öğrenciye anket uygulanmıştır. İçerik geçerlilik indeksi 0.95, Cronbach-alfa katsayısı 0.77 ve sınıf içi korelasyon katsayısı 0.91 olarak ortaya çıkmıştır. Burdaki sonuçlar ÇFAÖ'nün Türk çocukları için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu belirtmektedir (Erdim ve ark., 2018).

ÇFAÖ, son 1 hafta içinde yapılan fiziksel aktiviteleri hatırlamaya yönelik bir ölçektir ve genel fiziksel aktivite alışkanlıkları üstüne fikir verir. Çocuğun kendi hür iradesi ile cevaplanan bir form olmaktadır ve 10 maddelik sorular içerir. Araştırmaya katılan çocukların fiziksel aktivite puanlarının hesaplanmasında cevaplanan tüm soruların ortalaması alınmaktadır. ÇFAÖ'de 5 puan en yoğun fiziksel aktivite seviyesini, 1 puan ise en düşük fiziksel aktivite seviyesini belirtmektedir.

Anketin Puanlaması:

1. Soru, çocukların en son 1 hafta içerisinde boş vakitlerinde yapmış oldukları 14 farklı fiziksel aktivitenin ne kadar sıklıkla yaptığını öğrenmek için sorulmaktadır. Her bir aktivite maddesinin değer puanlamasında “Hiç yapmadım” yanıtına (1) puan, “1-2 kez” yanıtına (2) puan, “3-4 kez” yanıtına (3) puan, “5-6 kez” yanıtına (4) puan ve “7 kez ve daha fazla” yanıtına ise (5) puan verilir. 1. soru için toplam puanın hesaplanma işlemi; bütün aktivite maddelerine verilen puan değerlerinin toplamının ortalaması hesaplanarak yapılmaktadır.
2. Soru, çocukların en son 1 hafta içerisinde beden eğitimi dersi içerisinde ne kadar hareketli olduğunu ve sıklık durumunu sorgulamakta olan beş madde içermektedir. “Hiç hareketli değildim/ Beden eğitimi derslerine katılmıyorum” cevabına (1) puan, “Hemen hemen hiç hareketli değildim” cevabına (2) puan,

- “Bazenleri hareketliydim” cevabına (3) puan, “Oldukça sık hareketliydim” cevabına (4) puan ve “Her zaman hareketliydim” cevabına ise (5) puan verilir.
3. Soru, çocukların en son 1 hafta içerisinde teneffüsteki sürelerde yaptıkları fiziksel aktiviteleri sorgulamakta olan beş madde içermektedir. “Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım)” yanıtına (1) puan, “Etrafta gezindim veya dolaştım” yanıtına (2) puan, “Çok az koştum veya oynadım” yanıtına (3) puan, “Biraz koştum veya oynadım” yanıtına (4) puan ve “Zamanın çoğunu koşarak, oynayarak geçirdim” yanıtına ise (5) puan verilir.
 4. Soru, çocukların en son 1 hafta içerisinde öğle tatilinde yemek yemenin dışında yapmış oldukları fiziksel aktiviteleri sorgulamakta olan beş madde içermektedir. “Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım)” yanıtına (1) puan, “Etrafta gezindim veya dolaştım” yanıtına (2) puan, “Çok az koştum veya oynadım” yanıtına (3) puan, “Biraz koştum veya oynadım” yanıtına (4) puan ve “Zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim” yanıtına ise (5) puan verilir.
 5. Soru, çocukların en son 1 hafta içerisinde kaç gün boyunca, okuldan sonra yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin yoğunluklarını ve sıklıklarını sorgulamakta olan beş madde içermektedir. “Hiç” yanıtına (1) puan, “Geçen hafta 1 kez” yanıtına (2) puan, “Geçen hafta 2 yâda 3 kez” yanıtına (3) puan, “Geçen hafta 4 kez” yanıtına (4) puan ve “Geçen hafta 5 kez” yanıtına ise (5) puan verilir.
 6. Soru, çocukların en son 1 hafta içerisinde akşam vakitlerinde yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin yoğunluklarını ve sıklıklarını sorgulamakta olan beş madde içermektedir. “Hiç” yanıtına (1) puan, “Geçen hafta 1 kez” yanıtına (2) puan, “Geçen hafta 2 yâda 3 kez” yanıtına (3) puan, “Geçen hafta 4 yâda 5 kez” yanıtına (4) puan ve “Geçen hafta 6 yâda 7 kez” yanıtına ise (5) puan verilir.
 7. Soru, çocukların en son 1 hafta içerisinde hafta sonunda yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin yoğunluklarını ve sıklıklarını sorgulamakta olan beş madde içermektedir. “Hiç” yanıtına (1) puan, “1 kez” yanıtına (2) puan, “2-3 kez” yanıtına (3) puan, “4-5 kez” yanıtına (4) puan ve “6 yâda daha fazla kez” yanıtına ise (5) puan verilir.
 8. Soru, çocukların kendilerini en son 1 hafta içerisinde boş oldukları vakitlerinde hangi sıklıkta aktif ve hareketli olduklarını sorgulayan beş madde içermektedir. “Boştaki zamanlarımın hepsini veya birçoğunu bayağı az fiziksel güç gerektiren aktiviteler yaparak harcadım.” cevabına (1) puan. “Boş vakitlerimde bazen (geçen hafta 1-2 kez) fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme,

top oynama gibi) yaptım.” cevabına (2) puan. “Boş vakitlerimde sıklıkla (geçen hafta 3-4 kez) fiziksel aktiviteler yaptım” cevabına (3) puan, “Boş vakitlerimde sık sık (geçen hafta 5-6 kez) fiziksel aktiviteler yaptım” cevabına a (4) puan. Ve “Boş vakitlerimde çok sık olarak (geçen hafta 7 ya da daha fazla kez) fiziksel aktiviteler yaptım” cevabına ise (5) puan verilir.

9. Soru, çocukların yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin sıklıklarını, geçtiğimiz haftanın yedi gününe göre ayrı ayrı değerlendirmelerini isteyen beş madde içermektedir. “Hiç” yanıtına (1) puan, “Biraz” yanıtına (2) puan, “Orta” yanıtına (3) puan, “Sık” yanıtına (4) puan ve “Çok sık” yanıtına ise (5) puan verilir. Dokuzuncu sorunun puanı, yedi günün puanları toplanıp ortalaması alınarak yapılmaktadır.

10. Soru, çocukların en son 1 hafta içerisinde fiziksel aktivitelerini engelleyici veya önleyici (ör; hastalık gibi.) bir durumun oluşup oluşmadığını sorgulamaktadır. İki maddeden oluşmaktadır. “Evet” yanıtına (1) puan, “Hayır” yanıtına ise (2) puan verilir. Bu sorudan alınan puanlar bütün anketten alınan puanların toplam puanına eklenmemektedir.

Anketin toplamdaki puanlamanın hesaplanması; 1.,2.,3.,4.,5.,6.,7.,8.,9. sorularında işaretlenen maddelerin puanları toplanarak soruların sayısına bölünür, sonra elde edilen puan çocuğun anket sonucunda almış olduğu toplam fiziksel aktivite puanı olarak belirlenmektedir.

3.3.5 Matson çocuklarda sosyal becerileri değerlendirme ölçeği

Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği, Matson ve ark., (1983) tarafından geliştirilmiştir ve 12 ile 14 yaş arasındaki çocukların sosyal becerilerini ölçmek ve değerlendirme yapabilmek amacıyla bulunmuştur.

Bacanlı ve Erdoğan (2003) Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği'nin test tekrar test güvenilirlik katsayısını “Olumsuz Sosyal Davranışlar” alt ölçeğine karşın. 70, “Olumlu Sosyal Davranışlar” alt ölçeğine karşın. 74 ve toplamdaki puanına karşın. 77 olarak belirtmektedir. Ölçekte yeri edinen 41 maddenin madde toplamdaki puan korelasyonlarının. 30'un üstünde olduğu belirlenmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları “Olumsuz Sosyal Davranışlar” alt ölçeği için. 68, “Olumlu Sosyal Davranışlar” alt ölçeği için. 74 ve toplamdaki puanına karşın 85 olarak belirtmiştir (Hilooğlu, 2009).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Bacanlı ve Erdoğan (2003) tarafından gerçekleştirilmektedir. Ölçek toplamda 47 maddeden oluşmakta ve 5'li likert biçimdedir. Ölçekte puanlandırılma bana hiç uygun değil: 1 puan, bana pek uygun değil: 2 puan, bana biraz uygun: 3 puan, bana oldukça uygun: 4 puan, bana tamamen uygun: 5 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 47, en yüksek puan ise 235 olarak belirlenmiştir. Ölçek içerisinde “olumlu sosyal davranışlar” ve “olumsuz sosyal davranışlar” olarak iki alt boyut barındırmaktadır (Bacanlı ve Erdoğan, 2003).

3.3.6 Akademik başarı

Ülkemizde akademik başarı çeşitli yöntemlerle belirlenmeye çalışılmıştır. Kaynak (2006), Canlı, (2016) ve Aydemir, (2019), akademik başarıyı bütün derslerin yılsonu ortalamasını alarak belirlerken; Tanır, (2013), Bilgin, (2017) ve Parlaktaş, (2018) ise lise geçiş sınavı olarak bilinen dönemin SBS ve TEOG sınav sonuçlarını almışlardır. Başka çalışmalarda ise Matematik, Fen Bilgisi, Sosyal Bilgiler, Türkçe gibi temel derslerin not ortalaması alınarak akademik başarı hesaplanmıştır (Aycan, 2016; Yıldız, 2017; Saygılı ve ark., 2015).

Bu araştırmada ise öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin belirlenmesinde yarıyıl sonu başarı ortalaması puanı dikkate alınmıştır. Öğrencilerin tüm dersleri kapsayan yarıyıl sonu başarı ortalamaları öğrenim gördükleri okulun “E-Okul Yönetim Bilgi Sisteminden” temin edilmiştir.

Bu bilgilere göre 85-100 arası puanlar 5, 70-84 arası 4, 55-69 arası 3, 45-55 arası 2, 0-44 arası ise 1 not değeri olarak kaydedilmiştir.

3.4 Verilerin Toplanması

Bu araştırma çalışması için İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmış (EK1) ve etik kurul onayının ardından İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü ile araştırma izni alınması ile ilgili yazışma yapılarak Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olan okul ve kurumlarda yapılacak araştırmaya özgü izin ve uygulama yönergesi doğrultusunda gereken onaylar alınmıştır (EK2). Bütün bu süreçler tamamlanmış olduğunda araştırma yapılacak olan okullar ile iletişime geçilerek araştırmaya katılacak olan çocuklar için öğretmenlere ve ailelerine yapılacak olan araştırma hakkında detaylı bilgi verilmiş olmaktadır. Katılımcıların ailelerine Veli Onam

Formu (EK3) gönderilmiş ve araştırmaya katılmasına ebeveynleri tarafından izin verilen çocuklar için okulların yüz yüze eğitime geçtiği zaman diliminde okullar ziyaret edilerek ölçekler gerçekleştirilmiştir. Dünya genelinde etkili olan Covid-19 pandemi süreci nedeniyle araştırmaya 2020 Mart ayı içerisinde başlanması planlanmışken Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okulların eğitim-öğretim sürecine ara vermesi nedeni ile verilerin toplanması 2021 Mart ayın içerisinde gerçekleştirilmiştir. Okula yapılmış olan ziyaretler detaylı olarak aşağıda verilmiştir.

- 1.Hafta (22-26 Şubat 2021):

İstanbul ili Gaziosmanpaşa ilçesi Mustafa Yeşil İmam Hatip Ortaokulu okul idaresi ile iletişime geçilerek 6. 7. 8. sınıf öğretmenleri ve veliler ile pandemi sürecinden dolayı online olarak Zoom üzerinden toplantı düzenlenmiştir. İlgili okuldaki sınıf şubeleri gözetilerek bu süreç üç gün sürmüştür.

Pazartesi günü sabah 6-A ve 6-B sınıf velileri, öğleden sonra 6-C v 6-D, Salı günü sabah 7-A ve 7-B sınıf velileri, öğleden sonra 7-C, 7-D sınıf velileri, Çarşamba günü ise sabah 8-A, 8-B sınıf velileri, öğleden sonra da 8-C, 8-D sınıf velileri ile toplantı yapılarak araştırma hakkında bilgi verilmiş ve Veli Onam Formları iletilmiştir. Toplamda 12 sınıf ile görüşme yapılmıştır.

- 2.hafta (1-5 Mart 2021):

Pazartesi günü Mustafa Yeşil İmam Hatip Ortaokulu ziyaret edilerek 6. Sınıfların haftalık programları öğrenilmiştir. Sınıf öğretmenleri ile eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde plan oluşturulmuştur. Bunun için sınıfların temel ders saatleri ve etüt saatleri arasındaki zaman aralığı uygun görülmüştür. Sınıflar isimlerine göre kodlanmıştır. (örnek: 6-A sınıfı)

2 Mart 2021 tarihinde boy ve ağırlık için ölçüm materyalleri sınıflarda hazırlanmıştır. Sınıftaki oturma düzenine göre anketler dağıtılmadan önce kodlama yapılmıştır. Aynı işlemler 3-4 Mart 2021 tarihinde tekrarlanmıştır. Bu hafta içinde sadece 6. Sınıflardan 133 çocuk verisi toplanmış ve toplanan ölçüm ve anket verileri hafta sonu bilgisayar ortamına işlenmiştir.

- 3.hafta (8-12 Mart 2021):

Pazartesi günü Mustafa Yeşil İmam Hatip Ortaokulu ziyaret edilerek 7. Sınıfların haftalık programları öğrenilmiştir. Sınıf öğretmenleri ile eğitim-öğretimi

aksatmayacak şekilde plan oluşturulmuştur. Bunun için sınıfların temel ders saatleri ve etüt saatleri arasındaki zaman aralığı uygun görülmüştür. Sınıflar isimlerine göre kodlanmıştır. (örnek: 7-A sınıfı)

9 Mart 2021 tarihinde boy ve ağırlık için ölçüm materyalleri sınıflarda hazırlanmıştır. Sınıftaki oturma düzenine göre anketler dağıtılmadan önce kodlama yapılmıştır. Aynı işlemler 11-12 Mart 2021 tarihinde tekrarlanmıştır. Bu hafta içinde sadece 7. Sınıflardan 104 çocuk verisi toplanmış ve toplanan ölçüm ve anket verileri hafta sonu bilgisayar ortamına işlenmiştir.

- 4.hafta (15-19 Mart 2021):

Pazartesi günü Mustafa Yeşil İmam Hatip Ortaokulu ziyaret edilerek 8. Sınıfların haftalık programları öğrenilmiştir. Bu hafta okulların yüz yüze eğitime ara vermeleri sebebiyle ölçüm ve anket uygulaması için yeniden zaman aralığı belirlenmiştir. Sınıfların haftanın belli günleri yüz yüze beden eğitimi ve spor dersi veya kurslar için okula geldikleri öğrenilmiştir. Bu hafta iki şubenin fiziksel etkinlikler için okulda olacağı bilgisi edinilmiştir. Sınıflar isimlerine göre kodlanmıştır. (örnek: 8-A sınıfı)

17 Mart 2021 tarihinde boy ve ağırlık için ölçüm materyalleri okul bahçesinde hazırlanmıştır. Bahçedeki sıra düzenine göre anketler dağıtılmadan önce kodlama yapılmıştır. Bu hafta içinde sadece 8. Sınıflardan 50 çocuk verisi toplanmış ve toplanan ölçüm ve anket verileri hafta sonu bilgisayar ortamına işlenmiştir.

- 5.hafta (22-26 Mart 2021):

Bu hafta ölçümü alınacak iki şubenin fiziksel etkinlikler ve resim kursu için okulda olacağı bilgisi edinilmiştir. Sınıflar isimlerine göre kodlanmıştır. (örnek: 8-A sınıfı)

26 Mart 2021 tarihinde boy ve ağırlık için ölçüm materyalleri önce okul bahçesinde daha sonra resim atölyesinde hazırlanmıştır. Bahçedeki sıra düzenine ve atölyedeki oturma planına göre anketler dağıtılmadan önce kodlama yapılmıştır. Bu hafta içinde sadece 8. Sınıflardan 51 çocuk verisi toplanmış ve toplanan ölçüm ve anket verileri hafta sonu bilgisayar ortamına işlenmiştir.

3.4.1 Demografik özellikler

Her bir katılımcı öğrenci için form oluşturulmuştur. Bu formlar, boy, ağırlık, sınıf ve doğum tarihi bilgisi, fiziksel aktivite anket formu ve sosyal beceri anket formu olacak şekilde oluşturulmuştur. Katılımcıların ölçekler uygulanmadan önce boy ve

ağırlık ölçümleri yapılmıştır. Karışıklık olmaması için bu formlara katılımcı ve araştırmacı eşliğinde aşağıda verilen kodlama yapılmıştır.

Örnek: “6-A Sınıfı (.....K1)

K1: Kız Çocuk 1

E1: Erkek Çocuk 1

3.4.2 Fiziksel aktivite, sosyal beceri ve akademik başarı

Fiziksel aktivite anket formları, çocuklarda sosyal beceri değerlendirme ölçeği ve akademik başarılarının olduğu yarıyıl not ortalamalarının listesi, anketler teslim edilirken öğretmen eşliğinde formların üzerine eklenmiştir.

Anketler dağıtılmadan önce öğretmen tarafından E-Okul bilgi sisteminden öğrencilere ait not ortalama listesi çıkartılmış ve ortalamaları alınarak öğretmen eşliğinde eklenmiştir.

Anket formları birleşik halde sınıftan sorumlu öğretmen eşliğinde öğrencilere verilmiştir. Ölçümlerin sonunda anket formları öğrenciler tarafından teslim edilmiştir. Her sınıfın anket formları ölçümlerin yapıldığı tarihlerde uygulanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler için frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Ölçekler ve alt boyutlarının minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Katılımcılar için fiziksel aktivite ölçeği, çocuklarda sosyal beceri değerlendirme ölçeği ve akademik başarı ölçeği için çarpıklık ve basıklık değerleri ve Shapiro-Wilk (Normal Uygunluk Testi) uygulanmıştır. Ayrıca Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği, Çocuklarda Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeğinin geçerlilik-güvenilirlik analizi için Chronbach's alfa değerleri hesaplanmıştır. Katılımcıların akademik başarıları, fiziksel aktiviteleri, sosyal becerileri ve alt boyutlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırma durumuna dair bağımsız örneklem için T testi, sınıflarına göre karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), BKİ için de Kruskal-Wallis analizi uygulanmıştır. Katılımcıların akademik başarı, fiziksel aktivite, sosyal beceri ve alt boyutlarının yönünü ve şiddetini belirlemeye yönelik Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin sonuçları SPSS 22.0 programı içerisinde analiz edilmektedir.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

| Değişken | Grup | f | % |
|-----------|----------|-----|------|
| Cinsiyet | Kız | 125 | 37,0 |
| | Erkek | 213 | 63,0 |
| Sınıf | 6. sınıf | 133 | 39,3 |
| | 7. sınıf | 104 | 30,8 |
| | 8. sınıf | 101 | 29,9 |
| Ağırlık | Zayıf | 21 | 6,2 |
| | Normal | 271 | 80,2 |
| | Kilolu | 27 | 8,0 |
| | Obez | 19 | 5,6 |
| Boy | Kısa | 28 | 8,3 |
| | Normal | 267 | 79,0 |
| | Uzun | 33 | 9,7 |
| | Çok Uzun | 19 | 3,0 |
| BKI sınıf | Zayıf | 36 | 10,7 |
| | Normal | 240 | 71,0 |
| | Kilolu | 37 | 10,9 |
| | Obez | 25 | 7,4 |

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 4.1’de sunulmaktadır. Çizelge 4.1’i incelediğimizde katılımcıların, %37,0’ı kız, %63,0’ı ise erkek öğrencilerden oluşmakta olup, %39,3’ü 6. sınıf, %30,8’i 7. Sınıf ve %29,9’u ise 8.sınıf öğrencileridir. Öğrencilerin vücut ağırlıkları incelendiğinde, %6,2’sinin zayıf, %80,2’sinin normal kiloda, %8,0’ının kilolu ve %5,6’sının ise obez olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların boy uzunlukları incelendiğinde, %8,3’ünün kısa, %79,0’ının normal, %9,7’sinin uzun ve %3,0’ının ise çok uzun olduğu tespit edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin BKI sınıflamaları incelendiğinde, %10,7’sinin zayıf olduğu, %71,0’ının normal olduğu, %10,9’unun kilolu olduğu ve %7,4’ünün ise obez olduğu saptanmıştır.

Çizelge 4.2: Ölçek ve Alt Boyutlara İlişkin Betimsel İstatistikler

| Ölçek ve Alt Boyutlar | Minimum | Maximum | \bar{X} | S.H | s.s |
|----------------------------|---------|---------|-----------|------|-------|
| AKADEMİK BAŞARI | 55,0 | 100,0 | 90,64 | 0,37 | 6,78 |
| FİZİKSEL AKTİVİTE | 1,0 | 4,84 | 2,64 | 0,05 | 0,84 |
| Olumlu Sosyal Davranışlar | 26,0 | 119,0 | 92,99 | 0,92 | 16,98 |
| Olumsuz Sosyal Davranışlar | 23,0 | 85,0 | 36,17 | 0,62 | 11,31 |
| SOSYAL BECERİ | 59,0 | 192,0 | 129,16 | 1,06 | 19,52 |

Ortaokul öğrencilerinin yanıtlamış oldukları anket formda bulunan ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 4.2’de verilmiştir. Çizelge 4.2 incelendiğinde, akademik başarı ölçeğinin minimum değeri 55 maksimum değeri 100 ortalaması ise ($\bar{x} = 90,64 \pm 6,78$) olarak tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ölçeğinin minimum değeri 1 maksimum değeri 4,84 ortalaması ise ($\bar{x} = 2,64 \pm 0,84$) olarak tespit edilmiştir. Çizelge 4.2’ye göre olumlu sosyal davranışlar alt boyutunun minimum değeri 26 maksimum değeri 119 ortalaması ise ($\bar{x} = 92,99 \pm 16,98$) olarak tespit edilmiştir. Olumsuz davranışlar alt boyutunun minimum değeri 23, maksimum değeri 85 ortalaması ise ($\bar{x} = 36,17 \pm 11,31$) olarak tespit edilmiştir. Bunlara ilaveten sosyal beceri ölçeğinin minimum değeri 59, maksimum değeri 192 ortalaması ise ($\bar{x} = 129,0 \pm 19,52$) olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.3: Ölçekler ve Alt Boyutlarına İlişkin Normal Dağılım Testi Ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları

| Ölçek ve Alt Boyutlar | Çarpıklık | Basıklık | Cronbach α | Shapiro-Wilk Test İstatistiği | p |
|----------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------------------------|--------------|
| AKADEMİK BAŞARI | -1,100 | 2,383 | - | 0,927 | 0,001** |
| FİZİKSEL AKTİVİTE | 0,356 | -0,547 | 0,834 | 0,980 | 0,001** |
| Olumlu Sosyal Davranışlar | -1,113 | 1,392 | 0,914 | 0,925 | 0,001** |
| Olumsuz Sosyal Davranışlar | 1,735 | 3,879 | 0,882 | 0,849 | 0,001** |
| SOSYAL BECERİ | -0,393 | 1,026 | 0,872 | 0,975 | 0,001** |
| | | | | | n=338 |

** $p < 0,01$

Ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin normal dağılım testi ve güvenilirlik analizinin sonuçları Çizelge 4.3'te sunulmuştur. Çizelge 4.3 incelendiğinde, normal dağılım test sonuçlarına göre tüm alt boyutlar ve ölçek genel puanlarının normal dağılıma uymadığı ($p < 0,05$) tespit edilmiştir. Ancak fiziksel aktivite ölçeği, olumlu sosyal davranışlar alt boyutu ve sosyal beceri ölçeğinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralıkların da değiştiği ve örneklem hacminin 30'dan büyük olması nedeniyle parametrik testlerin non-parametrik testlere göre daha güvenilir sonuçlar vereceği için normal dağılıma uygun olarak işlemlerin yapılması gerektiği söylenebilir. Akademik başarı ölçeği ve olumsuz davranışlar alt boyutunun ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralıkların da bulunmadığı tespit edilmiş olup ancak örneklem hacminin 30'dan büyük olması nedeniyle parametrik testlerin non-parametrik testlere göre daha güvenilir sonuçlar vereceği için normal dağılıma uygun olarak işlemlerin yapılması gerektiği söylenebilir.

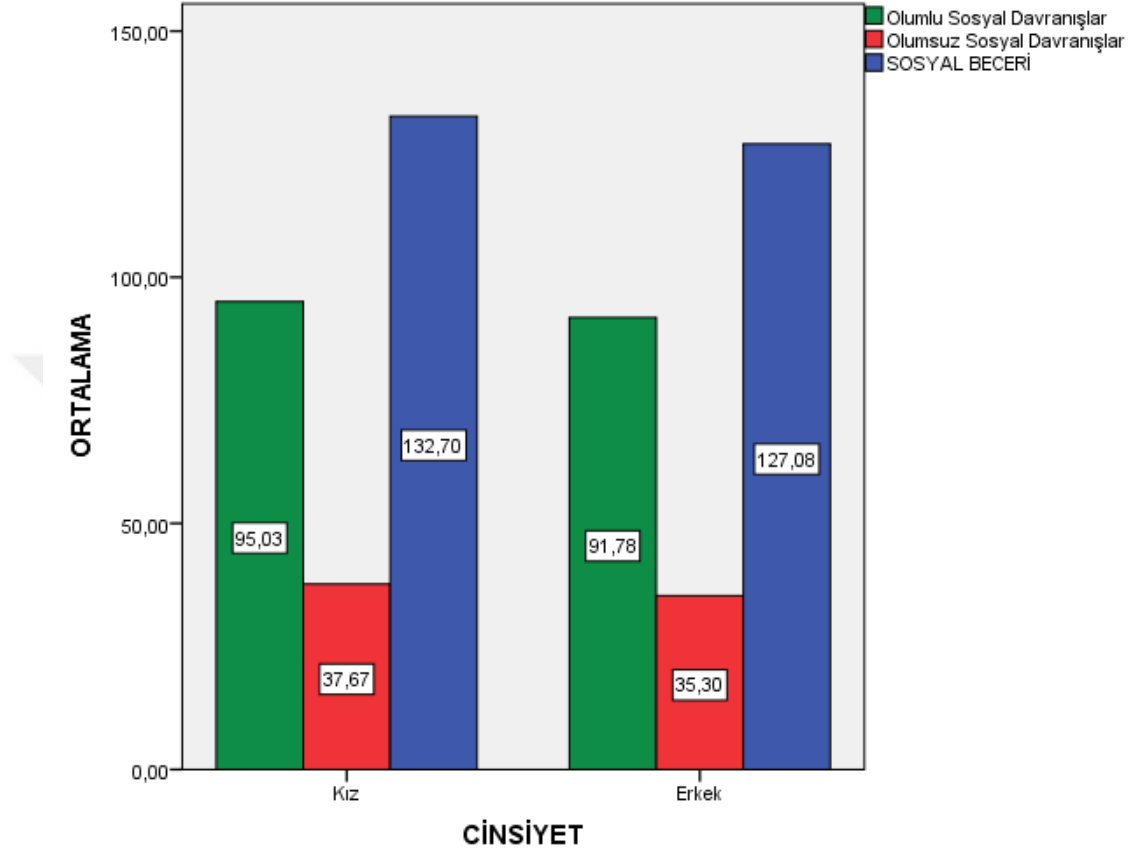
Çizelge 4.4: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Akademik Başarılarının, Fiziksel Aktivitelerinin, Sosyal Becerileri ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

| Ölçekler | Cinsiyet | n | \bar{x} | s.s | t | p |
|----------------------------|----------|-----|-----------|-------|--------|--------|
| AKADEMİK BAŞARI | Kız | 125 | 90,19 | 7,32 | -0,941 | 0,347 |
| | Erkek | 213 | 90,91 | 6,45 | | |
| FİZİKSEL AKTİVİTE | Kız | 125 | 2,71 | 0,80 | 1,167 | 0,244 |
| | Erkek | 213 | 2,60 | 0,86 | | |
| Olumlu Sosyal Davranışlar | Kız | 125 | 95,03 | 15,45 | 1,702 | 0,090 |
| | Erkek | 213 | 91,78 | 17,74 | | |
| Olumsuz Sosyal Davranışlar | Kız | 125 | 37,67 | 13,02 | 1,754 | 0,081 |
| | Erkek | 213 | 35,30 | 10,11 | | |
| SOSYAL BECERİ | Kız | 125 | 132,70 | 18,53 | 2,578 | 0,010* |
| | Erkek | 213 | 127,08 | 19,83 | | |

* $p < 0,05$

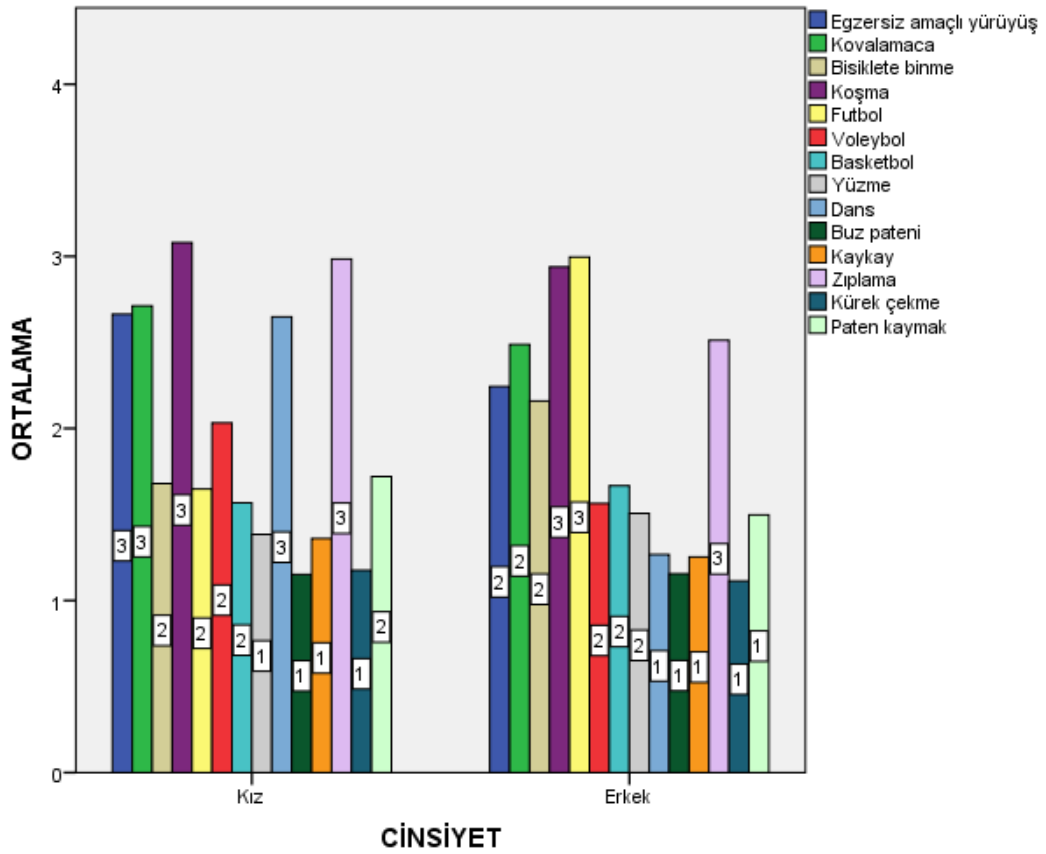
Ortaokulda öğrenim gören çocukların akademik başarılarının, fiziksel aktivitelerinin, sosyal becerileri ve alt boyutlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına yönelik bağımsız örneklem için t-testi sonuçları Çizelge 4.4'te sunulmuştur. Çizelge 4.4 incelendiğinde ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin akademik başarıları, fiziksel

aktiviteleri, olumlu sosyal davranışları, olumsuz sosyal davranışları cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık göstermezken ($p>0,05$), çocukların sosyal becerileri cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği %95 güvenilirlikle söylenebilir.



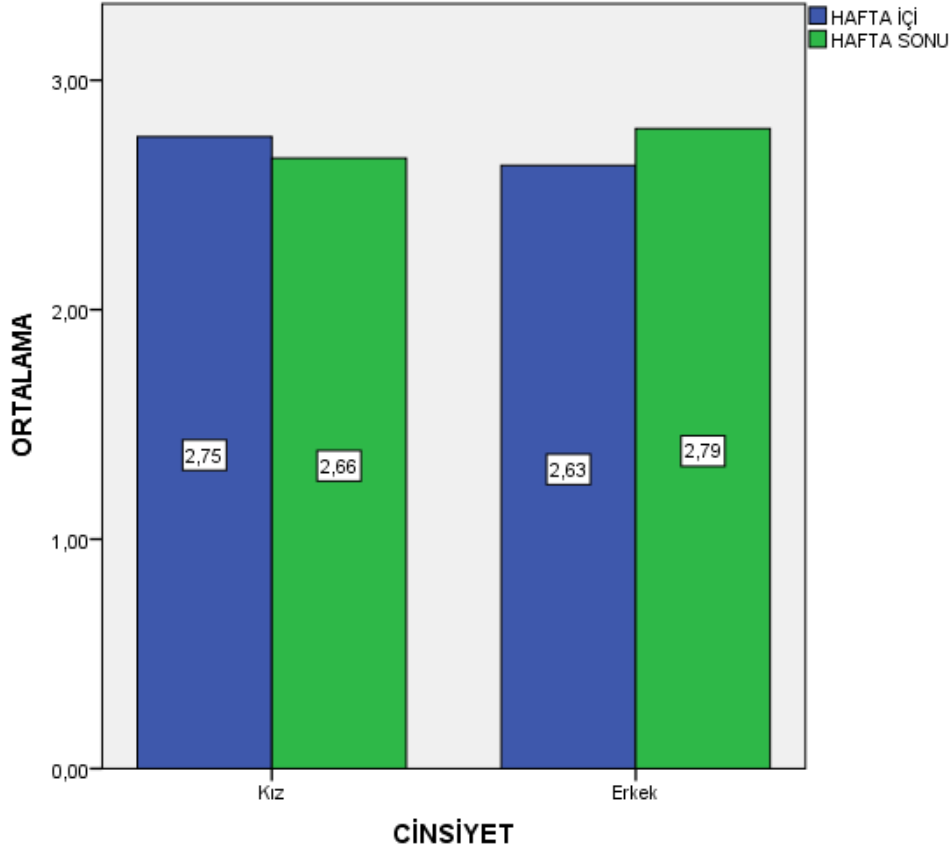
Şekil 4.1: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Sosyal Beceri ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik

Ortaokulda öğrenim gören çocukların sosyal beceri ve alt boyutlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına yönelik grafik Şekil 4.1’de sunulmuştur. Öğrencilerin sosyal beceri ortalamaları incelendiğinde, kız öğrencilerin ($\bar{x} = 132,70 \pm 18,53$) sosyal beceri puanlarının erkek öğrencilerin sosyal beceri puan ortalamasından ($\bar{x} = 127,08 \pm 19,83$) daha yüksek olduğu söylenebilir.



Şekil 4.2: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Tercih Edilen Fiziksel Aktivitelerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik

Ortaokulda öğrenim gören çocukların fiziksel aktiviteleri ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark görülmemesine rağmen bir hafta içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler Şekil 4.2’de verilmiştir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde kız çocuklarının son bir hafta içinde koşma, sıçrama, dans, yürüyüş ve kovalamaca aktivitelerinde bulunduğu, erkek çocukları ise koşma, futbol ve sıçrama aktivitelerinde bulunduğu söylenebilir.



Şekil 4.3: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Hafta İçi ve Hafta Sonu Fiziksel Aktivitelerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik

Ortaokulda öğrenim gören çocukların bir hafta boyunca ne sıklıkta aktif oldukları Şekil 4.3’de verilmiştir. Bu grafik çocukların hafta içi ve hafta sonları fiziksel aktiflik düzeyini göstermektedir. Cinsiyete göre fiziksel aktiviteleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamasına rağmen grafikteki aritmetik ortalamalar incelendiğinde hafta içi kız çocuklarının daha aktif, erkek çocuklarının ise hafta sonu daha aktif oldukları söylenebilir.

Çizelge 4.5: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Akademik Başarılarının, Fiziksel Aktivitelerinin, Sosyal Becerileri ve Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

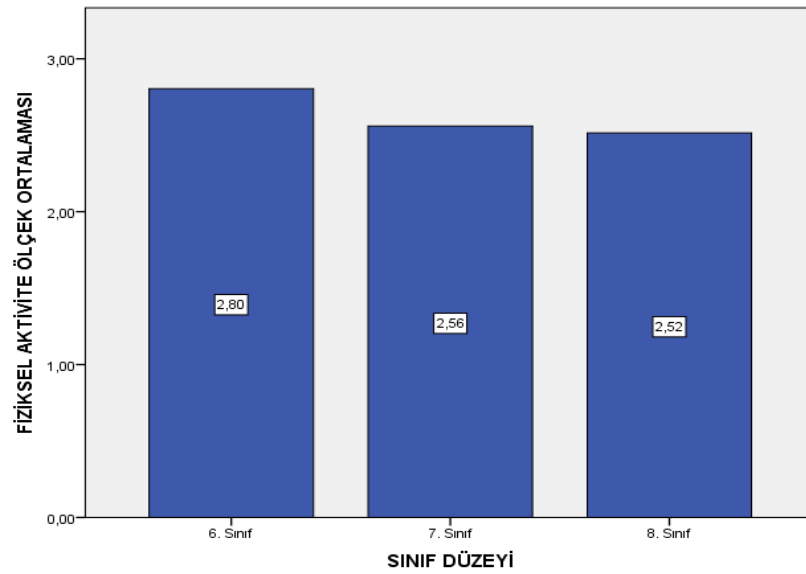
| Ölçekler | Sınıf | n | \bar{x} | s.s | F | p |
|--------------------------|----------|-------|-------------------|------|-------|--------|
| AKADEMİK BAŞARI | 6. sınıf | 133,0 | 90,65 | 6,41 | 1,181 | 0,308 |
| | 7. sınıf | 104,0 | 91,36 | 7,44 | | |
| | 8. sınıf | 101,0 | 89,90 | 6,52 | | |
| FİZİKSEL AKTİVİTE | 6. sınıf | 133,0 | 2,80 ^a | 0,80 | 4,209 | 0,016* |
| | 7. sınıf | 104,0 | 2,56 ^b | 0,83 | | |
| | 8. sınıf | 101,0 | 2,52 ^b | 0,87 | | |

Çizelge 4.5: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Akademik Başarılarının, Fiziksel Aktivitelerinin, Sosyal Becerileri ve Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular (Devamı)

| Ölçekler | Sınıf | n | \bar{X} | s.s | F | p |
|----------------------------|----------|-------|---------------------|-------|-------|--------|
| Olumlu Sosyal Davranışlar | 6. sınıf | 133,0 | 93,23 | 15,71 | 1,636 | 0,197 |
| | 7. sınıf | 104,0 | 95,04 | 14,94 | | |
| | 8. sınıf | 101,0 | 90,55 | 20,14 | | |
| Olumsuz Sosyal Davranışlar | 6. sınıf | 133,0 | 34,48 ^b | 9,86 | 3,275 | 0,040* |
| | 7. sınıf | 104,0 | 38,50 ^a | 13,52 | | |
| | 8. sınıf | 101,0 | 36,01 | 10,27 | | |
| SOSYAL BECERİ | 6. sınıf | 133,0 | 127,71 ^b | 17,67 | 3,944 | 0,020* |
| | 7. sınıf | 104,0 | 133,54 ^a | 18,01 | | |
| | 8. sınıf | 101,0 | 126,56 ^b | 22,56 | | |

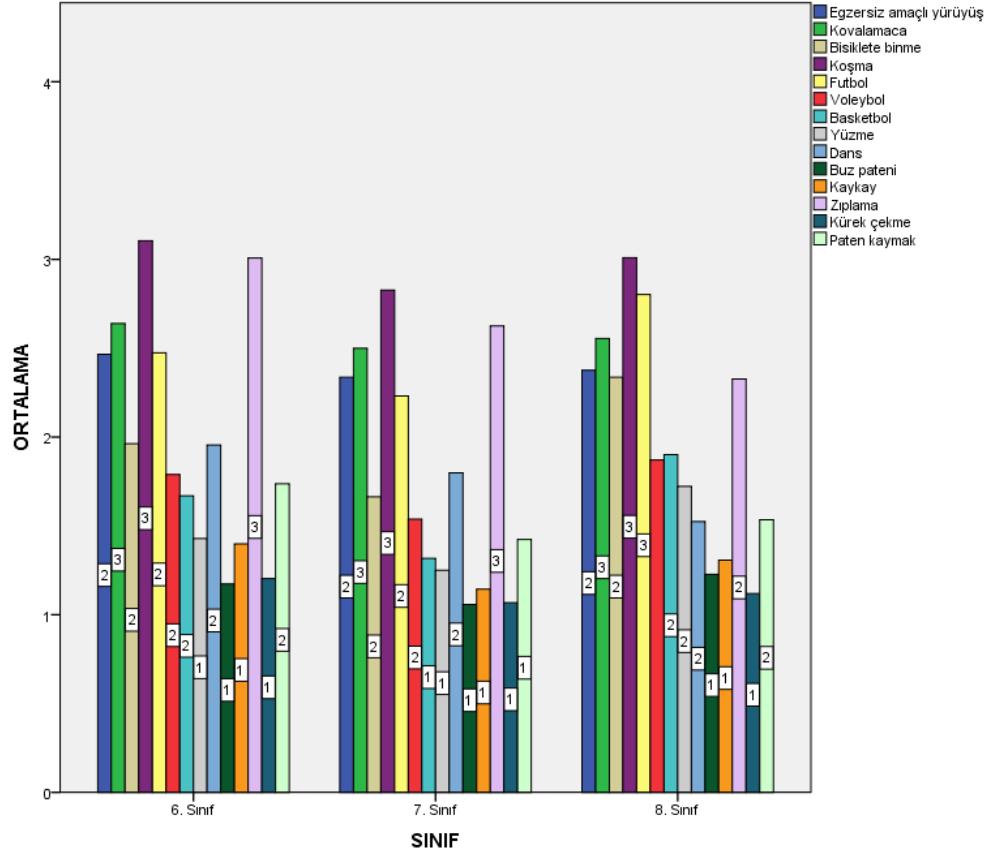
* $p < 0,05$; a, b: aynı sütunda farklı harfleri içeren gruplar arasındaki farklar önemlidir.

Ortaokulda öğrenim gören çocukların akademik başarılarının, fiziksel aktivitelerinin, sosyal becerileri ve alt boyutlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçları Çizelge 4.5’de sunulmuştur. Çizelge 4.5 incelendiğinde, ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin akademik başarıları, olumlu sosyal davranışları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p > 0,05$) saptanmış olup, öğrencilerin fiziksel aktiviteleri, olumsuz sosyal davranışları ve sosyal becerileri ise sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p < 0,05$) tespit edilmiştir.



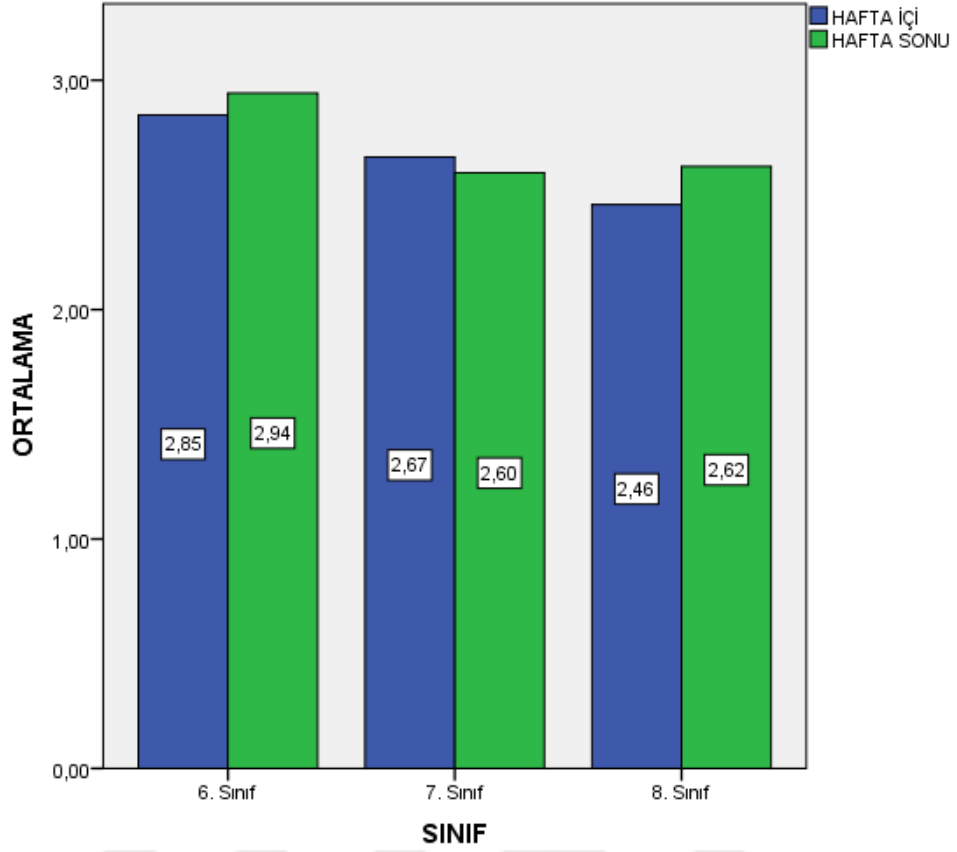
Şekil 4.4: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Fiziksel Aktivitelerinin Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik

Ortaokulda öğrenim gören çocukların sınıf düzeylerine göre fiziksel aktivitelerine yönelik karşılaştırma Şekil 4.4'te verilmiştir Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, 6. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.



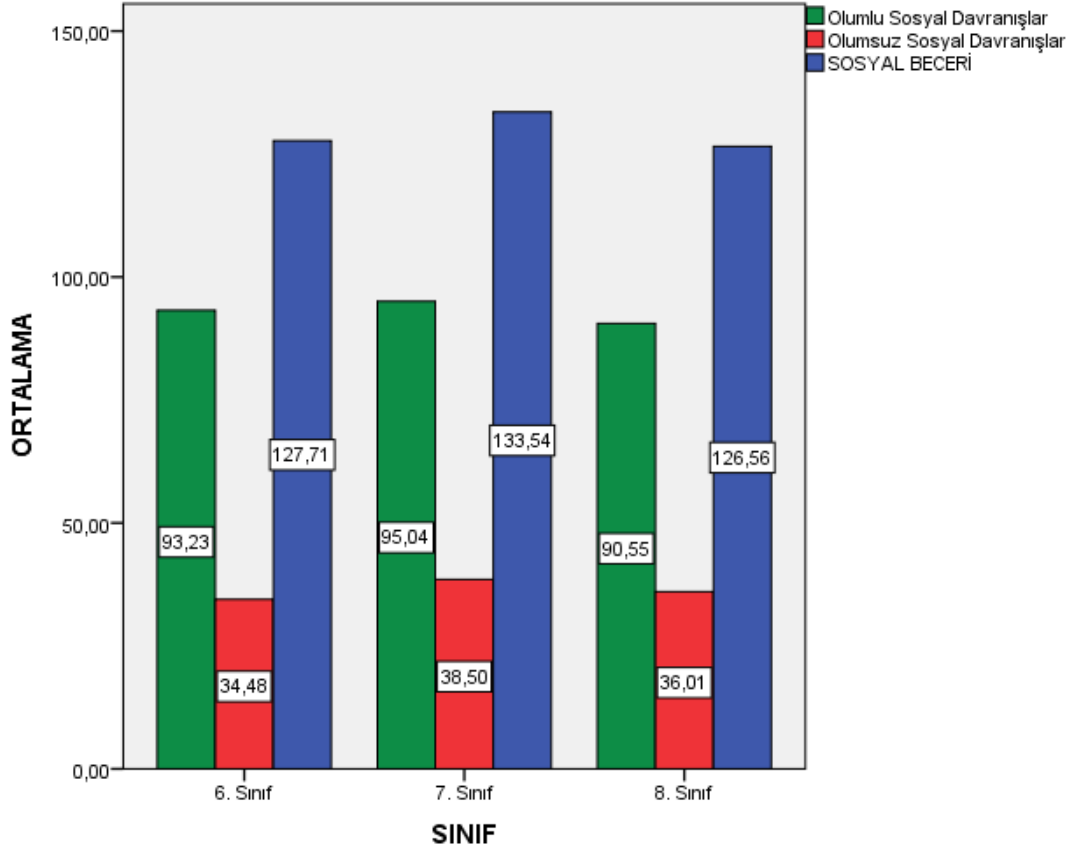
Şekil 4.5: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Tercih Edilen Fiziksel Aktivitelerinin Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik

Ortaokulda öğrenim gören çocukların bir hafta içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler sınıf düzeylerine göre Şekil 4.5'te verilmiştir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde 6. 7. 8. Sınıf öğrencilerinin kovalamaca, koşma ve sıçrama aktivitelerini daha çok yaptığı, 8 sınıf öğrencilerinin fazladan futbol aktivitesini daha sık yaptığı görülmektedir. Bu durum 8. Sınıflarda erkek öğrenci sayısının fazlalığı ile açıklanabilir.



Şekil 4.6: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Hafta İçi ve Hafta Sonu Fiziksel Aktivitelerinin Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik

Ortaokulda öğrenim gören çocukların sınıf düzeylerine göre bir hafta boyunca ne sıklıkta aktif oldukları Şekil 4.6'de verilmiştir. Bu grafik çocukların hafta içi ve hafta sonları fiziksel aktivite düzeyini göstermektedir. Grafikteki aritmetik ortalamalar incelendiğinde hafta içi ve hafta sonu 6. Sınıfların diğer sınıflara göre daha aktif oldukları görülmektedir. Ayrıca 7. Sınıflar hafta içi daha aktifken, 8. Sınıfların hafta sonları fiziksel aktiviteye daha fazla vakit ayırdığı görülmektedir. Bu durum 8. Sınıfların sınav senesi olması ve hafta içini genellikle ders ve etütlere ayırmaları nedeniyle açıklanabilir.



Şekil 4.7: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Sosyal Becerileri ve Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Grafik

Ortaokulda öğrenim gören çocukların sınıf düzeylerine göre sosyal beceri ve alt boyutlarına yönelik karşılaştırma Şekil 4.7’de verilmiştir. 7. Sınıf öğrencilerinin 6. Sınıf öğrencilerine göre daha çok olumsuz davranışlar sergilediği ve yine 7. Sınıf öğrencilerinin 6. ve 8. Sınıf öğrencilerine göre sosyal becerilerinin daha anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.6: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Akademik Başarılarının, Fiziksel Aktivitelerinin, Sosyal Becerileri ve Alt Boyutlarının BKİ Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

| Ölçekler | BKİ Sınıf | n | Medyan | Q1 | Q3 | χ^2 | p |
|-----------------|-----------|-----|-------------------|------|------|----------|--------|
| AKADEMİK BAŞARI | Zayıf | 36 | 86,5 ^b | 84,0 | 95,0 | 10,197 | 0,017* |
| | Normal | 240 | 92,0 ^a | 87,0 | 97,0 | | |
| | Kilolu | 37 | 90,0 | 86,0 | 93,0 | | |
| | Obez | 25 | 92,0 ^a | 90,0 | 96,0 | | |

Çizelge 4. 6: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Akademik Başarılarının, Fiziksel Aktivitelerinin, Sosyal Becerileri ve Alt Boyutlarının BKİ Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular (Devamı)

| Ölçekler | BKİ Sınıf | n | Medyan | Q1 | Q3 | X ² | p |
|----------------------------|-----------|-----|--------|--------|--------|----------------|-------|
| FİZİKSEL AKTİVİTE | Zayıf | 36 | 2,81 | 2,28 | 3,41 | 4,455 | 0,216 |
| | Normal | 240 | 2,62 | 2,01 | 3,20 | | |
| | Kilolu | 37 | 2,56 | 1,90 | 3,45 | | |
| | Obez | 25 | 2,25 | 1,88 | 2,83 | | |
| Olumlu Sosyal Davranışlar | Zayıf | 36 | 99,00 | 86,50 | 108,50 | 4,124 | 0,248 |
| | Normal | 240 | 96,00 | 84,50 | 105,00 | | |
| | Kilolu | 37 | 100,00 | 87,00 | 109,00 | | |
| | Obez | 25 | 90,00 | 83,00 | 100,00 | | |
| Olumsuz Sosyal Davranışlar | Zayıf | 36 | 37,00 | 28,50 | 42,50 | 2,754 | 0,431 |
| | Normal | 240 | 33,50 | 28,00 | 41,00 | | |
| | Kilolu | 37 | 31,00 | 27,00 | 35,00 | | |
| | Obez | 25 | 36,00 | 28,00 | 40,00 | | |
| SOSYAL BECERİ | Zayıf | 36 | 134,50 | 119,00 | 144,50 | 1,458 | 0,692 |
| | Normal | 240 | 132,00 | 119,00 | 141,00 | | |
| | Kilolu | 37 | 134,00 | 121,00 | 142,00 | | |
| | Obez | 25 | 126,00 | 119,00 | 137,00 | | |

* $p < 0,05$; a, b: aynı sütunda farklı harfleri içeren gruplar arasındaki farklar önemlidir.

Ortaokulda öğrenim gören çocukların akademik başarılarının, fiziksel aktivitelerinin, sosyal becerileri ve alt boyutlarının BKİ sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasına yönelik Kuruskal-Wallis testi sonuçları Çizelge 4.6'da sunulmuştur. Bazı gruptaki örneklem hacminin 30'dan küçük olduğu ve ölçekler ile alt boyutlarının BKİ düzeylerine göre normal dağılıma uymadığı tespit edildiğinden dolayı tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yerine bunun non-parametrik karşılığı Kuruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Çizelge 4.6 incelendiğinde, ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteleri, olumlu sosyal davranışları, olumsuz sosyal davranışları ve sosyal becerileri, BKİ sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > 0,05$) saptanmıştır. Öğrencilerin akademik başarılarının ise BKİ sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p < 0,05$) ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin akademik başarıları için medyan değerleri incelendiğinde,

normal kiloya sahip öğrenciler ile obez olan öğrencilerin akademik başarılarının zayıf olanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.7: Ortaokulda Öğrenim Gören Çocukların Akademik Başarı, Fiziksel Aktivite, Sosyal Beceri ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

| Ölçekler | AKADEMİK BAŞARI | FİZİKSEL AKTİVİTE | Olumlu Sosyal Davranışlar | Olumsuz Sosyal Davranışlar | SOSYAL BECERİ |
|----------------------------|---------------------|-------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|
| AKADEMİK BAŞARI | r 1 p - | -0,058 0,290 | 0,116 0,033* | -0,055 0,315 | ,069 0,205 |
| FİZİKSEL AKTİVİTE | r -0,058 p ,290 | 1 - | 0,383 0,001** | -0,108 0,047* | 0,271 0,001** |
| Olumlu Sosyal Davranışlar | r 0,116 p 0,033* | 0,383 0,001** | 1 - | -0,092 0,093 | 0,817 0,001** |
| Olumsuz Sosyal Davranışlar | r -0,055 p 0,315 | -0,108 0,047* | -0,092 0,093 | 1 - | 0,500 0,001** |
| SOSYAL BECERİ | r 0,069 p 0,205 | 0,271 0,001** | 0,817 0,001** | 0,500 0,001** | 1 - |

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Ortaokulda öğrenim gören çocukların akademik başarı, fiziksel aktivite, sosyal beceri ve alt boyutları arasında olan ilişkiye dair Pearson Korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.7’de sunulmuştur. Çizelge 4.7 incelendiğinde, akademik başarı ile fiziksel aktivite, olumsuz sosyal davranışlar ve sosyal beceri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı ($p > 0,05$) tespit edilmiş olup, akademik başarı ile olumlu sosyal davranışlar arasında ise anlamlı bir ilişkinin olduğu ($p < 0,05$) saptanmıştır. Akademik başarı ile olumlu sosyal davranışlar arasında korelasyon katsayı incelendiğinde, akademik başarı ile olumlu sosyal davranışlar arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ($r = 0,116$) olduğu söylenebilir. Çizelge 4.7’ye göre, fiziksel aktivite ile olumlu sosyal davranışlar, olumsuz sosyal davranışlar ve sosyal beceri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu ($p < 0,05$) tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucu fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında bir ilişki söz konusu değildir ($p > 0,05$). Fiziksel aktivite ile olumlu sosyal davranışlar arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r = 0,383$) olduğu, fiziksel aktivite ile olumsuz sosyal davranışlar arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki ($r = -0,108$) olduğu, fiziksel

aktivite ile sosyal beceriler arasında ise pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,271$) olduğu söylenebilir. Çizelge 4.7'ye bakıldığında, olumlu sosyal davranışlar ile olumsuz sosyal davranışlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yok iken ($p>0,05$), olumlu sosyal davranışlar ile sosyal beceri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ($p<0,01$) istatistiksel olarak %99 güvenilirlikle söylenebilir. Olumlu sosyal davranışlar ile sosyal beceri arasındaki korelasyon katsayısı incelendiğinde, olumlu sosyal davranışlar ile sosyal beceri arasında pozitif yönlü çok kuvvetli ($r=0,817$) bir ilişki olduğu söylenebilir. Çizelge 4.7 incelendiğinde, olumsuz sosyal davranışlar ile sosyal beceri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ($p<0,01$) saptanmıştır. Korelasyon katsayısına göre, olumsuz sosyal davranışlar ile sosyal beceri arasında pozitif yönlü orta kuvvette ($r=0,500$) bir ilişki olduğu söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri, fiziksel aktivite ve akademik başarı özelliklerinin yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksine göre incelenmesidir. Bu yapılan araştırma sonucunda elde edilen verilerin sonuçları ilgili literatür ile karşılaştırılıp bu bölümde yer almaktadır.

5.1 Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Araştırma bulgularında ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin akademik başarıları, fiziksel aktiviteleri, olumlu sosyal davranışları, olumsuz sosyal davranışları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken ($p>0,05$), öğrencilerin sosyal becerileri cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Çocukların sosyal beceri ortalamaları incelendiğinde, kız öğrencilerin sosyal beceri puanlarının erkek öğrencilerin sosyal beceri puan ortalamasından daha yüksekte olduğu ($p<0,05$) görülmüştür (Çizelge 8). Bu sonuç araştırma başlangıcında ortaya konulan a) “Fiziksel aktivite düzeyi ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık yoktur.”, b) “Akademik başarı ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık yoktur.” Ve c) “Sosyal beceriler kızların lehine daha anlamlıdır.” Hipotezlerini doğrulamaktadır.

Literatürde fiziksel aktivite ve cinsiyet arasında ilişki bulunan bazı çalışmalar mevcuttur. Örneğin Baydemir, (2012), 11-13 yaş grubunda bulunan çocuklar üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini bildirmiştir. Hekim ve Yüksel, (2015) benzer yaş gruplarında aynı sonuçlara ulaşmışlardır. Yine Taşkınöz, (2011), Kuşgöz, (2005), Akman ve ark., (2012)’ın çalışmaları incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyi ve cinsiyetler arası anlamlı ilişkiler rapor edilmiştir. Saygılı ve ark., (2015) tarafından sadece 8. sınıflara yapılan çalışmada da cinsiyetler arası anlamlı farklar bulunmuştur. Buna karşın Mendes, (2011) adolesan dönemde bulunan çocuklar üzerinde gerçekleştirilen çalışmada cinsiyetler arası bir ilişki saptamamıştır.

Yapılan araştırma sonuçları literatür ile uyuşmamaktadır. Araştırma hipotezi oluşturulurken Covid-19 salgını göz önüne alınarak cinsiyetler arası fiziksel aktivite düzeyi önemli görülmemiştir. Yaşanılan pandemi süreci, okulların uzaktan eğitime geçmesi ve sosyal kısıtlamalar nedeni ile kız ve erkek öğrencilerin aktiflik düzeylerinin değişiklik gösterebileceği öngörülmüştür. Rutin hayatlarında sporla ilgilenen çocuklar bu süreçte antrenmanlarına devam edememişlerdir. Günün belirli zaman dilimlerinde dışarıya çıkılması yine kız ve erkek çocuklarını eşit seviyeye çekmiş olabilir. Bu sebeple fiziksel aktivite ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki çıkmadığı düşünülebilir.

Aynı zamanda ortaokul öğrencilerinin akademik başarılarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark göstermemesi de yine salgın süreci ile ilişkilendirilebilir. Bir seneyi aşkın süredir uzaktan (online) eğitim uygulanması çocukların not ortalamalarını etkilediği düşünülmektedir. Online sınav sistemi ile öğretmenlerin denetimlik üzerine sıkıntılar yaşaması, kopya önüne geçmek için alınan önlemlerin yetersiz kalması ve ülke genelinde her çocuğun eşit imkânlarla sahip olmaması öğrencilerin benzer puanlar almalarına sebep olmuş olabilir.

Sosyal beceri cinsiyet değişkeni ele alındığında Akbaş, (2019) 14-18 yaş arası öğrencilerle yaptığı çalışmada öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet özellikleri ile ilişkili olmadığını bulmuştur. Benzer bir çalışmada Çiriş, (2014) farklı bir örneklem grubu olarak Kırşehir'de öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet özellikleri üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Balyan, (2009) ortaokul ve liseye devam eden öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada, olumlu sosyal becerilerde kız öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Banjou, (2004)'ın 797 öğrenci grubu ile yaptığı "Ortaokulda Beden Eğitimi Dersine Katılan Öğrencilerin Sosyal Becerilerinin; Cinsiyetlerine, Sınıflarına ve Uyumlarına Göre Analizi" isimli çalışmasında, , erkek öğrencilerin kendine güven duyma düzeylerinin daha yüksek kız öğrencilerin ise arkadaşlık ilişkilerini sürdürebilme düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Buna karşın Öztürk, (2018) Öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet faktörüne etkisini karşılaştırıldığı araştırmada, cinsiyetin öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinde anlamlı farklılık olacak şekilde etki ettiğini rapor etmiştir.

Duman, (2008) Almanya'daki Türk öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmasında, cinsiyet özelliğinin sosyal düzeyde etkili olmadığını rapor etmiştir. Yine Yüce, (2019) 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerini araştırdığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğunu bildirmiştir.

Yapılmış olan çalışma ile yukarıda bahsedilen veriler karşılaştırıldığında, sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet rolleri üzerindeki etkilerinde yapılmış olan araştırmalara göre farklılıklar olduğu görülmektedir. Meydana gelen bu farkların sebebi olarak, çocukların yaşamış olduğu toplumdaki kültürel yapı farklılıklarının olması, yaşamış oldukları kırsal ve kentsel alandaki farklılıklar olması ve coğrafi olarak farklılıklardan dolayı kaynaklanmış olduğu belirtilmektedir.

5.2 Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Araştırma bulguları sınıf düzeylerine göre incelendiğinde ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin akademik başarıları, olumlu sosyal davranışları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktiviteleri, olumsuz sosyal davranışları ve sosyal becerileri ise sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) belirlenmiştir (Çizelge 9). Aritmetik ortalamalara baktığımızda, 6. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu, 7. Sınıf öğrencilerinin 6. Sınıf öğrencilerine göre daha çok olumsuz davranışlar sergilediği ve yine 7. Sınıf öğrencilerinin 6. ve 8. Sınıf öğrencilerine göre sosyal becerilerinin daha anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar d) “Fiziksel aktivite ve yaş arasında anlamlı bir farklılık vardır.” ve f) “Akademik başarı ve yaş arasında anlamlı farklılık yoktur.” Hipotezlerini doğrulamaktadır. e) “Sosyal beceri ve yaş arasında anlamlı bir farklılık vardır.” Hipotezi ile ise kısmen tutarlılık göstermiştir.

Fiziksel aktivite ve sınıf düzeyleri değişkeni incelendiğinde Hekim ve Yüksel, (2015) tarafından Erzurum il merkezinde olan ortaokullarda yapılmış olan araştırmada, öğrenim gören çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin demografik faktörlere göre incelenmesi hedeflenmiştir. Yaş grubundaki değişkenlikler göz önünde

bulundurulduğu zaman ortaokulda öğrenim gören çocukların fiziksel aktivite düzeylerinde benzerlik olduğu gözlemlenmiştir.

Kaymaz, (2016) yapmış olduğu araştırmaya göre ortaokulda öğrenim gören çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin yaş faktörü açısından incelemiş olduğu araştırmada hem erkek hem de kız çocukların yaş değişkeninin fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir izlenim olduğunu belirtilmiştir. Özetlemek gerekir ise kız ve erkek çocuklarında fiziksel aktivite düzeyinin yaş ilerlemesine paralel olarak düştüğünü söylemektedir.

Bu çalışmalar sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite incelendiğinde farklılık bildirmektedir. Yapılan araştırma sonucunda yaş ile doğru orantılı olarak fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü görülmektedir. Bu durum sınıf düzeyi yükseldikçe çocukların LGS sınavına ağırlık vermesi ve fiziksel aktiviteye katılıma ayırdıkları zamanı azaltmış olabilecekleri ile açıklanabilir.

Araştırma bulgularında sosyal beceriler sınıf seviyelerine göre ele alındığında 7. Sınıf öğrencilerinin 6. Sınıflara göre daha yüksek sosyal becerilere sahip olduğu görülmektedir. Buna rağmen 8. Sınıfta sosyal beceriler 7. Sınıfa göre daha düşük düzeyde çıkmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde olumlu ve olumsuz beceri düzeylerinin 7. Sınıfa diğer sınıf düzeylerine göre yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde sosyal beceri alt boyutlarından olumlu davranışlar ve yaş arasında ilişki olmadığı saptanmıştır (Yılmaz, 2013; Süt, 2014; Yıldız, 2015; Ağbuğa, 2016; Güllü, 2017). Fakat olumsuz beceri ve yaş arasında ilişki olduğunu söyleyen çalışmalar da mevcuttur (Gökçiçek, 2015; Yurttaş, 2016; Çelik, 2017).

Bu durum kişilik gelişim kuramları ele alındığında bu yaş aralığının ergenlik dönemine denk geldiğini bildirmektedir. Çocukların kimlik oluşturma aşamasında toplum ve kültür önemli rol oynamaktadır. 7. Sınıf çocukların bu evreyi yoğun yaşadıkları düşünülebilir. 8. Sınıftaki öğrencilerin sınav senelerinin olması ve toplumsal baskı görmeleri sosyal becerilerdeki bu farkı açıklayabilir.

Akademik başarı ve yaş arasındaki ilişki bütün sınıf düzeylerinde birbirine yakın çıkmıştır ve bu sonuç yine pandemi süreci ön görülerek araştırma başlangıcında anlamlı bulunmamıştır. Özellikle 6. Ve 7. Sınıfların bir seneden fazlaca bir süredir yüz yüze eğitim görmemesi 8. Sınıfların ise bazı dönemlerde sadece sınavlarının yüz yüze yapılması ortalamalar arasındaki bu yakınlığı açıklayabilir.

5.3 Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarının BKİ Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Araştırma bulgularından bir diğeri olan BKİ sınıf düzeyleri ele alındığında, ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteleri, olumlu sosyal davranışları, olumsuz sosyal davranışları ve sosyal becerileri BKİ sınıf düzeylerine oranla anlamlı bir farklılık bulunmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır. Öğrencilerin akademik başarılarının ise BKİ sınıf düzeylerine oranla istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıktığı ($p<0,05$) belirlenmiştir (Çizelge 10). Bu sonuçlar g) “Fiziksel aktivite ve BKİ arasında anlamlı bir farklılık vardır.”, h) “Sosyal beceri ve BKİ arasında anlamlı bir farklılık vardır.” Ve i) “Akademik başarı ve BKİ arasında anlamlı bir farklılık yoktur.” Hipotezleri ile örtüşmemektedir.

Hekim ve Yüksel, (2015) ortaokulda öğrenim gören çocukların fiziksel aktivite düzeyi ve BKİ oranlarını inceledikleri çalışmada BKİ değişkenine göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır.

Pulat-Demir, (2011) ise ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini bazı değişkenlere göre incelediği çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarına göre farklı BKİ düzeylerine sahip olduklarını söylemiştir. Kaynak, (2006)’ya göre ise akademik başarı ile hesaplanan ve belirlenmiş VYY ile anlamlı ilişki saptanmıştır.

Bu bulgular eşliğinde Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerde özellikle 11-13 yaş grubunda fiziksel olarak büyümenin hızlı gerçekleşmektedir. Bununla beraber çocukların gelişimlerinde kronolojik yaşa ilişkin olarak birtakım farklılıklar görülebilir (Muratlı, 2007). Bu kapsam dâhilinde gözlemlenen çocuk katılımcıların BKİ ve fiziksel aktivite düzeylerinin farklılık oluşmamasının kökeninde çocukların benzer yaş grubunda olmalarının ve aynı veya benzer sosyal çevrede yaşamalarının etkisi olduğu düşünülmektedir.

Sosyal beceri ve alt boyutları BKİ değişkeni açısından incelendiğinde çocukların sosyal beceri düzeyleri farklılaşma göstermemiştir. Bu durum çocukların aynı sosyal ortamı paylaşmaları bu sebeple bedenleriyle ilgili algılarında kaygı, utanç gibi duyguları taşımamaları ile açıklanabilir.

Akademik başarı ve BKİ değişkeniyle ilgili alan yazında yapılmış bazı çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Sabia, (2007) çalışmasına göre, adolesanlarda vücut ağırlığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi tahmin etmek amacı ile gerçekleştirdiği çalışmada

beyaz olmayan erkeklerde ve kızlarda, vücut ağırlığı ile akademik başarı arasında ilişki olduğuna dair ulaşılan sonuçların tatmin edici olmadığını belirtmiştir. Çalışmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin BKİ değişkeni ve akademik başarı arasında anlamlı çıkan bir ilişki kurulamamıştır.

Kaestner ve Grossman, (2009) çocukların vücut ağırlığı ve akademik başarısı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlar, genel olarak, aşırı kilolu veya obez olan çocukların ortalama vücut ağırlığına sahip olan çocuklar ile yaklaşık olarak aynı başarı testi puanlarına sahip olduklarını göstermiştir.

Başka bir çalışmada Tanır, (2013) 8. Sınıf öğrencilerinin bazı antropometrik özelliklerini akademik başarıyla karşılaştırdığında BKİ sonuçları açısından benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bilgin, (2017)'de BKİ ve akademik başarı arasında olarak anlamlı çıkan bir istatistiksel ilişki bulamamıştır. Telford ve ark., (2012) ise VYY ile akademik başarı arasında negatif bir korelasyon olduğunu belirtmiştir.

Florin ve ark., (2011) 14-17 yaş grubunda aşırı kiloluluk ve algılanan ağırlığın akademik başarı ile ilişkisini gözden geçirdiği çalışmasında adolesanlar tarafından algılan aşırı kiloluluğun akademik performans ile negatif ilişkisinin olduğu belirtmiştir.

Bu sonuçlar araştırma bulgularıyla paralellik göstermemektedir. Çalışmada normal ve obez çocukların akademik başarılarının zayıf çocuklara göre anlamlı şekilde farklı olduğu görülmektedir. Bulgular birbiriyle çatışmaktadır ve bu durum örneklem hacminin küçük olması ve bu sebeple her gruptaki ortalama değerlerin birbirine çok yakın çıkmasıyla açıklanabilir.

5.4 Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularında ortaokulda öğrenim gören çocukların akademik başarı, fiziksel aktivite, sosyal beceri ve alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda akademik başarı ile fiziksel aktivite arasında bir ilişki söz konusu değildir ($p>0,05$) (Çizelge 11). Bu sonuç j) “Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipoteziyle uyumsuzdur. Bu konuda yapılan çalışmalar aşağıda verilmiştir;

Bilgin, (2017)'ye göre öğrenim gören çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile Akademik Başarı puanlamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde

bir bağlantı bulunmamaktadır. Telford ve ark., (2012) araştırmalarına katılım gösteren çocukların fiziksel uygunluk düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif yüksek düzeyde bir ilişkinin ortaya çıktığı görülmüştür.

Ahn ve ark., (2012)'nin fiziksel aktivitenin matematik ve okuma puanlarına az zamanda faydalı bilgiler sağlayabildiğini belirtmişlerdir. Yıldız, (2017) ise çalışmasında spor takımlarına katılım sağlamanın akademik başarıyı negatif yönde etkilemediğini ve fiziksel aktivite yoğunluğu artınca akademik başarının özellikle erkek öğrencilerde arttığını söylemektedir.

İngiltere'de yapılan bir araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi arttıkça yalnızca erkek öğrencilerin Matematik başarılarının yükseldiği saptanmıştır (Booth ve ark., 2014). Castelli ve ark., (2007) tarafından yapılan çalışmada çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı durumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

12-16 yaş grubunda bulunan İspanyol yüzücülerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmiş ve fiziksel aktivite düzeyi arttıkça akademik başarının da yükseldiği tespit edilmiştir (Ayan ve ark., 2014).

Lisede öğrenim gören öğrenciler ile yapılmış araştırmada okul sporlarına katılımın genel not ortalamasını yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır (Öcal ve Koçak, 2010). Yalçın ve Balcı, (2013) çalışmasında anne-baba görüşlerine göre; sporsal faaliyetlere düzenli devamlılık gösteren çocukların not ortalamalarının olumlu yönde artış gösterdiği sonucunu bildirmiştir.

Aykaç, (2007) çalışmasında serbest zaman aktivitelerinin okul puanlarıyla pozitif yönde doğrusal ilişkisinin olduğu söylemiştir. 40 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada rekreasyon aktivitelerinin, akademik başarıyı artırdığı sonucu elde edilmiştir. Ayan, (2016) ya göre spora ayrılan günlük süre ile okul başarısı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Spora ayrılan günlük süre arttıkça okul başarısının 2,5 kat yükseldiğini bildirmiştir.

Jonker ve ark., (2010) 12-16 yaş aralığında elit sporcularda yaptıkları bir araştırmada elit sporcuların normal öğrencilere göre üniversite öncesi başarıları daha yüksek bulunmuştur.

Parlaktaş, (2018)'a göre araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin TEOG puanları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki görüldüğü

söylenmektedir. Fakat bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki oluşmadığı sonucuna varılmıştır. Tanır, (2013) çalışmasına göre çalışmaya katılan çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasında dikkate alınmayacak kadar düşük bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Aydemir, (2019)'a göre lisanslı sporcu olan öğrencilerin akademik başarıları da yüksektir. Sonuç olarak, fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında pozitif yönlü ilişki olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç tespit edilmemiştir. Aynı şekilde Tanır ve Yoncalık, (2014) ortaokul 8. sınıf öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında akademik başarı ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı olmayacak kadar zayıf bir ilişkinin olduğunu rapor etmişlerdir.

Buna karşın anlamlı ilişki bulunamayan çalışmalar da mevcuttur. Kaynak, (2006)'ya göre akademik başarı ile fiziksel uygunluk toplamları arasında anlamlı ilişkiye rastlanamamıştır. Daley ve Ryan'nın yaptığı benzer bir araştırmada da fiziksel aktivite ile ders başarıları arasındaki ilişkiye bakılmış ve anlamlı bir ilişki bulunamadığı belirtilmiştir (Daley ve Ryan, 2000, Lindner, 1999). Tremblay ve arkadaşlarına göre ise fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını ya da önemli bir ilişki bulunmadığını söyleyen bolca araştırma çalışması mevcuttur. (Tremblay ve ark., 2000).

Yıldız, (2017) çalışmasında spor takımlarında yer alan ve spor takımlarında yer almayan öğrenciler arasında akademik başarı olarak bir fark olmadığını gözlemlemiştir. Ünüvar, (2018) ise araştırmasında fiziksel aktiviteye katılmayan öğrencilerin genel not ortalamalarını sporcu öğrencilerden daha yüksek bulmuştur.

Sonuç olarak fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarı üzerindeki etkileri farklıdır. Bu durum sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel nedenlerle bağdaştırılabilir. Çalışma yapılan okul bu açıdan ele alındığında bölgenin düşük eğitim seviyesine sahip olması, çocukların fiziksel aktivite yapabileceği alan azlığı ve ailelerin ders başarılarına daha çok önem vermesi ile açıklanabilir.

Araştırmada ortaokulda öğrenim gören çocukların akademik başarı, fiziksel aktivite, sosyal beceri ve alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda akademik başarı ile sadece olumlu sosyal davranışlar arasında zayıf ama anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ($p<0,05$) saptanmıştır. (Çizelge 11). Bu sonuç k

“Sosyal beceriler ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki vardır.” Hipotezini desteklemektedir.

Saygılı ve ark., (2015) çalışma sonuçlarına istinaden dışa dönüklük ve açıklık özelliği arttıkça akademik başarının da arttığı saptanmıştır

Lounsbury ve Landers, (2006) sorumluluk sahibi bireyler interneti genellikle akademik amaç için kullanırlar. Literatürde yer alan çalışmaların çoğunda sorumluluk özelliğinin akademik başarıyı artırdığı bulunmaktadır (Paunonen ve Ashton, 2001).

Buna ek olarak akademik başarıyı arttıran diğer sosyal beceriler geçimlilik özelliği (Laidra ve ark., 2007; Komarraju ve ark., 2009) ve dışadönüklük (Busato ve ark., 2000) özelliği olduğu sonuçlar arasında bulunmaktadır. Duygusal dengesizlik özelliği ise akademik başarıyı alt seviyelere çekmektedir (Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2003). Tüm bu bulgular araştırma sonucuyla tutarlılık göstermektedir. Sosyal becerileri olumlu yönde geliştiren çocukların akademik başarılarının pozitif yönde arttığı görülmektedir.

Bir diğer araştırma bulgusu olan ortaokulda öğrenim gören çocukların akademik başarı, fiziksel aktivite, sosyal beceri ve alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda fiziksel aktivite ile sosyal beceri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Bahsi geçen durum 1) “Fiziksel aktivite ve sosyal beceriler arasında anlamlı bir ilişki vardır.” Hipotezini doğrular niteliktedir.

Yıldız, (2017) 10-12 yaş arasındaki çocukların sosyal beceri düzeylerini karşılaştırmış olduğu bir çalışmada, çalışmaya katılan çocukların “Spor yapıp-yapmama” durumlarının, sosyal beceri düzeylerine üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçları 10 ile 12 yaş grubunda olan öğrencilerin sportif etkinlikler içerisinde bulunmalarının, sosyal becerilerini pozitif yönde geliştirdiğini belirtmektedir.

Daşci, (2019) 7. Ve 8. Sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada “Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin sportif aktivitelerde yer alma durumları ile sosyal beceri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” Sorgusuna karşılık olarak; sportif aktivitelerde yer alan öğrenciler ile sportif aktivitelerde yer almayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinde anlamlı derecede farklılık oluştuğunu belirtmektedir. Bu sonuca göre;

sportif aktivitelerde yer alan çocukların sosyal beceri düzeyleri daha yüksekte olduğu görülmektedir.

Ortaöğretimdeki kurumlarındaki çocukların spor yapma faktörlerine göre sosyal beceri düzeylerinin karşılaştıran Akbaş, (2019) “spor yapan ve spor yapmayan” öğrenim gören çocuklar arasında, sosyal beceri düzeyi açısından spor yapan grupta anlamlı sonuca dayalı farklılıklar olduğu gözlemlenip, aynı zamanda spor yapmanın ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri seviyelerini de arttırdığı belirtilmiştir.

Dalkıran, (2012) dershaneye gitmekte olan ilköğretim 8. Sınıfta öğrenim gören ve ortaöğretim 12. Sınıfta öğrenim gören çocukların fiziksel aktivitelere katılım sağlama değişkenlerini gözlemlediği çalışmada dershanede öğrenim gören çocukların sosyal beceri düzeyleri, fiziksel aktivitelerde yer alma değişkenliğine dair anlamlı ölçüde farklılık gösterdiğini saptamıştır. Fiziksel aktivitelere katılım sağlayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin katılmayanlara göre daha yüksekte olduğunu belirtmektedir. Yine aynı çalışma içerisinde sosyal beceri ile rekreatif aktivitelerde yer alma değişkeni arasında anlamlı ölçüde bir farklılık belirlendiğini belirtirken, rekreatif aktivitelerde yer alanların, almayanlara oranla sosyal beceri düzeylerinin daha yükte oldukları belirtilmektedir.

Reynolds ve ark., (1990) ise, sürekli olarak yapılan fiziksel aktivitenin, yaşam kalitesini ve diğer psikolojik faktörleri pozitif açıdan geliştirdiğini, yapılan egzersizlerin ise, sosyal yetkinlik beklentisi, stres ve sosyal faktörler üstünde pozitif yönde etkilerinin olduğuna değinmektedir. Ayrıca Bluechhardt ve Shephard, (1995) okul dışındaki fiziksel aktiviteye katılım gösteren çocuklarda sosyal becerileri düzeylerinde artış olduğunu belirtmektedir.

Şenduran, (2008) 183 öğrenci üstünde yapmış olduğu araştırmasında, düzenli olarak sporsaal faaliyetlere katılan çocukların, katılmayan yaşıtlarına oranla daha çok kendileri ve çevresi ile uyum içerisinde olduklarını, bu öğrencilerin kendileriyle barışık oldukları ve etrafındakiler açısından sevildikleri ve önemsendikleri belirtilmiştir. Dalkıran ve ark., (2010) yapmış oldukları bir araştırmada ise; okulda sürekli olarak sporsal faaliyetlere katılan ve katılmayan çocukların sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı ölçüde farklılık saptanmış ve düzenli olarak spor yapan çocukların daha çok sosyal beceriye sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Arslanoğlu, (2010) tarafından yapılmış olan çalışmada sportif aktivitede yer alan ve sportif aktivitelerde bulunmayan ortađđretim ğrencilerinde sosyal becerileri karşılaştırılmış ve sđrekli olarak spor yapan öğrencilerin sosyal becerilerinin daha şiddetli olduğu grđlmüřtđr. Yalçın ve Balcı, (2013) yaptıkları araştırmada, 7-14 yaşlarındaki öğrencilerin sportif etkinliklere katılım sağlamasından sonra okul başarıları, fiziksel ve sosyal davranışlarında ortaya çıkan gelişimleri gözlemlemiş ve katıldıktan sonra, katılmadan önceki durumlarına göre pozitif yönde değişmelerin grđldđđđ istatistiksel olarak belirtilmiştir. Ayrıca sportif faaliyetler ile beraber duygusal açıdan kendilerini kontrol edebilme yeteneklerinin de desteklenildiğini ve bu sebepten hırçın tavırlarının da seyrelidiği kaydedilmiştir.

Buna karşın Demirtaş, (2018) sđrekli sporsal etkinliklere katılan çocuklar ile katılmayan çocuklar arasında sosyal beceri dđzeylerini karşılaştırdığı araştırmasında ortaya çıkan verilerde takımsal veya bireysel sportif etkinliklerde bulunmanın sosyal beceri dđzeyine etki göstermediği kanısındadır. Aynı zamanda iriş, (2014) ve ztđrk, (2018) de çocukların spor yapma faaliyetlerinin sosyal beceri üzerindeki etkilerini gözlemlemişler ve spor yapma faktörünün sosyal beceriyi etkilemediğini sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan alışmalar araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Aktif yaşam tarzının etkileri sosyal davranış boyutuna da yansımaktadır. Sonuç olarak, fiziksel aktivitelere katılımın olumlu sosyal tutumlar, topluma uyum sağlama, insan ilişkileri gibi sosyal beceriler üzerinde pozitif etki yarattığı söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Bu araştırmanın amacı, ortaokul 6. 7. Ve 8. sınıf öğrencilerinin sosyal beceri, fiziksel aktivite ve akademik başarı özelliklerinin yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksine göre incelenmesidir. Ayrıca fiziksel aktivite, sosyal beceri ve akademik başarı özelliklerinin birbirleriyle olan ilişkilerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları sıralı bir şekilde aşağıda sunulmuştur.

Öğrencilerin demografik özellikleri incelendiğinde; katılımcıların, %37,0'ı kız, %63,0'ı ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. %39,3'ü 6. sınıf, %30,8'i 7. Sınıf ve %29,9'u ise 8.sınıf öğrencileridir. Öğrencilerin vücut ağılıkları incelendiğinde, %6,2'sinin zayıf, %80,2'sinin normal kiloda, %8,0'ının kilolu ve %5,6'sının ise obez olduğu, boy uzunlukları incelendiğinde, %8,3'ünün kısa, %79,0'ının normal, %9,7'sinin uzun ve %3,0'ının ise çok uzun olduğu tespit edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin BKİ sınıflamaları incelendiğinde, %10,7'sinin zayıf olduğu, %71,0'ının normal olduğu, %10,9'unun kilolu olduğu ve %7,4'ünün ise obez olduğu belirlenmiştir.

Ortaokulda öğrenim gören çocukların sosyal becerileri cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Kız öğrencilerin sosyal beceri puanları erkek öğrencilerin sosyal beceri puan ortalamasından daha yüksek çıkmıştır. Bu fark sosyal beceri alt boyutlarında saptanmamıştır.

Ortaokulda öğrenim gören çocukların fiziksel aktiviteleri ve akademik başarılarında cinsiyete göre bir farklılık saptanmamıştır.

Ortaokul öğrenim gören çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu raporlanmıştır. 6. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinin diğer sınıflara göre daha yukarlarda olduğu belirlenmektedir.

Ortaokul öğrenim gören çocukların olumsuz sosyal davranışları ve sosyal becerileri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 7. Sınıf öğrencilerinin 6. Sınıf öğrencilerine göre daha çok olumsuz davranışlar sergilediği ve yine 7. Sınıf

öğrencilerinin 6. ve 8. Sınıf öğrencilerine göre sosyal becerilerinin daha anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır.

Ortaokulda öğrenim gören çocukların akademik başarıları, olumlu sosyal davranışları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Ortaokulda öğrenim gören çocukların fiziksel aktiviteleri, olumlu sosyal davranışları, olumsuz sosyal davranışları ve sosyal becerileri BKI sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Ortaokul öğrenim gören çocukların akademik başarılarının ise BKI sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Normal kiloya sahip öğrenciler ile obez olan öğrencilerin akademik başarılarının zayıf olanlara göre daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır.

Fiziksel aktivite ile sosyal beceriler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiş; fiziksel aktivite ve akademik başarı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Akademik başarı ile fiziksel aktivite, sosyal beceri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiş, akademik başarı ile olumlu sosyal davranışlar arasında olumlu yönde çok zayıf bir ilişki görüldüğü belirlenmiştir.

Sosyal beceri ve alt boyutlarının kendi arasındaki ilişkide ise olumlu sosyal davranışlar ile sosyal beceri arasında pozitif yönlü çok kuvvetli bir ilişki olduğu olumsuz sosyal davranışlar ile sosyal beceri arasında pozitif yönlü orta kuvvette bir ilişki görüldüğü belirlenmiştir.

Sonuç olarak, ortaokulda öğrenim gören çocukların sosyal becerileri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterirken; sosyal beceri alt boyutları, fiziksel aktivite ve akademik başarıları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Yaş değişkenine göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, olumsuz sosyal davranışları ve toplam sosyal beceri puanları anlamlı bulunmuştur. Buna karşın akademik başarı ve olumlu sosyal davranışlarda anlamlı bulunmamıştır. Çocukların fiziksel aktivite, sosyal beceri ve alt boyutlarının BKI değişkeni ile arasında bir ilişki saptanamamışken akademik başarı ve BKI arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Fiziksel aktivite ile sosyal beceriler arasında zayıf bir ilişki; fiziksel aktivite ve akademik başarı arasında bir ilişki çıkmamıştır. Akademik başarı ile fiziksel aktivite, sosyal beceri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiş, akademik başarı ile olumlu sosyal davranışlar arasında çok zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır.

6.2 Öneriler

Elde edilen araştırma bulguları doğrultusunda ileride yapılacak araştırmalara yol göstermesi amacıyla bu bölümde bazı önerilerde bulunulmuştur;

Araştırma sürecinin covid-19 salgın dönemine denk gelmesinin çocukların fiziksel aktivite düzeylerini ve akademik başarı puanlarını etkilemiş olabileceği düşünülerek örgün eğitim-öğretime geçildiği bir zaman araştırma yeniden uygulanabilir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri anket yöntemi yerine gözlem yolu veya pedometre, akselerometre gibi ölçerlerle belirlenmesi daha sağlıklı sonuçlar elde etmeye yardımcı olabilir.

Çalışmada ele alınan yaş, cinsiyet ve BKİ değişkenlerinin yanı sıra, fiziksel aktivite türü ve yoğunluğu, sosyolojik veya psikolojik bazı değişkenler (ebeveyn eğitim durumu, mesleği, ailede sporla ilgilenen kişi, boş zaman aktiviteleri, kaygı durumu, sınav stresi vb.) ile araştırma kapsamı genişletilebilir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırma grupları ilkokul, ortaöğretim gibi daha küçük veya daha büyük yaş grupları üzerinde yapılabilir.

Ortaokul öğrencilerine uygulanan sosyal beceri değerlendirme ölçeği öğretmen veya ebeveynlere de uygulanarak sonuçlar karşılaştırılabilir.

Fiziksel aktivite, sosyal beceri ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemek adına deney-kontrol grupları oluşturularak değerlendirme yapılabilir.

Ayrıca; öğretmenler araştırmada kullanılan ölçekler ile öğrencilerin düzenli olarak kaydını tutarak gelişimlerini izleyebilirler ve ailelerine çocukları hakkında bilgi verebilirler. Bu kapsamda gelişmiş ülkelerdekine benzer test bataryaları kullanılabilir.

Fiziksel zindelik ve sağlığın önemi üzerine öğrencilere ve ebeveynlere bilgilendirme yapılabilir. Hayat boyu fiziksel aktivitenin devam edebilmesi için öğrenci ve ebeveynler teşvik edilebilir.

Okullardaki sportif faaliyetler artırılarak öğrencilerin daha fazla sosyal deneyim yaşamalarına fırsat sağlanabilir

Sınav kaygısı çeken özellikle son sınıf öğrencilerinin spora katılımını sağlayıcı tedbirler alınmalıdır.

Özellikle son sınıflarda fiziksel aktivite düzeyinde düşüş görülmüştür. Fiziksel aktivite ve sporun akademik başarı önünde engel olmadığına dair ebeveynleri bilinçlendirmeye yönelik seminer, konferans vb. düzenlenebilir.

Milli Eğitim Bakanlığı görsel-işitsel yayın organlarını kullanarak veya yayım ve yayımlar ile ailelerin ulaşabileceği yerlere fiziksel aktivite ve sosyal beceri kazanımlarının ilerleyen dönemlere nasıl bir katkı sağladığına dair toplumsal bilinçlendirme politikası izleyebilir.

Araştırma sonuçlarında fiziksel aktivitenin akademik başarıyı olumsuz etkilediğine dair kanıtlar bulunmamıştır. Aksine aktif yaşam biçimi beraberinde birçok sağlık çıktısını ve sosyal beceriyi beraberinde getirmektedir. Bu alışkanlığın ise erken yaşlarda kazanılması önem arz etmektedir. Obezitenin büyük bir sağlık sorunu haline geldiği zamanda fiziksel zindeliğin bireyi psikolojik ve sosyal açıdan önemli derecede etkilediği düşünülmektedir. Tüm bunların neticesinde yeni nesilleri bu bilinçle yetiştirmek gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Abels K, Bridges J** (2010). *Teaching Movement Education: Foundations for active lifestyles.*
- ACSM American Collage of Sports Medicine** (2011). Quantity and quality of exercise for devoloping and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor adults. *Med. Sci. Sports*, 22-265. apparently healthy
- Ağbuğa B** (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölüm öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 132-138.
- Ahn S, Fedewa A, Erwin H** (2012). Student Academic Performance Otucomes Of A Classroom Physical Activity Intervention: A Pilot Study. *International Electronic Journal of Elemantary Education* 4(3)
- Akbaş M** (2019). Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenlerine Göre Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Akgün ÖK, Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Demirel F & Karadeniz Ş** (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Ankara:Pegem Akademi.
- Akman M, Tüzün S, Ünal PC** (2012) Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus*, 8(1): 24-29.
- Alikaşifoğlu A, Yordam N** (2000).Obezitenin Tanımı Ve Prevalansı, *Katkı Pediatri Dergisi*, 21(4)475-481.
- Altinkurt Y** (2008). Öğrenci devamsızlıklarının nedenleri ve devamsızlığın akademik başarıya olan etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 129-142.
- Anderssen SA, Cooper AR, Riddoch C, Sardinha LB, Harro M, Brage S & Andersen LB** (2007). Low Cardiorespiratory Fitness İs A Strong Predictor For Clustering Of Cardiovascular Disease Risk Factors İn Children Independent Of Country, Age And Sex. *European Journal Of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation* 14 (4): 526–531.
- Aracı H, Aracı Ş** (2014). *Spor Bilimleri Öğretimi.* Eylül Ofset. 1. Basım Grafiker Rek. San. ve Tic. Ltd.Şti.Ankara.
- Arslandoğlu C** (2010). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kars ili örneği).* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Ayan C, Cancela CJ, Montero C** (2014). Academic performance of young competitive swimmers is associated with physical activity intensity and its predominant metabolic pathway: a pilot study. *J Phys Act Health*. 11(7):1415-9. doi: 10.1123/jpah.2012-0453. Epub 2013 Dec 20. PMID: 24366841.
- Aycan Z** (2016), Lisanslı Sporcuların Okul Başarısının Değerlendirilmesi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydemir İ** (2009), Farklı Alanlarda Öğrenm Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki, Yüksek Lisans Tezi, İlişkinin incelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Aykaç N** (2007). İlköğretim Sosyal Bilgiler Dersi Eğitim-Öğretim Programına Yönelik Öğretmen Görüşleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (22), 46-73.
- Bacanlı H** (2014). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Pegem Akademi. Ankara. 5. Baskı
- Bacanlı H, Erdoğan F** (2003). Matson çocuklarda sosyal becerileri değerlendirme ölçeğinin (MESSY) Türkçeye uyarlanması. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 3(2), 351-379.
- Bailey R** (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8): 397-401.
- Baltacı G, Düzgün İ** (2008). *Adölesan ve Egzersiz*. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Birinci Basım, Yayın No: 730, Ankara.
- Baltacı G, Ersoy G, Karağaoğlu N, Derman O & Kanbur N.** (2008). *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam*. TC. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı, Klasmat Matbaacılık, 1. basım, Ankara.
- Balyan M** (2009). İlköğretim 2. Kademe Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri Ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Banjou S** (2004). Analysis Of Junior High School Students' Social Skills İn Physical Education Classes: With A Special Reference To Their Genders, Grades And Adjustments To Physical Education Classes. *Japanese Journal Education Health Sport Science*. 47, 307-318.
- Baranowski T, Bouchard C, Bar-Or O, Bricker T, Heath G, Kimm SY & Strong WB** (1992). Assesment, prevelance, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 237-246.
- Bates H** (2006). Daily physical activity for children and youth: A review and synthesis of the literature. *Online Submission*.
- Baydemir B** (2012) İlköğretim II. Kademe Çocuklarında Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kendini Fiziksel Tanımlama ve Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

- Bek N.** (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. (1. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bilgin E** (2017), Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bluechhardt MH, Shephard RI** (1995). Using an extracurriculum physical activity program to enhance social skills. *Journal Of Learning Disabilities*, 28(3): 160-169.
- Booth JN, Leary SD, Joinson, Ness AR, Tomporowski PD, Boyle JM & Reilly JJ** (2014). Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort *British Journal of Sports Medicine* 48:265-270.
- Bouchard C, Blair SN, Haskell W** (2006). *Physical Activity and Health*. USA: Human Kinetics.
- Burrows R, Correa P, Orellana Y, Almagiá A, Lizana P & Ivanovic DS** (2014). Physical Activity is Associated with Better Academic Performance in Chilean School-Age Children. *Journal of physical activity & health*,11(8): 1600-6.
- Busato VV, Prins FJ, Elshout JJ & Hamaker C** (2000). Intellectual ability, learning style, personality, achievement motivation and academic success of psychology students in higher education. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1057–1068. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00253-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00253-6)
- Calderalla P, Merrell KW** (1997). Common Dimensions of Social Skills of Children and Adolescents. A Taxonomy of Positive Behaviors. *School Psychology Review*. pp. 264-278.
- Canlı U** (2016), Ortaokul Öğrencilerinin Antropometrik, Biyomotor Ve Fizyolojik Özelliklerinin Akademik Başarı İle İlişkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Castelli DM, Hillman CH, Buck SM, Erwin HE** (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *J Sport Exerc Psychol*. 29(2):239-52. doi: 10.1123/jsep.29.2.239. PMID: 17568069.
- CDC Centers for Disease Control and Prevention** (1999). Framework for program evaluation in public health. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 48(RR-11):1–58.
- Ceylan Ş** (2009). Vineland sosyal-duygusal erken çocukluk ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışması ve okul öncesi eğitim kurumuna devam eden beş yaş çocuklarının sosyal-duygusal davranışlarına yaratıcı drama eğitiminin etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Chamorro-Premuzic T, Furnham A** (2003). Personality predicts academic performance: Evidence from two longitudinal university samples. *Journal of Research in Personality*, 37(4), 319–338. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00578-0](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00578-0)

- Collins JW, O'Brien NP** (2011). *The Greenwood dictionary of education: ABC-CLIO*.
- Crocker PR, Bailey DA, Faulkner RA, Kowalski KC & McGrath R** (1997). Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Med Sci Sports Exerc* 29: 1344-1349.
- Cüceloğlu D** (2003). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çamur C** (2013). *İşitme engelli öğrencilerden sportif müsabakalarda mücadele edenler ile etmeyenlerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik A** (2017). Devlet okullarında ve özel okullarda öğrenim gören spor yapan ve yapmayan orta öğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çiriş V** (2014). Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çubukçu Z, Gültekin M** (2006). İlköğretimde Öğrencilere Kazandırılması Gereken Sosyal Beceriler. *Bilgi*, 37: sayfa 155-147.
- Daley AJ, Ryan J** (2000). Academic performance and participation in physical activity by secondary school adolescents. *Percept Mot Skills*. 91(2):531-4. doi: 10.2466/pms.2000.91.2.531. PMID: 11065314.
- Dalkıran O** (2012). Dershane Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitede Bulunma Değişkenine Göre Sürekli Kaygı, Sınav Kaygısı Ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle Sınav Performanslarının Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dalkıran O, Aslan SC, Gezer ED** (2010) Sporcu Ve Sedanter Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, *11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya.
- Daşci A** (2019). Ortaokul Öğrencilerinin, Sosyal Becerilerle İletişim Becerileri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Demirtaş S** (2018). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Duman S** (2008). Almanya'da yaşayan 13-16 yaşları arasında spor yapan ve spor yapmayan Türk öğrencilerinin uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dündar U** (1994) *Antrenman teorisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

- Erdim L, Ergün A, Kuğuoğlu S** (2018). Reliability and Validity of the Turkish Version of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). *Turk J Med Sci* 49: 162-169.
- Flanagan C** (1999). *Early Socialisation*, London, Routledge.
- Florin TA, Shults J, Stettler N** (2011). Perception Of Overweight Is Associated With Poor Academic Performance In US Adolescents. *Journal Of School Health* 81(11):663-70
- Francis KT** (1999). Status of the year 2000 health goals for physical activity and fitness. *Physical Therapy*, 79(4), 405–414.
- Gallahue D** (1982). *Understanding Motor Development In Children*. Jhon, W. Sons, Inc. Canada.
- Gallahue DL, Ozmun JC** (2002). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. (5th Edition) New York: Mcgraw-Hill.
- Gallahue DL, Ozmun, JC, Goodway DJ** (2012). *Understanding Motor Development, Infants-Children-adolescents-adults* Seventh Edition, p14.
- Göde O, Alkan V** (1998). Denizli ortaöğretim kurumlarındaki sporcu öğrencilerin derslerindeki ve spor yaşantılarındaki başarılarının karşılaştırılması, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4: 14-21.
- Gökçiçek S** (2015). Ortaöğretim kurumlarında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin saldırganlık tutumlarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Gökmen H, Karagül T, Aşçı FH** (1995). *Psikomotor Gelişim*, G.S.G.M., Yayın No:139, Ankara
- Graf C, Koch B, Kretschmann-Kandel E, Falkowski G, Christ H, Coburger S & Predel HG** (2004) Correlation between bmi, leisure habits and motor abilities in childhood (chilt-project). *International Journal of Obesity*, 28: 2226.
- Gresham FM, Elliott SN** (1990). *Social skills rating system manual*. circle pines, MN: American Guidance Service.
- Gülay H, Akman B** (2009). *Okul öncesi dönemde sosyal beceriler*. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 14-94
- Güler Y, Gönener HD, Altay B & Gönener A** (2009). Adölesanlarda Obezite Ve Hemsirelik Bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı:10 S:165.
- Güllü S** (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3 (3), 86-92.
- Günsel AM** (2004). *İlköğretimde beden eğitimi ve uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Gürdal M** (2011). Duygusal zeka ile akademik başarı arasındaki ilişki. Tezsiz Yüksek Lisans Bitirme Projesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

- Haskell WL** (1994). J.B. Wolffe memorial lecture. Health consequences of physical activity: Understanding and challenges regarding dose-response. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26,649-660.
- Hekim M, Hekim H**, (2015). Çocuklarda kuvvet gelişimi ve kuvvet antrenmanlarına genel bakış. *Güncel Pediatri*, 13, 110-5.
- Hekim M, Yüksel Y** (2015) Ortaokul öğrencilerinin beden kitle indeksi ve fiziksel aktivite düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2): 259-269.
- Hillman CH, Casteili DM, Buck SM** (2005). Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy préadolescent children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37,1967-1974.
- Hillman CH, Erickson KI, Kramer A.** (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1):58-65. <http://kasaum.ankara.edu.tr/files-/2013/02/ERGe%C5%9FitlikWEB.22.05.14.pdf>
- Hills AP, King NA, Armstrong TP** (2007). The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: implications for overweight and obesity. *Sports Med.* 37(6):533-45. doi: 10.2165/00007256-200737060-00006. PMID: 17503878.
- Hilooğlu S** (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin zorbaca davranışlarını yordamada sosyal beceri ve yaşam doyumunun rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Hops H** (1983). Children's Social Competence and Skill: Current Research Practices and Future Directions. *Behavior Therapy*, 14:3-18.
- Jonker L, Elferink-Gemser MT, Toering TT, Lyons J & Visscher C** (2010). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1605-1614
- Kaestner R, Grossman M** (2009). Effects of Weight on Children Educational Achievement. *Economics of Education Review*, v28 n6 p651-661
- Kalish S** (1996). *Çocuğunuz İçin Spor Ve Fitness*. Büyükonat T (Ed) Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Kara B, Hatun Ş, Aydoğan M, Babaoğlu K & Gökalg AS** (2003). Kocaeli ilindeki lise öğrencilerinde sağlık açısından riskli davranışların değerlendirilmesi. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 46:30-37.
- Kaymaz E** (2016) Devlet ve Özel Okullarda Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerinin Obezite, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Kaynak EE** (2006), Çocukların Fiziksel Zindelikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Kelly JA** (1982). *Social Skills Training a Practical Guide For Interventions*. New York: Springer Publishing Company. pp. 154-162
- Komarraju M, Karau SJ, Schmeck RR** (2009). Role of the big five personality traits in predicting college students' academic motivation and achievement. *Learning and Individual Differences*, 19(1), 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2008.07.001>.
- Köksal G, Özel GH** (2008). *Okul Öncesi Dönemde Obezite*. Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, Klasmat Matbaacılık, No: 729, Ankara.
- Kuşgöz A** (2005) Pansiyonlu ve Normal Devlet İlköğretim İle Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Küçük V, Koç H** (2004) Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10: 131-141.
- Landers RN & Lounsbury, JW** (2006). An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*, 22(2), 283–293. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.06.001>
- Lynch SA & Simpson CG** (2010). Social skills: laying the foundation for success. *Dimension of Early Childhood*, 38(2), 3-12.
- Marshall SJ, Sarkin JA, Sallis JF & McKenzie TL**. (1998). Tracking of health-related fitness components in youth ages 9 to 12. *Med Sci Sports Exerc* 30:910–916
- Matson JL, Rotatori AF, Helsel WJ** (1983). Development Of A Rating Scale to Measure Social Skills in Children: The Matson Evaluation of Social Skills With Youngsters (MESSY). *Behavioral Research and Theory*, 21(4), 335-340.
- Mendeş E** (2011) Puberte (Adolesan) Dönemi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları ile Fiziksel Aktivite İlişisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Milli Eğitim Bakanlığı Tebliğler Dergisi** (2003). *İlköğretim Kurumları Yönetmeliği*, No: 2552 (493-498).
- Murathı S** (1997). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Kültür Ofset.
- Myers L, Strikmiller PK, Webber LS & Berenson GS** (1996). Physical and sedentary activity in school children grades 5-8: The Bogaiusa heart study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28, 852-859.
- Nartgün Ş, Çakır M** (2014) Lise öğrencilerinin akademik başarılarının akademik güdülenme ve akademik erteleme eğilimleri açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 379-391.
- NASPE National Association For Sport And Physical Education** (2012). *State School Health Policy Database*. Http://Www.Naspe.Org/Healthy_Schools/Hs.

- Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler-Baş F.** (2008). Türk Çocuklarında Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu, Baş Çevresi Ve Vücut Kitle İndeksi Referans Değerleri. *Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Dergisi*, 51, 1-14.
- Nies MA, & McEwen M** (2011). *Community/public health nursing : promoting the health of populations* (Ed. 5.). Elsevier/Saunders.
- Öcal K, Koçak SM** (2010). Okul sporlarının orta öğretim öğrencilerinin akademik başarı ve davranış gelişimine etkisi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, s.89-94
- Özer DS, Özer K** (2019). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özer K** (2015). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayınları
- Öztürk YA** (2018). Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Araştırılması (Kütahya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Parlaktaş Y** (2018., Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki (Kırıkkale İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Paunonen SV, Ashton MC** (2001). Big Five Factors And Facets And The Prediction Of Behavior. *Journal Of Personality And Social Psychology* 81(3):524-539.
- Pulat-Demir H** (2011) Farklı Sosyoekonomik İlköğretim Çocuklarında Beslenme, Fiziksel Aktivitelerin Değerlendirilmesi Ve Obezite Prevalansının Belirlenmesi. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Reilly JJ, Kelly L, Montgomery C, Williamson A, Fisher A, Mccoll JH & Grant S** (2006) Physical activity to prevent obesity in young children cluster randomised controlled trial. *Bmj*, 333(1041): doi:10.1136/bmj.38979.623773.55.
- Reynolds KD, Killen JD, Bryson SW, Maron DJ, Taylor JB, Maccoloy N & Farguhar JW** (1990). Psychosocial predictors of physical activity in adolescents. *Previous Medicine*, 19(5): 541-551
- Rink JE, Hall TJ, Williams LH** (2010). *Schoolwide Physical Activity: A Comprehensive Guide to Designing and Conducting Programs* (First Edition). Human Kinetics.
- Rinn RC, Markle A** (1979). Modification of Social Skill Deficits in Children. *Research and Practice in Social Skills Training*, 107-129.
- Rowland PW, Freedson P** (1994). Physical Activity, Fitness and Health in Children: A Close Look. *Pediatrics*. 93 (4): 669-672.
- Sabia JJ** (2007). The Effect Of Body Weight On Adolescent Academic Performance. *Southern Economic Journal* Vol. 73, Issue 4, 871-900.
- Saygılı G, Atay E, Eraslan M & Hekim M** (2015). Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi* 161-170.

- Schmitz KH, Treuth M, Hannon P, McMurray R, Ring KB, Catelier D & Pate R** (2005). Predicting Energy Expenditure From Accelerometry Counts In Adolescent Girl, *Medicine Science In Sports And Exercise*, 37(1), (1555-1561).
- Shephard RJ** (1996). Habitual physical activity and academic performance. *Nutrition Reviews*, 54, S32-S36.
- Sibley BA, Etnier J** (2003). The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science* 15(3):243-256. DOI:10.1515/ijsl.2000.143.183
- Sorias O** (1986). Sosyal Beceri ve Değerlendirme Yöntemleri. *Psikoloji Derg.* 5(1):42-45.
- Ströhle A** (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6): 777-784.
- Süt MA** (2014). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Yapma Düzeylerine Göre Sosyal Beceri Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Samsun.
- Şenduran F** (2008). Sporcu olan ve sporcu olmayan ortaöğretim öğrencilerinin uyum becerileri, 10. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Sözel Bildiriler Kitabı, Bolu, 189-191.
- Tanır H** (2013), İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı İle İlişkisi, Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Tanır H, Yoncalık O** (2014). The Relationship Between Elementary School Eighth Grade Students'physical Activity Level And Various Anthropometric Characteristics With Their Academic Achievement. *Journal Of Physical Education & Sports Science/Bedem Egitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, s.24.
- Taras H** (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal of School Health*, 75(6), 214–218
- Taşkınöz C** (2011) 9-11 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşa ve Cinsiyete Göre Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Telema R, Yang X, Laso L & Viikari J** (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13(4), 317-323.
- Telford RD, Cunningham RB, Fitzgerald R, Olive LS, Prosser L, Jiang X & Telford RM** (2012). Physical education, obesity, and academic achievement: a 2-year longitudinal investigation of Australian elementary school children. *Am J Public Health*. 102(2):368-74. doi: 10.2105/AJPH.2011.300220.
- Tepeli K** (2012). Motor (Hareket) Gelişimi. Deniz ME (ed.) *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim*. 4. Baskı. Ankara: Maya Akademi.

- Tremblay MS, Inman JW, Willms JD** (2000). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, And Academic Achievement In 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Sciences* 12(3).
- Ünüvar İ** (2018). Do students who engage in regular physical activity perform better in school? Implications for instruction. *Doctoral dissertation, Bilkent University*, s.58.
- Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W & Beunen G** (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102-114.
- Wallace SA** (2015). *Dictionary of Education*: Oxford University Press.
- WHO World Healthy Organization** (2006). Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards based on length/height, weight and age. *Acta Paediatr* 450 (Suppl): 76-85.
- Wrotniak BH, Epstein LH, Dorn JM, Jones KE & Kondilis VA** (2006). The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics*, 118(6): 1758-1765.
- Yalçın U, Balcı V** (2013). 7-14 Yaş Arası Çocuklarda Spora Katılımdan Sonra Okul Başarılarında, Fiziksel Ve Sosyal Davranışlarında Oluşan Değişimlerin İncelenmesi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XI (1) 27-33
- Yıldız ME** (2017). Ortaokul Öğrencilerinde Akademik Başarı İle Fiziksel Aktivite İlişkisi, *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 4,12.
- Yıldız Y** (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yılmaz S** (2013). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilimleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yurttaş H** (2016). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Yüce İ** (2019). Beden Eğitimi Dersinde Grupla Oynana Oyunların Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Gelişimine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel G** (1999). Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 37-45.

EK-2: İl Millî Eğitim Müdürlüğü Onay Kağıdı



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

07/04/2021

Sayı : E-59090411-20-23740973
Konu : Anket ve Araştırma İzinleri

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.

Aşağıda bilgileri verilen araştırmaların; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, yüz yüze eğitime geçmiş olan kurumlarımızda, Covid-19 tedbirlerinin araştırmacı ve ilgili kurum idarelerince alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında ilgi genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
07/04/2021
Levent KILIÇ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:

- 1- Yazılar ve Ekleri (34 Sayfa)
- 2- Genelge (3 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul
Telefon : 0212 384 36 32
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi İçin : Aydın BALTA
Unvanı : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

1/7

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden b735-e99e-3bbd-817d-5392 kodu ile teyit edilebilir.



EK-3: Veli Bilgilendirme Formu

Sayın Veliler, Sevgili Anne-Babalar,

İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Bölümü olarak yüksek lisans tezi kapsamında “**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ, FİZİKSEL AKTİVİTE VE AKADEMİK BAŞARI ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı araştırma projesini yürütmekteyiz. Araştırmamızın amacı Ortaokul 6. 7. Ve 8. sınıfta öğrenim gören çocukların sosyal beceri, fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmada uygulanacak testler ile grupları yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyleri açısından araştırmak hedeflenmektedir. Bu amaçla çocuklarınızın bazı anketleri doldurmasına ve ölçüm testlerine katılmasına ihtiyaç duymaktayız.

Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuz anketi okulda ders saatinde dolduracak, ölçümleri de ders saati içerisinde yapılacaktır. Çocuğunuzun cevaplayacağı soruların ve katılacağı fiziksel uygunluk ölçümlerinin onun psikolojik gelişimine olumsuz etkisi olmayacağından emin olabilirsiniz. Çocuğunuzun dolduracağı anketlerde cevapları kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra hem siz hem de çocuğunuz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırma sonuçlarının özeti tarafımızdan okula ulaştırılacaktır.

Aşağıdaki formu doldurarak bize sağlayacağınız bilgiler ve ölçümlerden elde edilen sonuçlar; çocukların sosyal beceri, fiziksel aktivite ve akademik başarı özelliklerinin incelenmesinde önemli bir katkı sağlayacaktır. Araştırmayla ilgili sorularınızı aşağıdaki e-posta adresini veya telefon numarasını kullanarak bize yöneltebilirsiniz.

Saygılarımızla,

Danışman Öğretim Üyesi: Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN
İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı
Beden Eğitimi Öğretmeni: Ali KARA
İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul

Lütfen bu araştırmaya katılmak konusundaki tercihinizi aşağıdaki seçeneklerden size en uygun gelenin altına imzanızı atarak belirtiniz ve bu formu çocuğunuzla okula geri gönderiniz.

- A) Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve çocuğumun katılımcı olmasına izin veriyorum izin vermiyorum
- B) Çalışmayı istediğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi biliyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını Kabul ediyorum Kabul etmiyorum

Baba Adı-Soyadı.....

Anne Adı-Soyadı.....

İmza

İmza

EK-4: Fiziksel Aktivite Anketi

Cinsiyet: Kız () Erkek ()

Doğum Tarihi:

Sınıf:

Son 7 gün içindeki (son 1 haftadaki) fiziksel aktivite düzeyinizi öğrenmeye çalışıyoruz. Bu etkinlikler terlemenize ya da bacaklarınızı yorgun hissetmenize neden olacak düzeyde spor yapmak ya da dans etmek ya da sizi nefes nefese bırakan koşma, tırmanma ve kayma gibi oyunlardır.

Unutmayın:

1. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap yoktur- Bu bir test değildir.
2. Lütfen bütün soruları, doğru ve dürüstçe yanıtlayınız- bu çok önemlidir.

1) Boş vakitlerinizdeki fiziksel aktivite: Geçtiğimiz 7 gün içinde(son haftada) aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı? Cevabınız evet ise kaç kez? (Her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz).

| | Hiç yapmadım | 1-2 kez | 3-4 kez | 5-6 kez | 7 kez veya daha fazla |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Egzersiz amaçlı yürüyüş | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Kovalamaca | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Bisiklete binme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Koşma | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Futbol | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Voleybol | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Basketbol | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Yüzme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Dans | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Buz pateni | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Kay kay | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Sıçrama | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Kürek çekme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Paten kaymak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2) Son 7 günde beden eğitimi (BE) derslerinde ne sıklıkla hareketliydimiz (çok oynamak, koşmak, sıçramak, atlamak gibi.)? (Sadece birini işaretleyin).

- a. Hiç hareketli değildim. Beden eğitimi derslerine katılmıyorum.
- b. Hemen hemen hiç hareketli değildim.
- c. Bazen hareketliydim.

- d. Oldukça sık hareketliydim.
e. Her zaman hareketliydim.
- 3)** Son 7 günde, teneffüslerde en çok ne yaptınız? (Sadece birini işaretleyin).
a. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).
b. Etrafta gezindim veya dolaştım.
c. Çok az koştum veya oynadım.
d. Biraz koştum veya oynadım.
e. Zamanın çoğunu koşarak, oynayarak geçirdim.
- 4)** Son 7 günde, öğlen arasında ne yaptınız? (Öğle yemeği yemek dışında)?(Sadece birini işaretleyin).
a. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).
b. Etrafta gezindim veya dolaştım.
c. Çok az koştum veya oynadım.
d. Biraz koştum veya oynadım.
e. Zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim.
- 5)** Son 7 gün içinde, okuldan hemen sonra, kaç gün çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız?(Sadece birini işaretleyin).
a. Hiç
b. Geçen hafta 1 kez
c. Geçen hafta 2 ya da 3 kez
d. Geçen hafta 4 kez
e. Geçen hafta 5 kez
- 6)** Son 7 günde, kaç akşam çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz yada oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).
a. Hiç
b. Geçen hafta 1 kez
c. Geçen hafta 2 ya da 3 kez
d. Geçen hafta 4 ya da 5 kez
e. Geçen hafta 6 ya da 7 kez
- 7)** Geçtiğimiz hafta sonu, kaç kez çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).
a. Hiç
b. 1 kez
c. 2 -3 kez
d. 4 -5 kez
e. 6 ya da daha fazla kez
- 8)** Aşağıdakilerden hangisi son 7 gün içinde boş zamanlarda yaptığınız fiziksel aktivite sıklığını en iyi şekilde tanımlamaktadır? Sizi tanımlayan cevaba karar vermeden önce lütfen beş (5) durumu da okuyunuz.
a. Boş zamanımın hepsini ya da çoğunu çok az fiziksel güç isteyen aktiviteler yaparak geçirdim.
b. Boş zamanlarımda bazen (geçen hafta 1-2 kez) fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme, top oynama gibi) yaptım.
c. Boş zamanlarımda sıklıkla (geçen hafta 3-4 kez) fiziksel

aktiviteler yaptım.

d. Boş zamanlarımda sık sık (geçen hafta 5-6 kez) fiziksel aktiviteler yaptım.

e. Boş zamanlarımda çok sık olarak (geçen hafta 7 ya da daha fazla kez) fiziksel aktiviteler yaptım.

9) Geçen haftanın her günü için ne sıklıkla fiziksel aktivitede (spor yapmak, dans etmek ya da diğer fiziksel aktiviteler) bulunduğunuzu işaretleyiniz

| | Hiç | Biraz | Orta | Sık | Çok sık |
|--------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Pazartesi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Salı | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Çarşamba | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Perşembe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Cuma | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Cumartesi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Pazar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

10) Geçtiğimiz hafta hasta oldunuz mu veya normal fiziksel aktivitenize engel olacak herhangi bir şey oldu mu? (Birini işaretleyiniz.)

a. Evet

b. Hayır

Cevabınız evet ise, engel neydi? _____

EK-5: Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği (MATSON)

Cinsiyet: Kız () Erkek ()

Doğum Tarihi:

Sınıf:

Unutmayın:

1. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap yoktur ve bu bir test değildir.
2. Lütfen bütün soruları, dürüstçe ve kendinizi en yakın hissettiğiniz seçeneği işaretleyiniz.
3. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz bu çok önemlidir.

| | | bana hiç uygun değil | bana pek uygun değil | bana biraz uygun | bana oldukça uygun | bana tamamen uygun |
|----|---|-------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | İnsanları güldürürüm. | | | | | |
| 2 | İnsanları korkuturum veya kötü davranırım. | | | | | |
| 3 | Kolayca sinirlenirim. | | | | | |
| 4 | Sık sık yakınıyorum ya da şikayet ederim. | | | | | |
| 5 | Başka biri konuşurken konuşurum (konuşmasını keserim). | | | | | |
| 6 | Bana ait olmayan eşyaları izinsiz alırım ya da kullanırım. | | | | | |
| 7 | İnsanlarla konuşurken onların yüzüne bakarım. | | | | | |
| 8 | Bir çok arkadaşım var. | | | | | |
| 9 | Öfkelendiğim zaman çevremdekilere zarar veririm. | | | | | |
| 10 | İncinmiş bir arkadaşıma yardım ederim. | | | | | |
| 11 | Üzgün bir arkadaşımı neşelendiririm. | | | | | |
| 12 | Diğer çocuklara tehdit eder gibi bakarım. | | | | | |
| 13 | Bir başkası iyi bir şey yaptığında öfkelenirim veya kıskanırım. | | | | | |
| 14 | Bir başkası iyi bir şey yaptığında mutlu olurum. | | | | | |
| 15 | Verdiğim sözleri tutmam (sözümde durmam). | | | | | |
| 16 | İnsanlara hoş göründüklerini söylerim. | | | | | |
| 17 | İstediğim bir şeyi almak için yalan söylerim. | | | | | |
| 18 | İnsanları kızdırmak için onlara sataşırım. | | | | | |
| 19 | İnsanlara yaklaşıp bir sohbet başlatabilirim. | | | | | |
| 20 | Biri benim için bir şey yaptığında mutlu olurum ve teşekkür ederim. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 21 | İnsanlarla konuşmaktan korkarım. | | | | | |
| 22 | İyi sır saklarım. | | | | | |
| 23 | Nasıl arkadaş edinileceğini bilirim. | | | | | |
| 24 | Bile bile diğerlerinin duygularını incitirim (diğer insanları üzmeye çalışırım). | | | | | |
| 25 | İnsanlarla dalga geçerim. | | | | | |
| 26 | Arkadaşlarımı savunurum. | | | | | |
| 27 | İnsanlar konuşurken onlara bakarım. | | | | | |
| 28 | Sahip olduklarımı başkalarıyla paylaşırım. | | | | | |
| 29 | Diğer insanlardan daha iyiymişim gibi davranırım. | | | | | |
| 30 | Duygularımı belli ederim. | | | | | |
| 31 | İnsanlar benimle uğraşmadığında bile, uğraştıklarını zannederim. | | | | | |
| 32 | İnsanları rahatsız edecek sesler çıkartırım (geğirmek gibi) | | | | | |
| 33 | Çok yüksek sesle konuşurum. | | | | | |
| 34 | İnsanlara isimleriyle hitap ederim. | | | | | |
| 35 | İnsanlara yardım teklif ederim. | | | | | |
| 36 | Başkalarıyla konuşurken sorular sorarım | | | | | |
| 37 | Arkadaşlarımı sık sık görürüm. | | | | | |
| 38 | Yalnız başıma oynarım. | | | | | |
| 39 | Birini incittiğimde üzülürüm. | | | | | |
| 40 | Oyunlarda diğer çocuklara katılırım. | | | | | |
| 41 | Sık sık kavga ederim. | | | | | |
| 42 | Başkalarını kıskanırım. | | | | | |
| 43 | Benimle iyi geçinen insanlara iyi davranırım. | | | | | |
| 44 | Başkalarına hal hatır sorarım. | | | | | |
| 45 | Başkalarının yanında haddinden fazla kalırım (bu onları sıkar). | | | | | |
| 46 | Diğer insanların şakalarına ve komik öykülere gülerim. | | | | | |
| 47 | Birileriyle şakalaşırken onları incitirim. | | | | | |

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Ali KARA

EĞİTİM DURUMU

İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, 2018-2021

İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, 2014-2018.