

Düzenli Olarak Fitnes Merkezlerini Kullanan Bireylerin Uyum Düzeylerinin İncelenmesi: Bahçeşehir Örneği

*Gizem ALTUNBAŞ, **Kenan SİVRİKAYA, **Hamdi ÖZİVGEN, **Elif AKÇA

*İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

** İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışma çalışmanın amacı düzenli olarak fitnes merkezlerini kullanan bireylerin uyum düzeylerinin incelenmesidir. Planlanan bu araştırmanın verileri Bahçeşehir/İstanbul'da fitnes merkezlerine üye olarak devam eden toplam 73 kişiye uygulanan testlerle elde edilmiştir.

Veri toplama amacıyla; araştırmacı tarafından geliştirilen ve 6 sorudan oluşan demografik yapı anketi ve 168 sorudan oluşan Haçettepe Kişilik Envanteri uygulanarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 22 paket programında frekans dağılımı, tanımlayıcı istatistik, bağımsız T testi ve Kruskall Wallis Varyans Analizi yöntemleri ile analiz edilmiştir.

Demografik özelliklerine göre yapılan analizler sonucunda; Kişisel Uyum, Psikotik Belirtiler, Sosyal Normlar ve Aile İlişkileri parametrelerinde 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken; ölçülen diğer parametreler arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre fitnes merkezlerini kullanan bireylerin bazı kişilik ve sosyal özelliklerinin gelişimine de katkı sağladığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Fitnes, Kişisel uyum ve Sosyal Uyum.*

ABSTRACT

Examining the Compliance Levels of Individuals Regularly Using Fitness Centers: Bahçeşehir Example

The aim of this study is to examine the adaptation levels of individuals who regularly use fitness centers. The data of this planned research was obtained through tests applied to a total of 73

people who were members of fitness centers in Bahçeşehir/İstanbul.

For data collection purposes; It was obtained by applying the demographic structure survey, which was developed by the researcher and consists of 6 questions, and the Haçettepe Personality Inventory, which consists of 168 questions. The data obtained were analyzed with frequency distribution, descriptive statistics, independent T test and Kruskall Wallis Analysis of Variance methods in the SPSS 22 package program.

As a result of the analyzes made according to demographic characteristics; While there was a significant difference at the 0.05 level in the Personal Adjustment, Psychotic Symptoms, Social Norms and Family Relations parameters; There was no significant difference at the 0.05 level between the other measured parameters. According to these results, it has been concluded that individuals using fitness centers contribute to the development of some personality and social characteristics.

Keywords: *Fitness, Personal harmony and Social Harmony.*

GİRİŞ

Eğitim, yaşantılar yoluyla bireyin davranışlarında istendik değişikliklerin oluşturma süreci yaşamın ta kendisi, toplumun ve bireyin yarattığı, yaratıcısı konumundadır. Eğitim yaşama yön veren bir süreç olduğu için önce aile, çevre ve okula paralel çevreyle bir etkileşim içerisinde olduğu için sosyo-kültürel, ekonomik ve politik olgulardan etkilenebilir.

Genel eğitimi destekleyen sportif etkinliklerin amacı; çocukların hareket eğitimiyle her bireyin hareket kapasitesinin en üst düzeye çıkmasına yardımcı olmaktır. Eğitimin

gerçekleştirilmesi için hem zihinsel hem de fiziksel eğitiminin gerçekleştirilmesi önemlidir.

Sürekli etkileşim içinde bulunan bireyler, çevrelerine uyum sağlamak için çeşitli süreçlerden geçerler. Fizyolojik, biyolojik, duyuşsal, bilişsel, zihinsel değişim içinde hem kendileriyle, hem de çevrelerine uyum sağlamak için çaba harcarlar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MATERYAL METOTLAR

Bu araştırmanın verileri; Bahçeşehir/İstanbul'da bulunan fitness merkezlerine üye olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 18-40 yaş grubunda toplam 73 katılımcıya uygulanan testlerle elde edilmiştir. Verilerin toplanması amacıyla Özgüven (1980) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Hacettepe Kişilik Envanteri

(HKE) ve araştırmacı tarafından geliştirilen ve altı sorudan oluşan demografik yapı anketi uygulanmıştır.

Elde edilen veriler Microsoft firmasının geliştirdiği excel programına yüklendikten sonra SPSS 22 paket programına aktarılmış ve bu paket programla tanımlayıcı istatistik, Mann Whitney U ve Kruskal-Wallis Varyans analizi teknikleriyle analiz edilmiştir. Sonuçlar 0,05 anlam düzeyinde test edilmiştir.

BULGULAR ve TARTIşMA

Tablo 1.A. Araştırma Grubunun Demografik zelliklerine İlişkin Dağılım Değerleri

	CİNSİYET			YAş			PERFORMANS	
	N	%		N	%		N	%
Kadın	27	37.0	18-25	37	50.7	Evet	45	61.6
Erkek	46	63.0	26 ve st	36	49.3	Hayır	28	38.3

Tablo 1.B. Araştırma Grubunun Demografik zelliklerine İlişkin Dağılım Değerleri

	EĞİTİM			MEDENİ DURUM			AYLIK GELİR			ANTRENMAN YAŞI	
	N	%		N	%		N	%		N	%
Lise	6	8.2	Evli	22	30.1	20.000 TL'den az	26	35.6	5 yıldan az	52	71.2
nlisans	17	23.3	Bekar	49	67.1	20.001-25.000	11	15.1	5-10 Yıl	14	19.2
Lisans	43	58.9	Dul	2	2.7	25.001-30.000	11	15.1	10 Yıldan fazla	7	9.6
Lisans st	7	9.6	-	-	-	30.001 ve zeri	25	34.2	-	-	-

Tablo 2. Araştırma Grubunun Cinsiyet Parametresine İlişkin tanımlayıcı İstatistik ve Bağımsız T Testi Değerleri

	CNS	N	ORT±SS	SD	F Hesap	Anlamlılık
KG	Kadın	27	11.66±2.85	71	0.064	$\alpha = 0,064 > 0,05$
	Erkek	46	13.04±3.10			
DK	Kadın	27	10.29±3.71		0.040	$\alpha = 0,040 \leq 0,05$
	Erkek	46	12.26±3.96			
NEVE	Kadın	27	9.74±3.87		0.454	$\alpha = 0,454 > 0,05$
	Erkek	46	10.39±3.36			
PB	Kadın	27	9.66±3.29		0.012	$\alpha = 0,012 \leq 0,05$
	Erkek	46	11.80±3.50			
AI	Kadın	27	11.48±3.84		0.054	$\alpha = 0,054 > 0,05$
	Erkek	46	13.34±3.97			
SI	Kadın	27	12.92±2.82		0.482	$\alpha = 0,482 > 0,05$
	Erkek	46	13.43±3.05			
SN	Kadın	27	11.51±3.37		0.997	$\alpha = 0,997 > 0,05$
	Erkek	46	11.52±3.50			
ASE	Kadın	27	11.48±3.77		0.946	$\alpha = 0,946 > 0,05$
	Erkek	46	11.54±3.80			
KU	Kadın	27	41.37±11.03	0.029	$\alpha = 0,029 \leq 0,05$	

	Erkek	46	47.50±11.56	0.329	$\alpha = 0,329 > 0,05$
SU	Kadın	27	47.40±9.15		
GU	Erkek	46	49.84±10.80	0.076	$\alpha = 0,076 > 0,05$
	Kadın	27	88.77±18.39		
	Erkek	46	97.34±20.27		

Tablo 3. Araştırma Grubunun Yaş Parametresine İlişkin tanımlayıcı İstatistik ve Bağımsız T Testi Değerleri

	YAŞ	N	ORT±SS	SD	F Hesap	Anlamlılık
KG	18-25 Yaş	37	12.27±3.16	71	0.484	$\alpha = 0,054 > 0,05$
	26 ve st	36	12.80±2.98			
DK	18-25 Yaş	37	11.05±3.67		0.322	$\alpha = 0,054 > 0,05$
	26 ve st	36	12.02±4.23			
NEVE	18-25 Yaş	37	9.59±3.41		0.223	$\alpha = 0,054 > 0,05$
	26 ve st	36	10.72±3.64			
PB	18-25 Yaş	37	10.43±3.26		0.162	$\alpha = 0,054 > 0,05$
	26 ve st	36	11.61±3.79			
AI	18-25 Yaş	37	11.75±3.45		0.066	$\alpha = 0,054 > 0,05$
	26 ve st	36	13.58±4.36			
SI	18-25 Yaş	37	12.78±2.61		0.130	$\alpha = 0,054 > 0,05$
	26 ve st	36	13.72±3.24			
SN	18-25 Yaş	37	10.67±3.35		0.036	$\alpha = 0,029 \leq 0,05$
	26 ve st	36	12.38±3.34			
ASE	18-25 Yaş	37	10.89±3.55		0.164	$\alpha = 0,054 > 0,05$
	26 ve st	36	12.16±3.91			
KU	18-25 Yaş	37	43.35±10.40	0.171	$\alpha = 0,054 > 0,05$	
	26 ve st	36	47.16±12.72			
SU	18-25 Yaş	37	46.10±9.14	0.024	$\alpha = 0,029 \leq 0,05$	
	26 ve st	36	51.86±10.58			
GU	18-25 Yaş	37	89.45±16.95	0.089	$\alpha = 0,054 > 0,05$	
	26 ve üstü	36	99.02±21.72			

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

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

Yrkoğlu (1990), ergenlik döneminin 12-21 yaşlarını kapsadığını ifade etmektedir. Diğer taraftan, dönem içindeki evreler incelendiğinde, uzmanların çoğunluğunun 12-15 yaş dolaylarını karşıtlık ve dengesizliğin ağır bastığı olumsuzluk, 16-21 yaşları arasındaki

evreyi ise tutarlı ve belirgin davranışların sergilendiği olumluluk dönemi olarak kabul ettikleri görülmektedir (Yörükoğlu, 1990), (Yavuzer, 1987), (Kılıççı, 1992).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

milyarın üstünde gelire sahip olanların oranı %5,6'dır.

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

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

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

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

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

%27,8, lise mezunu %16,7 olarak, kontrol grubunda ise; okur-yazar %22,2, ilkokul mezunu %11,1 ortaokul mezunu %22,2, lise mezunu %33,3 ve üniversite mezunu %11,1 olarak bulunmuştur.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Araştırma sonucunda ergenlerin uyum düzeyleri üzerinde etkili olduğu ve uyum düzeyindeki bu gelişmenin de deneklerin akademik başarı düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

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

KAYNAKLAR

- Akay, N., (1990), Lise Öğrencilerine İlişkin Bazı Niteliklerin Sosyal Kişisel Uyum Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Akbağ, M., (1994), "Ergenlerin Uyum Düzeyini Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 7.
- Alver, B., (1998), Bireylerin Uyum Düzeyleri İle Empati Becerileri Arasındaki İlişkiler, Atatürk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 23, 33-34.
- Atwater, E., (1990), Psychology Of Adjustment, Prentice Hall Englewood Cliffs, New Jersey 07632, Fourth Edition, 276.
- Başaran, Z., (1998), Türk Spor Örgütlenme Sürecinde Rekreasyon Anlayışı Ve Bugünkü Uygulanabilirliği, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 36.

Baymur, F., (1985), Genel Psikoloji, İstanbul, 255.

- Bayraktar, C., (1999), Spor Yapan Öğrenciler İle Spor Yapmayan Öğrencilerin Uyum Ve Derslerdeki Başarı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi, İstanbul, 12.
- Bilal, G., (1984), Demokratik Ve Otoriter Olarak Ana-Baba Tutumlarının Çocukların Uyum Düzeylerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, 16, 28, 32, 136.
- Bilgen, S., (1989), Üniversite Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri Ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Bostan, S., (1993), 14-16 Yaş Ergenlerin Uyum Düzeylerinin Ve Ana- Baba Tutumlarının İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 4, 9-13.
- Cengiz, E., (1999), Anadolu Lisesi, Fen Lisesi Ve Yabancı Dil Ağırlıklı Lise (Süper Lise) Öğrencilerinin Sosyal Ve Kişisel Uyum Düzeyleri İle Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi, İnönü Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 10-13, 16, 19.
- Clifford, T. Morgan, (1984), Psikolojiye Giriş, Çeviren: Arıcı, H., Ve Diğerleri, Meteksan Yayınları, No: 2, 2. Baskı, Ankara, 311.
- Cüceloğlu, D., (1991), İnsan Ve Davranışı, Evrim Matbaacılık, İstanbul, 404.
- Cüceloğlu, D., (1993), İnsan Ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, 4. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 436.
- Çağlar, D., (1993), Uyumsuz Çocuklar Ve Eğitimi, 2. Baskı, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları No: 103, Ankara, 13-14.
- Çüçen, A. K., (2001), Felsefeye Giriş, Asa Kitabevi, 2. Basım, Bursa, 80.
- Dönmezer, S., (1994), Toplum Bilim Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 50-53.
- Enç, M., (1980), Ruhbilim Terimleri Sözlüğü, 2. Basım, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- Enç, M., (1984), Ruh Sağlığı Bilgisi, Bilim Ve Kültür Eserleri Dizisi, 9. Basım, İnkılap Yayınevi, İstanbul, 39.
- Geçtan, E., (1988), Çağdaş Yaşam Ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi Kitabevi, İstanbul, 64.
- Geçtan, E., (1990), Psikanaliz Ve Sonrası, 4. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 35-37, 65.
- Geçtan, E., (1992), Çağdaş Yaşam Ve Normal Dışı Davranışlar, 8. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 25-26, 70.
- Gökmen H., (1985), Yükseköğretim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri, MEGSB Yayınları, 1. Baskı, Ankara.
- Gültekin, H., (1991), Sportif Etkinlikte Bulunan (Sporcu) Lise Öğrencileriyle Bulunmayanların Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güney, S., (2000), Davranış Bilimleri, Genişletilmiş 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., 17-18, 54, 72, 254-255.

- Karaküçük, S., (1999), *Rekreasyon, Boş Zamanlarını Değerlendirme*, 3. Baskı, Bağırhan Yayınları, Ankara, 32, 59, 232-233.
- Kepçeoğlu, M., (1973), *Bir Rehberlik Uygulaması Olarak Okullarda Yetenek, Başarı Karşılaştırması*, Milli Eğitim Bakanlığı Planlama Araştırma Dairesi, Ankara.
- Kepçeoğlu, M., (1990), *Psikolojik Danışma Ve Rehberlik*, Kadioğlu Matbaası, Ankara, 12.
- Kılbaş, Ş., (2001), *Rekreasyon, Boş Zamanlarını Değerlendirme*, Anaca Yayınları, Adana.
- Kılbaş, Ş., (1994), *Gençlik Ve Boş Zaman Değerlendirme*, Çukurova Üniversitesi, 1. Baskı, Adana.
- Kılıççı, Y., (1980), *Ergenlikte Kişiliğin Gelişimi Ve Uyumunu Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Dergisi*, 3, 25-35.
- Kılıççı, Y., (1992), *Okulda Ruh Sağlığı*, Şafak Matbaacılık, Ankara, 4, 57.
- Kızıltan, G., (1984), *Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Etmenler*, Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara.
- Koç, A., (2000), *Ergenlerin Sosyal Uyumunu Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi*, Atatürk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 1, 14-17.
- Köknel, Ö., (1970), *Türk Toplumunda Bugünün Gençliği*, Bozak Matbaası, İstanbul.
- Köknel, Ö., (1992), *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 11. Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Köknel, Ö., (1995), *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 50, 72, 134.
- Kurç, G., (1989), *Bazı Kişisel, Sosyo-Ekonomik Ve Kültürel Değişkenlerin Lise Öğrencilerinin Uyum Alanları Ve Uyum Yöntemlerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kuzgun, Y., (1985), *Psikolojide İnsancı Yaklaşım, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt: 18, Sayı: 1-2, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara, 1, 17.
- Oğuzkan, A. Ferhan, (1993), *Eğitim Terimleri Sözlüğü*, Emel Matbaacılık, 52.
- Özguven, E., (1992). *Hacettepe Kişilik Envanteri El Kitabı*, İkinci Revizyon, Ankara, 2.
- Öztürk, O., (1988), *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları* Ankara, 92.
- Öztürk, F., (1998), *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*, Bağırhan Yayınları, 1. Baskı, Ankara, 94.
- Priest, S; Gass, M. A; (1997), *Effective Leadership In Adventure Programming*, Human Kinetics, Champaign/Usa.
- Ruşen, A., Oğuzkan, A. F., *Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü*, Bilim Ve Kültür Eserleri Dizisi, 2. Baskı, İnkılap Ve Ada Kitapevleri, İstanbul.
- Saygılı, H., (2000), *Problem Çözme Becerisi İle Sosyal Ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Atatürk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 19.
- Sivrikaya, K., (1992), *Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Öğrencilerin Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Uyum Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların Araştırılması*, Karadeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanı Tezi, Trabzon, 22-25.
- Tatar, G., (2001), *Çalışan Ve Çalışmayan Kadınların Spor Yapma Durumları*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 8.
- Tezcan, M., (1982), *Sosyolojik Açısından Boş Zamanlarını Değerlendirilmesi*, Ankara Üniversitesi Yayınları, 1. Baskı, Ankara, 10.
- Tiryaki, M. Ş., Morali, S., (1992), *Sportif Katılımın Liseli Sporcuların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi*, Spor Bilimleri Dergisi, Sayı: 1, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksek Okulu, Ankara, 1.
- Topçu, S., (1986), *Davranış Bilimleri*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Ünite: 6, Eskişehir, 85.
- Tuzcuoğulları, B. E., (1997), *Spor, Rekreasyon Ve Turizm İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 37-41.
- Yavuzer, H., (1982), *Çocuk Ve Suç*, Altın Kitaplar Matbaası, İstanbul, 287.
- Yavuzer, H., (1987), *Çocuk Psikolojisi*, 3. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yavuzer, H., (1991), *Çocuk Psikolojisi*, 6. Basım, Remzi Kitabevi, Evrim Matbaacılık, İstanbul.
- Yavuzer, H., (1997), *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, 14. Basım, İstanbul, 54.
- Yörükoğlu A., (1988), *Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı Ve Sorunları*, Türkiye İş Bankası Yayınları, Ankara, 71.
- Yörükoğlu, A., (1990), *Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar*, 7. Basım. Özgür Yayın. Acar Matbaacılık. İstanbul, 13.
- Yörükoğlu, A., (1993), *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar*, Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul, 194.
- IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar Türk Psikologlar Derneği, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, 416.