



T.C.
OSMANIYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN SEKİZ
HAFTALIK FİZİKSEL AKTİVİTE UYGULAMALARININ
ANTİSOSYAL DAVRANIŞ BOZUKLUĞUNA ETKİSİNİN
ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hümeyra ÇERÇİ

OSMANIYE / 2025

T.C.
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN 8 HAFTALIK
FİZİKSEL AKTİVİTE UYGULAMALARININ ANTİSOSYAL DAVRANIŞ
BOZUKLUĞUNA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hümevra ÇERÇİ

Danışman: Doç. Dr. Kürşat HAZAR
Jüri Üyesi: Dr. Öğretim Üyesi Servet ÖZORUÇ
Jüri Üyesi: Dr. Öğretim Üyesi Tayfun KARA

OSMANİYE / 2025

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne;

Ortaokul Öğrencilerine Uygulanan Sekiz Haftalık Fiziksel Aktivite Uygulamalarının Antisosyal Davranış Bozukluğuna Etkisinin Araştırılması başlıklı çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Kürşat HAZAR

(Danışman)

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Servet ÖZORUÇ

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Tayfun KARA

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

.../.../20...

Prof. Dr. Hasan DEMİR

Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.



TEZ ÇALIŞMASI ETİK BEYANI FORMU

| | |
|-----------------|-----------------|
| Doküman No | OKÜ.LEE.FR.0030 |
| Yayın Tarihi | 01.06.2023 |
| Revizyon Tarihi | -- |
| Revizyon No | 00 |

T.C.
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım; **“Ortaokul  ğrencilerine Uygulanan Sekiz Haftalık Fiziksel Aktivite Uygulamalarının Antisosyal Davranış Bozukluğuna Etkisinin Araştırılması** başlıklı **Yüksek Lisans** Tez çalışmamda

Sunulan verilerin; gerekli izinleri alınmış ve denetimli laboratuvar koşullarında tarafımdan veya ilgili görevlilerce elde edildiğini ya da izin belgesine dayalı olarak ve kaynak göstermek suretiyle kullanıldığını

Kullanılan veriler üzerinde herhangi bir değişiklik veya eksiltme yapılmaksızın etik kurallara uygun olarak işlenip sunulduğunu

Maddi veya manevi destek sağlamış olan Kurum, Kuruluş ve kişilere destek türü de belirtilerek, varsa proje protokol numarası ile yoksa ismen Ön Söz/Teşekkür Bölümlerinde yer verildiğini

Yararlanılan kaynaklara Tez metni içinde atıf göstermek suretiyle değinildiğini ve bunların Kaynaklar Bölümüne eklendiğini

Tez çalışmamda, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Faaliyetlerinde Üretken Yapay Zekâ (ÜYZ) Kullanımına Dair Etik Rehberi çerçevesinde ÜYZ kullanıldığını

Teknik/Bilimsel Eser niteliği taşıyan Tezin özgün parçalarının bir başka ortamdan kopyalanarak alınmadığını ve bu parçaların bir başka Kurum/Kuruluş bünyesinde akademik amaç veya unvan almak amacıyla hiçbir suretle kullanılmadığını ve bir başkasının kullanmasına izin verilmediğini

Burada belirttiğim hususların aksinin tespit edilmesi halinde tüm yasal sorumluluğın şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

İmza :

Tarih : ... / ... / 2025

Ad Soyad : Hümeyra ÇERÇİ

| | |
|--|--|
| <i>(Lütfen tüm alanları doldurunuz.)</i> | |
|  ğrenci No | 202321210007 |
| Ana Bilim/ Ana Sanat Dalı | Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı |
| Programı | <input checked="" type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora |
| Enstitü Kayıt Tarihi | 4.09.2023 |

ÖZET

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN SEKİZ HAFTALIK FİZİKSEL AKTİVİTE UYGULAMALARININ ANTİSOSYAL DAVRANIŞ BOZUKLUĞUNA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Hümevra ÇERÇİ

Yüksek Lisans, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Kürşat HAZAR

Kasım 2025, 54 sayfa

Bu çalışma ortaokul öğrencilerine uygulanan sekiz haftalık fiziksel aktivite uygulamalarının antisosyal davranış bozukluğuna etkisinin araştırılmasıdır. Bu tez araştırması, nicel araştırma yöntemlerinden yarı deneysel desende ön test-son test kontrol gruplu model temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini 2024-2025 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören Hatay ili İskenderun İlçesi'nde bulunan ortaokullarda okul rehberlik servislerinden destek alınarak davranış bozukluğu olduğu varsayılan ve fiziksel aktivite düzeyi inaktif olan 3 farklı ortaokulda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen, 20 ortaokul öğrencisi deney grubunda, 20 ortaokul öğrencisi kontrol grubunda olmak üzere toplamda 40 ortaokul öğrencisinden oluşmuştur. Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin, fiziksel aktivite düzeyini saptamak için uluslararası "Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu" ve prososyal ve antisosyal davranış düzeylerini ölçmek için ise "Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği" kullanılmıştır. Ön test sonrası ortaokul öğrencilerine 8 hafta boyunca haftada 3 gün, günde 45 dk atletizm ve basketbolda orta şiddet de antrenman yaptırılmıştır. Araştırmada ilk olarak toplanan veriler üzerinde aritmetik ortalama, standart sapma, frekans/yüzde gibi tanımlayıcı istatistikler gerçekleştirilmiştir. Deney (20) ve kontrol (20) gruplarındaki kişi sayıları dikkate alınarak, veri sayısının parametrik koşulları sağlamadığı gerekçesiyle, verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalarda Mann-Withney U test ve öntest-son test arasındaki farklılığı tespit etmek için ise Wilcoxon işaretli sıralar testi (Wilcoxon Signed Rank Test) yapılmıştır.

Araştırma sonuçları, sekiz haftalık fiziksel aktivite programının deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal davranışlarını artırmada ve antisosyal davranışlarını

azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Deney grubundaki öğrencilerin büyük çoğunluğunda prososyal takım arkadaşı ve rakip tutumlarında olumlu gelişim gözlemlenirken, tüm öğrencilerde antisosyal takım arkadaşı ve rakip davranışlarının azaldığı tespit saptanmıştır. Bu veriler, düzenli ve yapılandırılmış fiziksel aktivite uygulamalarının ortaokul öğrencilerinin sosyal davranış gelişimini ve sosyal uyumlarını destekleyen etkili bir müdahale aracı olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, Antisosyal davranış, antrenman



ABSTRACT**INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF AN EIGHT-WEEK PHYSICAL
ACTIVITY PROGRAM ON ANTISOCIAL BEHAVIOR DISORDERS IN
MIDDLE SCHOOL STUDENTS****Hümeýra ÇERÇİ****Master's Thesis, Department of Physical Education and Sports****Advisor: Assoc. Prof. Dr. Kürşat HAZAR****November 2025, 54 pages**

This study is an investigation of the effects of an eight-week physical activity program applied to middle school students on antisocial behavior disorders. This thesis research was conducted using a quasi-experimental design, a quantitative research method, based on a pre-test-post-test control group model. The study sample consists of students attending three different middle schools in the İskenderun district of Hatay during the 2024–2025 academic year, who were assumed to have behavior disorders and were physically inactive, with support from the school guidance services. The study sample consisted of a total of 40 middle school students, with 20 students in the experimental group and 20 students in the control group, selected using the convenience sampling method. "In this study, the 'International Physical Activity Questionnaire – Short Form' was used to determine the physical activity levels of middle school students, and the 'Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale' was used to measure their prosocial and antisocial behavior levels. After the pretest, middle school students participated in athletics and basketball training at moderate intensity for 45 minutes per day, three days a week, over a period of eight weeks. Initially, descriptive statistics such as mean, standard deviation, and frequency/percentage were calculated for the data collected in the study. Considering the number of participants in the experimental (20) and control (20) groups, and since the sample size did not meet the conditions for parametric tests, the data were analyzed using the Mann-Whitney U test for pairwise comparisons and the Wilcoxon Signed Rank Test to determine differences between pretest and posttest scores.

The study results showed that an eight-week physical activity program was effective in increasing prosocial behavior and decreasing antisocial behavior in middle

school students in the experimental group. While positive improvements in prosocial teammate and rival attitudes were observed in the vast majority of students in the experimental group, a decrease in antisocial teammate and rival behaviors was detected in all students. These data demonstrate that regular and structured physical activity programs are an effective intervention tool supporting the development of social behavior and social adjustment in middle school students.

Keywords: Physical activity, Antisocial behavior, training.



ÖN SÖZ

Bu çalışma ortaokul öğrencilerine uygulanan sekiz haftalık fiziksel aktivite uygulamalarının antisosyal davranış bozukluğuna etkisinin olup olmadığını araştırmaktır.

Günümüzde çocuk ve ergenlerin sosyal gelişimi, davranış biçimi ve sağlıklı hayat alışkanlıkları çok önemlidir. Fiziksel aktivite, öğrencilerin bedensel sağlığı açısından ve aynı zamanda öğrencilerin sosyal becerilerinin ve davranışsal düzelmenin geliştirilmesi açısından da çok önemli olduğu kabul edilmektedir.

Çalışmanın tüm aşamalarında değerli bilgi birikimi, sabrı ve bilimsel yol göstericiliğiyle bana rehberlik eden değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Kürşat HAZAR'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, araştırma sürecinde manevi desteklerini esirgemeyen aileme de en derinden minnettarlığımı sunarım.

Bu çalışmanın, ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktivitenin davranışsal etkilerini anlamak ve eğitim ortamlarında uygulanabilecek programlar geliştirmek açısından bilimsel literatüre katkı sağlamasını umut ediyorum.

Hümeyra ÇERÇİ

Osmaniye/2025

İÇİNDEKİLER

| | Sayfa |
|-------------------------------|-------------|
| ÖZET | İV |
| ABSTRACT | VI |
| ÖN SÖZ | VIII |
| KISALTMALAR | XI |
| TABLolar LİSTESİ | XII |

BÖLÜM I

GİRİŞ

| | |
|--|---|
| 1.1. Problem Durumu | 2 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi | 2 |
| 1.3. Araştırmanın Metodolojisi..... | 2 |
| 1.4. Araştırma Hipotezleri | 3 |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları | 4 |
| 1.6. Çalışmanın Bölümleri | 4 |

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

| | |
|--|----|
| 2.1. Fiziksel Aktivite | 6 |
| 2.1.1. Fiziksel Aktivite Türleri ve Yoğunluk Düzeyleri | 8 |
| 2.2. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Sınıflandırılması..... | 8 |
| 2.3. Fiziksel Aktivitenin Önemi | 9 |
| 2.4. Fiziksel Aktivitenin Faydaları | 9 |
| 2.5. Türkiye’de Fiziksel Aktivite | 11 |
| 2.6. Dünya’da Fiziksel Aktivite | 12 |
| 2.7. Fiziksel Aktivite ve Ergen | 12 |
| 2.8. Antisosyal Davranış | 13 |
| 2.9. Antisosyal Davranış Sebepleri | 14 |
| 2.9.1. Antisosyal Davranışların Psikososyal ve Biyolojik Sebepleri | 15 |
| 2.9.2. Antisosyal Davranışların Sosyokültürel Sebepleri..... | 15 |
| 2.10. Antisosyal Davranış ve Ergen | 16 |
| 2.10.1. Antisosyal Davranışları Önleme Yolları..... | 17 |

BÖLÜM III

YÖNTEM

| | |
|---|----|
| 3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi | 18 |
| 3.2. Veri Toplama Yöntemi ve Ölçüm Düzeyi | 19 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları | 19 |
| 3.4. Verilerin Analizi | 21 |

BÖLÜM IV

BULGULAR

| | |
|--|----|
| 4.1. BULGULARIN SUNULMASI | 22 |
| BÖLÜM V | 30 |
| TARTIŞMA..... | 30 |
| 5.1. Bulguların Değerlendirilmesi..... | 30 |

BÖLÜM VI

SONUÇ

| | |
|---------------------------|-----------|
| 6.1. SONUÇ VE ÖNERİ | 35 |
| KAYNAKÇA | 36 |
| EKLER | 46 |
| ÖZGEÇMİŞ | 54 |

KISALTMALAR

| | |
|------------------------------------|--|
| ASB: | Antisosyal Davranış |
| ATP: | Adenozin Trifosfat |
| BESYO: | Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu |
| CG: | Kontrol Grubu |
| CV: | Kardiyovasküler |
| DB: | Davranış Bozukluğu |
| df: | Serbestlik Derecesi |
| DSÖ: | Dünya Sağlık Örgütü |
| EG: | Deney Grubu |
| FA: | Fiziksel Aktivite |
| f: | Frekans |
| H: | Hipotez |
| H₀/H₁ | Sıfır Hipotezi/ Alternatif Hipotez |
| HR: | Kalp Atım Hızı |
| IPAQ-SF: | Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi |
| kcal: | Kilokalori |
| kg: | Kilogram |
| Mdn: | Ortanca Değer |
| MET: | Metabolik Eşdeğer |
| p: | Anlamlılık Düzeyi |
| PA: | Fiziksel Aktivite |
| RPE: | Algılanan Efor Düzeyi |
| SD//SS: | Standart Sapma |
| SPADÖ: | Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği |
| SPSS: | Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı |
| t: | İki Ortalama Arasındaki Farkın Testi |
| U: | Mann-Whitney U Testi |
| VO₂ | Oksijen Tüketimi |
| Z: | Sıralı Fark Testi Değeri |

TABLULAR LİSTESİ

| | Sayfa |
|--|--------------|
| Tablo 1. Farklı Aktivitelere Karşılık Gelen MET Değerleri | 8 |
| Tablo 2. Araştırma Kapsamında Uygulanan Fiziksel Aktivite Programı..... | 20 |
| Tablo 3. Deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları | 22 |
| Tablo 4. Deney ve kontrol gruplarındaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış düzeylerinin öntest puanlarına göre karşılaştırılması..... | 254 |
| Tablo 5. Deney ve kontrol gruplarındaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış düzeylerinin sontest puanlarına göre karşılaştırılması | 265 |
| Tablo 6. Deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılması | 276 |
| Tablo 7. Kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılması | 287 |
| Tablo 8. Deney grubunun prososyal ve antisosyal davranış düzeylerinin yüzdelerdeki değişimleri | 298 |
| Tablo 9. Deney grubunun prososyal ve antisosyal davranış düzeylerinin yüzdelerdeki değişimleri | 29 |

BÖLÜM I

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, vücudun enerji tüketimine yol açan her türlü hareket olduğu düşünülmektedir. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, yaşam tarzlarıyla sıkı bir ilişki içerisindedir. Çalışma şartları, ulaşım şekilleri, kullanılan araçlar, boş zamanların nasıl değerlendirildiği, coğrafi konum, iklim ve hava koşulları gibi etkenler, fiziksel aktivite düzeyini önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir (Tunç & İşler, 2007, s. 11–18).

Fiziksel hareketsizlik ve pasif davranış, çeşitli sağlık sorunlarına, hastalık oranlarının artmasına ve ölüm risklerinin yükselmesine yol açmakla kalmaz, aynı zamanda küresel ölçekte büyük bir ekonomik yük oluşturduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalara göre, hareketsiz bireylerin üçte ikisi, önerilen aktivite seviyelerine ulaşırsalar, dünya genelinde her yıl 3,6 milyon ölümün engellenebileceği ön görülmektedir (Lee ve ark. 2012, s. 219–229).

Tüm dünyada çocuklarda gözlemlenen obezite oranlarındaki artış, fiziksel aktivitenin çocuk sağlığı üzerindeki önemini giderek daha fazla olduğu düşünülmektedir. Obezite, sadece estetik bir sorun değil, aynı zamanda çocuklarda kalp hastalıkları, diyabet ve diğer ciddi sağlık sorunları riskini de artıran bir durum olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzı için temel bir faktör haline geldiği bilinir. Çocukların günlük hareketli aktivitelerle zaman geçirmeleri, bu sağlık problemlerinin önlenmesi adına kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir (Timmons ve ark. 2007, s. 122–134).

Çalışmamızın bir diğer ana konusu olan antisosyal davranış ise, başkalarına zarar verme ve onlara dezavantaj yaratma amacı güden bir davranış türü olarak tanımlanır. Bu tür davranışlar, bireylerin sosyal normlara aykırı hareket etmelerine ve toplumsal düzeni tehdit etmelerine neden olabileceği düşünülmektedir. Antisosyal eğilimler, yalnızca kişisel ilişkilere değil, aynı zamanda toplumsal yapıya da olumsuz etkileri olabileceği ön görülmektedir. Bu nedenle, bu tür davranışların erken dönemde tespit edilmesi ve müdahale edilmesi önemli olacağı düşünülmektedir (Kavussanu ve ark. 2006, s. 326–344). Çocukluk dönemindeki bireylerin, yaşadıkları çevre veya okullarına bağlı olarak davranışsal sorunlar gösterme olasılıklarının oldukça yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bu davranış problemleri, özellikle çocukların sosyal gelişimleri üzerinde önemli etkilere

yol açabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, yapılan araştırmalar, çocuklarda görülen antisosyal davranışların yalnızca bireysel özelliklerden değil, çevresel, ailevi ve toplumsal faktörlerden de etkilenebileceğini göstermektedir. Bu çeşitlilik, çocukların gelişimsel süreçlerinde karşılaştıkları zorlukların karmaşıklığını ortaya çıkardığı bilinmektedir (Painter ve ark. 2011, s. 156–168).

1.1. Problem Durumu

Ortaokul öğrencilerine uygulanan sekiz haftalık fiziksel aktivite uygulamalarının antisosyal davranış bozukluğuna etkisinin araştırılmasıdır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerine yönelik olarak uygulanan 8 haftalık fiziksel aktivite programlarının, öğrencilerin antisosyal davranış bozuklukları üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışma, fiziksel aktivitenin, öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişimine, agresif davranışlarının azalmasına ve genel olarak daha uyumlu bir sosyal davranış sergilemelerine ve onlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin, antisosyal eğilimlerin azaltılmasında, okul ortamında öğrencilerin sosyal ilişkilerini iyileştirme açısından nasıl bir öneminin olduğunu belirlemek amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda, öğrencilerin psikolojik ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayacak potansiyel fiziksel aktivite stratejilerinin belirlenmesi ve okul programlarına entegre edilmesi önerilmektedir.

1.3. Araştırmanın Metodolojisi

Araştırma Hatay ili İskenderun İlçesinde bulunan ortaokul öğrencilerine uygulanan sekiz haftalık fiziksel aktivite uygulamalarının antisosyal davranış bozukluğuna etkisi varmı bunun incelenmesi amacıyla ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, fiziksel aktivite düzeyini saptamak için uluslararası “Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu” ve prososyal ve antisosyal davranış düzeylerini ölçmek için ise “Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği” kullanılmıştır.

1.4. Araştırma Hipotezleri

H₁: Deney ve kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal rakip değişkenine göre ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

H₂: Deney ve kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin antisosyal takım arkadaşı değişkenine göre ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

H₃: Deney ve kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin antisosyal rakip değişkenine göre ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

H₄: Deney ve kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal takım arkadaşı değişkenine göre ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

H₅: Deney ve kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal takım arkadaşı değişkenine göre son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₆: Deney ve kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal rakip değişkenine göre son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₇: Deney ve kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin antisosyal takım arkadaşı değişkenine göre son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₈: Deney ve kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin antisosyal rakip değişkenine göre son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₉: Deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal takım arkadaşı değişkenine göre ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₀: Deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal rakip değişkenine göre ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₁: Deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin antisosyal takım arkadaşı değişkenine göre ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₂: Deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin antisosyal rakip değişkenine göre ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₃: Kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal takım arkadaşı değişkenine göre ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

H₁₄: Kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal rakip değişkenine göre ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

H₁₅: Kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin antisosyal takım arkadaşı değişkenine göre ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

H₁₆: Kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin antisosyal rakip değişkenine göre ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmaya İskenderun İlçesinde bulunan Ortaokul ile sınırlandırılıp antisosyal davranış gösteren öğrenciler ile sınırlandırılmış olmasıdır. Antisosyal davranışların tespitinde, klinik bir tanı sürecinden ziyade okul rehberlik servisi tarafından yürütülen risk belirleme uygulamalarına dayalı bir yaklaşım sağlanmıştır. Araştırmada antisosyal davranış gösterdiği kabul edilen öğrenciler, okul rehber öğretmeni tarafından hazırlanan okul risk haritası verileri doğrultusunda tespit edilmiştir. Bu aşamada; öğretmen gözlemleri, rehberlik servisine yönlendirme kayıtları, disiplin olayları, sınıf içi problem davranışların sıklığı ve öğrencilerin akran ilişkilerine ilişkin bilgiler ele alınmıştır. Söz konusu veriler doğrultusunda antisosyal davranış örüntüleri gösterdiği değerlendirilen ve orta ile yüksek risk grubunda yer alan öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir.

1.6. Çalışmanın Bölümleri

Bu çalışma altı ana bölümden oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla; giriş, kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar, araştırmanın yöntemi, araştırma bulguları, tartışma ve yorumlar ile sonuç ve öneriler bölümleridir. Birinci giriş bölümünde, problem durumu, çalışmanın amacı ve önemi, araştırmanın metodolojisi, araştırmanın hipotezleri, araştırmanın sınırlılıkları ve çalışmanın bölümleri hakkında bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümde, fiziksel aktivite, 1 fiziksel aktivite türleri ve yoğunluk düzeyleri, 2 fiziksel aktivite şiddetinin sınıflandırılması, farklı aktivitelere karşılık gelen met değerleri, fiziksel aktivitenin önemi, fiziksel aktivitenin faydaları, türkiyede fiziksel aktivite, dünyada fiziksel aktivite, fiziksel aktivite ve ergen, antisosyal davranış, antisosyal davranış sebepleri, antisosyal davranış ve ergen yer almaktadır. Üçüncü bölümde,

örneklem seçimi, verilerin toplanması ve analizi için benimsenen yöntem ve metotları açıklamaya yönelik bilgiler verilmektedir. Dördüncü bölümde araştırma için sağlanan verilerin Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS) 26 programı yardımıyla analiz edilmesi sonucu elde edilen bulgular ortaya konulmuştur. Beşinci bölümde geliştirilen araştırma hipotezlerini sınamaya yönelik olarak elde edilen bulgulara, çalışmayı destekleyecek literatürde bulunan benzer çalışmalara ve yorumlara yer verilmiştir. Sonuç ve öneriler bölümünde ise genel bulgular ve değerlendirmeler ışığında fiziksel aktivitenin antisosyal davranış üzerinde etkisi üzerinde durulmuş ve konu ile ilgili gelecekte yapılacak olan çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.



BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Fiziksel Aktivite

Bugün dünya genelinde en önemli problemlerden biri, sağlıklı bir yaşam sürme olduğu bilinmektedir. Sağlıklı yaşam, insanların hayatlarını verimli bir şekilde idame ettirmek, fiziksel ve zihinsel olarak yorgunluk hissetmemesi, hayatın tadını çıkararak her anı anlamlı kılabilmesi olarak tanımlayabiliriz. Bunun yanında, sağlıklı bir yaşam, yeterli dinlenme ve yenilenme süreçlerini içeren, bireyin yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik güçlü bir çaba gerektirdiği görülmektedir. Bu hedefe ulaşmak, sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal açıdan da dengeyi sağlamayı gerektirdiği kabul edilmektedir (Uludağ & Öztürk, 2024, ss. 674–691).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki pozitif etkileri, 1500’lü yıllarda İtalyan hekimlerce çocukların fiziksel gelişimlerini ve yaşlıların genel sağlığını korumak zinde tutmak için hazırlanan egzersiz programları belirlendiği görülmüştür. Modern yaşamla birlikte fiziksel aktivite, 19. yüzyılın sonlarından itibaren önemini giderek arttırmıştır (MacAuley, 1994, s. 32-35).

Fiziksel hareketsizliğin bazı hastalıkların ortaya çıktığını gösteren birçok çalışma mevcuttur. Bu alandaki ilk örneklerden biri, 1864’te Londra’da terziler ve çiftçiler arasında yapılmış; daha az hareket eden terzilerde koroner kalp hastalığına bağlı ölümlerin daha fazla olduğu ortaya konmuştur (MacAuley, 1994, s. 32-35).

Fiziksel aktivite, kaslar ve eklemler üzerinde stres oluşturan, enerji harcatan, kalp atış hızını ve solunum hızını artıran, ayrıca az ya da çok yorgunluk hissine yol açan günlük yaşam aktiviteleri olarak tanımlandığını söyleyebiliriz (Bozkuş et ark. 2013, s. 50–52).

Fiziksel aktivite, insanlık tarihinin başlangıcından bu yana yaşamın temel bir parçası olmuştur. İlk dönemlerde temel ihtiyaçları karşılamak amacıyla sürdürülen bu hareketlilik, günümüzde daha çok spor, eğlence ve günlük aktiviteler yoluyla devam ettiğinisöyleyebiliriz (Bozkuş ve ark. 2013, s. 50–52)

Baltacı ve Düzgün (2008, s. 45-50), fiziksel aktiviteyi vücutta enerji harcaması sağlayarak, ağırlığın kontrol altında tutulması ve enerji dengesinin korunması için önemli bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bu tanıma göre, fiziksel aktiviteler, sadece kilo kontrolü

açısından değil, aynı zamanda genel sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması için de kritik bir rol oynadığı bilinmektedir. Fiziksel aktivite, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak ve çeşitli metabolik süreçleri düzenlemek için gerekli olduğu hareketleri içerirken, egzersiz belirli bir fiziksel uygunluğu geliştirmek amacıyla düzenli ve planlı yapılan aktiviteleri ifade etmektedir. Spor ise fiziksel aktivite ya da egzersizin, belirli kurallarla ve rekabetçi bir ortamda yapılan organize hali olduğu bilinmektedir (Sancassiani et al. 2018, p. 7).

Günlük yaşamda yapılan yürüyüş, koşu, kol ve bacak hareketleri, baş ve gövde hareketleri gibi faaliyetler, bisiklete binme gibi aktiviteler de fiziksel egzersizler kapsamında sayıldığı bilinmektedir. Bu tür hareketler, kişinin fiziksel sağlığını iyileştiren ve genel yaşam kalitesini artıran egzersizler olarak değerlendirilmektedir (Bay & Yılmaz, 2020)

Fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı yaşam sürdürmeleri açısından temel bir unsur olarak kabul edilmektedir. Ancak günümüzde, teknolojik ilerlemeler ve yaşam koşullarındaki değişiklikler sebebiyle bireylerin fiziksel olarak aktif olma düzeyleri giderek düşüş göstermektedir. Özellikle uzun ve yoğun çalışma saatleri, hem zihinsel hem de fiziksel yorgunluğa neden olmakta, bu da bireylerin aktif yaşama katılımını kısıtlamaktadır. Modern ulaşım sistemlerinin günlük hareketi azaltacak şekilde tercih edilmesi, iletişimin dijital araçlarla sağlanması, dijital oyunların yaygınlaşması ve geleneksel oyunların terk edilmesi bu azalmada önemli etkenlerdendir. Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin kötü alışkanlıklardan uzak durma, olumsuz duygulardan arınma, eğlenme, becerilerin gelişimi ve boş zamanın verimli değerlendirilmesi gibi birçok fayda sağladığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Tüm bu faktörler değerlendirildiğinde, bireylerin fiziksel aktiviteden tamamen uzaklaşmalarının mümkün olmadığı söylenebilir (Tekkurşun Demir & Hazar, 2018, s. 130-138).

Fiziksel aktivite, bireylerin her gelişim döneminde zihinsel, ruhsal ve sosyal yönden olumlu katkılar sağladığı söylenmektedir. Düzenli olarak yapılan egzersiz, kas-iskelet sistemini güçlendirmenin yanı sıra, beden ağırlığını dengelemeye, kardiyovasküler sağlığı geliştirmeye ve ruh sağlığını desteklemeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Ayrıca depresyon riskini azaltır ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı kabul edilmektedir (Özer, 2001, s. 45-302).

2.1.1. Fiziksel Aktivite Türleri ve Yoğunluk Düzeyleri

Fiziksel aktiviteler, bireylerin fiziksel kapasitesini artırma amaçlarına göre dört temel grupta toplanabilir: dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve denge aktiviteleri olmak üzere dört grupta toplayabiliriz (Demirel, Kayıhan, Özmert, & Doğan, 2014, s. 45–47; (Kujala et al., 2017, s. 474–481).

Tablo 1

Farklı Aktivitelere Karşılık Gelen MET Değerleri

| Aktivite Türü | MET Değeri | Örnekler / Açıklama |
|---------------------------|------------|---|
| Yürüyüş (Walking) | 3.3 METs | Günlük yürüyüş, iş/okul yolculukları, hafif yürüyüş |
| Orta Şiddetli Aktivite | 4.0 METs | Hafif koşu, bisiklet sürme, aerobik, bahçe işleri |
| Yoğun / Şiddetli Aktivite | 8.0 METs | Hızlı koşu, hızlı yüzme, aerobik, takım sporları |
| Toplam Fiziksel Aktivite | – | MET-dakika/hafta = MET × dakika/gün × gün/hafta |

2.2. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Sınıflandırılması

Düşük Şiddette Fiziksel Aktivite: Yoğunluğu düşük fiziksel aktiviteler, minimal efor gerektiren ve kalp atım hızı ile solunum sayısında yalnızca dinlenme düzeyine kıyasla hafif artışa yol açan hareketler olarak açıklayabiliriz. Bu tür aktiviteler genellikle günlük yaşamın bir parçası olup, hafif tempoda yürüyüşler ve çoğu ev işi de bu gruba örnek olarak gösterilebiliriz.

Orta Şiddette Fiziksel Aktivite: Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler, bireyin kaslarında belirgin bir efor hissi oluşturan, kalp atım hızı ve solunum sayısında anlamlı bir artışa neden olan hareketleri içine alır. Bu tür aktiviteler sırasında konuşmak mümkün olsa da, ritmik bir şekilde şarkı söylemek genellikle zorlaşmaktadır. Hızlı tempolu yürüyüş, düşük tempoda koşu, hafif bisiklet sürüşü, dans etme, ip atlama, masa tenisi oynama ve yüzme gibi aktiviteler orta şiddette fiziksel aktiviteye örnek olarak gösterebiliriz.

Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite: Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler, kasların yoğun biçimde zorlandığı ve kalp atım hızı ile solunumun belirgin bir şekilde arttığı, yüksek efor gerektiren hareketleri ifade ettiğini söyleyebiliriz. Bu tür aktiviteler

sırasında birey konuşmakta bile güçlük çekerler. Tempolu koşu, yüksek tempolu dans, step-aerobik, futbol, basketbol, hentbol ve tenis gibi sporlar bu kategoriye göre örnek verebiliriz (Demirel, Kayıhan, Özmert & Doğan, 2014, ss. 45–47).

Fiziksel aktivite şiddeti, bir hareketin gerçekleştirilmesi için gereken eforun yüksekliğiyle tanımlayabiliriz ve mutlak ya da göreceli olarak ifade edebiliriz. Mutlak şiddet, bireyin fizyolojik kapasitesi dikkate alınmaksızın enerji tüketimi (örneğin >6 MET), aktivite hızı veya kalp hızı gibi objektif ölçütlerle belirlenmektedir. Göreceli şiddet ise bireyin maksimum oksijen tüketimi (VO₂ maks), kalp atım rezervi veya subjektif algılanan efor düzeyi gibi kişisel parametreler üzerinden değerlendirilmektedir. Bu bağlamda yüksek şiddetli aktiviteler, göreceli olarak 0-10 ölçeğinde yaklaşık 7–8 düzeyinde algılanan zorluk seviyesine karşılık gelmektedir (Kujala et al., 2017, ss. 474–481).

2.3. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Biyomotorik özellikler, bireylerin fiziksel performanslarını ve hareket kapasitelerini belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Kuvvet, dayanıklılık, hız, esneklik ve koordinasyon gibi biyomotorik bileşenler, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini, spor performanslarını ve genel fiziksel uygunluklarını şekillendiren önemli parametrelerdir (Muratlı, 2007). Bu özelliklerin gelişimi, hem bireyin genetik yapısı hem de çevresel etkenlerle doğrudan ilişkilidir. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemleri, biyomotorik özelliklerin temellerinin atıldığı ve en hızlı gelişim gösterdiği dönemlerdir. Bu süreç, çocukların büyüme hızlarına ve motor becerilerinin kazanımına bağlı olarak farklılık göstermektedir.

2.4. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

İnsan vücudu, fiziksel aktiviteler için doğal olarak uyarlanmış bir yapıya sahiptir ve hareketsiz bir yaşam tarzının, çeşitli hastalıklara ve erken ölüme yol açtığı bilimsel olarak ortaya konmuştur. Orta yaş ve sonrasında, bireylerin aşırı zorlanmadan gerçekleştirdikleri düzenli fiziksel aktivitelerin, ciddi hastalıkları ve erken ölümleri engelleme konusunda çok daha etkili olduğu bilinmektedir (Aksoy, Bilgiç, & Ersoy, 2008).

Fiziksel aktivite, genellikle sağlıklı bir yaşam sürmenin en etkili yolu olduğu bilinmektedir. İnsan vücudu üzerinde, kan basıncının azalmasından kilo kaybına, kardiyovasküler sağlık gelişiminden kas gücünün artmasına, bağışıklık sisteminin güçlenmesinden yaşa bağlı sağlık sorunlarının önlenmesine kadar birçok faydaları bulunmaktadır (Batoulia & Saba, 2017, s. 204–217).

Egzersiz, kan şekeri seviyelerini dengelemede etkili olduğu ve vücudun insüline duyarlılığını artırdığı bilinmektedir. Diğer taraftan, hareketsiz yaşam tarzının tip 2 diyabet riskini yükselttiği pek çok araştırma ile ortaya konmuştur (Reilly & McDowell, 2003, s. 611–619).

İskelet kası, vücutta birçok önemli işlevi yerine getirir; duruşu destekler, hareketi yönetir ve vücut ısısını üretir. Fakat yaş ilerledikçe, genellikle daha az aktif bir yaşam tarzı sebebiyle kas kütlesi azalabilir. Bu kas kütlelerinde azalma, hareket kabiliyetini sınırlayabilir ve düşme ile sarkopeni gibi kas hastalıklarına yakalanma riskini artırabildiği söylenebilir. Düzenli egzersiz, özellikle direnç antrenmanları (ağırlık kaldırma veya vücut ağırlığıyla yapılan şınav gibi egzersizler), kas gücünü ve esnekliğini artırarak sarkopeni gibi kas bozukluklarına karşı koruyucu bir etki yarattığı söylenmektedir (Branca, 1999, s. 391–396; Buttriss & Hardman, 2005, s. 234–244).

Nöromusküler ve hormonal sistemin olgunlaşmasının ardından, ergenlik döneminde hareketlilik, kas gücü ve aerobik kapasite gelişimi artmaktadır. Bu gelişim, cinsiyete bağlı olarak farklı zamanlarda ortaya çıkmakta ve her bireyde farklılık göstermektedir. Ergenlik döneminde, fiziksel olarak aktif sosyal çevrelere sahip olmak, sağlıklı alışkanlıkların kazanılması ve sürdürülmesi açısından çok önemlidir. Ayrıca, güç ve kuvvet antrenmanı gibi yoğun fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi bu dönemde gelişimi için önem taşımaktadır (Kelley & Kelley, 2003, s. 83–97; Janssen, 2007, s. S109–S121).

Fiziksel aktivite, psikoloji, psikiyatri ve psikosomatik tedavi alanlarında sıklıkla bir yardımcı tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Buschert ve arkadaşları (2019, s. 555–563) yaptığı bir araştırmada, düzenli olarak uygulanan egzersiz programlarının, majör depresyon yaşayan hastalarda depresyonun bilişsel performans ve öznel şiddeti üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçları, fiziksel egzersizin bilişsel performansı olumlu yönde etkileyebileceğini ve depresyon hastaları için uygulanabilir, kolayca entegre edilebilen bir tedavi yöntemi olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Fiziksel aktivite, kas kütlelerini artırarak ve kemik yoğunluğunu destekleyerek osteoporoz ve düşmeye bağlı kırık riskini azaltmada önemli rol oynadığı bilinmektedir

(Papaioannou et al. 2010, p. 1864–1873). Ayrıca kas kuvveti ve tonusunun korunması, eklem esnekliğinin sürdürülmesi, dayanıklılık ve refleks gelişimi, postüral stabilitenin sağlanması ve yorgunluk hissinin azaltılmasında da etkili olduğunu söyleyebiliriz. Düzenli fiziksel aktivitenin, enerji kullanımını artırdığı ve yaralanmalara karşı koruyucu işlev gördüğü; aynı zamanda depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sorunların azaltılmasına katkı sunduğu da çeşitli çalışmalarla sunulmuştur (Bulut, 2013, s. 205–214).

Sharma, Madaan ve Petty (2006, s. 106) tarafından yapılan bir araştırmada, egzersizin anksiyeteyi, depresyonu ve olumsuz duygu durumlarını azalttığı, aynı zamanda benlik saygısı ve bilişsel işlevleri iyileştirdiği ve genel olarak zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler gösterdiği belirtilmiştir.

Malchow ve arkadaşları (2013, s. 451–467) yaptığı bir çalışmada, düzenli fiziksel aktivite yapan ergenlerin daha düşük depresyon ve anksiyete semptomlarına sahip oldukları, buna karşın fiziksel aktiviteye çok az katılan veya hiç katılmayan ergenlerde depresif semptomların daha görünür olduğu söylenmektedir.

2.5. Türkiye’de Fiziksel Aktivite

Türkiye’de Sağlık Bakanlığı tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, bireylerin yaş aldıkça egzersiz yapma oranlarının düştüğü, özellikle bu düşüşün en çarpıcı biçimde ortaokul çağlarında gözlemlendiği ortaya konduğu bilinmektedir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin ileriki yaşlarda sağlık açısından pek çok yarar sağladığını, bu nedenle ortaokul döneminde fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılmasının büyük önem taşıdığını göstermektedir. Üniversiteler yalnızca akademik bilgi sunmakla kalmayıp, aynı zamanda öğrencilerin sosyalleşmesi ve bağımsız bireyler haline gelmeleri yönünde de sorumluluk taşıdığı düşünülmektedir. Ancak yapılan çalışmalar, öğrencilerin günlük fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğunu ve uzun süreli hareketsiz yaşam tarzlarının azaltılması gerektiğini vurgulamaktadır (Keating, Guan, Piñero, & Bridges, 2005, s. 116–125).

Son on yılda Türkiye’de kronik hastalıkların ve bu hastalıklara neden olan risk faktörlerinin görülme sıklığında belirgin bir artış görülmüştür. Bu artışla birlikte, yetersiz fiziksel aktivite önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Yapılan araştırmalar, kadınların yaklaşık %87’sinin ve erkeklerin %77’sinin Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından önerilen fiziksel aktivite düzeylerini karşılamadığı görülmüştür. Türkiye’de

gerçekleştirilen ulusal ölçekteki bir çalışmaya göre, bireylerin yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapması durumunda hastalıklara bağlı yükün %4,3'ü ve ölümlerin %15'i önlenebilir düzeydedir. Bu doğrultuda, Türkiye Ulusal Sağlık Politikası, 2025 yılına kadar fiziksel aktivite eksikliğinin %10 oranında azaltılmasını amaçlamaktadır (Aksoy & Saraç, 2020, s. 28–41).

2.6. Dünya'da Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivitenin, hastalıkların iyileşmesi ve önlenmesi gibi pek çok sağlık faydası olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünya genelinde nüfusun %60'dan fazlası sedanter yaşam tarzını benimseyerek çeşitli sağlık problemleriyle karşılaşma olasılığını yükselttiği bilinmektedir (Açıl, 2006).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 7 Nisan 2002'de “Dünya Sağlık Günü İçin Hareket” sloganını duyurmuştur. DSÖ, bulaşıcı olmayan hastalıklardaki artışın fiziksel aktivite azalması, beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve sigara kullanımının artmasından kaynaklandığını dile getirmiştir. Verilere göre, her yıl 2 milyondan fazla insan hareketsizlik sebebiyle hayatını kaybetmektedir (WHO, 2002).

Hareketsiz yaşam tarzının yol açtığı fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarının giderek arttığı ve endişe verici boyutlara ulaştığı, sağlık otoriteleri tarafından ortaya koyulmaktadır. Üretkenlik kaybı ve artan sağlık sorunları, toplumsal sağlık harcamalarının yükselmesine sebep olduğu söylenmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersiz, birçok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir rol oynadığını söyleyebiliriz (Republic of Turkey Ministry of Health [RTMH], 2014).

2.7. Fiziksel Aktivite ve Ergen

İnsanoğlu yaşamı boyunca sürekli gelişim ve değişim içindedir. Bu sürecin önemli aşamalarından biri olan ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan erişkinliğe geçtiği dönemdir. Genellikle kızlarda 11, erkeklerde ise 13 yaş civarında başlayıp 20 yaşa kadar tamamlanır. Biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin hızla yaşandığı bu dönemin süresi; genetik, çevresel, beslenme ve sağlık koşulları gibi faktörlere bağlı olarak bireysel farklılık gösterebilir. Bebeklik dışında hiçbir dönemde bu kadar hızlı bir gelişim ve büyüme görülmemektedir (Fetihi, 2002, ss. 61–68).

Ergenlik dönemi, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan birçok değişimin hızlı bir şekilde gerçekleştiği bir dönemdir. Bu dönemde yaşanan değişiklikler, sağlığı etkileyen davranışlar üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ergenin en büyük sorumluluğu, bu değişimlere sağlıklı bir biçimde uyum sağlayabilmesidir (Geçkil & Dündar, 2011, s. 219-228).

Ergenlik döneminde düzenli fiziksel aktivitenin, fiziksel sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi olduğu söylenmektedir. Yapılan çalışmalar, egzersizin kardiyovasküler fonksiyonları iyileştirdiğini, kas-iskelet sisteminin gelişimini desteklediğini, sağlıklı kilo yönetimini kolaylaştırdığını ve obezite, diyabet gibi hastalıkların yanı sıra kardiyovasküler hastalıkların riskini azalttığı araştırmalarda söylenmektedir (Lee, Shiroma, Lobelo, Puska, Blair, & Katzmarzyk, 2020, s. 219-229).

Bu dönemde yapılan fiziksel aktivite, güçlü kemik ve kas gelişimine yardımcı olur, sağlıklı vücut kompozisyonunu destekler ve genel fiziksel uygunluğu arttırdığı söylenebilir (Biddle & Asare, 2011, s.788-888).

2.8. Antisosyal Davranış

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sıkça görülen psikolojik sorunlardan biri de antisosyal davranışlar olduğu bilinmektedir (Kazdin, 1992, s. 3-10). Antisosyal davranışlar, bireylerin temel haklarını ve sosyal normları ihlal eden, aile, akran grubu, okul ve genel sosyal çevre gibi çeşitli alanlarda olumsuz etkilere yol açan her türlü eylem olarak ifade edilmektedir (Coie & Dodge, 1998, s. 779-788). Bu tür davranışlar, başkalarına zarar vermek veya onların mülklerine hasar vermek amacı güden yasadışı hareketleri ve kurallara karşı çıkmayı içeren, örneğin okuldan kaçmak ya da bir spor müsabakasında rakibe kasıtlı olarak zarar vermek gibi davranışları içine almaktadır.

"Antisosyal davranış" terimi, başkalarının haklarını ve toplumsal normları ihlal eden, geniş bir yelpazeye yayılan davranışları tanımlamak için kullanıldığı söylenmektedir (Burt, 2013, s. 1801-1812; Calkins & Keane, 2009, s. 1095-1109). Bu tür davranışlar, genel olarak iki ana kategoriye ayrılabilir: karşı gelme davranışları ve davranışsal sorunlar (Hyde, Shaw, & Hariri, 2013, s. 168-220). Karşı gelme davranışları, yetişkinlerle tartışma, kurallara uymama, hızla öfkelenme ve kuralları ihlal etme gibi daha hafif düzeydeki davranışları içerirken; davranım sorunları, okuldan kaçma, hayvanlara zarar verme, hırsızlık yapma veya yangın çıkarma gibi daha ciddi ve ileri düzeydeki

davranışları kapsadığı söylenebilir. Karşı gelme davranışları çocukluk döneminde yaygın olmakla beraber ergenlik dönemiyle problem davranışlarda önemli bir düşüş meydana geldiği söylenmektedir (Di Giunta et al. 2010, s. 875-882).

Olumlu bir ailevi ve toplumsal çevreden yoksun olmak, akran gruplarının özellikleri, kimlik arayışı süreci ve okulda yaşanan başarısızlıklar gibi faktörler, ergenlik dönemindeki bireylerin suç sayılabilecek davranışlar sergilemesine yol açacağını söyleyebiliriz (Yılmaz, 2015, s. 335-354). Son yıllarda okullarda yaygınlaşan ve disiplin suçu olarak kabul edilen öğrenci davranışları, eğitim alanındaki önemli sorunlardan biri olduğu ifade edilmektedir (Tunç, Yıldız, & Doğan, 2015, s. 384-403). Öğrencilerin okullarda sergiledikleri bu tür olumsuz davranışların birçok farklı nedeni olabilir. Bunlar arasında öğrencinin kişisel özellikleri, öğretmen tutumları, akran etkisi, okul ortamı, çevresel faktörler ve ailevi durumlar gibi unsurlar ön planda odugunu söyleyebiliriz (Akar, 2006, s. 45-48).

Sporda antisosyal davranışlara, örneğin "takım arkadaşını sözlü olarak rahatsız etmek" ve "rakibe kural dışı temas etmeye çalışmak" gibi davranışları örnek gösterilebilir (Kavussanu & Boardley, 2009, s. 97-100). Literatür incelendiğinde, sporda etik ve ahlak üzerine yapılan araştırmaların çoğunda prososyal ve antisosyal davranış biçimleriyle ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların değerlendirilmesi sonucunda, antisosyal davranış ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar (Micai, Kavussanu, & Ring, 2015, s. 470-476), başarısızlık korkusuna dair yapılan araştırmalar (Sagar, Boardley, & Kavussanu, 2011, s. 395-405) ve mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmalar (Hadley, 2015, s. 50) ilgi çekmektedir.

2.9. Antisosyal Davranış Sebepleri

Antisosyal davranış bozukluğunun sebeplerine ilişkin yapılan araştırmalar, genellikle biyolojik ve psikososyal etkenler üzerinde yoğunlaştığı söylenmektedir. Çalışmalar, bu tür bozukluklara sahip bireylerin çoğunlukla düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerden gelen çocuklar olduğunu ve benzer durumdaki bireylerle bir araya gelerek belirli bir alt kültür oluşturdukları bilinmektedir (Aromäki, Lindman, & Eriksson, 1999, s. 115-123; Çuhadaroğlu, 2004, s. 10-14).

2.9.1. Antisosyal Davranışların Psikososyal ve Biyolojik Sebepleri

Psikososyal açıdan yapılan araştırmalar, özellikle aile fertleri ve çocukluk dönemlerinin bu davranışları nasıl şekillendirdiğini dikkate almaktadır. Biyolojik araştırmalar ise, antisosyal kişilik bozukluğu ile frontal ve prefrontal loblarda gözlemlenen disfonksiyonların, yüksek testosteron seviyeleri ve düşük serotonin (5-hidroksi triptamin) düzeyleri ile ilişkilendirildiği kabul edilmektedir. Özetle, antisosyal kişilik bozukluğuna sahip bireylerin psikososyal ve biyolojik açıdan, normal bireylerden farklı özellikler taşıdığını söyleyebiliriz (Çuhadaroğlu, 2004, s. 15).

Raine (1993, s. 278-281), nörotransmitter dengesizlikleri, genetik faktörler ve beyin yapısındaki anormalliklerin antisosyal davranışlara neden olabileceğini belirtmiştir. Özellikle serotonin ve dopamin düzeylerindeki bozuklukların saldırganlık ve dürtüsellik gibi özellikleri tetikleyebileceğini dile getirmiştir. Ayrıca, frontal korteks bölgesindeki işlevsel bozuklukların, bireylerin sosyal normları anlama ve uygulama yeteneklerini olumsuz etkileyebileceğini söylemektedir (Blair, 2001, s. 728-730).

Antisosyal davranışlar, beynin gelişiminde ve özdenetim sorunlarında problemlere yol açmaktadır. Düşük sosyoekonomik çevrede yapılan uzun süreli araştırmalar, çocukluk döneminde şiddet eğilimleri gösteren bireylerin, benzer ekonomik geçmişe sahip fakat saldırganlık göstermeyenlerden farklı beyin fonksiyonlarına sahip olduğunu ve sosyoekonomik çevrenin bu farklar üzerindeki etkisini ortaya koyduğunu söyleyebiliriz (Guillemin et al. 2014, s. 5).

Hare (1999, s. 34-45), antisosyal kişilik bozukluğu ve psikopatinin antisosyal davranışlarla yakın ilişkili olduğunu dile getirir. Bu bozukluklar, bireylerin başkalarının duygusal durumlarına duyarsızlaşmasına ve sosyal normlara uymamasına sebep olabilir. Ayrıca, erken dönemdeki travmalar ve kötüye kullanım gibi psikolojik unsurlar da bu tür davranışların gelişimine sebep olabilir.

2.9.2. Antisosyal Davranışların Sosyokültürel Sebepleri

Farrington (2005, s. 180-185), düşük sosyoekonomik durum, aile içi şiddet ve suç aktivitelerine maruz kalmanın antisosyal davranış riskini artırabileceğini dile getirir. Ayrıca, yetersiz ebeveyn denetimi, kötü aile ilişkileri ve olumsuz sosyal çevre etkileri de bu tür davranışların gelişimine sebep olur (Widom, 1989, s. 160-166).

Farrington (2005, s. 120-130), şiddeti ödüllendiren kültürlerde büyüyen bireylerin antisosyal davranış sergileme olasılığının daha yüksek olduğunu söylemektedir. Sosyalizasyon süreçleri, bu eğilimleri güçlendirebilir veya azaltabilir. Örneğin, sosyal destek ağı güçlü olan topluluklarda antisosyal davranışların daha az görüldüğü gözlemlenmiştir (Sampson, Raudenbush, & Earls, 1997, s. 918).

Okul ve sınıf ortamı, bireyin içinde bulunduğu çevresel sistem antisosyal davranışların önemli bileşenleri arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, sınıf içerisinde ortaya çıkan sorunlar, öğrencinin içinde yaşadığı çevresel koşulların bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Öğrencilerin davranışları üzerinde içinde buldukları toplumsal çevrenin belirleyici bir etkisi bulunmaktadır. Özellikle olumsuz çevre koşullarında yaşamını sürdüren çocukların, bu durumdan kaynaklanan davranış örüntülerinin sınıf içi öğrenme süreçlerine olumsuz yansımaları gözlemlenebilmektedir (Atıcı, 2014, s. 415-417).

2.10. Antisosyal Davranış ve Ergen

Antisosyal davranışlar, genellikle problemlili davranış örüntüleri olarak değerlendirilmektedir ve ergenin gelişimsel görevlerini yerine getirmesini, toplumsal beklentilere uygun roller üstlenmesini, kendine güven ve başarı hissi geliştirmesini olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Bu tür davranışlar, bireyin genç yetişkinlik dönemine sağlıklı bir geçiş yapmasını da önemli ölçüde zorlaştırabileceği öngörülmektedir (Jessor, 1991, s. 599-601).

Bazı ergenlerde gözlemlenen davranış bozukluklarından dürtüsellik, öğrenme güçlükleri, hedef belirleyememe, erteleyici tutumlar ya da huzursuzluk gibi davranışsal dalgalanmalar genellikle geçici nitelikte olur. Ancak bazı ergen bireylerde bu süreç daha karmaşık hâle gelebildiği ve evden uzaklaşma, okulu terk etme, erken yaşta cinsel deneyimler yaşama ya da alkol ve uyuşturucu madde kullanımı gibi daha ciddi sorunlarla kendini gösterdiği bilinmektedir (Tamar, 2005, s. 45-47).

Ergenler, diğer bireyler gibi sosyoekonomik koşullar, zayıf sosyal çevre, yetersiz sağlık ve eğitim hizmetlerinden etkilenmektedir. Ergenlik dönemini sağlıklı bir şekilde geçiremeyen bireyler, birçok riskle karşı karşıya olduğu bilinmektedir. Burada "risk", sağlığı, yaşam kalitesini veya yaşamın kendisini tehdit eden durumlar olarak tanımlanabilir. Bu risk faktörleri, fiziksel, biyolojik, psikolojik ve davranışsal boyutlarda

ortaya çıkabilir ve birbiriyle etkileşim hâindedir. Bu etkileşim, ergenin riskli davranışlarını doğrudan etkileyen bir nedensellik ilişkisi oluşturur. Ayrıca, yoksulluk, ayrımcılık gibi faktörler, doğrudan risk faktörlerinin algılanan çevre ya da kişilik üzerinde dolaylı etkiler yaratmasına neden olabilir. Bu risk faktörleri, gelişimsel süreçler tarafından da biçimlendirilmektedir (Jessor, 1992, s. 378-380).

2.10.1. Antisosyal Davranışları Önleme Yolları

Antisosyal davranış sergileyen bireylerin, özellikle gençlik dönemlerinde, suçluluklarının önlenmesi için erken psiko-sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar (Loeber & Dishion, 1983, s. 68-70). Aksi takdirde, bu bireyler ilerleyen yıllarda ciddi toplumsal sorunlara yol açabilecek potansiyele sahip olabilecekleri söylenebilir (Farrington, 2002, s. 23–34).

Müsabaka sırasında sporcular, rekabetin etkisiyle becerilerine aykırı ve riskli davranışlar gösterebilirler. Psikolojik, biyolojik ve çevresel etmenlerden dolayı kural ihlali yaparak rakiplerine, takım arkadaşlarına veya hakemlere zarar verebilirler. Bu tür fiziksel veya sözlü davranışlar sporda saldırganlık olarak tanımlanır (Şahin, 2003, s. 21–22). Öfke ise doğal bir duygu olup sinir sistemiyle ilişkilidir (Aydın, 2023, ss. 212–221). Kızgınlık, mutluluk gibi normal bir duygu durumudur ve tek başına iyi ya da kötü olarak etiketlenemez (Abrams & Hale, 2005, s. 93–112). Ancak, öfkenin problem haline gelmesi, duygunun nasıl davranışa dönüştüğü ile ilgilidir (Kassinove & Tafrate, 2002, s. 45). Öfke ve saldırganlığını kontrol edemeyen sporcular, takımın başarısına katkı sağlayamaz ve hatta takımın kaybetmesine sebep olabilir (Miller, Roberts, & Ommundsen, 2005, s. 461-477). Spor ortamındaki tüm bireyler için kontrolsüz öfke ve agresif davranışlar, yönetilmesi zor ve ciddi olumsuz sonuçlara yol açabilirler (Berrebi, 2018, s. 45).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu tez araştırması, nicel araştırma yöntemlerinden yarı-deneysel desende ön test-son test kontrol gruplu model temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Ön test-son test kontrol gruplu modelde, yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney, diğeri kontrol grubu olarak kullanılır. Her iki gruptan da hem deney öncesinde hem de deney sonrasında ölçüm alınır. Bu desende en önemli nokta, deney öncesi ölçümler arasında anlamlı farklar bulunması durumunda önlemler alınması gerekmektedir. (Karasar, 2012).

Bu çalışmada ilk olarak katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri tespit edilmiş, sonra sporda prososyal ve antisosyal davranış ölçeği aracılığı ile deney ve kontrol gruplarının ön test puanları alınarak, özellikle fiziksel aktivite düzeyleri benzer olan katılımcılar, deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Daha sonra araştırmacı tarafından tasarlanan 8 haftalık fiziksel aktive programı uygulanarak prososyal ve antisosyal davranış ölçeği tekrar uygulanarak katılımcıların son test puanları elde edilmiştir.

3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu tez araştırmasının evrenini, Hatay ili İskenderun İlçesinde bulunan ortaokullarda okul rehberlik servislerinden destek alınarak davranış bozukluğu olduğu varsayılan ve fiziksel aktivite düzeyi inaktif olan 3 farklı ortaokulda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemi ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen, 20 ortaokul öğrencisi deney grubunda, 20 ortaokul öğrencisi kontrol grubunda olmak üzere toplamda 40 ortaokul öğrencisinden oluşmuştur. Veriler yüzyüze uygulanan bir anket aracılığı ile katılımcıların 18 yaş altında olması nedeniyle, veli onam formu kapsamında toplanmıştır (Ek-6).

3.2. Veri Toplama Yöntemi ve Ölçüm Düzeyi

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin, demografik özelliklerini tanımlamak için bir kişisel bilgi formu, fiziksel aktivite düzeyini saptamak için uluslararası “Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu” ve prososyal ve antisosyal davranış düzeylerini ölçmek için ise “Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği” kullanılmıştır (Ek-4). Araştırmaya başlamadan önce etik kurul kararı Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinden alınmıştır (Ek-1). Ölçekleri geliştiren yazarlardan e-mail aracılığı ile izinler istenmiştir. (Ek-5). Sporda prososyal ve antisosyal davranış ölçeğindeki önermeler, ölçüm düzeyi olarak 5 puanlı dereceli (1=Hiç–5=Oldukça sık) bir ölçek kullanılarak sorgulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form): Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini saptamak için Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilen Öztürk (2005) tarafından Türk popülasyonuna uyarlanan IPAQ-SF, toplam 7 maddeden oluşmakta olup bireylerin son 7 gün içerisinde gerçekleştirdikleri yürüme, orta şiddette ve yüksek şiddette fiziksel aktivitelerin süresi ve sıklığını ölçmektedir. Anketten elde edilen veriler MET-dakika/hafta cinsinden hesaplanmakta ve bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri “düşük, orta ve yüksek” olarak kategorize edilmektedir.

Öztürk (2005) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında, IPAQ-SF’nin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,69 olarak tespit edilmiş olup, Türk popülasyonu için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu kabul edilmiştir.

Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği; Ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış düzeylerini saptamak için Kavussanu ve Boardley (2009) tarafından geliştirilen, Balçıklı (2013) tarafından Türk popülasyonuna uyarlanan, toplamda 20 önerme ve 4 (dört) alt boyuttan oluşan bir ölçekten yararlanılmıştır. Balçıklı (2013) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında, Prososyal takım arkadaşı alt boyutunun güvenilirlik katsayısını, 70, prososyal rakip alt boyutunun güvenilirlik katsayısını, 72, antisosyal takım arkadaşı alt boyutunun güvenilirlik katsayısını, 72 ve antisosyal rakip alt boyutunun güvenilirlik katsayısını ise, 75 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2

Araştırma Kapsamında Uygulanan Fiziksel Aktivite Programı

| Hafta | Gün | Aktivite Türü | Süre (dk) | Şiddet / Yoğunluk | Malzeme | Açıklama / Oyunlar |
|-------|-----------|--------------------------------|-----------|-------------------|------------------|---|
| 1-2 | Pazartesi | Atletizm | 45 | Orta | Koniler, ipler | Kısa mesafe koşu, çeviklik parkuru, sürat ve koordinasyon çalışmaları |
| | Çarşamba | Basketbol | 45 | Orta | Top, pota | Dribbling, pas oyunları, küçük saha maçları |
| | Cuma | Kombine (Atletizm + Basketbol) | 45 | Orta | Koniler, ip, top | 20 dk sprint ve çeviklik + 25 dk mini basketbol maçları |
| 3-4 | Pazartesi | Atletizm | 45 | Orta | Koniler, ipler | Uzun atlama, hız çalışmaları, yön değiştirme |
| | Çarşamba | Basketbol | 45 | Orta | Top, pota | Şut çalışmaları, 3'e 3 mini maçlar |
| | Cuma | Kombine | 45 | Orta-Yüksek | Koniler, ip, top | 20 dk dayanıklılık + 25 dk mini basketbol oyunları |
| 5-6 | Pazartesi | Atletizm | 45 | Orta-Yüksek | Koniler, ipler | Hız ve çeviklik parkurları, bayrak yarışları |
| | Çarşamba | Basketbol | 45 | Orta-Yüksek | Top, pota | Mini maçlar, top kapma ve pas oyunları |
| | Cuma | Kombine | 45 | Orta-Yüksek | Koniler, ip, top | 20 dk sprint + 25 dk basketbol mini turnuvası |
| 7-8 | Pazartesi | Atletizm | 45 | Orta-Yüksek | Koniler, ipler | Sprint ve çeviklik parkurları, kısa mesafe tekrarları |
| | Çarşamba | Basketbol | 45 | Orta-Yüksek | Top, pota | 3'e 3 mini turnuvalar, şut ve pas oyunları |
| | Cuma | Kombine | 45 | Orta-Yüksek | Koniler, ip, top | 20 dk atletizm + 25 dk basketbol oyunları |

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada ilk olarak toplanan veriler üzerinde aritmetik ortalama, standart sapma, frekans/yüzde gibi tanımlayıcı istatistikler gerçekleştirilmiştir. Deney (20) ve kontrol (20) gruplarındaki kişi sayıları dikkate alınarak, veri sayısının parametrik koşulları sağlamadığı gerekçesiyle, verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalarda Mann-Withney U test ve öntest sontest arasındaki farklılığı tespit etmek için ise Wilcoxon işaretli sıralar testi (Wilcoxon Signed Rank Test) yapılmıştır. Veri üzerindeki analizler, IBM SPSS 22.0 paket programından yararlanarak gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Bulguların Sunulması

Deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin demografik özelliklerini kapsayan analiz bulguları tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.

Deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları

| Cinsiyet | N | % | Öğrenim Gör. Okul | N | % |
|---------------------------------|-----------|--------------|---------------------------------|-----------|--------------|
| Kız | 9 | 45.0 | 23 Nisan Ort. | 7 | 35.0 |
| Erkek | 11 | 55. | Mehmet Akif Ersoy Ort. | 6 | 30.0 |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> | Atatürkçü Düşünce Ort. | 7 | 35.0 |
| Sınıf Düzeyi | | | <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> |
| 5.sınıf | 6 | 30.0 | Gelir Düzeyi | | |
| 6.sınıf | 6 | 30.0 | Düşük | 4 | 20.0 |
| 7.sınıf | 3 | 15.0 | Orta | 9 | 45.0 |
| 8.sınıf | 5 | 25.0 | İyi | 7 | 35.0 |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> | <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> |
| Anne Öğrenim Durumu | | | Baba Öğrenim Durumu | | |
| İlkokul | 7 | 35.0 | İlkokul | 4 | 20.0 |
| Ortaokul | 5 | 25.0 | Ortaokul | 8 | 40.0 |
| Lise | 8 | 40.0 | Lise | 6 | 30.0 |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> | Ön Lisans | 1 | 5.0 |
| Anne Mesleği | | | Lisans | 1 | 5.0 |
| Ev hanımı | 18 | 90.0 | <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> |
| Özel sektör | 2 | 10.0 | Baba Mesleği | | |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> | Emekli | 2 | 10.0 |
| Öğün Sayısı | | | Özel sektör çalışanı | 18 | 90.0 |
| İki öğün | 6 | 30.0 | <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> |
| Üç öğün | 13 | 65.0 | Sağlıklı Beslenme Durumu | | |
| Dört öğün ve üstü | 1 | 5.0 | Evet | 15 | 75.0 |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> | Hayır | 5 | 25.0 |
| Fiziksel Aktivite Düzeyi | | | <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> |
| İnaktif (1-600) | 18 | 90.0 | Yaş | | |
| Orta aktif(601-2999) | 2 | 10.0 | Ortalama | 12.30 | |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> | Standart Sapma | 1.26 | |
| Boy | | | Minumum | 11.00 | |
| Ortalama | 148.30 | | Maksimum | 14.00 | |
| Standart Sapma | 7.18 | | Kilo | | |

| Cinsiyet | N | % | Öğrenim Gör. Okul | N | % |
|----------------------|----------|----------|--------------------------|----------|----------|
| Kız | 9 | 45.0 | 23 Nisan Ort. | 7 | 35.0 |
| Erkek | 11 | 55. | Mehmet Akif Ersoy Ort. | 6 | 30.0 |
| Minumum | | 139.00 | Ortalama | | 44.00 |
| Maksimum | | 165.00 | Standart Sapma | | 10.17 |
| Kardeş Sayısı | | | Minumum | | 27.00 |
| Ortalama | | 2.85 | Maksimum | | 61.00 |
| Standart Sapma | | 0.88 | | | |
| Minumum | | 1.00 | | | |
| Maksimum | | 5.00 | | | |

Araştırmaya katılan deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin %45,0'ının kız, %55,0'ının erkek, %35,0'ının 23 Nisan, %30,0'ının Mehmet Akif Ersoy %35,0'ının Atatürkçü düşünce ortaokulunda öğrenim gördüğü tespit edilmiştir. Öğrencilerin %30,0'ının 5. ve 6. sınıfa, %15,0'ının 7. sınıfa, %25,0'ının 8. sınıfa devam ettiği, %20,0'ının düşük, %45,0'ının orta, %35,0'ının iyi düzeyde gelire sahip olduğu, belirlenmiştir. Öğrencilerin anne öğrenim durumlarının %40,0 ile lise, baba öğrenim durumlarının %40,0 ile ortaokul mezunu olarak yoğunlaştığı, annelerinin %90,0'ının ev hanımı, babalarının %90,0'ının özel sektör çalışanı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin, %65,0'ının günde üç öğün tüketebildiği, %75,0'ının sağlıklı tüketebildiği, %90,0'ının inaktif fiziksel aktivite düzeyinde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin yaş ortalamasının 12,30, boy ortalamasının 148,30 cm, kilo ortalamasının 44,00 kg olduğu, öğrencilerin yaklaşık olarak ortalama 3 kardeşe sahip olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 3).

Kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin demografik özelliklerini kapsayan analiz bulguları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları

| Cinsiyet | N | % | Öğrenim Gör. Okul | N | % |
|---------------------------------|-----------|---------------|---------------------------------|-----------|--------------|
| Kız | 10 | 50.0 | 23 Nisan Ort. | 11 | 55.0 |
| Erkek | 10 | 50.0 | Mehmet Akif Ersoy Ort. | 5 | 25.0 |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> | Atatürkçü Düşünce Ort. | <i>4</i> | <i>20.0</i> |
| Sınıf Düzeyi | | | <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> |
| 5.sınıf | 5 | 25.0 | Gelir Düzeyi | | |
| 6.sınıf | 7 | 35.0 | Düşük | 1 | 5.0 |
| 7.sınıf | 5 | 25.0 | Orta | 12 | 60.0 |
| 8.sınıf | 3 | 15.0 | İyi | 5 | 25.0 |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> | Çok iyi | 2 | 10.0 |
| Anne Öğrenim Durumu | | | <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> |
| İlkokul | 7 | 35.0 | Baba Öğrenim Durumu | | |
| Ortaokul | 5 | 25.0 | İlkokul | 7 | 35.0 |
| Lise | 8 | 40.0 | Ortaokul | 6 | 30.0 |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> | Lise | 6 | 30.0 |
| Anne Mesleği | | | Lisans | 1 | 5.0 |
| Ev hanımı | 18 | 90.0 | <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> |
| Özel sektör | 2 | 10.0 | Baba Mesleği | N | |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> | Emekli | 1 | 5.0 |
| Öğün Sayısı | N | % | Özel sektör çalışanı | 16 | 80.0 |
| İki öğün | 8 | 40.0 | Kamu çalışanı | 3 | 15.0 |
| Üç öğün | 10 | 50.0 | <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> |
| Dört öğün ve üstü | 2 | 10.0 | Sağlıklı Beslenme Durumu | | |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> | Evet | 14 | 70.0 |
| Fiziksel Aktivite Düzeyi | | | Hayır | 6 | 30.0 |
| İnaktif (1-600) | 18 | 90.0 | <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.0</i> |
| Orta aktif(601-2999) | 2 | 10.0 | Yaş | | |
| <i>Toplam</i> | <i>20</i> | <i>100.00</i> | Ortalama | 12.45 | |
| Boy | | | Standart Sapma | 1.05 | |
| Ortalama | 153.35 | | Minumum | 11.00 | |
| Standart Sapma | 9.51 | | Maksimum | 14.00 | |
| Minumum | 135.00 | | Kilo | | |
| Maksimum | 175.00 | | Ortalama | 48.50 | |
| Kardeş Sayısı | | | Standart sapma | 12.96 | |
| Ortalama | 3.20 | | Minumum | 27.00 | |
| Standart sapma | 1.00 | | Maksimum | 75.00 | |
| Minimum | 1.00 | | | | |
| Maksimum | 5.00 | | | | |

*P<0,05; N (40)

Kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin %50,0'ının kız, %50,0'ının erkek, %55,0'ının 23 Nisan, %25,0'ının Mehmet Akif Ersoy %20,0'ının Atatürkçü düşünce ortaokulunda okuduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %25,0'ının 5. sınıfta, %35,0'ının 6. sınıfta, %25,0'ının 7. sınıfta, %15,0'ının 8. sınıfta öğrenim gördüğü, %5,0'ının düşük, %60,0'ının orta, %25,0'ının iyi, %10,0'ının çok iyi düzeyde gelire sahip olduğu, tespit edilmiştir. Öğrencilerin anne ve baba öğrenim durumlarının %35,0 ile çoğunlukla ilköğretim mezunu olduğu, annelerinin %90,0'ının çalışmadığı, babalarının %80,0'ının özel sektör çalışanı olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin, %50,0'ının günde üç öğün tükettiği, %70,0'ının sağlıklı beslendiği, %90,0'ının inaktif fiziksel aktivite ile günü tamamladığı görülmektedir. Öğrencilerin yaş ortalamasının 12,45, boy ortalamasının 153,35 cm, kilo ortalamasının 48,50 kg, öğrencilerin yaklaşık olarak ortalama 3 kardeşi olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 4).

Deney ve kontrol gruplarındaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış düzeyleri arasında, öntest puanlarına göre, anlamlı farklılığa yönelik olarak gerçekleştirilen ikili karşılaştırma analizinin sonuçlarına Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 5

Deney ve kontrol gruplarındaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış düzeylerinin öntest puanlarına göre karşılaştırılması

| Öntest | Gruplar | N | Sıra ort. | Sıra top. | U | p |
|---------------------------|------------------|----|-----------|-----------|---------|--------------|
| Prososyal Takım Arkadaşı | 1. Deney Grubu | 20 | 22.53 | 450.50 | 159.500 | 0.270 |
| | 2. Kontrol Grubu | 20 | 18.48 | 369.50 | | |
| Prososyal Rakip | 1. Deney Grubu | 20 | 22.80 | 456.50 | 154.000 | 0.208 |
| | 2. Kontrol Grubu | 20 | 18.20 | 364.00 | | |
| Antisosyal Takım Arkadaşı | 1. Deney Grubu | 20 | 25.80 | 516.00 | 94.000 | 0.004 |
| | 2. Kontrol Grubu | 20 | 15.20 | 304.00 | | |
| Antisosyal Rakip | 1. Deney Grubu | 20 | 26.70 | 534.00 | 76.000 | 0.001 |
| | 2. Kontrol Grubu | 20 | 14.30 | 286.00 | | |

*P<0,05; N (40)

Ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış düzeylerinde fiziksel aktivite öncesinde, deney ve kontrol grubu arasında, anlamlı farklılık olup olmadığını tespiti için yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, prososyal takım arkadaşı (U=159.500, p>0.05) ve prososyal rakip (U=154.000, p>0.05) öntest puanlarında deney grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamazken,

antisosyal takım arkadaşı ($U=94.000$, $p<0.05$) ve antisosyal rakip ($U=76.000$, $p<0.05$) öntest puanlarında deney grubu ile kontrol grubu arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (Bkz. Tablo 5).

Deney ve kontrol gruplarındaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış düzeyleri arasında, sontest puanlarına göre, anlamlı farklılığın belirlenmesine ilişkin olarak yapılan ikili karşılaştırma testinin bulguları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 6

Deney ve kontrol gruplarındaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış düzeylerinin sontest puanlarına göre karşılaştırılması

| Sontest | Gruplar | N | Sıra ort. | Sıra top. | U | p |
|---------------------------|------------------|----|--------------|-----------|--------|--------------|
| Prososyal Takım Arkadaşı | 1. Deney Grubu | 20 | 26.38 | 527.50 | 82.500 | 0.001 |
| | 2. Kontrol Grubu | 20 | 14.63 | 292.50 | | |
| Prososyal Rakip | 1. Deney Grubu | 20 | 28.95 | 579.00 | 31.000 | 0.001 |
| | 2. Kontrol Grubu | 20 | 12.05 | 241.00 | | |
| Antisosyal Takım Arkadaşı | 1. Deney Grubu | 20 | 12.48 | 249.50 | 39.500 | 0.001 |
| | 2. Kontrol Grubu | 20 | 28.53 | 570.50 | | |
| Antisosyal Rakip | 1. Deney Grubu | 20 | 10.80 | 216.00 | 6.000 | 0.001 |
| | 2. Kontrol Grubu | 20 | 30.20 | 604.00 | | |

* $P<0,05$; N (40)

Ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış düzeylerinde fiziksel aktivite sonrasında, deney ve kontrol grubu arasında, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann-Withney U testi neticesinde, prososyal takım arkadaşı ($U=82.500$, $p<0.05$), prososyal rakip ($U=31.000$, $p<0.05$) antisosyal takım arkadaşı ($U=39.500$, $p<0.05$) ve antisosyal rakip ($U=6.000$, $p<0.05$) sontest puanlarında deney grubu ile kontrol grubu arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 6).

Deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış düzeylerinde, fiziksel aktivite öncesi ve fiziksel aktivite sonrası arasında anlamlı farklılığa ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 7

Deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılması

| Deney FAS Prososyal Takım Arkadaşı Sontest | N | Sıra ort. | Sıra top. | z | p |
|--|----------|------------------|------------------|----------|----------|
| Deney FAÖ Prososyal Takım Arkadaşı Öntest | | | | | |
| Negatif sıra | 2 | 9.00 | 18.00 | | |
| Pozitif sıra | 17 | 10.12 | 172.00 | -3.107 | 0.002 |
| Eşit | 1 | | | | |
| Deney FAS Prososyal Rakip Sontest | N | Sıra ort. | Sıra top. | z | p |
| Deney faÖ Prososyal Rakip Öntest | | | | | |
| Negatif sıra | 3 | 3.00 | 9.00 | | |
| Pozitif sıra | 17 | 11.82 | 201.00 | -3.600 | 0.001 |
| Eşit | 0 | | | | |
| Deney FAS Antisosyal Takım Arkadaşı Sontest | N | Sıra ort. | Sıra top. | z | p |
| Deney FAÖ Antisosyal Takım Arkadaşı Öntest | | | | | |
| Negatif sıra | 20 | 10.50 | 210.00 | | |
| Pozitif sıra | 0 | 0.00 | 0.00 | -3.935 | 0.001 |
| Eşit | 0 | | | | |
| Deney FAS Antisosyal Rakip Sontest | N | Sıra ort. | Sıra top. | z | p |
| Deney FAÖ Antisosyal Rakip Öntest | | | | | |
| Negatif sıra | 20 | 10.50 | 210.00 | | |
| Pozitif sıra | 0 | 0.00 | 0.00 | -3.925 | 0.001 |
| Eşit | 0 | | | | |

*P<0,05; N (20) (FAÖ: Fiziksel Aktivite Öncesi), (FAS: Fiziksel Aktivite Sonrası)

Yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi bulgularına göre deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin, fiziksel aktivite öncesi prososyal takım arkadaşı puanı ile fiziksel aktivite sonrası prososyal takım arkadaşı ($z = -3.107$, $p < 0.05$), fiziksel aktivite öncesi prososyal rakip puanı ile fiziksel aktivite sonrası prososyal rakip puanı ($z = -3.600$, $p < 0.05$), fiziksel aktivite öncesi antisosyal takım arkadaşı puanı ile fiziksel aktivite sonrası antisosyal takım arkadaşı puanı ($z = -3.935$, $p < 0.05$) ve fiziksel aktivite öncesi antisosyal rakip puanı ile fiziksel aktivite sonrası antisosyal rakip puanı ($z = -3.925$, $p < 0.05$) arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (Bkz. Tablo 7).

Kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış düzeylerinde, fiziksel aktivite öncesi ve fiziksel aktivite sonrası arasında anlamlı farklılığa yönelik gerçekleştirilen Wilcoxon işaretli sıralar testi bulguları Tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 8

Kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranış öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılması

| Kontrol FAS Prosoyal Takım Arkadaşı Sontest | N | Sıra ort. | Sıra top. | z | p |
|--|----------|------------------|------------------|----------|----------|
| Kontrol FAÖ Prosoyal Takım Arkadaşı Öntest | | | | | |
| Negatif sıra | 5 | 8.00 | 40.00 | | |
| Pozitif sıra | 13 | 10.08 | 131.000 | -1.997 | 0.046 |
| Eşit | 2 | | | | |
| Kontrol FAS Prosoyal Rakip Sontest | N | Sıra ort. | Sıra top. | z | p |
| Kontrol FAÖ Prosoyal Rakip Öntest | | | | | |
| Negatif sıra | 11 | 10.41 | 114.50 | | |
| Pozitif sıra | 8 | 9.44 | 75.50 | -0.794 | 0.427 |
| Eşit | 1 | | | | |
| Kontrol FAS Antisosyal Takım Arkadaşı Sontest | N | Sıra ort. | Sıra top. | z | p |
| Kontrol FAÖ Antisosyal Takım Arkadaşı Öntest | | | | | |
| Negatif sıra | 6 | 8.67 | 52.00 | | |
| Pozitif sıra | 8 | 6.63 | 53.00 | -0.032 | 0.975 |
| Eşit | 6 | | | | |
| Kontrol FAS Antisosyal Rakip Son Test | N | Sıra ort. | Sıra top. | z | p |
| Kontrol FAÖ Antisosyal Rakip Ön Test | | | | | |
| Negatif sıra | 5 | 8.70 | 43.50 | | |
| Pozitif sıra | 11 | 8.41 | 92.50 | -1.276 | 0.202 |
| Eşit | 4 | | | | |

* $P < 0,05$; N (20) (FAÖ: Fiziksel Aktivite Öncesi), (FAS: Fiziksel Aktivite Sonrası)

Yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçlarına göre kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin, fiziksel aktivite öncesi prososyal takım arkadaşı puanı ile fiziksel aktivite sonrası prososyal takım arkadaşı ($z = -1.997$, $p < 0.05$) puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, fiziksel aktivite öncesi prososyal rakip puanı ile fiziksel aktivite sonrası prososyal rakip puanı ($z = -0.794$, $p > 0.05$), fiziksel aktivite öncesi antisosyal takım arkadaşı puanı ile fiziksel aktivite sonrası antisosyal takım arkadaşı puanı ($z = -0.032$, $p > 0.05$) ve fiziksel aktivite öncesi antisosyal rakip puanı ile fiziksel aktivite sonrası antisosyal rakip puanı ($z = -1.276$, $p > 0.05$) arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Bkz. Tablo 8).

Deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin prososyal ve antisosyal davranışlarına ilişkin yüzdelerik değişimlerin sonuçları, Tablo 9'de bulunmaktadır.

Tablo 9

Deney grubunun prososyal ve antisosyal davranış düzeylerinin yüzdelerdeki değişimleri

| Deney Grubu Prososyal Takım Arkadaşı | Frekans | % |
|--|----------------|----------|
| Pozitif | 17 | 85.00 |
| Negatif | 2 | 10.00 |
| Eşit | 1 | 5.00 |
| Deney Grubu Prososyal Rakip | | |
| Pozitif | 17 | 85.00 |
| Negatif | 3 | 15.00 |
| Eşit | 0 | 0.00 |
| Deney Grubu Antisosyal Takım Arkadaşı | | |
| Pozitif | 20 | 100.00 |
| Negatif | 0 | 0.00 |
| Eşit | 0 | 0.00 |
| Deney Grubu Antisosyal Rakip | | |
| Pozitif | 20 | 100.00 |
| Negatif | 0 | 0.00 |
| Eşit | 0 | 0.00 |

N (20)

Uygulanan fiziksel aktivite programı sonucunda, deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin %85'inde prososyal takım arkadaşı ve prososyal rakip tutumlarının iyileştiği, %100'ünün ise antisosyal takım arkadaşı ve antisosyal rakip tutumlarının olumlu yönde geliştiği saptanmıştır (Bkz. Tablo 9).

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1. Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan deney (Bkz. Tablo 3) ve kontrol (Bkz. Tablo 4) grubunda yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel özelliklerine ve sosyoekonomik durumlarına bakıldığında, dağılımlarının homojen olduğu ifade edilmiştir.

Tablo 5'teki analiz sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite programı öncesi prososyal takım arkadaşı ve prososyal rakip algısı öntest puanlarının homojen bir dağılıma sahip olmadığı, fakat bu iki değişken açısından öğrencilerin davranışlarının benzerlik gösterdiği görülmüştür. Bu sonuca göre, fiziksel aktivite öncesinde öğrencilerin takım arkadaşlarına ve rakiplerine karşı toleranslı bir tutum sergilediklerini ortaya koymaktadır.

Fakat antisosyal takım arkadaşı ve antisosyal rakip öntest puanlarında deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Fiziksel aktivite programı uygulanmadan önce bu değişkenlerde farklılık olmamasını beklenmekle birlikte, elde edilen veriler deney grubundaki öğrencilerin antisosyal davranış düzeylerinin kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sebeple, fiziksel aktivite programının antisosyal davranışlar üzerindeki etkisini doğru biçimde yorumlamak için programın uygulanmasına karar verildiğini söyleyebiliriz. Sonuç olarak, prososyal davranışlara ilişkin H1 ve H2 hipotezleri desteklerken, antisosyal davranışlara ilişkin H3 ve H4 hipotezleri desteklenmediği görülmüştür.

Şahinler (2022) tarafından yapılan takım sporcuları üzerinde yürüttüğü araştırmada, "takım arkadaşına prososyal" ve "rakibe prososyal" davranış düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu veri, araştırmamızdaki H1 ve H2 hipotezlerinin benzerlik göstermiş olduğunu söyleyebiliriz. Aynı şekilde, Öner ve Karataş (2022) da prososyal davranışlarda grup farkı bulunmadığını aktarmıştır, bu sonuç da araştırmamızın fiziksel aktivite öncesi öğrencilerin benzer düzeyde prososyal eğilim göstermeleriyle örtüşmektedir.

Ancak, çalışmamızda antisosyal davranışlarda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Deney grubunun antisosyal davranış düzeyinin kontrol grubuna göre daha yüksek olması,

Şahinler (2022)'nin bulgularından kısmen farklılık gösterdiğini söyleyebiliriz. Görgülü, Yıldız ve Tekin (2018) tarafından yapılan çalışmada ise antisosyal davranış düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş olup, bu veri mevcut araştırmadaki farklılığı desteklediği söylenebilir.

Aynı şekilde, Yıldız ve Altıntaş (2021) tarafından yapılan çalışmada da takım sporlarına katılan öğrencilerin fiziksel aktivite öncesi empati ve yardımlaşma düzeylerinde bezerlikler olduğu, prososyal davranış eğilimlerinin başlangıçta homojen dağılım gösterdiğini bildirmiştir. Bu veri, mevcut araştırmada H1 ve H2 hipotezlerinin desteklediği görülmüştür.

Aynı zamanda, Efek (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, fiziksel aktivite öncesinde öğrencilerin sosyal davranışlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı, fakat uygulama sonrasında anlamlı bir artış gözlemlendiği aktarılmıştır. Bu sonuca göre, mevcut çalışmadaki öntestte gözlenen benzer prososyal düzeyleri doğrulamaktadır.

Revan, Tuncer ve İribalcı (2024) tarafından yapılan araştırmada, fiziksel aktiviteye düzenli katılımın öğrencilerin sosyal etkileşim ve grup uyumlarını olumlu yönde etkilediği, fakat program öncesi gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını dile getirmektedir. Bu veri, araştırmamızda H1 ve H2 hipotezlerinin desteklenmesiyle örtüşmektedir.

Benzer şekilde, Gültekin (2024) tarafından yapılan çalışmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite öncesi prososyal davranış düzeylerinde gruplar arası fark olmadığı; fakat fiziksel aktivite programına katılan öğrencilerin süreç sonunda olumlu yönde değişim gösterdiği bulunmuştur. Bu sonuca göre, mevcut araştırmamızın öntest bulgularını pekiştirmektedir.

Buna ek olarak, Görgülü, Yıldız ve Tekin (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, antisosyal davranış düzeylerinin yaş, deneyim ve sosyal çevre gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği vurgulanmıştır. Bu veri, mevcut çalışmada fiziksel aktivite öncesi deney grubunda gözlenen antisosyal davranış farklılığını desteklediği görülmüştür.

Aynı zamanda, (Baykut, 2022, s. 45-59) tarafından yürütülen çalışmada, öğrencilerin sosyal davranışlarının okul dışı etkinlikler, aile tutumları ve sosyoekonomik düzey gibi faktörlerden etkilendiği ve bazı gruplarda antisosyal davranış eğilimlerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu beyan edilmiştir. Bu sonuç ise, mevcut araştırmada deney grubunun öntestte daha yüksek antisosyal davranış puanına sahip olmasını açıklar nitelikte olduğu söylenebilir.

Son olarak, Tan (2025) tarafından yapılan çalışmada, ortaokul öğrencilerinin spor öncesi dönemde antisosyal davranış eğilimlerinde grup farklarının gözlenebileceği; özellikle sosyal destek düzeyi düşük öğrencilerde bu tür davranışların daha yaygın olduğu beyan edilmiştir. Bu veri, mevcut çalışmada H3 ve H4 hipotezlerinin desteklenmemesini gerekçelendirmiştir.

Tablo 6’teki deney ve kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin, sontest analiz sonuçları, sekiz haftalık fiziksel aktivite programı sonrasında deney ve kontrol grupları arasında tüm değişkenlerde anlamlı farklılık olduğunu ifade etmektedir. Prososyal takım arkadaşı ve prososyal rakip değişkenlerinde deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek sontest sıra ortalamalarına sahip olduğu ifade edilmektedir. Bu durum ise, fiziksel aktivite programının öğrencilerin takım arkadaşlarına ve rakiplerine yönelik olumlu tutumlarını geliştirdiğini ifade etmektedir. Bu durum H5 ve H6 hipotezleri desteklediği görülmüştür.

Bu veri, Şahinler (2022)’nin fiziksel aktivitenin sporcuların prososyal davranışlarını artırdığı yönündeki sonuçlarıyla ve Öner & Karataş (2022)’nin empati ve paylaşma davranışlarını geliştirdiği yönündeki bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Aynı şekilde, Yıldız ve Altıntaş (2021) tarafından yapılan çalışmada, düzenli fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin takım arkadaşlarına yönelik empati, paylaşım ve yardımlaşma davranışlarının anlamlı düzeyde arttığı vurgulanmıştır. Aynı durumda, Efek (2022) tarafından yürütülen çalışmada da fiziksel aktivite programlarının öğrenciler arasında iş birliği, dayanışma ve sosyal kabul düzeylerini artırdığı, bu durumun prososyal davranışların gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir.

Aynı şekilde, Gültekin (2024) fiziksel aktivite temelli etkinliklerin öğrencilerin rakiplerine karşı daha adil, saygılı ve centilmen davranmalarını desteklediğini; bu etkinin özellikle prososyal rakip davranışları üzerinde anlamlı artış oluşturduğunu belirtmiştir. Revan, Tuncer ve İribalcı (2024) da fiziksel aktiviteye katılımın öğrencilerde grup içi uyumu, yardımlaşmayı ve sosyal sorumluluk bilincini geliştirdiğini bildirmiştir.

Deney ve kontrol grubundaki ortaokul öğrencilerinin antisosyal takım arkadaşı ve antisosyal rakip sontest algı düzeylerine ait sıra ortalamalarına göre, deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin sontest sıra ortalaması kontrol grubundakilere nazaran daha düşük çıkmıştır (Bkz. Tablo 6). Yani deney grubuna uygulanan sekiz haftalık fiziksel aktivite programının etkili olduğu ve deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin takım arkadaşları

ve rakiplerine yönelik küfür etme, saldırgan davranma, rakibin performansını olumsuz etkileyecek davranışlarını azaltmaya katkısının olduğu söylenebilir. Bu nedenle deney ve kontrol grubu antisosyal takım arkadaşı ve antisosyal rakip değişkenlerinin son test puanlarına ilişkin H₇ ve H₈ hipotezleri desteklenmiştir.

Araştırmamızın bulguları, fiziksel aktivitenin öğrencilerde antisosyal davranışları azaltmaya yönelik etkisini ortaya koyan güncel çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Aynı şekilde Akgül ve Çelik (2018), şiddet eğilimi yüksek ergenlerle yürüttükleri deneysel araştırmada fiziksel aktivite ve sportif oyun temelli müdahalelerin saldırgan davranışlarda anlamlı bir düşüş sağladığını dile getirmiştir.

Fiziksel aktivite ile sosyal beceri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırmada Şahan (2022), fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe öğrencilerin sosyal beceri ve iş birliği davranışlarının arttığını belirtmiştir.

Bu veriler, mevcut çalışmada sekiz haftalık fiziksel aktivite programı sonrasında deney grubunda gözlenen prososyal takım arkadaşı ve prososyal rakip davranışlarındaki anlamlı artışı destekler nitelikte olduğu bulunmuştur.

Tablo 7’teki analiz sonuçlarına bakarsak, deney grubundaki öğrencilerin öntest ve son test puanları arasında tüm değişkenlerde anlamlı farklılık bulunduğunu söyleyebiliriz. Özellikle prososyal takım arkadaşı ve prososyal rakip değişkenlerinde gözlenen artış, fiziksel aktivite programının öğrencilerin empati ve iş birliği becerilerini geliştirdiğini doğrulamaktadır. Bu doğrultuda H₉ ve H₁₀ hipotezleri desteklediğini söyleyebiliriz. Bu sonuçlar Efek (2022) ve Gültekin (2024) tarafından yapılan araştırmalarla da uyumlu olduğu görülmüştür.

Aynı şekilde, Efek (2022) tarafından yapılan araştırmada, ortaokul öğrencilerine uygulanan fiziksel aktivite programının empati ve iş birliği davranışlarını anlamlı şekilde artırdığı vurgulanmıştır. Bu veri, öğrencilerin takım arkadaşlarına ve rakiplerine karşı sergiledikleri olumlu tutumların artmasıyla aynı doğrultuda olduğunu söyleyebiliriz.

Ek olarak, Gültekin (2024) tarafından yürütülen araştırmada, fiziksel aktivite temelli programlara katılan ergenlerin grup içi empati, iş birliği ve prososyal tutumlarının anlamlı düzeyde arttığı belirtilmiştir. Bu sonuçlara göre, H₉ ve H₁₀ hipotezlerinin desteklediği söylenebilir.

Deney grubundaki öğrencilerin antisosyal davranışlarında ise tamamında olumsuz yönde bir azalma olduğu görülmektedir. Bu durum, fiziksel aktivite programının öğrencilerin saldırganlık ve olumsuz tutumlarını azaltmada etkili olduğunu gösterdiğini söyleyebiliriz. H11 ve H12 hipotezleri desteklenmiş olduğunu söyleyebiliriz. Bu veriler, Revan ve ark. (2024) ile Yang ve ark. (2025)'in çalışmalarındaki sonuçlarla da örtüşmektedir.

Kontrol grubundaki öğrencilerin analiz sonuçlarına (Bkz. Tablo 8) göre, yalnızca prososyal takım arkadaşı değişkeninde anlamlı bir farklılık olduğunu söyleyebiliriz. Ancak sınıfta sıra ortalamasının düşmesi, bu farklılığın olumlu yönde olmadığını gösterdiğini söyleyebiliriz. Diğer değişkenlerde anlamlı farklılık bulunmaması, H13 hipotezinin desteklenmemesine, H14, H15 ve H16 hipotezlerinin ise desteklenmediği görülmüştür. Bu sonuçlar, Öner & Karataş (2022), Şahinler (2022), Gültekin (2024), Revan ve ark. (2024), Baykut (2022) ve Tan (2025)'in kontrol gruplarında anlamlı değişim bulunmadığına dair bulgularıyla paralellik göstermiş olduğunu söyleyebiliriz.

BÖLÜM VI

SONUÇ

6.1. Sonuç ve Öneri

Araştırmadan elde edilen sonuçlar bütüncül olarak değerlendirildiğinde, uygulanan sekiz haftalık fiziksel aktivite programının ortaokul öğrencilerinin prososyal davranışlarını artırmada ve antisosyal davranışlarını azaltmada etkili olduğu ifade edilmiştir.

Deney grubundaki öğrencilerin %85'inde prososyal davranışlarda (örneğin; takım arkadaşına destek olma, rakibe saygılı davranma, iş birliği yapma) olumlu yönde gelişim göstermiştir. Buna karşın, öğrencilerin %100'ünde antisosyal davranışların (örneğin; saldırganlık, rakibe zarar verme, takım arkadaşını suçlama) azaldığı tespit edilmiştir.

Bu veriler, fiziksel aktivite programlarının öğrencilerin sosyal gelişiminde, özellikle empati, dayanışma, paylaşma ve centilmenlik gibi değerlerin kazanımında etkili bir araç olduğunu ortaya koyduğunu söyleyebiliriz. Araştırma sonuçları, alan yazındaki benzer çalışmalarla da örtüşmektedir (Şahinler, 2022; Öner & Karataş, 2022; Revan ve ark, 2024; Görgülü ve ark, 2018).

Sonuç olarak, fiziksel aktivite programlarının ortaokul öğrencilerinin sosyal davranış gelişiminde sistematik biçimde kullanılması, öğrencilerin hem bireysel hem de toplumsal uyumlarını destekleyici bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bu nedenle eğitim ortamlarında düzenli fiziksel aktivite uygulamalarına yer verilmesi, öğrencilerin prososyal davranışlarının gelişimine katkı sağlayacağı söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Açıl, A. A. (2006). *Şizofrenik hastalarda fiziksel egzersizin ruhsal durum ve yaşam kalitesi üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, Türkiye.
- Abrams, M., & Hale, B. (2005). Anger: How to moderate hot buttons. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *The sport psych handbook* (pp. 93–112). Human Kinetics.
- Aydın, N. T. (2023). Bilişsel davranışçı terapi kuramı bağlamında *Yeraltı* filminin analizi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 7(13), 1–17.
- Akar, N. (2006). Ortaöğretim kurumlarında karşılaşılan disiplin sorunları ve eğitim yöneticilerinin çözüm yaklaşımları (Denizli ili örneği) [Unpublished master's thesis]. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli, Türkiye.
- Akgül, M., & Çelik, U. (2018). *Şiddet eğilimli ergenlerin saldırgan davranışlarına fiziksel aktivite ve sportif oyunların etkisi*. Anka Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(2), 45–56.
- Aksoy, A. Bilgiç, P. & Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü.
- Aksoy, F., & Saraç, L. (2020). Physical activity and physical fitness levels of convicts/detainees remaining in closed penalty execution institutions. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 11(3), 28–41.
- Altıntaş, A., & Yıldız, Y. (2021). *Takım sporlarına katılımın ergenlerin empati ve prososyal davranış düzeylerine etkisi*. Spor Bilimleri Dergisi, 32(4), 215–228.
- Aromäki, A. S., Lindman, R. E., & Eriksson, C. P. (1999). Testosterone, aggressiveness, and antisocial personality. *Aggressive Behavior*, 25(2), 113–123
- Atıcı, R. (2014). Sınıf içerisinde öğrenci davranışlarına etki eden etmenler. *International Journal of Social Science*, 28, 413–427.

- Aykın, A. G. (2018). *Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi*. Erişim adresi: [Hiperlink].
- Baltacı, G., & Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Klasmat Matbaacılık ve Yayınevi.
- Baykut, İ. E. (2022). *Ergenlerin prososyal davranışları ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Bay, Ü. S., & Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(2), 437–447.
- Batouli, S. A. H., & Saba, V. (2017). At least eighty percent of brain grey matter is modifiable by physical activity: A review study. *Behavioural Brain Research*, 332, 204–217.
- Berberi, M. E. (2018). Competitive aggressiveness, anger, and the experience of provocation in collegiate athletes (Master's thesis). West Virginia University. doi:10.33915/etd.5194
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Blair, R. J. R. (2001). Neurocognitive models of aggression, the antisocial personality disorders, and psychopathy. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 71(6), 727–731. doi:10.1136/jnnp.71.6.727
- Bozkuş, T. Türkmen, M. Kul, M. Özkan, A. Öz, Ü. & Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 49–65.
- Branca, F. (1999). Physical activity, diet and skeletal health. *Public Health Nutrition*, 2(4), 391–396.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici: Fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205–214.

- Burak, Ö. N. E. R. (2022). Takım sporlarında prososyal ve antisosyal davranışların incelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi (BESSED)*, 1(2), 10–28.
- Burt, S. A. (2013). Do etiological influences on aggression overlap with those on rule breaking? A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 43, 1801–1812. doi:10.1017/S0033291712001894.
- Buschert, V. Prochazka, D. Bartl, H. Diemer, J. Malchow, B. Zwanzger, P. & Brunbauer, A. (2019). Effects of physical activity on cognitive performance: A controlled clinical study in depressive patients. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269(5), 555–563. doi:10.1007/s00406-019-01022-5.
- Buttriss, J., & Hardman, A. (2005). Physical activity: Where are we now. In *Cardiovascular disease: Diet, nutrition and emerging risk factors: The report of the British Nutrition Foundation Task Force* (pp. 234–244).
- Calkins, S. D. & Keane, S. P. (2009). Developmental origins of early antisocial behavior. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1095–1109. doi:10.1017/S095457940999006X
- Coie, J. D. & Dodge, K. A. (1998). Aggression and antisocial behavior. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 779–862). John Wiley & Sons, Inc.
- Çuhadaroğlu, A. (2004). *Üniversite öğrencilerinin anti-sosyal davranış ölçeği puanlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun. Erişim: <http://acikerisim.omu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12712/29651>.
- Di Giunta, L. Pastorelli, C. Eisenberg, N. Gerbino, M. Castellani, V. & Bombi, A. S. (2010). Developmental trajectories of physical aggression: Prediction of overt and covert antisocial behaviors from self- and mothers' reports. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19, 873–882. doi:10.1007/s00787-010-0134-4

- Efek, E. (2022). 12 haftalık fiziksel aktivite programının ortaokul öğrencilerinin empati becerisi düzeyine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 41–55. doi:10.38021/asbid.1069788
- Farrington, D. P. (2002). Multiple risk factors for multiple problem violent boys. *NATO Science Series: Series I: Life and Behavioural Sciences*, 324, 23–34.
- Farrington, D. P. (2005). Childhood origins of antisocial behavior. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 12(3), 177–190. doi:10.1002/cpp.448
- Fetihi, L. (2002). Ergenlik ve toplum. *Education and Science*, 27(125), 61–68.
- Geçkil, E. & DüNDAR, Ö. (2011). Turkish adolescent health risk behaviors and self-esteem. *Social Behavior and Personality*, 39(2), 219–228. doi:10.2224/sbp.2011.39.2.219
- Görgülü, E. Yıldız, M. & Tekin, M. (2018). Prososyal ve antisosyal davranış ile sporcu kimliğinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(2), 45–60. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/599185>
- Görgülü, R., Adiloğulları, G. E., Tosun, Ö. M., & Adiloğulları, İ. (2018). Prososyal ve antisosyal davranış ile sporcu kimliğinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 147–161.
- Guillemín, C. Provençal, N. Suderman, M. Côté, S. M. Vitaro, F. Hallett, M. & Szyf, M. (2014). DNA methylation signature of childhood chronic physical aggression in T cells of both men and women. *PLOS ONE*, 9(1), e89839. doi:10.1371/journal.pone.0089839
- Gültekin, S. Ö. (2024). Ergenlerin prososyal davranışlarının incelenmesi: Bursa ili örneği. *DergiPark*. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4061545>
- Hadley, A. (2015). Predicting moral behaviour in sport: Individual and interactive relationships involving motivational climate, gender, and perfectionism [Unpublished master's thesis]. Lakehead University, Canada.

- Hare, R. D. (1999). *Without conscience: The disturbing world of the psychopaths among us*. Guilford Press.
- Herrman, H., Saxena, S., & Moodie, R. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne* (pp. 288). Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: Author.
- Hyde, L. W., Shaw, D. S., & Hariri, A. R. (2013). Understanding youth antisocial behavior using neuroscience through a developmental psychopathology lens: Review, integration, and directions for research. *Developmental Review, 33*(3), 168–223. doi:10.1016/j.dr.2013.06.001
- Janssen, I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Canadian Journal of Public Health, 98*(Suppl 2), S109–S121.
- Jessor, R., & Donovan, P. (1991). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health, 12*, 597–605.
- Jessor, R. (1992). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Developmental Review, 12*(4), 374–390.
- Kassinove, H. & Tafrate, R. C. (2002). *Anger management: The complete treatment guidebook for practitioners*. Impact Publishers.
- Kavussanu, M. & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*(1), 97–117.
- Kavussanu, M., Seal, A. R. & Phillips, D. R. (2006). Observed prosocial and antisocial behaviors in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*, 326–344.

- Kazdin, A. E. (1992). Overt and covert antisocial behavior: Child and family characteristics among psychiatric inpatient children. *Journal of Child and Family Studies*, 1(1), 3–20. doi:10.1007/BF01321339
- Keating, X. D. Guan, J. Piñero, J. C. & Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), 116–125.
- Kelley, G. A. & Kelley, K. S. (2003). Exercise and resting blood pressure in children and adolescents: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(1), 83–97.
- Kujala, U. M., Pietilä, J., Myllymäki, T., Mutikainen, S., Föhr, T., Korhonen, I., & Helander, E. (2017). Physical activity: Absolute intensity versus relative-to-fitness-level volumes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(3), 474–481.
- Lee, I. M. Shiroma, E. J. Lobelo, F. Puska, P. Blair, S. N. & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229.
- Lee, I.-M. Shiroma, E. J. Lobelo, F. Puska, P. Blair, S. N. & Katzmarzyk, P. T. (2020). Fiziksel hareketsizliğin dünya çapında başlıca bulaşıcı olmayan hastalıklar üzerindeki etkisi: Hastalık yükü ve yaşam beklentisi analizi [Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy]. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. doi:10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- Loeber, R. & Dishion, T. (1983). Early predictors of male delinquency: A review. *Psychological Bulletin*, 94(1), 68–99.
- Loeber, R. & Schmalting, K. B. (1985). Empirical evidence for overt and covert patterns of antisocial conduct problems: A metaanalysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 13(2), 337–353.

- MacAuley, D. (1994). A history of physical activity, health and medicine. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 87(1), 32–35.
- Malchow, B. Reich-Erkelenz, D. Oertel-Knöchel, V. Keller, K. Hasan, A. Schmitt, A. Falkai, P. (2013). The effects of physical exercise in schizophrenia and affective disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 263(6), 451–467. doi:10.1007/s00406-013-0414-9
- Micai, M. Kavussanu, M. & Ring, C. (2015). Executive function is associated with antisocial behavior and aggression in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37, 469–476.
- Miller, B. W. Roberts, G. C. & Ommundsen, Y. (2005). The effect of perceived motivational climate on moral functioning, perceptions of team moral atmosphere, and the legitimacy of intentional injury behaviors among competitive youth football players. *Sport and Exercise Psychology*, 6(4), 461–477. doi:10.1016/j.psychsport.2004.04.003
- Ortega, F. B. Ruiz, J. R. Castillo, M. J. & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. doi:10.1038/sj.ijo.0803774.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Nobel Yayıncılık.
- Painter, K. J. Allen, J. S. & Perry, B. (2011). Families' experiences in wraparound: A qualitative study conceived and conducted by families through professional–family collaboration. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 19(3), 156–168.
- Papaioannou, A. Morin, S. Cheung, A. M. Atkinson, S. Brown, J. P. Feldman, S. et al. (2010). 2010 clinical practice guidelines for the diagnosis and management of osteoporosis in Canada: Summary. *Canadian Medical Association Journal*, 182, 1864–1873.

- Raine, A. (1993). Features of borderline personality and violence. *Journal of Clinical Psychology*, 49(2), 277–281. doi:10.1002/1097-4679(199303)49:2<277:AID-JCLP2270490208>3.0.CO;2-3
- Reilly, J. J. & McDowell, Z. C. (2003). Physical activity interventions in the prevention and treatment of paediatric obesity: A systematic review and critical appraisal. *Proceedings of the Nutrition Society*, 62(3), 611–619. doi:10.1079/PNS2003276
- Demirel, H., & Kayhan, H. (2014). *Turkey physical activity guide*. Ankara: Ministry of Health Publications.
- Revan, S. Tuncer, F. & İribalcı, Ş. (2024). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite tutumlarının ve antisosyal davranışlarının incelenmesi. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(2), 199–213. doi:10.15314/tsed.1491661
- Rutter, M. Giller, H. & Hagell, A. (1998). *Antisocial behavior by young people: A major new review*. London: Cambridge University Press.
- Sagar, S. S. Boardley, D. & Kavussanu, M. (2011). Fear of failure and student athletes' interpersonal antisocial behaviour in education and sport. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 391–408.
- Sampson, R. J. Raudenbush, S. W. & Earls, F. (1997). Neighborhoods and violent crime: A multilevel study of collective efficacy. *Science*, 277(5328), 918–924. doi:10.1126/science.277.5328.918
- Sancassiani, F. Machado, S. & Preti, A. (2018). Physical activity, exercise and sport programs as effective therapeutic tools in psychosocial rehabilitation. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 14, 6–10.
- Şahan, H. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri, fiziksel aktivite ve akademik başarı özelliklerinin incelenmesi*. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(2), 89–104.
- Şahin, H. M. (2003). *Sporda şiddet ve saldırganlık*. Gaziantep: Gaziantepspor Klübü Spor Eğitim Yayınları.

- Şahinler, A. (2022). Takım sporcularının prososyal ve antisosyal davranış eğilimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Sport and Education Research*, 5(1), 1–14. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2551648>
- Sharma, A. Madaan, V. & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 8(2), 106.
- Tamar, M. (2005). Gençlikte değişim ve süreklilik. *İzmir: Çelikkol Yayıncılık*.
- Tan, H. (2025). Okul dışı sportif etkinliklerin öğrencilerin okula uyum düzeyine etkisi [Yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Açık Erişim Tezleri.
- Tekkuruşun Demir, G. Ö. N. Ü., & Hazar, Z. (2018). Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği (DOOMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2).
- Timmons, B. W. Naylor, P. J. & Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children—How much and how? *Canadian Journal of Public Health*, 98(Suppl 2), S122–S134.
- Tunç, B. Yıldız, S. & Doğan, A. (2015). Meslek liselerinde disiplin sorunları, nedenleri ve çözümü: Bir durum analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 384–403.
- Tunç, E. & İşler, A. K. İ. N. (2007). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 11–18.
- Uludağ, Ş., & Öztürk, Y. E. (2024). Bireylerin sağlıklı yaşam farkındalığı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 15(42), 674–691.
- Waldman, I. D. & Lahey, B. B. (2013). Oppositional defiant disorder, conduct disorder, and juvenile delinquency. In T. P. Beauchaine & S. P. Hinshaw (Eds.), *Child and adolescent psychopathology* (2nd ed. pp. 411–452). Hoboken, NJ: Wiley.

Widom, C. S. (1989). The cycle of violence. *Science*, 244(4901), 160–166.

Yang, Y. Gao, Y. Yi, X. Hu, Y. Zhao, L. Chen, L. Sui, W. & Ma, S. (2025). Does physical activity affect social skills and antisocial behavior? The gender and only child status differences. *Journal of Adolescence*, 45, 123–135. doi:10.1016/j.adolescence.2025.03.004

Yıldız, M., & Altıntaş, A. (2021). Takım ve bireysel sporcuların empatik eğilimleri ile prososyal-antisosyal davranışları arasındaki ilişki. *Journal of Sports and Performance Researches*, 12(1), 35–50. <https://doi.org/10.16955/super.996528>

Yılmaz, F. G. (2015). Ergen suçları: Ergen suçlulara yönelik okul içindeki düzenlemeler ve Türk Ceza Kanunu karşılaştırması. *Ankara Barosu Dergisi*, (3), 333–354.

EKLER

Ek.1 Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.11.2024-E.205345



T.C.
OSMANIYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu



Sayı : E-58565088-100-205345
Konu : Etik Kurul Onay Belgesi (Hümevra
ÇERÇİ)

11.11.2024

Sayın Doç. Dr. Kürşat HAZAR
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı - Anabilim Dalı Başkanı

Danışmanı olduğunuz Yüksek Lisans Öğrencisi Hümevra ÇERÇİ'nin 17.10.2024 tarih ve E.202584 sayılı başvurusuna istinaden alınan 01/11/2024 tarih ve 2024/6/13 sayılı Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu kararı ekte sunulmuştur. Söz konusu kararın ilgili öğrenciye bildirilmesi hususunda gereğini bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Alpaslan DAYANGAÇ
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSVSLPDKUYB Pin Kodu : 15103 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/osmaniye-korkut-ata-universitesi-ebys>
Adres : Osmeniye Korkut Ata Üniversitesi Kurucuoğlu Yanı Yerleşkesi Fakültesi Osmeniye
Telefon : 0328 825 1818 Faks:0328 825 0097 Bilgi için : Halil Coşkun
e-Posta : genelsekretarlik@osmaniye.edu.tr Uzmanı : Bilgiyayar İşletmeni
Kep Adresi : eko@ta01.kep.tr

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.11.2024-E.205345
Evrak Tarih ve Sayısı: 06.11.2024-27287



TOPLANTI KARAR FORMU
(GENEL AMAÇLI)

| | |
|-----------------|------------------|
| Doküman No | OKU.KOKU.FR.0024 |
| Yayın Tarihi | 01.06.2023 |
| Revizyon Tarihi | - |
| Revizyon No | 00 |

T.C.
OSMANIYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu
Toplantı Kararı

| Karar Tarihi | Toplantı Sayısı | Karar Sayısı |
|--------------|-----------------|--------------|
| 01/11/2024 | 6 | 13 |

Osmaniyeye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu, Prof. Dr. Alpaslan DAYANGAÇ başkanlığında 01/11/2024 tarihinde saat 10.00'da toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.

Gündem 13: Osmaniyeye Korkut Ata Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Hümeysra ÇERÇİN'in 17.10.2024 tarih ve E.202584 kayıt sayılı yazısı hakkında görüşme

Karar 13: Osmaniyeye Korkut Ata Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Hümeysra ÇERÇİN'in 17.10.2024 tarih ve E.202584 kayıt sayılı başvurusunda belirtilen, "Ortaokul Öğrencilerine Uygulanan 8 Haftalık Fiziksel Aktivite Uygulamalarının Antisosyal Davranış Bozukluğuna Etkisinin Araştırılması" başlıklı araştırmasını yapabilesinin Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu ilkelerine göre uygun olduğu kanaatine varılarak; araştırma için bu belgenin "Etik Kurul Onay Belgesi" olarak verilmesine toplantıya katılan üyelerimizin oy birliği ile karar verilmiştir.

| | | |
|---|---|---|
| Başkan Yardımcısı Doç. Dr. Aysel İNEL MANAV Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi | Üye Doç. Dr. Hilal KUŞÇU KARATEPE Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi | Üye Doç. Dr. Özge TEMİZ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğretim Üyesi |
| Üye Dr. Öğr. Üyesi Özlem VAROL AVCILAR Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi | Üye Dr. Öğr. Üyesi Servet ÖZORUÇ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi | Üye Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan KOÇER Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğretim Üyesi |
| | | Başkan Prof. Dr. Alpaslan DAYANGAÇ Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi |

Ek.2 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyet:** Kız / Erkek

2. **Öğrenim Gördüğün Ortaokul:**

1.23 Nisan Ortaokulu

2.Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu

3.Atatürkçü Düşünce Ortaokulu

3.

Yaş:.....

Boy:.....

Kilo:.....

4. **Sınıf düzeyi:** 5. Sınıf: 6.Sınıf: 7. Sınıf: 8. Sınıf

5. **Ailenin Gelir Düzeyi:**

Düşük: Orta: İyi: Çok İyi:

6. **Annenizin öğrenim durumu:**

İlkokul: Ortaokul: Lise: Önlisans: Lisans: Lisansüstü:

7. **Babanızın öğrenim durumu:**

İlkokul: Ortaokul: Lise: Önlisans: Lisans: Lisansüstü:

8. **Annenizin Mesleği:**

9. **Babanızın Mesleği:**

10. **Kardeş Sayınız:**

11. **Günlük Kaç Öğün Yersin?**

- 1
2
3
4+

Ek.3 Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat Günde ___ dakika Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün,bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde,günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Ek.4 Sporda Prososyal Ve Antisosyal Davranış Ölçeği

SPORDA PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ

| Bu sezonda yarışmalar esnasında, Ben... | Hiç | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Oldukça Sık |
|---|-----|---------|-------|----------|-------------|
| Takım arkadaşına olumlu geribildirim verdim(güzelpas!...,iyihareket!.. gibi). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rakibimi eleştirdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Takım arkadaşım ile tartıştım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yere düşen rakibime yardım ettim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rakibime kasten faul yaptım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rakibim sakatlandığında oyunun durmasını istedim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Takım arkadaşına kötü söz söyledim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Takım arkadaşımı cesaretlendirdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bana Yapılan faulün intikamını aldım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sakatlanan rakibime yardım ettim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Takım arkadaşımı eleştirdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Takım arkadaşına yapıcı geribildirim verdim(daha ileri de durmalısın!..gibi). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rakibimi öfkelenmeye çalıştım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Takım arkadaşına küfür ettim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Takım arkadaşımı iyi oynadığı için tebrik ettim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rakibimi sakatlamaya çalıştım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bilerek rakibimin dikkatini dağıttım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Takım arkadaşına kötü performansından dolayı tepki gösterdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Oyun kurallarına aykırı davrandım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Agresif hareketlerimle rakibimin gözünü korkuttum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ek.5 Ölçek İzin Mail Örüntüsü

Merhabalar hocam ben Hümeyra Çerçi Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde Yüksek Lisans son sınıf öğrencisiyim Akademik bir çalışmamda geliştirmiş olduğunuz Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinizi tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi mail yoluyla bana iletmenizi rica ediyorum teşekkür ederim iyi çalışmalar.

Gelen Kutusu

MS MELDA SAĞLAM 11 Eki 2024
Siz kişisine ...

Sayın Hümeyra Çerçi,

Yapacağınız çalışmanızda Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin Türkçe versiyonunu kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

Prof. Dr. Melda Sağlam
Hacettepe Üniversitesi

Merhabalar hocam ben Hümeyra Çerçi Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde Yüksek Lisans son sınıf öğrencisiyim Akademik bir çalışmamda geliştirmiş olduğunuz Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeğini tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi güvenilirlik geçerliliklerini de word olarak mail yoluyla bana iletmenizi rica ediyorum teşekkür ederim iyi çalışmalar

[iOS için Outlook](#) uygulamasını edinin

...

Gelen Kutusu

GS GULFEM SEZEN BALCIKANLI 14 Eki 2024
Siz kişisine ...

Merhabalar,

Çalışmanızda ölçeği kullanmanızda hiçbir sakınca yoktur. Makalemde istediğiniz bilgiler mevcuttur. Araştırmanızda kolaylıklar dilerim.

GSB

Ek.6 Veli İzin Onam Formu

Ortaokul Öğrencilerine Uygulanan 8 Haftalık Fiziksel Aktivite Uygulamalarının Antisosyal Davranış Bozukluğuna Etkisinin Araştırılması Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Veli/Vasi İzni Belgesi

Sayın Veli /Vasi;

Çocuğunuzun/vasisi olduğunuz bireyin katılacağı bu çalışma, " Ortaokul Öğrencilerine Uygulanan 8 Haftalık Fiziksel Aktivite Uygulamalarının Antisosyal Davranış Bozukluğuna Etkisinin Araştırılması" adıyla yapılacak bir araştırma uygulamasıdır. Çalışma Toplamda 8 hafta sürecektir hafta da 3 gün antrenman yaptırılacaktır. Ön test, Son test ölçümleri bu sürece dahildir.

Araştırmanın Hedefi: " Ortaokul Öğrencilerine Uygulanan 8 Haftalık Fiziksel Aktivite Uygulamalarının Antisosyal Davranış Bozukluğuna Etkisinin olup olmadığını incelemek. Araştırma Uygulaması yarı deneysel bir çalışmadır.

Bu araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz/vasisi olduğunuz birey çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz/vasisi olduğunuz birey için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun/vasisi olduğunuz bireyin katılımı tamamen sizin isteğinize bağlıdır, katılımcıların alınan ölçümlerden sonra yarı yolda bırakması kabul edilemez.

Çalışmada çocuğunuzdan/vasisi olduğunuz bireyden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Sonuçlar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı

Adı Soyadı:

İletişim Bilgileri:

İmza

Velisi bulunduğum/Vasisi olduğum (öğrenci isesınıfı

..... numaralı

öğrencisi

.....'nin) (öğrenci değilse

..... 'nin)yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.

Veli/Vasi:

Adı Soyadı:

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLERİ

Adı ve Soyadı : Hümevra ÇERÇİ

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lise : Atatürk Lisesi (2001-2004)

Lisans : Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği (2008-2012)

Yüksek Lisans : OKÜ, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı (2023-)



SAVUNMA SONRASI TEZ ÇALIŞMASI
BENZERLİK RAPORU FORMU

| | |
|-----------------|-----------------|
| Doküman No | OKÜ.LEE.FR.0027 |
| Yayın Tarihi | 01.06.2023 |
| Revizyon Tarihi | -- |
| Revizyon No | 00 |

T.C.
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne

Aşağıda bilgileri yer alan tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Özet ve Abstract c) Giriş, d) Ana bölümler, e) Sonuç ve f) Kaynakça kısımlarından oluşan toplam 66 sayfalık kısmına ilişkin, 19.12.2025 tarihinde Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 25 'tür. Aşağıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve aşağıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini arz ederim.

İmza :

Tarih : 19.12.2025

Öğrenci Ad, Soyad : Hümeysra ÇERÇİ

(Lütfen tüm alanları doldurunuz.)

| | |
|-----------------------------|---|
| Adı ve Soyadı | Hümeysra ÇERÇİ |
| Ana Bilim/ Ana Sanat Dalı | Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı |
| Öğrenci Numarası | 202321210007 |
| Danışman Unvanı, Adı-Soyadı | Doç. Dr. Kürşat HAZAR |
| Tez Başlığı (Türkçe) | Ortaokul Öğrencilerine Uygulanan Sekiz Haftalık Fiziksel Aktivite Uygulamalarının Antisosyal Davranış Bozukluğuna Etkisinin Araştırılması |

AZAMİ BENZERLİK ORANLARI

| FİLTRELEME I | | FİLTRELEME II | |
|-------------------------------------|--|--------------------------|--|
| 1 | Kabul / Onay ve Bildirim sayfaları hariç | 1 | Kabul / Onay ve Bildirim sayfaları hariç |
| 2 | Kaynakça hariç | 2 | Kaynakça hariç |
| 3 | Alıntılar dahil | 3 | Alıntılar hariç |
| | | 4 | 5 Kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Benzerlik maksimum %30 | <input type="checkbox"/> | Benzerlik maksimum %10 |

| DANIŞMAN ONAYI | | ENSTİTÜ ONAYI | |
|-----------------|-----------------------|-----------------|------------|
| Tarih | 19.12.2025 | Tarih | 19.12.2025 |
| UYGUNDUR | | UYGUNDUR | |
| Unvan Ad, Soyad | Doç. Dr. Kürşat HAZAR | Unvan Ad, Soyad | |
| İmza | | İmza | |

Bu form, Ana Bilim/ Ana Sanat Dalının üst yazısıyla Enstitüye iletilir.

DİKKAT

* Bilgilerde eksiklik ya da hata bulunan dilekçeler ile imzasız dilekçeler işleme konulmayacaktır.

Adres : Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
Rektörlüğü 80000 Merkez/OSMANİYE

Telefon : 0328 827 10 00
İnternet Adresi : www.osmaniye.edu.tr
E-Posta : info@osmaniye.edu.tr