



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**LİSANSLI SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ERGENLERİN
MENTAL İYİ OLUŞ, BENLİK SAYGISI, SOSYAL
GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK
AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Serdar Vatansever

135180151

YRD. DOÇ. DR. ÇİĞDEM YAVUZ GÜLER

İSTANBUL 2017



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**LİSANSLI SPOR YAPAN VE YAPMAYAN
ERGENLERİN MENTAL İYİ OLUŞ, BENLİK
SAYGISI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE
ALGILANAN SOSYAL DESTEK AÇISINDAN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Tezi hazırlayan: **Serdar VATANSEVER**

YRD. DOÇ. DR. ÇİĞDEM YAVUZ GÜLER

İSTANBUL 2017

KABUL VE ONAY

Serdar VATANSEVER tarafından hazırlanan “LİSANSLI SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ERGENLERİN MENTAL İYİ OLUŞ, BENLİK SAYGISI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER

(Danışman)

Üye : Yrd. Doç. Dr. Pınar KURT

Üye : Doç. Dr. Muhammed AYAZ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Serdar Vatansever

2017

ONAY

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/ sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Teziminyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Tarih ve İmza]

Serdar VATANSEVER

TEŞEKKÜR

En başta Yüksek Lisans tez sürecinde desteğini esirgemeyen, tezimin her aşamasında kuvvetimin düştüğü zamanlarda bir sonraki aşamaya ulaşmak için beni motive eden, profesyonelliği, bilgi ve becerilerinin ışığında beni yönlendiren, araştırılacak birçok konu varken, gerçekten ilgilendiğim konuyu şekillendirmemi sağlayıp, çalışmama teşfik eden çok değerli tez danışmanım Yr. Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler'e

Araştırmamı destekleyen ve eskiden oyuncusu olduğum Anadolu Efes ve Galatasaray Kulüplerinin Altyapı Sorumluları, Sevgili Hasan Serbest ve Serkan Bul'a, Darrüşsafaka Altyapı sorumlusu Fikret Doğan'a

Hayatımın her döneminde benim yanımda oldukları gibi, yine bu süreçte beni yalnız bırakmayan, haklarını asla ödeyemeyeceğim canım annem ve canım babam Hüsamettin ve Türkan Vatansever'e. Yine maddi, manevi yanımda hissettiğim canımın diğer yarısı ablam Sinem Karakoç'a ve gelecekte bu yazıyı okurken onu ne kadar çok sevdiğimi daha iyi anlayacağını bildiğim sevgili yeğenim Kıvanç'a,

TEŐEKKÜRLERİMLE...

ÖZET

LİSANSLI SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ERGENLERİN MENTAL İYİ OLUŞ, BENLİK SAYGISI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

SERDAR VATANSEVER

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler

Ocak, 2017-109 sayfa

Bu tez çalışmasının temel amacı, lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi oluş açısından karşılaştırılmasıdır. Tezin bu konu hakkında bilgi sağlaması ve literatüre katkı yapması hedeflenmiştir. Bu çalışmanın örneklemini 14-18 yaş aralığında 160 lisanslı spor yapan ve 160 spor yapmayan olmak üzere toplam 320 ergen oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan ergenlere, Algılanan Sosyal Destek, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Mental İyi Oluş ölçekleri uygulanmıştır. Çalışmanın temel bulgularında, lisanslı spor yapan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ölçeklerinden aldıkları puanların, spor yapmayan ergenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, lisanslı spor yapan ergenlerin, algılanan sosyal destek, benlik saygısı, mental iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı puanları antrenörleri ile ilişkilerine göre, anlamlı farklılık göstermezken, alınan puanların takım arkadaşları ile ilişkiye göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna ek olarak, lisanslı spor yapan ergenler ile lisanslı spor yapmayan ergenler okul başarısı, öğretmenleri ile ilişkileri, karşılaştıkları sorunlarda yardım gördüklerini düşündükleri sosyal çevre ve yakın arkadaş sayısı değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermemektedir. Lisanslı spor yapan ergenlerin spor yapma nedenlerine bakıldığında, en fazla oranın popülerliği arttırmak için olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergen, İyi Olma Hali, Benlik Saygısı, Sosyal Destek, Sosyal Görünüş Kaygısı.

ABSTRACT

THE COMPARISON OF WELL-BEING, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, PERCEIVED SOCIAL APPEARENCE AND SELF ESTEEM LEVELS AMONG DOING/ NOT DOING LICENCED SPORT

ADOLESCENTS

SERDAR VATANSEVER

Master Thesis, Psychology Main Science

Advisor: Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler

January, 2017 -109 page

The main aim of this thesis is to compare the self esteem, perceived social support, social appearance anxiety and mental well-being of adolescents who do and do not perform licensed sports. The thesis aims to provide information about this subject and contribute to the literature. The sample of this study constitutes a total of 320 adolescents, including 160 licensed sports and 160 non-sports, aged 14-18 years. Perceived Social Support, Respect for Two Dimensional Self, Social Appearance Anxiety and Mental Well- Being scales were applied to adolescents participating in the research. In the basic findings of the study, it was observed that adolescents with licensed sports had significantly higher scores on mental well-being, self-esteem, perceived social support scales than non-sports adolescents. In addition, it was found that scores of perceived social support, self esteem, mental well being and social appearance anxiety of licensed athletes differ according to their associations with their teammates, while they do not show any significant difference according to their relationship with their coaches. In addition, adolescents with licensed sports and adolescents without licensed sports do not differ significantly in terms of school achievement, the social environment in which they associate with their teachers, the social environment they are supposed to be helping, and the number of close friends.

When it comes to the reasons why adolescents engaged in licensed sports do sports, it turns out that the greatest proportion is to increase popularity.

Key Words: Adolescent, Being Good, Respect for Self, Social Support, Anxiety of Social Appearance..



İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	I
TEŞEKKÜR.....	II
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	IX

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1. Giriş	
1.1. Problem Tanımı.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sınırlılıklar.....	6
1.5. Sayıtlılar.....	6

2. BÖLÜM

KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2. Ergenlik Dönemindeki Psikolojik Süreçler	7
2.1. Ergenlerde Mental İyi Oluş.....	11
2.2. Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Gelişim.....	15
2.3. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek.....	18
2.4. Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı.....	19
2.5. Ergenlerde Benlik Saygısı.....	23

3. BÖLÜM

SPOR YAPMANIN ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ PSİKOLOJİK KATKILARI

3. Spor Yapmanın Ergenlik Dönemindeki Psikolojik Katkıları.....	26
3.1. Ergenlikte Spor Yapma ve Benlik Saygısı arasındaki İlişki.....	29
3.2. Ergenlikte Spor Yapma ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki.....	35
3.3. Ergenlikte Spor Yapmanın Mental İyi Oluş İle Arasındaki İlişki.....	38

3.4. Ergenlikte Spor Yapmanın Sosyal Görünüş Kaygısı İle Arasındaki İlişki.....	40
---	----

4. BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Süresi ve Modeli.....	42
4.2. Evren ve Örneklem.....	42
4.3. Verileri Toplama Araçları.....	44
4.3.1. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	45
4.3.2. Warnick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği	45
4.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	45
4.3.4. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği.....	46
4.4. Verilerin Toplanması.....	46
4.5. Verilerin Analizi.....	47

5.BÖLÜM

BULGULAR

5.1. Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	48
5.2. Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	49
5.3. Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin İki Boyutlu Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	50
5.4. Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	51
5.5. Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin, Antrenörleri ve Takım Arkadaşları ile İlişkilerinin Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Görünüş Kaygısı, Mental İyi oluş ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulgular.....	51
5.6. Lisanslı Spor Yapan Ergenler ile Lisanslı Spor Yapmayan Ergenler, Spor Yapma Nedenlerini, Karşılaştıkları Sorunlarda Yardım	

Gördüklerini Düşündükleri Sosyal Çevre ve Yakın Arkadaş Sayısı	
Değişkenleri Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular	57
5.7. Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin, Spor Yapma Nedenleri ve Spor	
Yapmaya Kimin Teşvik Ettiğinin İncelenmesine Yönelik	
Bulgular.....	59

6.BÖLÜM

TARTIŞMA

6. Bulgular ile İlgili Tartışma.....	60
6.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Lisanslı Spor	
Yapmalarının/Yapmamalarının Benlik Saygısı Seviyelerine İlişkin Bulguların	
Tartışma ve Yorumu	60
6.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Lisanslı Spor	
Yapmalarının/Yapmamalarının Algılanan Sosyal Destek Seviyelerine İlişkin	
Bulguların Tartışma ve Yorumu	61
6.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Lisanslı Spor	
Yapmalarının/Yapmamalarının Mental İyi Oluş Seviyelerine İlişkin Bulguların	
Tartışma ve Yorumu	62
6.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Lisanslı Spor	
Yapmalarının/Yapmamalarının Sosyal Görünüş Kaygısı Seviyelerine İlişkin	
Bulguların Tartışma ve Yorumu	65
6.5. Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin Antrenör ve Takım Arkadaşları İle	
İlişkilerine Dair Algılarının, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Warwick-	
Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ve İki	
Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarında Farklılık Yaratmasına İlişkin	
Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	66
6.6. Lisanslı Spor Yapan Ergenler İle Spor Yapmayan Ergenler Okul	
Başarısı, Öğretmenleri İle İlişkileri, Karşılaştıkları Sorunlarda Yardım	
Gördüklerini Düşündükleri Sosyal Çevre Ve Yakın Arkadaş Sayısı Değişkenleri	
Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Olan Bulguların Tartışma ve	
Yorumu.....	67
6.7. Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin, Spor Yapma Nedenlerine İlişkin	
Bulguların Tartışma Ve Yorumu	68

7.BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

7.1. Sonuç Ve Öneriler.....	69
-----------------------------	----

KAYNAKÇA

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcı Sayısı ve Cinsiyet Dağılımları.....	43
Tablo 2: Katılımcıların ilgilendikleri Spor Türleri	43
Tablo 3: Katılımcıların Ne kadar Süredir Spor Yaptıklarına Dair Oranlar.....	44
Tablo 4: Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanları Üzerinden Karşılaştırılması.....	48
Tablo 5: Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları Üzerinden Karşılaştırılması.....	49
Tablo 6: Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Üzerinden Karşılaştırılması.....	50
Tablo 7: Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Ölçeği Puanları Üzerinden Karşılaştırılması.....	51
Tablo 8: Antrenör ile Olan İlişkinin İlişkilerinin, Ergenlerin Mental İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulgular.....	51
Tablo 9: Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin, Takım Arkadaşları İle Olan İlişkinin İlişkilerin Mental İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulgular.....	54
Tablo 10: Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin Takım Arkadaşları İle Olan İlişkinin İlişkilerin Mental İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısına İlişkin Bulguların Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları.....	56
Tablo 11: Lisanslı Spor Yapan Ergenler ile Spor Yapmayan Ergenler Okul Başarısı, Öğretmenleri İle İlişkileri, Karşılaştıkları Sorunlarda Yardım Gördüklerini Düşündükleri Sosyal Çevre ve Yakın Arkadaş Sayısı Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması.....	57
Tablo 12: Spor Yapan Ergenlerin Spor Yapma Nedenleri.....	59

EKLER LİSTESİ

EK-1. LİSANSLI SPORCULAR İÇİN KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	95
EK-2. SPOR YAPMAYANLAR İÇİN KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	98
EK-3. ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ.....	100
EK-4. WARWICK-EDINBURGH MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ.....	102
EK-5. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ.....	103
EK-6. İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ.....	104
EK-7. ÖZGEÇMİŞ.....	105
EK-7. İZİNLER.....	106-107-108-109



1.GİRİŞ

Psikoloji literatürüne bakıldığı zaman ergenlik kavramının genel anlamda hem psikolojik hem de fiziksel boyutta bir geçiş aşaması olarak tanımlandığı karşımıza çıkmaktadır. Bu süreçte, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe doğru uzanan bir yolculukta oldukları ve yetişkinliğe dair olan psikolojik gelişmelerin ilk evrelerini tecrübe ettikleri gözlemlenmektedir (Conger, 1973).

Literatürde belirtilenlere göre, ergenlik dönemi 12 ve 21 yaşları arasındaki periyot olarak nitelendirilmekle beraber, 12 – 15 erken ergenlik, 15-18 normal ergenlik ve 18 – 21 yaşları arasında görülen ergenlik gelişimi de geç ergenlik periyotları olarak ele alınmaktadır (Ogden, Flegal, Carroll ve Johnson, 2002). Görüldüğü üzere, ergenlik dönemi 3 ana ve farklı kategoride incelenmesinin temel nedeni ise, bu geçiş döneminin bireyden bireye farklılık göstermesidir (Bar-On, Broughton, Buttross, Corrigan, Gedissman, De Rivas ve Hogan, 2001). Bu farklılık unsurları ise genetik, sosyalizasyon, barınma, beslenme ve eğitim seviyesi gibi birçok farklı etkene bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Bu nedenle, birçok faktörün işin içinde olduğu düşünüldüğünde, ergenlik dönemini kategorilendirip analiz edilmesini kolaylaştırmak için yaş etkeni temel belirleyici unsur olarak uzmanlar tarafından ele alınmaktadır (Ogden, Flegal, Carroll ve Johnson, 2002).

Bugüne kadar ki yapılan araştırmalara bakıldığında ergenlik, fiziksel sosyal, duygusal, bilişsel ve davranışsal değişim ve dönüşümlerin yoğun bir şekilde var olduğu dönem olarak gösterilmekte ve başka bir deyişle, ergenliğin bireyin yetişkin olmaya başladığı ve yetişkinliğe hazırlandığı dönem olarak algılandığı karşımıza çıkmaktadır (Canetti, Bachar, Galili-Weisstub, De-Nour ve Shalev, 1997). Dolayısıyla ile, birçok farklı alan ergenler ve ergenlik dönemi üzerine çalışmalar yürütmektedir, çünkü; insan varlığının yaşam döngüsü içerisinde, hayatın doğal akışı düşünüldüğünde bu denli değişim ve dönüşümlerin yoğun ve sık olduğu başka bir dönem gözlenmemektedir, bu nedenle, ergenlerin nasıl birer yetişkin olacaklarını öngörmek ve ergenlikteki değişimleri inceleyip daha açık ve net sonuçlar ortaya koymak üzere, biyoloji, psikoloji, sosyoloji, antropoloji ve birçok sosyal bilim alanı bu dönem ile yakından ilgilenmektedir (Ogden, Flegal, Carroll ve Johnson, 2002).

Ergenlik dönemi insan yaşamında son derece önemli bir rolü olan ve kişilerin hangi yaşam tarzını benimsemesinde çok büyük bir etkisi olan, araştırmalarla incelenmesi ve yoğunlaşılması gereken bir geçiş süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, bu araştırmanın temel konusunun ergenlik dönemi ile ilişkisi kuvvetli ve popülasyonu ergenler üzerinden seçilmiştir.

1.1. PROBLEM TANIMI

Psikoloji literatürüne bakıldığında, Erik Erikson'un belirttiği üzere, ergenlik döneminde yer alan sosyal ve kültürel değişimlerin, yetişkinlik rol ve normlarını içselleştirme konusunda son derece önemli bir payının olduğu görülmektedir. 1980'li yıllara kadar yapılan ergenlik üzerine olan araştırmalar, genel olarak ergenlerin davranışsal döngülerini ve kalıplarının nasıl oluştuğunu ve hangi faktörlerden etkilendiklerini bulmaya ve incelemeye yönelik olarak yürütülmekteydi, fakat; 1980 ve sonrasındaki süreçte, kimlik oluşumunu etkileyen unsurlarda psikolojik, duygusal ve bilişsel etkenlerin önemli rollerinin olduğu literatür tarafından saptanmıştır (Muuss, 1988). Bu da günümüzde, cinsel yönelim, öz kavramı, benlik saygısı, mental iyi oluş ve sosyal destek alma ve algılama faktörlerinin ergenlerin yetişkin olma yolunda önemli özelliklerini belirleyen ve bunların şekillenmesinde birincil rolü oynayan etkenler olduğunu göstermiştir (Rice, 1996).

Ergenlerin fiziksel ve davranışsal gelişimlerin yanında, duygusal, psikolojik ve sosyal gelişimlerin de bu dönemin daha iyi anlaşılması ve analiz edilmesi için önemli alanlar olarak belirlendiği karşımıza çıkmaktadır (Hawkins, Catalano ve Miller, 1992). Bu nedenle özellikle son otuz yılda yürütülen ve ortaya konan araştırmalar, ergenlerin ruh sağlığı hakkında derin ve yoğun analizler üretmekte ve bunlardan elde edilen bulgular dahilinde, psiko-sosyal gelişim stratejileri üretilmektedir (Hall-Lande, Eisenberg, Christenson ve Neumark-Sztainer, 2007).

Ergenlik döneminde ruh sağlığının sıklıkla araştırılan bir konu haline gelmesinin altında yatan neden ise bu geçiş döneminde, ergenlerin ruh hallerinin çalkantılı olmaya son derece açık olması ve bu dönemde sahip olunan tecrübelerin gelecekteki yetişkinlik evresinde kişilik, mental yapı ve ruh sağlığını şekillendirmesidir (Moffitt, 1993). Bununla birlikte hem duygusal hem de bilişsel olarak etkilenmekte ve ergenlerin yaşama ve çevrelerine bakış açılarını değiştirmektedir. Bu bakış açısındaki değişim ve dönüşümler ise,

ergenin benlik saygısını, sosyal destek algısını ve sosyal görünüş algısını etkileyen ve şekillendiren unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu da ergenin yetişkin rollerini ne kadar anlamlandırabildiğini ve içselleştirdiğini direkt olarak etkileyen bir faktör olarak literatürde belirtilmektedir (Marcia, 2002).

Bu nedenle, ergenlerin psikolojik refah, mental iyi olma, benlik saygısı ve sosyal destek algılarının gelişimine yönelik çeşitli psiko-sosyal stratejiler ve planlar devletler ve eğitim kurumları tarafından günümüz küresel sisteminde üretilmeye ve uygulanmaya başlanmıştır. (Çakar, Karataş, 2012). Literatür tarafından belirtildiğine göre ise spora aktif katılım göstermenin ergenlikteki psikolojik ve sosyal gelişim süreçlerine doğrudan ve olumlu bir etkisinin olduğu görülmektedir (Kroger, 2007). Fakat, ülkemizde yapılan akademik ve bilimsel çalışmalara bakıldığında zaman, spora aktif katılım göstermenin, ergenlerin psiko-sosyal gelişim düzeylerine etkisi üzerine yeterli bulgu ve birikimin olmadığı görülmüştür. Bu yüzden, Türkiye’de spora aktif katılım yapma halinin ergenlerde süregelen psiko-sosyal gelişim unsurlarını etkileyip etkilemediği hakkında bir araştırma sürecine girilmiştir.

Tüm bu bilgilerin ışığında, lisanslı spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi olma hali açısından karşılaştırılması, bu araştırmanın problemini tanımlamaktadır. Özellikle geçmiş araştırmalara bakıldığında, spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara göre daha güçlü bir psikolojik ve fiziksel hale sahip oldukları gözlemlenmiştir fakat bu çalışma ile birlikte ilk defa spor yapma ve yapmama halinin ergenler arasındaki dört psikolojik ölçek üzerinden fark yarattıkları durumlar, araştırılmıştır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi olma hali açısından karşılaştırılmasıdır.

Bu amaç ile birlikte, spor yapan ergenler (14-18 yaş) ile yapmayan (14-18 yaş) ergenlerden oluşan örneklem grubu; benlik saygısı, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi oluş unsurları açısından bu tez çalışması dahilinde karşılaştırılmıştır. Bu akademik çalışmanın, ülke literatürü

dahilinde olan bu konu hakkında daha derin ve yoğun bir bilgi birikimi ve bulgu sağlanması hedeflenmekte ve öngörülmektedir. Çalışmanın araştırma cümleleri şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenler arasında Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği puanları açısından anlamlı farklılık var mıdır?
2. Spor yapan ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği puanları antrenör ve takım arkadaşları ile ilişkilerine dair algılarına göre farklılaşmakta mıdır?
3. Lisanslı spor yapan ergenler ile lisanslı spor yapmayan ergenler okul başarısı, öğretmenleri ile ilişkileri, karşılaştıkları sorunlarda yardım gördüklerini düşündükleri sosyal çevre ve yakın arkadaş sayısı değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Lisanslı spor yapan ergenlerin, spor yapma nedenleri nelerdir?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş olarak görülen ergenlik döneminin yaşamın diğer dönemlerine kıyasla daha sorunlu bir dönem olduğunu ileri sürülmüştür (Graber ve Brooks-Gunn, 1996). Ergenliğin bir karmaşa dönemi olup olmadığını sorguladıkları araştırmalarda Rutter ve arkadaşları (1976) bu dönemin gerçekten sorunlu bir dönem olduğu sonucuna varmaktadırlar.

Bu nedenle, literatür çerçevesinde belirtilenlere göre, ergenlik dönemi hem yetişkinlik hem de çocukluk dönemi ile karşılaştırıldığında ruh sağlığı sorunlarının artış gösterme potansiyelinin daha fazla olduğu bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Koç, 2004). Çünkü, çocukluk ile karşılaştırıldığında, ergen bireylerin tecrübe ettikleri biyo-sosyal değişimlerin arttığı, yetişkinlik ile kıyaslandığında ise psiko-sosyal değişimler karşısında bilinçsiz olma halinin bu riskli duruma zemin hazırladığı düşünülmektedir. Hem biyolojik hem de psikolojik bağlamda değişimlere maruz kalan ergenlerin, uyum sağlama,

kabullenme ve içselleştirme süreçlerinde zorlanmaları, bu anlamda belli başlı ruh sağlığı bozulmalarına da maruz kalabileceklerini gözler önüne sermektedir (Dinçel, 2006).

Dereboy'un (1993) araştırmasına göre, ergenlik döneminde olan bireylerden hem aile bireyleri açısından hem de toplumsal açıdan, sosyal olarak beklentiler artmaktadır, bu durum, sorumluluk bilinci ve farkındalıkların ergenler tarafından içselleştirilmesi ile yerine getirilebilir. Tüm bu değişimler ve beklentilere uyum sağlayamama veya zorlanma ise, belli başlı psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Böylece, ergenlerin başa çıkma mekanizmalarını etkileyen psikolojik sorunlar ile başa çıkma konusunda, sporun etkin ve verimli bir rol oynadığı da yine literatür tarafından belirtilen bilgiler arasındadır. (Stephoe & Butler, 1996).

Bu konuda yapılan araştırmalar konusunda literatür incelendiğinde ergenlerin benlik saygısı, mental iyi oluş, sosyal görünüş kaygısı ve algıladıkları sosyal destek durumlarının spor yapma hali üzerinden teker teker ele alındığı, ancak spor yapma değişkeni açısından incelenmediği görülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada, spor yapma halinin ergenlerde, mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek gibi, ergenlik dönemindeki psikolojik gelişim sürecinde son derece önemli rol oynayan faktörlerde spor yapmayanlara göre bir fark yaratıp yaratmadığı daha geniş bir perspektiften incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca, spor yapan ergenlerin takım arkadaşları ve antrenörleri ile ilişkilerinin mental iyi olma, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı üzerinden fark yaratıp yaratmadığının da incelenmesi amaçlanmıştır. Böylece sporcular için önem taşıyan antrenör ve takım arkadaşı faktöründe ergenin pozitif ruh sağlığı değişkenleri ile ilişkisinin belirlenmesine çalışılmıştır.

Bununla birlikte, araştırma nezdinde elde edilecek sonuçlar ve bulgularla, ilk ve orta öğretim süreçlerindeki bireylerin sosyal ve psikolojik gelişimlerine nasıl katkı sağlayacağı ve psikolojik anlamda onları riskten/lerden uzak tutabilecek stratejilerin de geliştirilebileceği ve oluşturulabileceği öngörülmektedir. Bu nedenle, hem araştırmamızın ülke bazında ilk ve eşsizlik statüsüne sahip olması hem de saha çalışmalarına katkıda bulunması nedeni ile önemli bir çalışma olarak değerlendirilebilir.

1.4. SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın sınırlılıkları şöyle sıralanabilir:

1. Araştırma örneklemini, 14-18 yaş aralığında olan 320 ergen birey ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen bulgular, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Görünüş
3. Kaygısı Ölçeği ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, tarafından ölçülen niteliklerle rastgele kişilere uygulanan anket soruları ile sınırlıdır. Bu araştırmanın yürütülme kısmında ise toplamda 5 kulüp ve 3 özel okul ile örnekleme katılma amacı ile görüşme sağlanmıştır. Toplam 5 kulüp arasından antrenman programlarına uygun olarak olumlu geridönüş alınan kulüpler Galatasaray, Anadolu Efes ve Darüşşafaka kulüpleridir. Aynı şekilde spor yapmayan örneklem için görüşülen 3 okuldan 2'sinin akademik takvimleri dolayısıyla olumlu geri dönüş yapamamışlardır. Bu nedenle, elde edilen örneklem Galatasaray, Anadolu Efes ve Darüşşafaka kulüpleri ve bir özel okul ile sınırlandırılmıştır.

Bununla birlikte, araştırmaya katılan kişi sayısının olabildiğince yüksek olması amacıyla katılım sağlayan tüm spor kulüplerinin her bir branşı ile konuşulmuştur. Araştırmanın amaç ve hedefi hakkında detaylı bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmaya katılan branşların antrenörleri ile birlikte, bu ergenlerin aileleri ile görüşülmüş ve gerekli izinler alınmıştır. Böylelikle, araştırmaya 160 lisanslı spor yapan ergenin katılımı sağlamıştır. Araştırmada spor yapmayan grubun seçildiği özel okul olarak, kulüplerin kendi oyuncularına burs sağlamak için anlaşmalı olduğu kurum tercih edilmiş ve seçilen örneklem de 160 kişi ile sınırlı tutulmuştur.

1.5. SAYILTILAR

Araştırmaya katılan tüm bireylerin ölçekler ve kişisel bilgi formlarını içtenlikle doldurdukları varsayılmaktadır.

2. BÖLÜM

KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2. Ergenlik Dönemindeki Psikolojik Süreçler

Kimlik Gelişimi

Ergenlik dönemindeki kimlik gelişimi ile alakalı ölçme, değerlendirme ve kuramsal açıklamalar, 1960'lı yıllarda Erik Erikson tarafından literatüre sunulmuş ve ergenlikteki sosyal değişimlerin, bireylerin yetişkin olma yolundaki en önemli gelişimsel dönemleri ve dönüşüm noktaları olduğu belirtilmiştir (Meeus, Iedema, Helsen ve Vollebergh, 1999). Kimlik gelişimi sürecinde, bireyin kendisinin kim olduğunu, karakter ve mizaci anlamda hangi özelliklere sahip olduğunu bulma ve bilme aşaması olarak adlandırılabilir (Steinberg ve Morris, 2001).

Bu süreçte, ergenler, kim oldukları ve nasıl bir insan olmak istedikleri hakkında birçok fikre ve tecrübeye sahiptir. Dahası hemen hergün, kendilerini kimlik bulma yolculuğunda başka bir deneyim ile sınamakta ve bir karar verme aşaması içerisinde bulmaktadırlar (Archer, 1994). Bu da, ergenlerin kimlik oluşturma süresince deneyimleme üzerinden ilerlediklerini ve tecrübe etme girişimlerinin çoğaldığını ve ergenlik sürecinde bir yaşam döngüsü haline geldiğini göstermektedir. Ayrıca, kimlik gelişiminin ve oluşumunun sürecinde ergenin kendi girişimleri kadar, aile, akran, okul yaşamı ve partner ilişkilerinin de son derece büyük bir rol oynadığı olduğu belirtilmektedir (Kools, 1997). Ergen, kendini, sosyal, duygusal ve belli başlı ilişkisel alanlarda görüp, buna dair tutum ve davranışlarını gözlemleyip, kendi varlığındaki hangi unsurların daha çok uyum sağladığını belirleyerek bir kimlik oluşumu süreci yaşamaktadır. (Harter, 1990).

Psikoloji alanındaki geçmiş araştırmalara göre ise kimlik oluşumu sürecinin iki temel noktası bulunmaktadır, bunlar; kendine açıklık ve benlik saygısı olarak gözlemlenmektedir (Bartle-Haring, 1997). Bireyin, farklı sosyal ve ilişkisel alanlarda edindiği tecrübeler sonucunda neyi sevip sevmediği ve neyin kendisine uygun olup olmadığı konusunda net bir karar vermesi ve kendisi ile bu anlamda dürüstlikle konuşup kararlar alması bireyin kendisine açıklık olarak değerlendirilirken, bireyin kendine yönelik olan hisler ve duyguları, ve bu duygulardan açığa çıkan saygı seviyesi ise benlik saygısını

tanımlamaktadır (Bartle-Haring, 1997) Görüldüğü üzere, bireyin kimlik oluşumunda hem bilişsel hem de duygusal olarak ele alınan bu iki ana nokta ile, ergen, ergenlik dönemi sürecinde kendisinin kim olduğunu bulma yolunda hareket etmektedir.(Wires, Barocas ve Hollenbeck, 1994).

Bu dönemde algıların direkt olarak şekillenmesi çevresel faktörlerle daha çok ilgilidir. (Steinberg ve Morris, 2001). Bu nedenle bireyin sosyalleşme sürecinde bulunduğu toplumun değerlerindeki içselleştirdiği söylenebilir. Toplumsal anlamda düşünüldüğü zaman bu dönemde bireylerin düşünüş, anlayış ve kültürlerinin ergenlik döneminde şekillendiği söylenebilir. (Phinney, 1993).

Öz/Benlik kavramı

Literatüre göre benlik kavramı, bir bireyin kendi inanç, karar ve tavırlarını belli bir sistem içinde yönetip, kendi içsel dünyası ile entegre edip içselleştirmesi yetisi olarak tanımlanmaktadır. Bir bireyin kendi özünde nasıl davranacağını ve yaşama nasıl bakacağına karar verme süreci ise genel olarak ergenlik dönemi ile birlikte şekillenmekte ve birey yetişkin olduğunda benliği ve benliğine yönelik olan tutumları da büyük ölçüde belirlenmiş ve şekillenmiştir (Harter, 1993). Ergenlik döneminde oluşan ve gelişen bu benlik kavramı da, ergenin okul, aile ve akranları ile ilişkilerinden etkilenmekte, bu ilişkiler üzerinden yapılan kendi kendini gözlemleme metodu ile bireyin kendi inanç ve görüşlerini oluşturması ile devam etmektedir. Özellikle bu gözleme döneminde, bireyin kendisinden farklı görüşlere sahip kişilerle yaptığı bilgi ve görüş alışverişi ve bu durumlar çerçevesinde ortaya çıkan sonuçları içselleştirme süreci de yine benlik oluşumunun ilerleyen aşamalarından bir tanesidir. Ayrıca, bireyin sosyal olması ve farklılıkları tecrübe etmesi de daha net ve kendine özgü bir benlik yaratmada son derece önemli bir rol oynamaktadır. Benliğin ergenlik döneminde ortaya çıktığının nasıl anlaşıldığı nokta, bir ergenin kendisini tanımlama metodu ile alakalıdır. Ergen kendisini tanımlar iken, karakteristik özelliklerini anlamlandırmaya başladığı zaman benlik kavramının ergende oluşmaya başladığı öngörülmektedir (Kapçı, 2004).

Bununla birlikte, farklı görüşler ve bireylerin tanınması ile ergen kendini tanıy ve kendi farklı yanlarının farkına varır, dahası, kendini ve benliğini bu farklar üzerinden ortaya koymaktadır. Her ne kadar benliğin ilk oluşum evresinde ergenin tutum ve davranışları arasında bir tezatlık ya da tutarsızlık durumu görülse de zamanla bu tezatlıkta ortadan, ergenin belli düşünceleri

içselleştirmesi sonucunda kalkmaktadır. DeLamater ve Friedrich'in (2002) belirttiğine göre ise bu tutarsızlık ve tezatların minimize edildiği noktada, benlik artık oluşmuş olmakta ve ergenin yetişkinliğe doğru yolculuğundaki en önemli adımlardan biri tamamlanmış olmaktadır.

Benlik Saygısı

Ergenlik döneminde bireylerin yetişkinlik dönemini de etkileyen psiko-sosyal gelişimlerin, en önemli kısım ve boyutlarından biri de benlik saygısı kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik saygısı literatürde belirtilen genel ve ortak tanımlamaya göre, bireyin kendini tanımasını, kendi hislerinin farkında olup bunları kendi yaşam perspektifi ile entegre ederek dile getirmesi olarak görülmektedir (DuBois, Felner, Brand ve Phillips, 1996). Psikanalitik görüşe göre, benlik saygısını tutarlı ve istikrarlı bir şekilde yüksek seviyede tutan bireylerin, toplumsal normlara ve değerlere uyum sürecinde kolaylık yaşadığı ve yaşam döngüsü içerisinde hayatta kalma becerileri ile yüksek korelasyonlu olduğu bulgusu karşımıza çıkmaktadır (McCarthy ve Hoge, 1982). Sosyolojik anlamda bakıldığı zaman ise, toplumda önde gelen ve fikirsel ve davranışsal anlamda bulunduğu gruplara önderlik eden bireylerin yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmekle beraber, bu durumun hem kişinin bireysel yaşamı hem de sosyal yaşamı için son derece önemli bir etken olduğunu görebilmekteyiz (Brown ve Lohr, 1987).

Psikoloji literatüründe geçmiş çalışmalara bakıldığında bireylerin benlik saygısı seviyelerinin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerine göre ergenlik periyodunda düşüş gösterdiği ve bu durumunun ırk, dil, din ve cinsiyet gibi demografik faktörlerin fark etmeksizin evrensel anlamda ortaya çıktığı görülmektedir (Rosenthal, Moore ve Flynn, 1991). Açıklamalara göre, ergenlik döneminde benlik saygısında düşüş olmasında, yaşanan fizyolojik ve psikolojik değişim ve dönüşümler, kişinin yoğun bir uyum sağlama sürecinde bulunması gereksinimi ve ilk aktif sosyal ilişkilerin verdiği tedirginlik ve bilinmezlik hisleri karşımıza çıkmaktadır (Harter, 1990).

Ek olarak, çalışmaların sunduğu sonuçlara bakılacak olursa, benlik saygısının arkadaşlık, dostluk, romantik ilişki ve akademik başarı elde etme gibi durumlardan etkilendiği, bu bahsedilen durumlarda yaşanabilecek herhangi bir sarsıntının benlik saygısını direkt olarak ergenlik döneminde etkileyeceği gözlemlenmektedir (Brown ve Lohr, 1987). Ergenlik döneminde bireylerin bir

geçiş döneminde olması ve birçok değişimi aynı anda tecrübe etmesinden dolayı, psikolojik güçlülük ve direç seviyesinin düştüğü bir gerçektir, bu da, benlik saygısı gibi direkt olarak psikolojik güçlülüğüne bağlı olan unsurların bireylerin sosyal ve özel yaşamlarında gerçekleşen olaylardan direkt olarak etkilenmelerine neden olmaktadır (DuBois, Felner, Brand ve Phillips, 1996).

Genel olarak literatüde belirtilen bilgilere göre, ergenlik döneminde benlik saygısı seviyesi, sosyal onay alma, romantik ilişki kurabilme ve akademik başarı durumları ile istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir (McCarthy ve Hoge, 1982). Her ne kadar bu durum nedensellik ilkesine bağlanmamışta olsa, bu ilişkiyel sonuç dahi, ergenlik döneminde bireylerin psikolojik ve duygusal ihtiyaçları hakkında birçok ipucu vermektedir. Bu da, romantik yeterlilik eksikliği, sevgi kazanamama ya da sürdürememe başarısızlığı ve başarısız olma durumlarının benlik saygısını düşüren faktörler olarak ele alabileceğimizi gösterebilir (Brown ve Lohr, 1987).

Mental İyi Oluş

Ergenlik, insanın gelişiminde çok önemli bir aşamadır. Kişi içindeki fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin çoğu bu yaşam dönemi boyunca gerçekleşir. Ergenlik dönemi, çocukluğa göre daha fazla mücadele ve kargaşa yaşandığı bir dönem olarak görülse de, ergenlik dönemi bir takım kimlik ve anlamların zihinde oturtulduğu dönem olarak tarif edilebilir (Erikson, 1968). Literatüre bakıldığında iyi oluşun kişilerin ruh sağlığının pozitif yanını temsil eden bir faktör olduğu belirtilmektedir. (Koivumaa 2005). Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan çalışmalara bakıldığında, mental iyi oluş sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, yaş ve eğitim seviyesine göre değişebilen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Park, 2004).

Dünya Sağlık Örgütü'nün kültürlerarası yürüttüğü çalışmalarda, erkekler kadınlardan daha fazla mental iyi oluş seviyesine sahip olurken, yüksek sosyo-ekonomik seviyedeki bireylerin, düşük ve orta seviyedeki bireylere nazaran daha fazla mental iyi oluş puanına sahip olduğu görülmektedir. Bunun devamında ise, yaş faktörü üzerinden yapılan araştırmalarda, ergenlik döneminde mental iyi oluşu genel yaşam döngüsü ele alındığında, diğer yaş periyotlarına göre daha düşük olduğu görülmüştür (Raja, McGee ve Stanton, 1992). Bunun altında yatan

nedenlere bakılığında ise, bu dönemin doğal motivasyonları olan kimlik, öz güven, benlik ve kendini keşfetme süreçlerinin olduğu gözlemlenmiştir. Dahası, ergenlik döneminin basitçe bir karar verme aşaması olarak görülmesi, bu dönemdeki karmaşık ruh ve mental halin, daha düşük mental iyi oluş seviyesine neden olduğu belirtilmiştir (Rigby, 2000).

Araştırmalar mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin, psikolojik ve fiziksel sağlıklarının daha iyi ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Keyes, Corey, John, 2010). Ayrıca, mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin yaratıcılıklarının ve bağışıklık sistemlerinin daha yüksek olduğu, diğer insanlarla daha iyi ilişkiler kurdukları, işyerinde daha verimli oldukları ve daha uzun yaşadıkları saptanmıştır (Lyubomirsky ve King, 2005). Söz konusu bu araştırma sonuçları, mental iyi oluşun, bireysel, çevresel ve toplumsal düzeyde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Mental ya da psikolojik iyi oluşun ölçülmesi ile ilgili olarak literatür incelendiğinde pek çok ölçek olduğu görülecektir.

Bu bilgilerin ışığında, literatür bulgularına bakıldığı zaman, iyi olma halinin, sübjektif ve objektif olarak ikiye ayrıldığı ve buna yönelik ayrıştırıcı tanımlar üretildiğini görmekteyiz. Şöyle ki; öznel iyi oluş kısaca, bireyin kendi iyi olma halini nasıl değerlendirdiği ve hangi faktörler üzerinden yorumladığıdır (Aneshensel ve Sucoff, 1996). Yani, her ne kadar psikolojik ölçümleme ve değerlendirme süreçlerinde bireylerin skor ve puanları objektif ve dengeli bir şekilde belirlense de, iyi olma hali gibi bireyin psikolojisini son derece etkileyen ve psikolojik hali şekillendiren unsurların, sübjektif tarafının da ölçülmesinin bireyleri anlama da ve yorumlama da katkı sağlayacağı savunulmaktadır (Korpi, 1997). Çünkü bireyin kendisini değerlendirme noktası ve kendisine verdiği puan ve objektifte olan skorlama, kişinin tutarlılık ve kendisine yönelik denge bakış açısını da göstermektedir.

2.1. ERGENLİK VE MENTAL İYİ OLUŞ

İyi oluş kavramına bakıldığında literatürde genel ruh sağlığı tanımı olarak görülmektedir (Diener, Sapyta, & Suh 1998). Pozitif psikoloji, sadece patolojinin olmadığı durumları iyi oluş olarak tanımlamak yerine işlevsel fonksiyonların yani olumlu taraflarını temel almıştır (Ryan ve Deci, 2001, Myers ve Diener, 1995). Hatta bu yöndeki araştırmalara bakılacak olursa, pozitif

psikoloji yönünde yapılan araştırmaların daha sınırlı olduğu gözlemlenmektedir. (Ryff ve Singer, 1996; Akın, 2013) Ancak iyi oluş kavramı hakkında literatürte bir karmaşa bulunmaktadır. Çeşitli yerlerde "öznel iyi oluş" psikolojik iyi oluş", duygusal iyi oluş", "iyilik hali" ve "mutluluk" gibi kavramların ayrı ayrı değerlendirildiğinde aynı anlamı taşımasada birbirlerinin yerlerine kullanıldığı gözlemlenmektedir.

İyi oluşu açıklayan bir diğer yaklaşım olan psikolojik iyi oluş ise kendini gerçekleştirme ve yaşamının anlamını anlamak ve yaratmak için potansiyenlelerini harekete geçirmek ile alakalıdır. (Ryff ve Singer, 2008) Başka bir deyişle kişinin kendini olumlu olarak algılaması, özerk ve bağımsız kararlar alabilmesi ve yaşamını anlamlı bulması gibi faktörler ile alakalıdır. (Ryff ve Keyes, 1995). 1989 senesinde Ryff psikolojik iyi olma modellemesinin altı yapısından bahsetmiştir. Bu modeli, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, otonomi, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim başlıklarında ayırmıştır. Pozitif psikoloji ile bağlantılı bir kavram olan 'Öznel iyi oluş' bireyin sadece belirli bir dönem duygulanımının değerlendirilmesi olmazken, olumsuz duyguların olmayışını temellendirerek açıkladığı bir tanımdan farklı olarak uzun dönemli bir yaşam memnuniyetidir. (Diener, Suh, Sapyta 1998; Deci ve Ryan, 2008). Kişinin kendi yaşamıyla alakalı duygusal ve bilişsel değerlendirmesini içeren öznel iyi oluş kavramının (Ryff ve Singer, 1996) olumlu ve olumsuz duyguların dışında genel yaşamından ve arkadaşları/ailesi, öz saygı, sağlık, barınma, eğlenme/keyif alma, maddi gelir ve iş durumu gibi yaşam alanlarına ilişkin tatmin olma olarak sıralanabilir (Robert ve Clement, 2007).

İyi oluş kavramı, olumlu akıl sağlığı, genel mutluluk ve yaşam doyumunu içerisinde barındıran bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Dursun, 2012). Mental iyi oluş ise tüm bu iyi oluş değerlendirmelerini kapsayan bir çatı kavramı olarak nitelendirilebilir.

Mental iyi oluş, bireyin o anki duygusal, bilişsel, davranışsal ve çevresel durumlarından tatmin olduğunu, refah içinde hissettiğini ve bu anlamda duygusal ve mental bir karmaşa yaşamaması olarak karşımıza çıkmaktadır (Sawyer ve ark., 2001).

Öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamları ile alakalı kendi değerlendirmelerini içerir, psikolojik iyi oluş ise, kişinin potansiyelini

gerçekleştirmesi ve yaşamındaki fonksiyonlarını tam olarak idrak edebilmesidir (Morsünbül, 2011). Yaşam Doyumu ise kişinin kendi hayatını iyi ya da kötü olarak değerlendirmesidir. (Diener, 1998)

İyi oluş kavramına bakıldığında ise, Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre; iyi oluş; hedonik ve eudaimonik iyi oluş olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır. Hedonik yaklaşım, öznel iyi oluş olarak da adlandırılmakta ve bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması olarak tanımlanmaktadır (Lyubomirsky ve King, 2005). Eudaimonik yaklaşım ise, bireyin kendisini kabul etmesi, diğer insanlarla etkili iletişim kurması, özerk olması, yaşamda anlam ve amaç bulması, çevresel olanaklarını kullanarak kişisel gelişimini sağlaması esasına dayalıdır (Ryan ve Deci, 2001). Ayrıca Ryff (1989) gibi bazı araştırmacılar öznel iyi oluşun ruh sağlığındaki belirleyici bir faktör olmadığını savunsalarda Diener, Sapyta ve Suh (1998) gibi araştırmacılar insanların yaşamlarında iyi işlevlere sahip olsalar bile mutlu olma durumuna gelemediklerini belirleterek mutluluğun dışsal etkilerle değil bireyin kendini değerlendirışıyle belirlenebileceği görüşündedir.

Ergenlerin iyi oluş düzeyini etkileyen çeşitli faktörler vardır. Birçok çalışma, aileler arasında, özellikle ebeveynlerde, ilişki kalitesinin, ergenlerde mental iyi oluşun belirleyici önemli bir faktörü olduğunu göstermiştir (Shek, 1997; Sastre & Ferriere 2000; Van Wel, Linssen & Abma 2000). Ergenlerde mental iyilik halinin daha yüksek veya daha düşük olma seviyesini etkileyecek bazı diğer önemli etkenler, akran ilişkilerinde stres (Siddique ve D'Arcy, 1984) fiziksel sağlığı (Mechanic ve Hansell, 1987) ve hem popülerlik hem de yakınlıktır (Townsend, McCracken ve Wilton, 1988). Yaşamdaki anlamın, kişisel yaşam doyumunun ve psikolojik sağlığın bu konudaki önemi iyi bilinmektedir (Stephen, Frase & Marcia, 1992, Erikson, 1982; Ledbetter, Smith & Vosler Hunter 1996, Ryff, 1989;). Araştırmalar, anlam ve tatmin arayışının duygusal istikrarsızlığa karşı önemli bir koruyucu olduğunu ve psikolojik sağlık ve refah sağlayıcısı olarak hareket ettiğini göstermiştir ve yaşamdaki anlamın, psikolojik refahın güçlü ve tutarlı bir etkisi olduğu bulunmuştur (Zika ve Chamberlain, 1987). Shek (1992). Çin ortaöğretim öğrencileri üzerine bir araştırma yapmıştır ve varlık düzeyi ve varoluş kalitesi bakımından en yüksek puanı alan öğrencilerin mental iyilik halindeyken en yüksek puanı aldığını gözlemlemiştir.

Yine literatüre bakıldığı zaman ise, ergenlerin mental iyi olma hallerinin korunmasında stresle hangi düzeyde baş edebildikleri büyük önem kazanmaktadır. Zorlu hayat koşulları karşısında güçlü bir görünüm sergilemek ve zor durumları fırsata çevirebilmek bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmektedir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Stres olgusunun yanında insanların bazen birden fazla olumsuz durumla karşı karşıya kaldığı, bu nedenle aynı anda birden fazla olumsuz durumla mücadele etmek zorunda oldukları belirtilmektedir. İnsanların karşılaştıkları olumsuz durumlarla mücadele etmelerinde psikolojik açıdan güçlü bir yapıya sahip olmaları gerektiği için mental iyi olma kavramının daha detaylı olarak araştırılması zorunluluğu ortaya çıkmıştır (Önder ve Gülay, 2008). Geçen son 30 yıllık süre içerisinde de mental iyi olma üzerine birçok kuramsal çalışma gerçekleştirilmiştir.

Türkiye de bu konudaki araştırmalar sınırlılık göstermektedir ve son yıllarda üzerine daha fazla çalışılmaya başlanmıştır (Gizir, 2007; Yılmaz & Sipahioğlu, 2012). Mental iyi olma ile ilgili yapılan araştırmaların sayısının artması, bilim dünyasının günümüzde insanların zayıf yönlerinin yanında güçlü yönlerini de incelemeye başladığını göstermektedir (Kararımak, 2006). Sosyal bilimler üzerine araştırmalar yapan bilim adamları bireysel ve durumsal özellikleri çeşitli modeller ile değerlendirerek iyi olmanın yapısını anlama yoluna gitmişlerdir. İnsanların kullandığı, iyilik durumunu karşılayan birçok sözcük ve kavram bulunmaktadır. İnsanların sağlıklarını tanımlarken kullanılan iyilik hali kavramı öznel iyi oluşu ve yaşam doyumunu olumlu veya olumsuz duygulanım gibi anlamları birbiri ile aynı olmayan, ancak birbiri ile yakın ilişkili olan kavramları da içinde barındırmaktadır. Çünkü söz konusu kavramların hepsi insanların iyilik hallerini etkileyen unsurlar olarak dikkate alınmaktadır (Gülaçtı, 2009).

Öznel iyi oluş konusu çocuklar, yetişkinler ve yaşlılar için olduğu gibi, ergenler için de yaşamı sağlıklı bir şekilde geçirmek adına önemlidir. Bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen önemli faktörlerden biri, bireylerin çevreleriyle kurmuş oldukları ilişkileridir (Eryılmaz, 2010).

Literatüre bakıldığında tarihsel süreçte ilk olma özelliğini taşıyan çalışmalardan bazıları Fordyce'in (1977, 1983) çalışmalarıdır. Fordyce, üç aşamadan oluşan deneysel bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın üçüncü

aşamasında; iyimser düşünme, aktif bir yaşama sahip olarak yeni şeylerle ilgilenme, toplumsal faaliyetlere dahil olma, dışa dönük bir birey olmaya çalışmak gibi stratejilerin bireyin öznel iyi oluş seviyesini arttırdığını bulmuştur. Ergenlik döneminde ergenler, ailelerinden psikolojik açıdan bağımsızlaşarak özerk gelişimlerini sürdürürlerken, aynı zamanda anne ve babalarıyla bağlantılı olmayı da sürdürmektedirler (Gülaçtı, 2009). Tüm bunların yanında, ergenin aile çevresi, ergen için önemli öznel iyi oluş kaynaklarından (Kararımak, 2006). Öznel iyi oluş, kişilerin olumsuz duyguları çok az yaşamaları, olumlu duyguları sıklıkla yaşamaları ve yaşamlarından da yüksek düzeyde doyum almalarını içeren bir kavramdır. Öznel iyi oluş, bireylerin ruh sağlıklarının (ruhsal sağlamlık; olgunluk, bireylerin yaşama uyum sağlamaları ve kendilerini öznel açıdan iyi hissetmeleri demektir) pozitif yanını temsil etmektedir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Tüm bunların yanında öznel iyi oluş, bireylerin ruh sağlıklarının izlenmesinde, değerlendirilmesinde ve tedavisinde önemli bir ölçüt olarak da ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2010).

2.2. ERGENLERDE SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİM SÜRECİ

Sosyal ve duygusal gelişme birbirine sıkı sıkıya bağlıdır. Duygusal düzenlemeler (duyguları kontrol altında tutma) ve duygusal ifade (duygular hakkında etkili iletişim), kişilerarası ilişkileri başarılı ve ödüllendirici olmak için gerekli bileşenlerdir (Budak, 1999). Ayrıca ileri bilişsel gelişim, kişilerarası ilişkilerin kalitesini artırır, çünkü gençlerin diğerlerinin isteklerini, ihtiyaçlarını, duygularını ve motivasyonlarını daha iyi anlayabilmelerini sağlar (Derman, 2008). Bu nedenle, gençlerin düşünceleri, duyguları ve kimlikleri ergenlik döneminde daha karmaşık hale geldiğinde, sosyal ilişkileri de daha karmaşık hale gelmekte şaşırtıcı değildir. Ergenler pek çok farklı ilişki kurmaya başlayacak ve ilişkilerinin pek çoğu daha derin ve duygusal olarak daha samimi olacaklardır (Derman, 2008). Çocukların genç yaşlarında, toplumsal alanları aileleri, birkaç arkadaşı, birkaç öğretmeni ve belki bir antrenör veya başka bir yetişkin danışmanı içerir. Ancak ergenlik döneminde gençlerin sosyal ağları çok daha fazla insanı ve birçok farklı ilişkiyi içerecek şekilde genişler. Bu nedenle, ergenlik dönemi sosyal gelişimi, sosyal ilişkilerin niceliğinde ve kalitesinde çarpıcı bir değişikliğe neden olur (Budak, 1999).

Aslında, şimdiye kadar doğrudan yüz yüze kişisel iletişim kurmadan "sanal" bir dostluğa sahip olmak tamamen mümkündür. Ebeveynler, çoğunlukla başkalarıyla sosyalleşmenin ve bağlanmanın bunlar gibi çok farklı araçlarından şaşkına dönerler (Budak, 1999). Yine alandaki literatüre ve geçmiş araştırmalara bakıldığı zaman, ergenlerin belli başlı sosyal ve duygusal süreçlerden geçtikleri görülmüştür. Ergenlik, kişisel ve toplumsal kimliğin oluşmasıyla bilinen yaşam dönemidir (Derman, 2008). Ergenler keşfetmek, sınırları test etmek, özerk olmak ve bir kimliğe ya da kendilik hissine bağlı kalmak zorundadır. Bir kimlik seçmek için farklı roller, davranışlar ve ideolojiler denenmelidir ve ergenler başkalarıyla alakalı oldukları için benlik duygularını geliştirmeye devam etmektedir (Budak, 1999). Erik Erikson, ergenlik görevine, kimlikle rol karışıklığı arasında atıfta bulunmuştur. Erikson'un görüşüne göre, bir ergenin ana soruları "Ben kimim?" ve "Kiminle olmak isterim?" Bazı ergenler ailelerinin onlara sundukları değerleri ve rolleri benimser; diğer gençler ebeveynlerine karşıt kimlikleri geliştirir, ancak bir akran grubuyla hizalanırlar (Budak, 1999). Akran ilişkileri, ergenlerin yaşamlarında merkezi bir odak haline geldiğinden, bu yaygın bir durumdur. Ergenler oldukça ben merkezci olma eğilimindedir; Akran gruplarında önemli hissetmek ve toplumsal kabul görmek için genellikle kendinden geçmiş bir istek duyarlar (Derman, 2008). Çünkü ergenlik döneminde yapılan seçimler daha sonraki yaşamı etkileyebilir, orta-ergenlik döneminde kendine daha fazla kendini hissetme ve kendini kontrol etme, yetişkinliğe geçiş sırasında daha iyi kararlara katkıda bulunur. Kimliğin geliştirilmesinin anlaşılmasına yönelik üç genel yaklaşım, benlik kavramı, kimlik duygusu ve benlik saygısıdır (Budak, 1999).

Öz-Kavramı

Ergenlik döneminin başlarında bilişsel gelişmeler daha fazla benlik bilinci oluşturur. Bu, başkalarının daha fazla farkındalığına ve kişinin kendi düşüncelerine ve yargılarına yol açar. Ergenler, soyut, gelecekteki olasılıkları düşünme ve bir seferde birden çok ihtimali düşünme becerisini geliştirirler (Bolat, Doğangün, Yavuz, Demir ve Kayaalp, 2011). Olabilecekleri birden fazla olası benliği, bunların uzun vadeli olasılıklarını ve sonuçlarını kavramsallaştırabilirler. Ergenler, kendilerini tanımlamaları istendiğinde

özelliklerini niteliklendirebilirler (Budak, 1999). Bir ergen, kendi davranışlarını ve başkalarının algılamalarını etkileyen bağlamsal faktörleri tanıdığından ve ayırt ettiğiinden, farklılaşma oluşur (Özdemir ve Çok, 2011). Farklılaşma, orta-ergenlik dönemi tarafından tamamen geliştirilir. Tutarsızlıkların benlik konseptinde tanınması, bu yıllardaki sıkıntı kaynağıdır; Ancak, bu sıkıntı, kendine özgü konseptinin daha da geliştirilmesi ve geliştirilmesini teşvik ederek ergenlere fayda sağlayabilir (Hamarta, 2014).

Kimlik hissi

Öz-kavramın çelişkili yönlerinden farklı olarak, kimlik, koşullar arasında istikrarlı olan geçmiş tecrübeleri ve gelecekteki hedefleri içeren tutarlı bir benlik duygusunu temsil eder (Eryılmaz ve Hasan, 2011). Erikson, "kimlik başarısı" nın, ergenlerin farklı olasılıkları keşfetmeleri ve seçtikleri kimliğini yerine getirmeden önce kendilerinin farklı bölümlerini entegre etmeleri gereken kimlik krizini çözdüklerini belirlenmiştir. Ergenler, kendilerini bir gruba üyelik temelinde tanımlamaya başlarlar ve kişisel bir kimliğe odaklanırlar (Budak, 1999). Burada dostluğun en önemli işlevi, sosyal ve ahlaki destek sağlayacak birine sahip olmaktır (Telef, 2011). Öte yandan, erkek olarak yetiştirilen çocuklar genellikle otonomi ve bağımsızlık gibi şeyleri değerlendirerek; kendi bağımsızlıklarını kurmak ve bunu savunmaktadırlar ayrıca bununla birlikte otorite ile olan ilişkilerini tanımlamaktan daha fazla endişe duymaktadırlar. Yüksek benlik saygısı genellikle arkadaşlarını başarılı bir şekilde etkileme becerilerinden kaynaklanır (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005).

Fizyolojik Değişiklikler

Ergenler ergenlik döneminde, limbik sistemdeki bazı nörotransmitterlerin (dopamin ve serotonin gibi) seviyelerinde değişiklikler yaşarlar. Bu, duyguların yaşanma biçimini etkiler, genellikle küçük çocuklar ve yetişkinlerden daha duygusal olur ve ödüllere ve strese karşı daha duyarlı olur. Diğer bilişsel gelişmeler de kimlik oluşumunu etkilemektedir (Budak, 1999). Ergenler soyut düşünebilir ve mantıksal düşünebilirler, olası kimlikleri keşfetmek ve düşünmek daha kolay olurlar. Ergenlerin ileri bilişsel gelişim ve olgunlukları olduğunda, kimlik sorunlarını daha az bilişsel olarak geliştirilen akranlara göre daha kolay çözme eğilimindedirler (Budak, 1999).

2.3. ERGENLİK DÖNEMİNDE SOSYAL DESTEK

Sosyal destek, bireyin çevresinden gördüğü ilgi, saygı, sevgi, takdir ve güven ile birlikte, bilgi edinme ve maddi yardım gibi durumları da içeren bir kavramdır. (Budak, 1999). Buradaki nitelikli desteğin kaynağına bakıldığında ise bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisinde var olan ait olma, sevgi, takdir ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçlarının başka bireylerle (arkadaşları, ailesi, üstleri veya profesyonel danışmanlar vb.) kurduğu etkileşim sonucunda tatmin edilmesi anlaşılmaktadır (Ekinci ve Ekici, 2003). Diğer taraftan sosyal desteklerin sevgi, şefkat, yeterlik, benlik saygısı, bir gruba ait olma gibi sosyal gereksinimleri karşılayarak fizik ve ruh sağlığını olumlu bir biçimde etkilediği düşünülmektedir (Sorias, 1988b). Sosyal desteğin birey tarafından olumlu olarak algılanması ve kullanılması için belli şeyler mevcut olmalıdır. Kişi sosyal destek için ihtiyaç algılamalıdır. Desteğin ulaşılabilirliğini algılamalıdır. Desteği nasıl kullanacağını bilmelidir (Bruhn ve Philips, 1984).

Sosyal bir varlık olan insan için en önemli sosyal destek kaynağı ailedir. Araştırmalar lise öğrencilerinde algılanan aile destekleri ile sosyal problem çözme puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu (Arslan, 2009), aile destek düzeyinin artmasına bağlı olarak stresle başa çıkma düzeylerinin arttığını (Demirtaş, 2007) ve akademik başarılarının yükseldiğini (Wang ve Sound, 2008) göstermektedir. Yıldırım'ın 2007 deki çalışmasında belirttiğine göre üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencileri iki grup olarak ele alınıp, depresif grubun öğretmenlerden, aileden ve arkadaşlarından daha düşük destek algıladığı saptanmıştır. Bu konudaki bir diğer çalışmada ise ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında arkadaşlarından edindikleri sosyal destek düzeyi arttıkça iyilik halinin de arttığı vurgulanmıştır (Lynch & Cicchetti, 1997). Araştırmalar ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli sosyal destek kaynaklarından biri olarak öğretmen desteğinin ergenler tarafından daha fazla algılandığında benlik saygılarının (Arslan, 2009; İkiz ve Cakar, 2010), motivasyonlarının (Wentzel, Battle, Russell ve Looney, 2010) ve öğrenmelerinin (Hattie, 2009) arttığını öte yandan öğretmen desteği ile öfkenin ifadesi ve sürekli öfke arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu (Arslan, 2009) göstermektedir. Aynı zamanda ergenlerin akademik yönden kendilerini nasıl algıladıkları ve öğretmenlerinden aldıkları sosyal destek arasında pozitif bir bağlantı bulunmuştur (Mercer, Nellis, Martínez ve Kirk, 2010).

Sosyal destek, diğerk risk faktörleri karşısında önemli bir psikososyal tampon olabilir ve ergenlerin yaşamlarında genellikle çoklu gelişimsel ve fiziksel değışikliklerle karakterize edilen daha önemli bir rol oynayabilir (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009). Sosyal destek, bireylerin günlük stres yaratıcılarla baş etmelerine yardım edebilecekleri bir sosyal sermayenin bir biçimi (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009). Araştırmacılar sürekli olarak yetişkinler ve gençler arasındaki sosyal destek ile psikolojik iyilik arasındaki pozitif ilişkileri ve sosyal destek ile depresyon arasındaki ters ilişkileri belgelemiştir (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009). Araştırma bulguları, özellikle, sosyal desteğın, stres kaynaklarının olumsuz etkilerine karşı gençleri korumasına yardımcı olabileceğini ve daha pozitif zihinsel sağlık sonuçlarını teşvik ettiğini göstermektedir (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009).

Şimdiye kadar, sosyal desteğın psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri üzerinde yoğunlaşan çalışmaların çoğı belirli bir kaynak ile algılanan desteğın rolünü vurgulamıştır, ancak çoklu kaynaklar ergenlerin zihinsel sağlık sonuçlarını akranlar, toplum ve ebeveynlere göre farklı şekilde öngörmektedir. Araştırmacıların ve uygulayıcıların önleme ve müdahale çabalarına nerede odaklanacakları konusunda daha bilinçli kararlar verebilmek için kısmen böyle bir anlayışa ihtiyaç vardır. Ayrıca, sosyal desteğın zihinsel sağlığın olumlu göstergeleriyle (örneğin, geleceğe dair umutlar) nasıl bir ilgisi olduğu konusunda çok az dikkat vardır. Bu tür araştırmalar, gençler arasında iyimserliği teşvik etme yollarını aydınlatılabilir.

2.4. ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı, bedensel değışimlerin bu dönemde başlamasıyla birlikte, bireylerin vücutlarının görünüş algıları ile ilgili hissettikleri endişe ve kaygı hali olarak tanımlanılabilir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). İnsanların çoğı çekici bireylerle daha fazla iletişim halinde olma isteğindedir. Bu yüzden bireyler bu dönemde diğerk insanların üzerinde etkili bir izlenim bırakmak ve çekicilik kazanmak için çabalamaktadırlar ve diğerk insanlar üzerinde iyi izlenim bırakamayacağını düşünen bireyler kaygı yaşamaktadırlar. (Leary, Kowalski, Campbell, 1988). Harter'a göre (1990) bireyin kendi görünüşü hakkındaki duygularının, yani fiziksel görüntüsüne dair düşünceleri benlik saygısınıda etkileyen bir faktördür. Bu dönemde, ergenler sosyal çevre dahilinde kabul edilme ve sosyal olma

istekleri ile yoğun bir ilişkide olarak görülmektedirler. Çünkü, ergenlik, bir bireyin ilk defa karşı cinsle kurduğu bağ ve bu anlamda, güzel görünme ve etkileme kaygıları yaşadığı ilk dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, diğer yaş grupları ile karşılaştırıldığında, ergenlikte sosyal görünüş kaygısı durumu daha fazla ve sıklıkla ortaya çıkmaktadır (Leary, Kowalski, Campbell, 1988).

Buna ek olarak, toplumsal ve küresel anlamda oluşturulan güzellik ve görünüş basmakalıpları da bireylerin algı ve hislerini derinden etkilemekte ve şekillendirmektedir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). Bu nedenle, güzel ya da etkileyici olma kaygısı da ergenlikte en önde gelen endişe içeren durumlardan biri olarak gözlemlenmektedir. (Harter 1990) Bu nedenle, ergenlik dönemindeki bireylerin görünüşlerine ve bu hale dair sosyal ortamdan gelen geri dönüşlere son derece dikkatli, hassas ve duyarlı oldukları gözlemlenmektedir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). Literatüre bakıldığında, sosyal görünüş kaygısının oluşturduğu hassasiyet durumu görünüşe dayalı red hassasiyeti olarak karşımıza çıkmaktadır (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013).

Görünüşe dayalı ret duyarlılığı kişisel görünüşe dayalı reddediş işaretlerini endişeyle beklemek, kolayca algılamak ve aşırı tepki vermek eğilimidir (Park, 2007). Görünüşe dayalı ret duyarlılığı, son birkaç yıldır sıklıkla araştırılmış ve zayıf benlik saygısı, sosyal çekilme, sosyal kaygı ve kendine değer hissi gibi bir dizi psikolojik sorunun önemli bir bağıntısı olarak tanımlanmıştır. (Bowker, Thomas, Spencer & Park, 2013; Park, 2007; Park & Pinkus, 2009). Yüksek seviyede görünüşe dayalı ret duyarlılığı hisseden bireyler, vücut dismorfik bozukluğunun semptomlarının yükseldiğini ve kozmetik cerrahin onaylandığını göstermektedir (Calogero, Park, Young & DiRaddo, 2010).

Yine de, bu araştırmanın büyük kısmı üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür ve daha erken ortaya çıkmış görünüşe dayalı ret duyarlılık ile bağlantılı olabilecek faktörleri ayırmak için çocuklar ve ergenlerle yapılan araştırmalara daha fazla dikkat edilmelidir. Günümüzde oldukça az sayıda yayınlanmış çalışma vardır ve bununla birlikte ergenlerde görünüşe dayalı ret duyarlılık hakkında çok az şey bilinmektedir (Bowker ve ark., 2013). Bu önceki çalışmada, birçok ergenin, görünüşleri nedeniyle reddetme konusunda çok fazla

endişeleri olduğunu göstermekle birlikte birçok soru hala mevcuttur. Akran ilişkilerinin ve etkileşimlerin rolü, akranların, ergenlik dönemi boyunca, vücut imgesi ve yeme davranışları da dahil olmak üzere bir dizi sağlıksız tutum ve davranış üzerinde sahip oldukları güçlü etkiyi göz önüne alarak, daha fazla dikkat çekmeyi hak etmektedir (Blodgett Salafia & Gondoli, 2011).

Daha önceki araştırmalar, görünüş kalitesini ya da onaylanmasını artıran bireylerin, görünüşe dayalı ret duyarlılık filtrelemesini ve çevrelerinden gelen bilgileri 'görünüş merceği' aracılığıyla yorumladıklarını ortaya koymaktadır (Park ve Harwin, 2010). Bu durum, ergenlerin kendi değerlendirmeleriyle bağlantılı olara ‘yüksek vücut memnuniyetsizliği’ni, daha kötümser bir görünüş merceği ile yorumlamalarına neden olabilmektedir ve bu da görünüşe dayalı reddedilmeye duyarlılığın artmasına katkıda bulunmaktadır (Park ve Harwin, 2010).

Bowker ve meslektaşları (2013), erken dönem ergenlerde akran ilişkilerinin görünüm-Red Duyarlılığı ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkileri hafiflettiğini bulmuşlardır. Spesifik olarak hem kendi cinsinden hem de karşı cinsten alınan kabul edilmiş, görünüm-Red Duyarlılığı ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiler için hafifletici bir faktör olduğu gözlemlenmiştir. Genç yetişkinlerde, birinin arkadaşları tarafından görünüşe bağlı olarak kabulünü algılamanın, artmış görünüşe dayalı ret duyarlılık ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Park ve ark., 2009). Bu çalışmalar beraberce akran ilişkilerinin sosyal görünüş algısı husus için önemini desteklemektedir (Park ve ark., 2009).

Dahası, bu etkileşimler, güzelliği ve çekicilik ideallerini iletme ve güçlendirmek ve gençlerin dikkatini giderek görünümüne odaklamak için kullanılır. Bu sonuçta vücut görüntüsünden memnuniyetsizlik, yeme bozuklukları, vücut dismorfik bozukluğu ve ilgili görüntü endişeleri ile sonuçlanır (Jones, 2004; Webb & Zimmer-Gembeck, basında). Fiziksel görünüme odaklanan ergenlerle yapılan görüşmeler, görünüm tabanlı bilgi, şekil görünüş normları ve ideallerinin yorumlanmasını yönlendiren ve başkalarının onların görünüşlerini değerlendirmesini ele alan unsur, 'görünüm eğitimi' olarak tanımlanmıştır (Jones, 2004). Görünüme ilişkin ergenlerin akranları ile yaptıkları konuşmalara sık sık katılma ve maruz kalma, erkek ve kızların vücuttaki memnuniyetsizliğinin artması ile eş zamanlı ve uzunlamasına ilişkilendirmeler

göstermiştir (Jones, 2004; Jones ve ark. 2004; Shroff & Thompson, 2006). Bu düzenli ve samimi etkileşimler, benzer şekilde, görünüşe dayalı sosyal reddin duyarlılığına da katkıda bulunabilir.

Daha kritik bir sözlü değişim, görünüşün alaycılığını yapmasıdır; bu, kişinin görünürlüğünün kabul edilen standartlardan nasıl ayrıldığını açıkça ifade eden göze çarpan ve üzücü bir deneyimdir. Görünüşe karşı olan duyarlılık, ergen erkek ve kız çocuklarında eşzamanlı vücut memnuniyetsizliği ile güvenilir şekilde ilişkilendirilmiştir (Eisenberg, Neumark-Sztainer & Story, 2003; Lunde ve ark. 2006; Lunner ve ark., 2000). Genç erişkinlerde olumsuz görünüm geribildiriminin görünüşe dayalı duyarlılığa önemi ampirik olarak belgelenmiştir; daha yüksek görünüş kaygısına ya da görünüşe karşı olan duyarlılığa sahip olan erkekler ve kadınlar, artan negatif duygu, yalnızlık duyguları ve reddi ve geri çağırıldıktan sonra cerrahi yolla görünümünün değiştirilmesine yönelik daha büyük ilgi bildirmiştir.

Toplumsal açıdan daha ideal bir görünüm elde etmek zorunda hissetmek, çekiciliğin algılanan önemini artırarak ve kişinin algılanan kişilerarası reddini kişinin görünümüne daha belirgin hale getirerek, görünüme dayalı reddin duyarlılığını artırır. Toplumsal tanımlama teorisi, cazibeyi ve görünüşe yapılan yatırımları değer biçen bir arkadaşlık grubuyla özdeşleşmenin, bu grup normlarıyla uyumlu tutum ve değerlere maruz kalmaya maruz kalmasına ve baskıya neden olacağını önermektedir (Tajfel, 1978). Bu fikirle uyumlu olarak, arkadaşların değer verme algıları ya da görünüş ile meşgul olma algıları ergen kızlarda daha yüksek vücut memnuniyetsizliği ile tutarlı ilişkiler göstermektedir (Webb & Zimmer-Gembeck, basında). Ayrıca, arkadaşların görünümüne önem vermenin, genç yetişkinlerde görünüş- Ret Duyarlılığı ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. (Park ve ark., 2009). Bununla birlikte, benlik saygısı, kendini algılanan çekicilik, cinsiyet ve akranların kabulüne ilişkin koşulların gözle görüleceğine ilişkin algılamalar kontrol edildiğinde bu ilişki belirgin kalmamıştır.

Son olarak, Bailey ve Ricciardelli (2010), kendilerini akranlardan daha az cazip gören yetişkin kadınların ("Bedenim benden daha cazip gelmiyor" gibi) yüksek seviyede bir vücut memnuniyetsizliğine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Arkadaşların fiziksel çekiciliği, bu bağlamda algıları ve değerlendirmeleri

etkileyebilecek dostluk bağlamının görünür bir özelliğidir ve bu nedenle görünüş endişelerinin gelişimini anlamak için önemli olabilmektedir.

2.5. ERGENLERDE BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, bir kişinin kendisi ve yaptıklarını nasıl hissettiğidir. Kendine güveni pozitif yönde olan birisi, genellikle, sevgi ve desteğe layık, hayatta başarılı olabilecek iyi bir insan olduğunu düşünerek olaylara yaklaşır (Harter, 1990). Benlik saygısı düşük veya olumsuz olan birisi ise genelde iyi olmadığını, sevgi veya desteğe layık olmadığını düşünür ve bu durumdan kötü etkilenir. Birçok yetişkin, ergenliğinde, öğretmenleri, aileleri ve diğerleri ile birlikte geçirdiği bu süreçte oldukça yüksek seviyede kendini inceleme durumu ve sıkça değişen benlik saygısı olarak hatırlar. Ancak benlik saygısı öznel bir kavramdır ve bu yüzden ölçmek çok zor olduğundan, cevap tamamen net değildir (Harter, 1990). Lewin (1935) benlik saygısını "yaşam bir sahne olarak düşünülürse, kişinin oynadığı rolden ve oyunun niteliğinden aldığı doyumunu" olarak tanımlamaktadır.

Benlik saygısı, bireyin kendisini yetenekli, başarılı, önemli ve değerli olarak algılama derecesi ve duygusal değerlendirmesidir. Memnun olma düzeyi, ve bu anlamda, kendine güvenme seviyesi olarak tanımlanmaktadır ve bu şekilde ölçümlenmektedir. Aynı zamanda literatürde "özgüven" veya "özsaygı gibi ifadelerle kullanılmaktadır. (Yavuz, 2007). Bazı davranışlar yüksek veya düşük öz saygı önerir; örneğin benlik saygısına sahip bir kişinin intihar girişiminde bulunması muhtemel değildir (Harter, 1990). Bununla birlikte, ergenlerin cinsiyet, etnisite ve sosyal sınıf gibi faktörlerden etkilenmiş görünen farklı benlik saygısı düzeylerinin olduğu, literatür tarafından belirtilmektedir (Harter, 1990). Ayrıca bu durum, her birey için de farklılık gösterebilmektedir, yani; bir ergen, sosyal, bilimsel, atletik, görünüş ve genel davranış ve eylemler gibi farklı alanlarda farklı benlik saygısı seviyelerini gösterebilmektedir. Fiziksel görünüme duyulan memnuniyet benlik saygısının büyük bir bileşenidir. Ergen kızların fiziksel görünüşlerine, yaşlıları erkeklere nazaran fiziksel memnuniyetleri daha düşüktür (Harter, 1990). Hatta beden imajı olumsuz olan genç kızların aşırı diyet uyguladıkları ve anoreksiya belirtileri gösterdiği bilinmektedir (Oktan & Şahin, 2010)

Araştırmalar, ergenlik çağındaki çocukların üçte birinden fazlasına, özellikle ergenlik döneminin başlarında düşük benlik saygısı ile mücadele ettiğini bulmuştur (Harter, 1990; Hirsch & DuBois, 1991). Benlik saygısının düşük sonuçları geçici olabilir, ancak ciddi durumlarda depresyon, anoreksiya nevroza, suçluluğa, kendi kendini yaralamaya ve hatta intihar gibi çeşitli sorunlara yol açabilir. Benlik saygısı, okul performansı ve suçluluğa bağlıdır. Benlik saygısı düşük olan ergenlerin okulda kötü davranmaları, hamile kalmaları veya bir eşin emprenye edilmesi olasılığı daha yüksektir. Ancak nedensel ynn belirsiz olduğunu akılda tutmak önemlidir; yani, araştırmacılar, benlik saygısının düşük olup olmamasına gençlerin neden sorun davranışlarına girdiklerini ya da öbür yanlara doğru hareket ettiklerini bilmemektedirler. Örneğin; zorbacı davranışlar sergileyen ergenler, ortalama benlik saygısı anlamında daha yüksek bir oranda puana sahip olmaktadır.

Ergenlerin benlik saygısı dalgalanabilirken yaklaşık sekizinci sınıftan itibaren çalışmalar, benlik saygısının nispeten dengeli göründüğünü bulmuştur. Çocuklukta yüksek benlik saygısı olan bireyler benlik saygısı yüksek ergenler olabilir. Birçok alışma, orta ve geç ergenlik döneminde ve erken erişkinliğe kadar benlik saygısının stabilize olduğunu ve hatta arttığını göstermiştir (Savin-Williams & Demo, 1983; Harter, 1990).

Çok çeşitli batı ülkelerinde yapılan araştırmalar, ergenlik çağındaki kadınların ortalama olarak benlik saygısı ergen erkeklerden daha düşük olduğunu tespit etmiştir (Baumeister, 1993; Pipher, 1994). Amerikalılar için, ergenlik çağındaki genç kadınlar için fiziksel çekiciliğe dramatik olarak artan bir vurgu getirmekte ve bunların çoğu eksik olduklarını düşünmektedirler. Erkeklerin benlik saygısı, çelişkili toplumsal mesajlardan etkilenebilmektedir. bir taraftan güçlü görünmek ve diğerinde duygusal olarak ifade etmek isteği oluştuğu için, bu faktörler ve durumlar, erkek cinsinin benlik saygısı seviyelerini etkileyebilmektedir (Pollack, 1998). Genel olarak, orta sınıf ve st sınıf ergenler daha az varlıklı ergenden daha yüksek öz saygıya sahiptir. Ortak bir açıklama, basitçe yüksek sosyo-ekonomik statüde gençlerin daha fazla kaynağa sahip olmalarıdır.

Ayrıca, yüksek sosyo-ekonomik statüdeki gençlerin okulda bireysel zorlukları veya özel ihtiyaçları varsa, aileleri daha sık yardımcı olacak kaynaklara sahiptir. Dolayısıyla, kaynaklar hem bireysel becerileri arttırabilir

hem de benlik saygısını azaltacak güçlükleri hafifletebilir. Araştırmacılar, yakın geçmişte etnik köken ve ergen benlik saygısı arasındaki ilişkiyi sistematik olarak incelemeye başlamışlardır. Bir araştırmada, Afrikalı-Amerikalı ergenlerle çalışılmış ve araştırmanın sonucu olarak da, Afrikalı ve Amerikalı çocukların akranlarına nazaran benlik saygısı düşüklüğüne sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmalar devam ettirildiğinde, Afrikalı-Amerikalı ergenlerin benlik saygısının, Safkan Amerikalı akranlarıyla ölçülecek büyük puanlamalara sahip olmasalar bile karşılaştırılabilir olduğunu nalmışlardır (Harter, 1990). Her ne kadar yaşla birlikte benlik saygısı artış göstermiş olsa da, etnik kökenin benlik saygısının belirlenmesinden kritik ve önemli bir faktör olduğunu karşımıza çıkmaktadır. Buna ek olarak, Afrikalı-Amerikalı ergen kızlar üzerine yapılan araştırmalar, onların kırılganlıklara maruz kalmadıklarını ve beyaz kadın akranları gibi vücut imgesinde aynı düşüşü yaşamadıkları gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle, ırkçılık ve önyargılarla karşılaşmalarına rağmen, birçok Afrikalı Amerikalı ergenlik döneminde benlik saygısında düşüş yaşamamaktadır. 1960'lı yıllarda ergenlerin benlik saygısını artırmak için tasarlanan programlar öncelikle bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine odaklanmıştır.

3 .BÖLÜM

SPOR YAPMANIN ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ PSİKOLOJİK KATKILARI

Ergenlik döneminde yapılan spor ve egzersiz, etnik köken, cinsiyet ve/veya yaşa bakılmaksızın, fiziksel ve psikolojik sağlık durumunu olumlu yönde etkilemektedir. Düzenli yapılan fiziksel egzersiz, pek çok hastalığın gelişme riskini azaltmakta ve hastalık durumlarında semptomların hafiflemesinde etkin rol oynamaktadır. İlgili konu hakkında yapılan pek çok araştırmanın sonuçları, egzersizin çocukluk ve yetişkin döneminde görülen obezite, hipertansiyon, serum lipidleri, kemik mineral yoğunluğu ve en önemlisi kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklanan durumlarının görülme olasılığını ve ölüm oranlarını azaltıcı yönde etkisinin olduğunu göstermiştir (Matheson, 1997).

Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği nin (ISSP) 1992 yılında yaptığı açıklamalarda egzersizin ve fiziksel katılımın ruhsal faydalarına değinilmiştir. (ISSP, 1992). Egzersiz, psikolojik tedavi kaygı ve depresyon tedavilerinde kullanılmakta olup, beyin kimyasındaki temel alanlarda değişiklik sağlamaktadır ve nörotransmitterleri ve endorfinleri etkilediği savunulmaktadır. (Greist ve Jefferson 1992). Murphy nin 1994'te norepinefrin ve serotonin salımının mutsuz modda takılı kalmaya engel olucu etkisinden bahsetmiştir. Egzersizle beraber beyinde endorfin salgılandığı bulunmuş ve bu yüzden egzersizle ortaya çıkacak endorfinin kişinin iyilik halini etkilediği bilinmektedir.

Literatüre bakıldığında diğer bir çalışmada, aerobik antrenmanlarının psikolojik stres tepkilerine etkisini araştıran bir çalışmada 10 haftalık antrenman programına katılan bireylerde depresyon, gerginlik, zihinsel karmaşa ve kaygı, antrenmanlara katılmayan gruba göre daha fazla azalma göstermiştir. (Stephoe, Moses, Edwards ve Mathews, 1993)

Kalp krizinden 16-18 ay sonra toplam 101 hastaya MMPI testi uygulanıp aralarından ağır depresyonu olan 56 kişi, 2-4 yıl süresince takip edilmiştir. Bu süre içerisinde düzenli bir programda koşu yapan hastalar gözlemlerin sonunda MMPI testinin depresyon alt ölçeğinden aldığı puanlarda gözle görülür bir düşüş gerçekleşmiştir. (Greist ve ark., 1979).

Spor türünün kişilerin depresyona etkisinin incelendiği çalışmalarda bulunmaktadır ve ek olarak Sexton ve arkadaşlarının 1989 da yaptığı bir

araştırmada spor dallarının depresyonu azaltıcı etkisinin benzerlik gösterdiğini rapor etmişlerdir.

Bunların yanı sıra bazı çalışmalar da, fiziksel olarak aktif olan ergenlerin spor yapmayan ergenlere göre gelişim dönemine daha uygun kiloda olduğunu ve vücut yağ oranlarının daha düşük olduğunu göstermektedir (Poinsett, 1996). Atletizm ve egzersiz, ergenlerin motor becerilerinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır (Nelson, 1991). Ergenlerde spor yaralanmaları yaygın olmakla birlikte, egzersiz genellikle sağlık açısından oldukça güvenli ve gerekli olarak görülmektedir (Harris, 1999). Öte yandan fiziksel gelişimin yanısıra atletizmde büyük bir öneme sahiptir. Uygun sosyal davranışların gelişimi ve toplumsal rollerin çoğunlukla ergenlik döneminde belirlenmesi ve; bu bağlamda spor, gelişim sürecinde güçlü bir düzenleyici görevi olduğu görülmektedir. (ISSP, 1992)

Ergenlerin Spor ve Sosyal / Psikolojik Gelişimi

Ergenlik, kişisel kimlik ve sosyal grup tanımlamasının en üst düzeyde olduğu kritik bir dönemdir. Ergen, ebeveynlerden, akrabalarından, akranlarından ve arkadaşlarından gelen geribildirimlerle kendine özgü bir konsept oluşturmaktadır. Sosyal / psikolojik gelişme ya da benlik kavramının önemli bir ögesi benlik saygısıdır. Benlik saygısı, ergen gelişiminde kilit faktör olarak yaygın olarak kabul edilmektedir. Genel psikolojik iyilik ile pozitif ilişkili olduğu ve ergenlerde depresyon ve umutsuzluk ile negatif korelasyon olduğu bulunmuştur (Harter 1993). Benlik saygısına ilişkin araştırmalar çoğunlukla benlik saygısının temelini oluşturan bireysel yetkinlik ve kişilerarası deneyimlere odaklanmıştır (Phinney, Cantu, & Kurtz, 1997). Elde edilen sonuçlar, benlik saygısının, başarının önemli olduğu düşünülen alanlarda ergen bireylerin yeterli hissetmelerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Spor, sosyal / psikolojik gelişme üzerinde farklı etkilere sahip olabilir. Spor, diğerleri ile birlikte uyum içinde çalışmayı ve etkili bir şekilde iletişim kurmayı öğrenme gibi becerilerin kazanılmasında rol oynayarak, bir ergenin toplumsal olarak gelişmesine katkı sağlamaktadır (Phinney, Cantu, & Kurtz, 1997). Kaya ve Seçkes'in 2004 yılında yaptıkları bir araştırmada, ergenlerin gelişim süreçlerinde önemli bir rolü olan benlik saygısı ve öz yeterlilik durumlarının

düzenli egzersiz uygulaması içeren bir geliştirme programında, bu kavramların olumlu yönde etkilendiği bulunmuştur.

Spor ergenlerin sosyalleşme sürecinde, akranları ve takım arkadaşları tarafından kabul görmesi benlik saygısını yükseltmekte ve psikolojik olarak daha yetkin olmasını sağlamaktadır. (Baltacı, 2008) Bununla birlikte, bazı spor türleri farklı niteliklere ve belli bir vücut tipine sahip olmayı gerektirmektedir (Phinney, Cantu, & Kurtz, 1997). İlgili nitelikleri sağlamayan ergen bireylerin, bu nitelikleri gerektiren spor türlerine yönelmeleri durumunda benlik saygıları olumsuz yönde etkilenmekte ve depresyon geliştirme riski artmaktadır. Bu nedenle, bir spor türünün ergenlerin sosyal/psikolojik gelişim sürecine katkı sağlayabilmesinde, niteliklerine uygun bir spor dalına yönlendirilmeleri doğrultusunda bir yaklaşım benimsenmesi önem taşımaktadır (Phinney, Cantu, & Kurtz, 1997). Ayrıca sporun ergenler arasında sosyal sınıf, cinsiyet, ırk veya yaş gibi ayrımları barındırmaması sebebiyle, sosyal rollerini daha kolay yerine getirmelerini sağlamaktadır (Baltacı, 2008)

Yoğunluk

Ergenlerin her hafta spor yapmak için harcadıkları süre, sosyal/psikolojik gelişim sürecine olumlu etkilerin ortaya çıkması açısından belirleyici bir rol oynamaktadır. Spor faaliyetlerinde optimal derecede daha fazla vakit geçiren ergenler, fiziksel aktivitelere düşük seviyelere katılım gösteren ya da hiç katılım göstermeyen ergenlere göre daha çok yarar sağlamaktadır (Phinney, Cantu, & Kurtz, 1997). Fiziksel aktivitelere optimal daha fazla zaman harcayan ergenlerde, daha yüksek düzeyde planlama ve strateji oluşturma becerileri gelişmektedir (Phinney, Cantu, & Kurtz, 1997).

Süreklilik

Ergenlerin, fiziksel aktivitelere katılımlarının sürekliliği de ayrı bir önem taşımaktadır. Araştırmaların sonuçları, sürekli ve özverili bir katılımın, ortaokul ve lise yıllarında ara sıra katılım ile karşılaştırıldığında, uzun vadede elde edilen kazanımların sürdürülmesini sağladığını göstermektedir. Öte yandan, başkalarıyla çalışabilmenin fırsatıyla ve bu süreçte kişiler arası zorluklarla baş etmeyi öğrenme ve takım arkadaşlarıyla etkileşim kurma durumu daha fazla yaşanmaktadır (Forst, 2004).

Denge

Ergenlik döneminde spor faaliyetlerine katılım göstermenin üç önemli unsurundan en önemlisinin, spor ve diğer etkinlikler arasında bir denge kurmak olduğu belirtilmektedir. Çalışmalar, daha büyük gelişimsel sonuçlara egemen spor takibi dışında etkinliklerde bulunan çocuklar tarafından ulaşıldığını göstermektedir (Blodgett, Salafia & Gondoli, 2011). Gençlerin katıldığı aktivitelerin sayısı değil, aksine sporun onlara kattığı psikolojik ve fizyolojik nitelikler önemlidir. Örneğin, bir çalışmada spor ve okul kulüplerine katılan gençlerin yalnızca spora eğilimli/uyumlu çocuklar olmasının dışında depresyon oranlarında daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer çalışmalar, toplumlarında gönüllü çalışmak gibi gerçek dünya zorluklarını ortaya koyan etkinliklere katılan çocukların daha fazla gelişimsel çıkar elde ettiklerini ileri sürmektedir. Bu faaliyetler gençleri yurttaşlık kimliğini geliştirmeye ve kazanma ve kaybetme oyunun ötesinde bir dünya görmeye teşvik ettiği gözlemlenmiştir. (Phinney, Cantu, & Kurtz, 1997).

Çelişkiler ve Çözümler

Ergenlerin gelişimini etkileyen spor yapma halininin yoğunluk, süreklilik ve denge faktörleri, aileler için bazı ikilemler oluşturmaktadır. Ergenlerde spor yapma kararı yoğunluk ve sürekliliğe sahip olmalıdır, ayrıca uzun ve kısa vadeli sonuçlarla belirlenmelidir. Okul dışı diğer etkinliklere vakit ayıramamak pahasına bir spor yapmak, gençler için gelişimsel açıdan olumlu olmayabilir (Phinney, Cantu, & Kurtz, 1997). Yine de, sıklıkla bir spora odaklanma kararı, bir gencin hayatına sevinç ve memnuniyet getiren bu etkinliğe bağlılıktan beslenir. Sporunun tam gün programına atlamadan önce, aileler sporun olumlu ve olumsuz yönlerini tartmalı ve çocuklarının yararlarını değerlendirmelidir (Phinney, Cantu, & Kurtz, 1997).

3.1. ERGENLERDE SPOR YAPMANIN BENLİK SAYGISI İLE ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ergenlerdeki var olan benlik saygısı seviyesi, spor katılımı ile ergenlik döneminde (hem erkek hem de kızlar için) arttırılabilir. Aerobik güç artışı, artmış kas kuvveti ve obezitenin azalması gibi sporun sağlığa olan faydaları açıkça

gösterilmiştir (Koivula, 1999). Koivula (1999) 'a göre, spora katılan bireylerin, spor yapmayan bireylerden daha pozitif algılanan vücut imajına sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca, yine bu çalışmanın bir diğer sonucu ise, spor yapan ergenlerin spor yapmayanlardan daha yüksek bir benlik saygısına sahip olmalarıdır (Dishman ve ark., 2006). Bununla birlikte, erkeklerin spor katılımında sürekli olarak kızlardan daha fazla olması nedeniyle, erkeklerin bedenleri hakkında, özellikle ergenlik döneminde kızlardandaha fazla olumlu olarak hissedebileceği düşünülmektedir. Spor katılımı ile fiziksel yetkinlikler arasında kesin bir bağlantı olduğu görülse de, spor katılımı ve genel benlik saygısı arasındaki ilişkinin çok da belirgin olmadığı gözlemlenmektedir (Dishman ve ark., 2006).

Önceki araştırmacılardan yalnızca birkaçı küresel benlik saygısı ve spor yapma ile ilişkisi üzerine incelemeler yapmışlardır. Bazı çalışmalarda ise, sporla uğraşan ergenlik çağındaki kızların, spor yapmayan ergenlere göre, benlik saygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Koivula,1999). Bununla birlikte, diğer araştırmacılar spor katılımı ile benlik saygısı arasında olumsuz da olsa zayıf bir bağlantı olduğunu bulunmuştur (Richman ve Shaffer, 2000). Gibbons (1997) "spor yapan katılımcının doğrudan benlik saygısı artışlarına yol açtığını" savunmaktadır. Belirlenmeye ihtiyaç duyulan şey ise, spor katılımının benlik saygısını nasıl arttırdığı ve hangi düzeyde benlik saygısını arttırdığıdır. Yukarıda belirtildiği üzere, Jackson ve Marsh (1986), spor katılımının, fiziksel yeterliliği ve beden saygınlığını arttırarak dolaylı olarak küresel benlik saygısını etkilediğini önermektedir.

Bu bilgiye ek olarak; Coleman'ın Amerikan liselerinin statü sistemi içindeki çocuklar için atletizmin merkezîyetçiliğini araştırıp yayımladığı makalesi ile birlikte, ergenlerde spor yapma hali 1961'den bu yana daha da önem kazandığı görülmüştür. Araştırma, o zamandan beri spor katılımının hem erkek hem de kız öğrenciler için daha yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğu iddiasını desteklemek için kanıt sağlamıştır, ancak bu araştırmanın bazıları, okul sponsorluğunda bir spora katılma ile ilişkili fiziksel aktivite ile genel olarak fiziksel aktivite arasında ayırım yapmamıştır. Örneğin, Gruber'in (1986) fiziksel aktivite sonuçlarının meta-analizi, daha yüksek benlik saygısının, ilkökul çağındaki çocuklar için bile çeşitli yollarla fiziksel aktiviteyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu durum sosyo-ekonomik açıdan akranlarına göre dezavantajlı,

zihinsel veya fiziksel engelli olanlarıda kapsamaktadır. McAuley (1994), birçok çalışmanın sonuçlarını benzer bir sonuca varmak için incelemiş; yüksek benlik saygısı, fiziksel aktiviteye katılmanın birkaç olumlu sonucundan bahsetmiştir. Ergen Sağlığının uzun süreli çalışması'nın okul-içi değerlendirmesinden elde edilen Kafkas ve Afrikalı Amerikalı ergenlerin örneklemini kullanan yeni araştırmalar, bir okul sporuna katılımın benlik saygısı ile ilişkili olduğunu ve bunun, ergenlerin okulla olan ilgisi ve fiziksel refah duygusuna olumlu etkide bulunduğunu belirtilmiştir (Tracy ve Erkut, 2002).

Bedensel etkinlik ve fiziksel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısıyla karşılaştırıldığında psiko-sosyal sağlığa yönelik etki üzerindeki çalışmaların çok sınırlı olduğu fark edilecektir. Spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar genellikle dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır, bunlar duygu-durum, korku, depresyon ve benlik tasavvurudur. Konuyla ilgili deneysel çalışmaların sonuçlarını derleyen Tracy ve Erkut, 2002, bedensel egzersize bağlı olarak duygu-durum ve benlik algısında olumluya doğru bir artışın, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığını belirtmiştir (Tracy ve Erkut, 2002).

Benlik saygısı, insanın kendini ne kadar kabul ettiği, sevdiği, değer verdiği ve çevresinden ne kadar onay gördüğüyle ilişkilidir. insanların kendileri hakkında ne hissettiklerini anlayabilmek için de araştırmacılar; benlik saygısı ile beden imgesi memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır (Tracy ve Erkut, 2002). Egzersiz yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısına etkisini ortaya koymak adına yapılan araştırmalar çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir. Fakat bunu desteklemeyen araştırmalar da vardır (Tracy ve Erkut, 2002).

Vealey (1992), egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Ve bunu destekleyen araştırmaları yapan kurum zindelik, koşu, tekvando, oyun sporları gibi pek çok dalda araştırmalar yapmıştır. Ancak buna istisna olarak; Tiggemann ve Williamson (2000), araştırmalarında, egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Bowker, Gadbols ve Cornock (2003), lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada egzersizle global benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki

bulunmadığını belirtmişlerdir. Folkins ve Sime (1981) tarafından yapılan bir eleştiri, egzersiz ve psikolojik refah araştırması üzerine başarılı bir tartışmayı içermektedir. Bu araştırmanın eleştirisini yapan Folkins, Sime ve diğerleri genel spor aktivitelerine katılımın kişiliği pek etkilemiş görünmediğini, fakat zindelik düzeyini yükselten yoğun egzersiz ve programların, ruhsal durum, benlik kavramı ve genel zihin sağlığına olumlu yönde etkileri olabileceğini kabul etmişlerdir. Benlik kavramı hariç, genel kişilik özelliklerinden hiçbirisi, fiziksel kuvvetteki artıştan etkilenmemiş görünmektedir. Bazı bulgular, artan kuvvet ve beden imgesindeki değişikliklerin, özellikle de zindelik programlarından önce ve düşük benlik saygısına sahip katılımcıların benlik saygısını, olumlu yönde etkileyebileceğini belirtmektedirler.

Stroebe M., Stroebe W. (1987), özellikle dayanıklılığın geliştirildiği zindelik antrenmanlarında duygu-durumun pozitif yönde gelişeceğini belirtmişlerdir. Fakat bazı çalışmaların bu değişimin harekete bağlı bedensel değişikliklerle, yani kişinin kendi dış görünüm ve gücünden duyduğu memnuniyetle yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Doğan, Çorapçıoğlu ve Çelik (1994), üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden imgeleri arasında fark olup olmadığı konusunda spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin daha olumlu olduğu sonucuna varmıştır. Sosyal etkinliklere katılma derecesi ise yüksek sosyo-ekonomik düzeydekiler ve benlik saygısı yüksek olanlarda daha yüksek bulunmuştur.

Günümüzde birçok araştırma düzenli spor faaliyetlerine katılanlarda, sadece benlik tasavvurunun olumlu yönde değiştiği sonucunu vermiştir. Burada genel benlik tanımlamasından çok fiziksel benlik algılaması daha fazla etkilenmektedir. Lindwall ve Lindgren 2005 te, sporun benlik algısına etkisinin incelendiği ve iki grup üzerinde yürütülen bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir belli bir antrenman programı uygulanmıştır. İkinci gruptakilerin ise böyle bir faaliyeti olmamıştır. Çalışmalara başlamadan önce her iki grubun da genel benlik algılamaları ölçülmüştür. Başlangıçta iki grup arasında bir fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra testler tekrarlandığında; altı ay boyunca düzenli spor programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit

edilmiştir. Bandura'nın 1970'li yılların sonlarına doğru ileri sürdüğü "algılanan yeterlik", bir kişinin belli bir işi uygulaması, başarı ile bir görevi tamamlaması ile ilgilerine, yeteneklerine ait algıları ve inançlarıdır. "kendine yeterlik" ise bir kişinin belirli bir hedefe ulaşmak için gerekli olan davranışı kendi basına başarıyla yürütebileceğine duyduğu inanç olarak tanımlanmıştır.

Babiss ve Gangwisch. (2009), genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. İngiltere'de milli takım düzeyinde 57 tenisçi üzerinde yapılan bir çalışmada, tenisçilerin spor yapmayanlara göre dışa dönük kimseler olduğu, ancak bunların içinde en başarılıların içe dönük özellikler taşıdığı anlaşılmıştır (Babiss ve Gangwisch, 2009).

Tiryaki ve arkadaşları (1993), yaptıkları bir araştırmada da spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirtmişlerdir. Aksaray (2003), Beceri eğitiminin ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik aktivitelerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada iki farklı deney grubu, plasebo grubu ve bir kontrol grubu yer almıştır. Çalışma grubu Adana Hürriyet İlköğretim Okuluna devam eden 7. sınıf öğrencilerinden 64 kişilik gönüllü bir gruptan oluşmaktadır. Öğrencilerin 16.sı 1. deney grubuna, 16.sı 2. deney grubuna 16.sı plasebo diğer 16.sı ise kontrol grubuna alınmıştır. 1. deney grubuna on haftalık duygular, benlik tanımlama, problem çözme ve iletişim becerilerini içeren bir program. 2. deney grubuna on haftalık benliği tanıma ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik çeşitli aktiviteleri içeren bir program; plasebo grubuna 6 haftalık mesleki ve 4 haftalık eğitsel rehberlik uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Elde edilen bulgular beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiğini göstermektedir. Her iki programa katılan öğrencilerin toplam ve alt ölçek benlik saygısı puanları arasında bir fark bulunamamıştır. Uygulamadan 16 hafta sonra öğrencilerin benlik saygıları tekrar ölçüldüğünde aileyle ilgili benlik saygısı haricinde, benlik saygılarındaki değişimin kalıcı olduğu görülmüştür.

Yegül (1999), liseli erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında; sporcu olan bireyler ile sporcu olmayanlar arasında Rosenberg Benlik saygısı

Ölçeği'nin benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Fakat sporcuların atletik yeterlik ve global benlik saygısı puanlarında sporcular lehine anlamlı farklar bulunmuştur.

Bununla birlikte, sporcu bir bireyin süreklilik içinde spor yapması, spordan zevk alması ve kendini bir sporcu olarak yeterli algılaması, atletik yeterlik puanlarını artırmıştır. Sportif başarılarla gelen tatmin duygusu da olumlu düşünceler yaratarak sporcuların kendilerini yeterli algılamalarına sebep olabileceği belirtilmiştir. Aşçı, Gökmen, Tiryaki ve Öner (1993), 174 erkek sporcu ve 174 sporcu olmayan liselinin benlik kavramlarını karşılaştırmış ve liseli erkek sporcularla sporcu olmayanlar arasında atletik yeterlilik, sosyal kabul ve fiziksel görünüm puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğunu gözlemlemiştir.

Schumaker, Small ve Wood (1986), spora katılımın benlik kavramına etkisini lise öğrencileri üzerinde araştırmışlar ve sporcuların fiziksel ben, ahlak-etik ben, kişisel ben, davranış alt ölçeklerinde sporcu olmayanlara göre daha yüksek skorlar aldıklarını bulmuşlardır.

Marsh ve arkadaşları (1986), yaptıkları araştırmada dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini gözlemlemiştir. Bir başka araştırmayla Miller (1988), yüzme programına katılan 9- 14 yaş aralığındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini belirtmiştir. Blackman, Hunter, Hilyer ve Harrison (1988), dans etkinliğine katılan gençlerin benlik kavramlarının olumlu yönde geliştiğini bulmuşlardır. Ekeland (2004), çocuklarda benlik kavramının fiziksel aktivite ile artırılabilirliğini gözlemlemiştir.

Tiryaki ve Moralı (1992), yaptıkları bir araştırmada 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liselinin benlik saygılarını ve sosyo-demografik özelliklerini karşılaştırmışlardır. Rosenberg Benlik Saygısı kullanılan araştırmada bu değişkenler için sporcu olanlar ile spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kamal ve arkadaşlarının (1995), spor yapanlar ile spor yapmayanların benlik saygılarındaki ilgili yaptıkları çalışmada, genel benlik saygısı skorları karşılaştırılmış ve sporcuların sporcu olmayanlara göre belirgin derecede yüksek benlik saygısına sahip oldukları gözlenmiştir.

Özgeylani (1996), liseli erkek sporcu ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik

kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Kızların benlik saygısını ölçmek için yapılan birçok araştırmada kızların ilköğretimden liseye geçerken benlik saygıları düzeylerinin erkeklere göre düştüğü gözlemlenmiştir. İlköğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada erkeklerin %69'u kızların %60'ı kendilerinden memnun oldukları sonucunu vermiştir. Lisede yapılan aynı çalışma erkeklerin %46 kızlarınsa sadece %29'unun kendilerinden memnun oldukları sonucunu vermiştir. Toplamda ilköğretimden liseye geçerken kızların benlik saygısı erkeklere oranla üç kat daha düşmüştür. Bu sonuçlara göre kızların benlik saygılarını arttırmak için ne yapmaları gerektiği düşünüldüğünde erkeklerin kızlardan farklı olarak ne yaptıklarına bakılabilir. En büyük farklardan biri erkekler ve kızların spora katılım oranlarıdır. Kızların ilköğretimden liseye geçerken sporu bırakma oranı altı kat daha fazla bulunmuştur. Women's Sports Foundation tarafından yayınlanan, 30.000 spor yapan ve spor yapmayan kız arasında yapılan araştırmada, spor yapan kızların; akademik başarılarının daha yüksek olduğu, yaşlıları arasında kendilerini daha popüler hissettikleri, daha sosyal oldukları, liseden mezun olma oranlarının diğerlerine göre üç kat fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, diğerlerine göre uyuşturucuya başlama olasılıkları %92 oranında az olduğu belirtilmiştir.

3.2. ERGENLERDE SPOR YAPMANIN ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tüm insanlar için önemli olsa da, sosyal destek özellikle ergenler için oldukça önemlidir. Ergenlerin sosyal ağ algıları olumlu ise, ergenlik dönemindeki istenmeyen davranışlar ve zihinsel sorunlar gibi risklerin önlenmesinde anahtar rolündedir. Sosyal destek, ergenlik döneminde hem riskleri önlemek hem de hedeflere ulaşmada yardımcı bir müdahale görevini yerine getirmektedir.

Son 60 yıldır sosyal destek kavramı yoğun bir şekilde incelenmiş ve bu çalışmaların odak noktasını da duygusal ya da sosyal sorunlar yaşayan ergenler oluşturmaktadır. Sosyal destek iki temel niteliği göstermektedir: ulaşılabilir kişilerin tavsiye, duygusal destek, bilgi ve malzeme kaynağı konusundaki destekleri ile psikososyal stres, madde kullanımı, intihar ya da başarısızlık sonucunda ortaya çıkabilecek riskleri azaltan bir tampon olmaktadır. Bir ergenin sosyal ağları, tanıdık ve yabancı kimselerden oluşmaktadır. Ergen amaçları, ihtiyaçları ve sorunlarını çözmek için sosyal destek ağlarını kullanmayı tercih

eder. Ergenin sosyal destek alabileceği kişiler ise, sık sık etkileşimde buldukları anne babalar, diğer aile üyeleri, arkadaşlar, diğer akranları, öğretmenler, antrenörler, dini liderler, resmi rehberler veya diğer yetişkinlerdir (Vietze, Daiute, Dow; 2010). Sosyal destek, bireyin çevresinden gördüğü ilgi, sevgi, saygı, takdir ve güvenin yanı sıra, bilgi edinme ve maddi yardım gibi sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli destek olarak tanımlanabilir (Budak, 1999).

Buradaki nitelikli desteğin kaynağına bakıldığında ise bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisinde var olan ait olma, sevgi, takdir ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçlarının başka bireylerle (arkadaşları, ailesi, üstleri veya profesyonel danışmanlar vb.) kurduğu etkileşim sonucunda tatmin edilmesi anlaşılmaktadır (Ekinci ve Ekici, 2003). Diğer taraftan sosyal desteklerin sevgi, şefkat, yeterlik, benlik saygısı, bir gruba ait olma gibi sosyal gereksinimleri karşılayarak fizik ve ruh sağlığını olumlu bir biçimde etkilediği düşünülmektedir (Sorias 1988a; Sorias 1988b; Özgür 1993). Sosyal desteğin birey tarafından olumlu olarak algılanması ve kullanılması için belli şeyler mevcut olmalıdır. Kişi sosyal destek için ihtiyaç algılamalıdır. Desteğin ulaşılabilirliğini algılamalıdır. Desteği nasıl kullanacağını bilmelidir (Bruhn ve Philips, 1984).

Sosyal bir varlık olan insan için en önemli sosyal destek kaynağı ailedir. Araştırmalar lise öğrencilerinde algılanan aile destekleri ile sosyal problem çözme puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu (Arslan, 2009), aile destek düzeyinin artmasına bağlı olarak stresle başa çıkma düzeylerinin arttığını (Demirtaş, 2007) ve akademik başarılarının yükseldiğini (Wang ve Sound, 2008) göstermektedir. Üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin depresif olmayan gruba kıyasla, depresif grubun aileden, arkadaştan ve öğretmenden daha düşük destek algıladığı saptanmıştır (Yıldırım, 2007). Bu konudaki bir diğer çalışmada ise ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında arkadaşlarından edindikleri sosyal destek düzeyi arttıkça iyilik halinin de arttığı vurgulanmıştır (Lynch ve Cicchetti, 1997).

Araştırmalar ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli sosyal destek kaynaklarından biri olarak öğretmen desteğinin ergenler tarafından daha fazla algılandığında benlik saygılarının (Arslan, 2009; İkiz ve Cakar, 2010), motivasyonlarının (Wentzel, Battle, Russell ve Looney, 2010) ve öğrenmelerinin (Hattie, 2009) arttığını öte yandan öğretmen desteği ile öfkenin

ifadesi ve sürekli öfke arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu (Arslan, C. 2009) göstermektedir. Aynı zamanda ergenlerin akademik yönden kendilerine inanmaları ile öğretmen desteğini algılamaları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Mercer, Nellis, Martínez ve Kirk, 2010).

Fiziksel aktivite ile ilişkili faktörlerin arasında, öz-yeterlik, tutum ve sosyal destek gibi psikososyal faktörler en çok incelenen ve ergenlerdeki fiziksel aktivite düzeyindeki değişimleri en iyi açıklayabilen faktörlerdir (Babiss ve Gangwisch, 2009). Sporda, tıpkı ergenlerin algıladıkları sosyal destek gibi kişilerde stresin etkisini düşüren önemli bir olgudur.

Ergenlerde fiziksel aktivitenin bağlantılı olabileceği birçok psikolojik durum üzerine araştırmalar bulunmaktadır, çoğu araştırma, sosyal desteğin ergenlerde fiziksel aktivite ile pozitif ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Çalışmalar, farklı kaynakların ve sosyal destek türlerinin önemini, gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin özelliklerine göre değişebileceğini göstermiştir (Babiss ve Gangwisch, 2009). Örneğin, ebeveynler tarafından sağlanan sosyal destek genellikle spor malzemeleri, spor salonlarına ulaşım, boş zamanlarda fiziksel aktiviteler için güçlendirme ve teşvik biçimindedir, oysa akran desteğiyle daha fazla destek görme eğilimi göstermektedirler (Babiss ve Gangwisch, 2009). Literatürde sıklıkla cinsiyet ve sınıf değişkenleri üzerine yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan araştırmalara bakıldığında özellikle kız katılımcıların erkek katılımcılara oranla ailelerinden gördükleri sosyal desteğin aktivite alanına yapılacak ulaşım ve lojistik destek anlamında erkek öğrencilere nazaran daha çok destek aldıklarını vurgulamıştır. (Duncan, Duncan ve Strycker, 2005).

Ülkemizde bu konuda yapılan bir araştırmaya bakacak olursak Cengiz ve İnce (2013) okul sonrası aktivite katılımının, ebeveyn etkisi algılarını, okul çevresini, özyeterlik ve cinsiyet değişkenlerine göre incelemiştir ve fiziki olanakları ve sosyal çevresi iyi olan katılımcıların daha yüksek öz-yeterlik, ebeveyn etkisine sahip olduklarını gözlemiştir.

Gençlerin aktivitelerine katılmak, algılanan sosyal desteğin serbest zamanlı fiziksel aktiviteler ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğuna dair kanıtlar gözlemlenmiştir. Farklı sosyal destek türlerini gerektiren çeşitli fiziksel etkinliklerde sıklıkla yer aldığı için, çeşitli sosyal destek türlerini algılayan ergenlerin daha fiziksel olarak aktif olma olasılığı daha yüksek olduğu dikkate alınmalıdır (Babiss ve Gangwisch, 2009).

3.3. ERGENLERDE SPOR YAPMANIN MENTAL İYİ OLUŞ İLE ARASINDAKİ İLİŞKİ

Egzersiz ve spor katılımı, kardiyovasküler hastalık, yüksek tansiyon ve obezite gibi birçok fiziksel problemin riskini azaltmada önemli bir faktör olarak bulunmuştur (Schiffman, 1994). Mevcut araştırmalar, sürekli egzersizin sıklıkla denildiği gibi psikolojik veya duygusal refahı geliştirebileceğini ve bu nedenle bazı psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde ek bir terapi olarak kullanılabileceğini önermektedir (Pelham, Campagna, Ritvo, & Birnie, 1993). Yetişkin literatüründen elde edilen en tutarlı mesaj, sağlıklı sınırlar içerisinde tutulduğunda, egzersiz ile duygusal refah arasında sıklıkla pozitif bir ilişki olduğu ve genelde düzenli egzersiz yapanlar tarafından bildirilen "iyi hissetmek" etkisini teyit ettiği yönündedir (Kremer & Scully, 1994).

Spor, egzersiz ve duygusal refah alanındaki literatür öncelikle egzersiz, spor katılımı ve kaygı, depresyon, benlik saygısı ve daha yakın zamanlı psikososyal stres arasındaki ilişkiye odaklanmıştır (Biddle, 1992). Bunlar zihinsel sağlık uzmanlarının dikkatini çeken en yaygın sorunlardan biri olduğu için, egzersiz ve spor katılımının duygusal olarak ilgili bazı sorunları hafifletebileceği ve benlik kavramını geliştirdiği gözlemlenmiştir.

Depresyonun birçok biçimini hafifletmek de dahil olmak üzere, egzersizin yetişkinlerde ruh halini iyileştirdiği bulunmuştur (Schiffman, 1994; Cox, 1994; North, McCullagh, & Tran, 1990; Weinberg & Gould, 1995). Genellikle, literatür yetişkinlerde artmış egzersiz ile azalmış kaygı arasında bir ilişkiyi desteklemektedir (King ve ark. 1993, Petruzzello ve ark., 1991). Anksiyete ve egzersiz arasındaki yararlı bir ilişkinin araştırılması ve meta-analitik bulguları olsa da, kanıtlar depresyonda egzersiz ve sporun yararlarını savunanlar kadar güçlü değildir. Endişeli bir durumda aerobik egzersiz daha faydalı, ancak depresyon için hem aerobik hem de anaerobik egzersiz benzer şekilde etkili gözükmektedir.

Depresyon, kaygı ve tabii stres gibi psikolojik problemler sadece yetişkinlerin alanıyla sınırlı olmamakla birlikte (Cantwell, 1982), kapsamlı olmasa da, bazı araştırmalar, çocuklar ve ergenlerde egzersiz ve spor katılımı ile duygusal ve davranışsal problemlerin azaltılması arasındaki bağlantıları incelemiştir. Araştırma, spor ortamının sosyalleşme fırsatları sağlayabileceğini ve diğer önemli yaşam koşullarınıninkine benzer uyarlanabilir talepleri

yerleştirebileceğini ortaya koyuyor (Smith & Smoll, 1991). Organize sporun, iş birliği, özensizlik, başarıyla ilgili olumlu tutumlar, stres yönetimi, azim, uygun risk alma ve hayal kırıklığına ve gecikmiş hoşnutluğu tolere etme kabiliyeti gibi önemli davranışların gelişimini etkilediği düşünülmektedir (Smith & Smoll, 1991). Başkalarıyla oynamak yoluyla, çocuklar ve ergenler kooperatif ilişkileri kurabilir ve aidiyet gereksinimlerini karşılayabilir (Estrada, Geltand, & Hartmann, 1988). Benzer şekilde, birlikte çalıştıklarında ve belirli ekip rolleri yürütürken anahtar iş birliği becerilerini öğrenirler. Birinin akran grubunda kabul edilmesi ve başarılı olmasının özellikle çocukların ergenlik dönemine girmesi durumunda çok güçlü olabilmesi gerekir. Genç bir ergenin akranları arasında kabul ve statüye kavuşmasının bir yolu, diğer gençlerin değer verdiği etkinliklerde iyi olmaktır. Spor, sınıfta bunu yapmak için bir fırsat sağlar, zira atletik yetenek akranları tarafından sıklıkla güçlü bir sosyal varlık olarak görülür (Brustad, 1992).

Uluslararası Davranışsal Beslenme ve Fiziksel Aktivite Dergisinde yayınlanan 2006 tarihli bir araştırmada, erken ergenlik döneminde organize sporlara katılan gençlerin, ergenlik sonlarında yetişkinlere kıyasla daha yüksek seviyede fiziksel aktivite sürdürdüklerini belirtilmiştir (Zullig ve White, 2011).

Zullig ve White (2011) tarafından yürütülen çalışma, özellikle 12 ila 14 yaşındaki ergenlere spor katılımının fiziksel ve zihinsel sağlık faydalarını ilk kez gösteren ilk araştırmadır. Bulgular, görüşülen 245 ortaokul gençten fiziksel olarak aktif olan ve spor takımında oynayanların hayatlarından daha memnun olduklarını ve daha sağlıklı hissettiklerini ortaya koymuştur. Araştırmacılar, fiziksel aktivitenin psikolojik faydalarını gençler arasında araştırabilmiş olmasına rağmen, bu araştırmaların sadece ortaokul çocuklarının üzerinden götürülmesi, ergenlerin fiziksel aktivite araştırmalarında çok yeterli olmadığı gözlemlenmiştir. Araştırma için, 12-14 yaş arasındaki erkek ve kızlara aktivite düzeyini ve mental iyi oluş seviyelerini değerlendiren anket formlarını doldurmaları istenmiştir. Onlara mental iyi oluş görüşlerini de açıklaması istenmiştir (Zullig ve White, 2011). Bir spor takımında oynamak, hem erkek hem de kızlarda daha yüksek mental iyi oluş seviyesi ile bağlantılı bulunmuştur.

Bununla birlikte, ergenlik döneminde mental iyi oluşu etkileyen ve şekillendiren faktörlerden birinin de spora katılım olduğu belirtilmektedir (Alparslan, 2012). Spora katılım yapan ve yapmayan ergenler arasında yapılan

karılaştırmalar sonucunda elde edilen verilere göre spor katılım gösteren ergenlerin, mental iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dahası, bu durumun, kültürler arası karılaştırmalar da dahi aynı çıktığı da yine literatürde belirtilen önemli ve değerli bulgular arasındadır (Tunç, 2015). Bu da, sporun ergenlik döneminde yer alan katkısının kültür ve coğrafya fark etmeksizin var olduğunu göstermektedir. Bu bilginin ışığında, spora katılımın ergenlerin mental iyi oluş seviyelerine pozitif anlamda etki etmesinin, fizyolojik yanı araştırıldığında ise, sporla birlikte salgılanan serotonin, dopamin ve endorfin hormonlarının, ergen bireylerin daha iyi hissetmelerine neden olduğu, bunun da mental iyi oluş anlamında daha yüksek skorlara sahip olmalarına yol açtığı literatürde belirtilmektedir (Reinboth ve Duda, 2006).

Ayrıca, spor yapan ve yapmayan ergenlerin hormonal değişimleri üzerinden mental iyi oluş seviyelerini inceleyen başka bir çalışmada, dopamin ve serotonin hormonlarının spor yapan ergenlerde, yapmayanlara nazaran daha çok salgılandığını saptamıştır ve bu hormonları daha çok salgılayan ergenlerin de mental iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Nicholls, Hemmings ve Clough, 2010).

3.4. ERGENLERDE SPOR YAPMANIN SOSYAL GöRüNüş KAYGISI İLE İLİşKİSİ

z-yeterlik özelliğinin, bireysel davranışları, motivasyonu ve hedeflerin başarıyla gerçekleştirilmesinde güçlü bir etkiye sahip olduğu teorisine dayanmaktadır. Bandura teorisinde (1997, 2001) z-yeterlik, "muhtemel durumları yönetmek için gerekli olan eylemin düzenlenip yürütülmesi için kişinin kabiliyetlerine ilişkin inançlar" olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1995). Bandura teorisine dayanan araştırmada öz-yeterlik inançlarının hem etkileşim hem de davranış motivasyonuna katkıda bulunmada önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir (McAuley & Blissmer, 2000). z-yeterlik ile spor ve fiziksel aktiviteler arasındaki performans arasındaki ilişki araştırılmaya çalışılmakta ve bulgular, bu etkinliklerde başarıya katkıda bulunmak için öz yeterliliğin önemini ortaya koymaktadır (Weiss & Ferrer-Caja, 2002). Örneğin, ocuklarda fiziksel aktivite miktarı fiziksel zyeterlilik puanlarıyla ilişkide olduğu gösterilmiştir (McAuley & Blissmer, 2000).

Ikeda & Naworski (1992), "beden imajı ve benlik saygısı"nın kendimiz hakkında ne hissettiğimizin dokusunu oluşturmak üzere birlikte bir ilişkide olduğu iddia etmektedirler. Bu nedenle benlik saygısını arttırmak beden imajını iyileştirir ve bunun tam tersinin de ilişkide olduğu varsayılmaktadır; McCabe ve Ricciardelli (2003), benlik saygısı, beden imaj endişeleri ve kilo kaybı gelişiminde cinsiyet, yaş ve beden kütle indeksinin rolünü araştırmak için 507 ergeni kullanmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; benlik saygısı düşük olan ergenlerin kendilerinden daha az memnun oldukları saptanmıştır. Steese ve meslektaşları (2006) ise, benlik saygısının kızlar arasındaki beden imgesini erkeklerden daha fazla etkilediği sonucuna varmışlardır. Steese ve arkadaşları (2006), yaşları 10 ile 17 arasında değişen 63 kız ergen üzerinden, spor yapmanın sosyal görünüş algısına etkisinin araştırmak için bir inceleme yürütmüşlerdir. Kızgınlık, benlik saygısı, algılanan beden imajı, kontrol odağı ölçümlerine katılan kızlar arasında algılanan sosyal destek bulguları, algılanan sosyal destek, öz yeterlik ve algılanmış beden imajında belirgin artışlar olduğunu belirtmişlerdir.

Vücut imgesi, vücudun görünümünün kendiliğinden değerlendirilmesidir ve global bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır (Mendelson, Mendelson ve White, 2001). Yine de bazı araştırmacılar vücut resminin belirli alanlarda (örneğin, sağlık ve fiziksel uygunluk, yüz ve genel görünüm, fizik ve kas gücü) ayrı değerlendirmelerden oluşan daha çok boyutlu bir kavram olduğunu ve küresel sağlığın değerlendirilmesini önerilmektedir (Cash ve Pruzinsky, 2002). Ayrıca Cusack (2000) vücut imgesini kişinin bedenine yönelik çok yönlü bir kendine gelme tutumu olarak tanımlamaktadır; özellikle boyutu, şekli ve estetiği. Son birkaç yılda vücut imgesi üzerine yapılan araştırmalar, fiziksel çekicilik, kişinin vücut imajıyla meşgul olma vurgulamasındaki artışın sonucu olarak son derece önem kazanmıştır.

4. BÖLÜM YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın süresi ve modeli, örnekleme ilişkin özellikler, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

4.1. ARAŞTIRMANIN SÜRESİ VE MODELİ

Araştırmanın verileri Eylül-Aralık 2016 tarihleri arasında toplanmış ve 14-18 yaş aralığındaki, Galatasaray, Anadolu Efes ve Darüşşafaka Spor Kulübü'nün küçükler takımında lisanslı spor yapan ergenler ile özel bir okulda öğrenim gören, lisansız olan ve spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve iyi olma hali açısından karşılaştırılması amacıyla ilişkisel tarama modeli türlerinden karşılaştırma türü kullanılmıştır.

Birden çok değişken arasındaki etkileşimin varlığını ve miktarını belirlemede kullanılan ilişkisel tarama modeli, korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki ayrı yöntemi içermektedir. Bu araştırmada kullanılan karşılaştırma türü, en az iki değişkeni içeren, bağımsız değişkene göre gruplar oluşturulduğu ve bu gruplar arasında bir farklılaşma olup olmadığının değerlendirildiği bir yöntemdir (Karasar, 2005: 81-84).

4.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmaya, 160'ı lisanslı spor yapan, 160'ı ise spor yapmayan olmak üzere toplamda 320 ergen katılmıştır. Katılımcıların cinsiyet dağılımlarına bakıldığında ise, 160 erkek (%50), 160'da kız (%50) katılımcı olduğu görülmektedir. Bu cinsiyet faktörünü lisanslı spor yapma durumu üzerinden karşılaştırdığımızda ise, gruplar içinde de 80'er erkek (%50), 80'er kız (%50) katılımcının olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışmaya alınan katılımcılar 14 ve 18 yaş aralığındadır ve genel yaş ortalaması ise 15.89 (SD=1.32) olarak görülmektedir. Örneklem grubunda ise erkeklerin yaş ortalamasının 15.94 (SD=1.36), kızların yaş ortalamasının ise 15.84 (SD=1.28) olduğu görülmektedir. Aşağıda belirtilen Tablo 1 katılımcı sayısı ve cinsiyet dağılımlarını göstermektedir;

Tablo 1: Katılımcı Sayısı ve Cinsiyet Dağılımları

Grup	f	% Oranları
Erkek	160	%50
Kadın	160	%50
Toplam	320	%100
Lisanslı Spor Yapan Erkek	80	%25
Lisanslı Spor Yapan Kadın	80	%25
Toplam	160	
Spor Yapmayan Erkek	80	%25
Spor Yapmayan Kadın	80	%25
Toplam	160	
Toplam Katılımcı Sayısı	320	%100

Ayrıca, lisanslı spor yapan ergenlerin 80'i (%50.0) basketbol, 56'sı (%30) futbol, 24'ü (%15) ise yüzme sporunu yaptığını belirtmiştir. Aşağıda yer alan Tablo 3, katılımcıların kaç yıldır spor yapmakta olduklarını göstermektedir;

Tablo 2: Katılımcıların ilgilendikleri Spor Türleri

Grup	Spor Türü	f	%
Lisanslı Spor Yapan Ergen	Basketbol	80	50.0
	Futbol	56	35.0
	Yüzme	24	15.0

Ek olarak bu sporculara faal oldukları spor dallarını ne kadar süredir yapıyorsunuz sorusuna cevap olarak dağılımlarına bakılığında, 37'si 1 – 6 ay arası (%23.2), 69'u 7 – 12 ay arası (%43.2), 27'si 13 – 18 ay arası (%23.2), 1'i

19 – 24 ay arası (%0.6), 8'i 25 – 35 ay arası (%5), 4'ü 36 – 48 ay arası (%2.6) ve 4'ü 49 – 59 ay arası (%2.6) oranları gözlemlenmektedir. Aşağıda yer alan Tablo 4, katılımcıların kaç aydır spor yapmakta olduklarını göstermektedir;

Tablo 3: Spor Yapan Katılımcıların Ne Kadar süredir Spor Yaptıklarına Dair Oranlar

Grup	Süre	f	%
Lisanslı Spor Yapan Ergen	1 – 6 Ay Arası	37	23.2
	7-12 Ay Arası	69	43.2
	13-18 Ay Arası	37	23.2
	19 – 24 Ay Arası	1	0.6
	25-35 Ay Arası	8	5
	36-48 Ay Arası	4	2.6
	49-59 Ay Arası	4	2.6
	Toplam		160

4.3. VERİLERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Lisanslı spor yapan/yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı açısından karşılaştırılması isimli bu tez çalışmasında dört temel ölçek kullanımı gerçekleştirilmiştir. Bu ölçekler sırası ile; Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'dir.

4.3.1. ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ), bireyin ailesinden, akraba, arkadaş ve öğretmeninden, kurum ve kuruluşlarıyla içinde yaşadığı toplumdan elde ettiği sosyal destek düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu amaçla, 1995 yılından itibaren geliştirilmeye başlanan ASDÖ'de istatistiksel yollarla sınanmış, beş alt ölçek için ortak olan 50 durum cümlesi bulunmaktadır. Bu ölçek 1985 yılında Harter ve arkadaşlarının ortak çalışması ile ilk kez yayımlanmış, Türkçe uyarlaması Yıldırım (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçeği cevaplandıran birey her durum cümlesine beş alt ölçek boyutunda tepkide bulunmaktadır. Tepkiler üçlü derecelendirme biçiminde verilmektedir (Hiç uygun değil = 1, Kısmen uygun = 2, Oldukça uygun" 3). Böylece bir bireyin ASDÖ'nün her alt ölçeğinden alabileceği puanlar 50 ile 150 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanmasıyla bireyin genel sosyal destek düzeyine ilişkin bir tek puan elde edilmektedir. Bu testin güvenilirlik derecesi ise .984 tür. Ayrıca, aile, arkadaş, öğretmen olarak 3 adet alt ölçeği bulunmaktadır.

4.3.2. WARWICK-EDINBURG MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği olarak 2007 yılında Warwick ve Edinburg Üniversiteleri'nin ortak çalışması olarak üretilmiş (Tennat, Hiller, Fishwick, Platt, Joseph, Weich, 2007) , Keldal (2015) bu ölçeği Türkçe diline çevirerek Türk psikoloji literatürüne kazandırmıştır. Bu ölçekte toplamda 14 psikolojik durum cümlesi bulunmaktadır ve katılımcıların tepkileri de 5'li Likert Skalası üzerinden ölçümlendirilmektedir; 1 (Hiç Katılmıyorum), 2 (Katılmıyorum), 3 (Biraz Katılmıyorum), 4 (Katılıyorum) ve 5 (Tamamen Katılıyorum). Katılımcıların tepkileri 15 ve 75 puanları arasında değişmektedir., Bu ölçeğin güvenilirlik derecesi .966 dır.

4.3.3. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Hart ve arkadaşları (2008) tarafından bireyin sosyal görünüş kaygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Doğan (2010) tarafından Türkiye'ye uyarlanmıştır. Bu ölçekte 16 durum cümlesi bulunmakta birlikte, bu cümleler 5'li Likert skalası üzerinden puanlandırılmaktadır; 1 (Hiç

Uygun Değil), 2 (Uygun Değil), 3 (Biraz Uygun), 4 (Uygun) ve 5 (Tamamen Uygun). Böylece, katılımcılar 16 ve 80 puanları arasında değerlendirilmektedirler, Ölçüt geçerliliğini Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) formu kullanarak sınanmıştır. Ölçek faktör analizi sonuçlarına göre tek boyutludur. SGKÖ için iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .82 arasında olduğu belirlenmiştir. SGKÖ ile ODKÖ arasında .60 ilişki olduğu saptanmıştır. Analizler, SGKÖ' nün Türkiye de güvenilirlik ve geçerlilik değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

4.3.4. İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, ilk kez 2001 yılında Tarafordi ve Swan tarafından geliştirildiği, Türkçe'ye ise Doğan (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte 16 durum cümlesi bulunmakta ve 5'li Likert skalası üzerinden; 1 (Hiç Uygun Değil), 2 (Uygun Değil), 3 (Biraz Uygun), 4 (Uygun) ve 5 (Tamamen Uygun) olarak seçeneleştirilmektedir. Böylece, katılımcılar 16 ve 80 puanları arasında değerlendirilmektedirler, ayrıca, bu ölçeğin güvenilirlik oranı .87 olarak saptanmıştır. Kendini Sevme alt boyutu için .83, Özyeterlik alt boyutu için ise .74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise her iki alt boyut için .72 olarak bulunmuştur.

4.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırmanın yürütülme kısmında ise toplamda 5 kulüp ve 3 özel okul ile örnekleme katılım sağlama amacı ile görüşme sağlanmıştır. Olumlu geridönüş alınan kulüpler Galatasaray, Anadolu Efes ve Darüşşafaka olarak görülmektedir. Diğer iki kulüpten negatif anlamda geridönüş alınmasının nedeni ise yeterli sayıda ergen katılımcının bulunmaması ve bu kulüplerin ergenlerden daha çok yetişkinler odaklı spor çalışmalarına odaklanması olarak görülmektedir. Bu nedenle, elde edilen örneklem Galatasaray, Anadolu Efes ve Darüşşafaka kulüpleri ve biz özel okul ile sınırlandırılmıştır.

Bununla birlikte, araştırmanın örneklem miktarının oalbildiğince büyük olması amacı ile yukarıda bahsedilen tüm spor kulüplerinin her bir branşı ile konuşulmuş ve araştırmanın amaç ve hedefi hakkında detaylı bilgilendirilme sağlanmıştır. Katılım göstermeyi kabul eden branşların antrenörleri ile birlikte,

bu ergenlerin aileleri ile de bir toplantı aracılığı ile görüşme sağlanmış ve gerekli izinler alınmıştır. Tüm bu süreçlerin sonunda, araştırmaya 160 lisanslı spor yapan ergenin katılım sağladığı gözlemlenmiştir. Buradan yola çıkarak, özel okuldan seçilen örneklem de 160 kişi ile sınırlı tutulmuştur.

Bu araştırmanın uygulanma aşamasında, öncelikle kulüp, kulüp antrenörleri okul ve bütün velilere araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonrasında ise, kulüpten ve okuldan alınan özel izinlerle birlikte, lisanslı spor yapan ve spor yapmayan ergenlere, antrenman öncesinde ve ders arasında anketler dağıtılmıştır. Katılımcılara anketleri tamamlamaları için 40 dakikalık bir süre verilmiştir.

4.5. VERİLERİN ANALİZİ

Anket verileri lisanslı SPSS 21 versiyon programına girilmiş ve Tek Yönlü Anova, Ki Kare Testi ve Bağımsız T Test analizleri kullanılmıştır.

5. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın temel amacı; lisanslı spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve iyi olma hali açısından karşılaştırılmasıdır.

5.1 Lisanslı Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, lisanslı spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği üzerinden puanlarının karşılaştırılması ve buna dair olan sonuçlarına analiz edilip raporlanması yer almaktadır.

Tablo 4 Lisanslı Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Üzerinden Karşılaştırılması

	Gruplar	N	\bar{x}	s	df	t	p
Algılanan Sosyal Destek	Lisanslı	160	125.50	2.05	318	53.449	.000
	Lisanssız	160	75.81	11.52	318		
Algılanan Sosyal Destek (Aile)	Lisanslı	160	126.20	4.06	318	13.228	.000
	Lisanssız	160	95.55	2.76	318		
Algılanan Sosyal Destek (Arkadaş)	Lisanslı	160	98.73	5.72	318	340.184	.000
	Lisanssız	160	75.02	9.22	318		
Algılanan Sosyal Destek (Öğretmen)	Lisanslı	160	122.01	1.65	318	47.350	.000
	Lisanssız	160	89.81	2.69	318		
Toplam Puan		320					

$p < 0.001$.

Tablo 4'ün verdiği sonuçlara bakıldığında, lisanslı spor yapan ($M=125.50$, $SD=2.05$) ve yapmayan ($M=75.81$, $SD=11.52$) ergenlerin algılanan sosyal destek puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur, $t(318) = 53.449$, $p < 0.001$.

Buna ek olarak, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar üzerinden lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenleri karşılaştırırsak, Bağımsız T Test'in verdiği sonuçlara göre, lisanslı spor yapan (M=53.25, SD=3.78) ergenlerin ailelerinden aldıkları sosyal destek, lisanslı spor yapmayanlara (M=30.33, SD=4.61) göre anlamlı bir şekilde farklıdır $t(318) = 13.228$, $p < 0.001$. Devamında, lisanslı spor yapan (M=32.00, SD=2.30) ergenlerin arkadaşlarından aldıkları sosyal destek, lisanslı spor yapmayanlara (M=19.78, SD=3.00) göre anlamlı bir şekilde farklıdır $t(318) = 340.184$, $p < 0.001$. Son olarak, lisanslı spor yapan (M=40.00, SD=2.12) ergenlerin öğretmenlerinden aldıkları sosyal destek, lisanslı spor yapmayanlara (M=25.70, SD=4.03) göre anlamlı bir şekilde farklıdır $t(318) = 47.350$, $p < 0.001$.

Buna göre, spor yapan ergenlerin aile, arkadaş ve öğretmenlerinden spor yapmayan ergenlere göre daha fazla seviyede bir sosyal destek algıladıkları saptanmıştır.

5.2. Lisanslı Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 5: Lisanslı Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları Üzerinden Karşılaştırılması

Puanlar	Gruplar	N	\bar{x}	SD	df	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Lisanslı	160	34.23	6.42	318	31.943	.000
	Lisanssız	160	77.50	15.88			
Toplam		320					

** $p < 0.001$.

Tablo 5' te yer alan sonuçlara bakıldığında, lisanslı spor yapan (M=77.50, SD=15.88) ve yapmayan (M=34.23, SD=6.42) ergenlerin sosyal görünüş kaygıları seviyelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur, $t(318) = 31.943$, $p < 0.001$. Bu sonuçların ışığında, lisanslı spor yapan ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının, lisanslı spor yapmayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

5.3. Lisanslı Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin İki Boyutlu Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 6: Lisanslı Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin İki Boyutlu Benlik Saygısı Puanları Üzerinden Karşılaştırılması

Puanlar	Gruplar	N	\bar{x}	SD	df	t	p
İki Boyutlu Benlik Saygısı	Lisanslı	160	64.75	5.84	318		.000
	Lisanssız	160	35.06	6.62			
İki Boyutlu Benlik Saygısı (Kendini Sevme)	Lisanslı	160	32.75	2.96	318		.000
	Lisanssız	160	18.00	3.34			
İki Boyutlu Benlik Saygısı (Öz Yeterlilik)	Lisanslı	160	32.00	2.18	318		.000
	Lisanssız	160	17.06	3.44			
Toplam		320					

**p<0.001.

Tablo 6 daki Bağımsız T Test'in sonuçlarına bakıldığı zaman, lisanslı spor yapan (M=64.75, SD=5.84) ve yapmayan (M=35.06, SD=6.62) ergenlerin benlik saygısı seviyelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur, $t(318) = 45.005$, $p < .001$.

Buna göre, lisanslı spor yapan ergenlerin, lisanslı spor yapmayan ergenlere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Buna ek olarak, daha öncede belirtildiği gibi, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin 2 alt boyutu bulunmaktadır. Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenler bu boyutlar üzerinden karşılaştırıldığında, Bağımsız T Test'in bize verdiği sonuçlara göre, lisanslı spor yapan (M=32.75, SD=2.95) ve yapmayan (M=18.00, SD=3.34) ergenlerin kendini sevme seviyelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur, $t(318) = 41.798$, $p < .001$. Buna göre lisanslı spor yapan (M=32.00, SD=2.12) ve yapmayan (M=17.06, SD=3.44) ergenlerin öz yeterlilik

seviyelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur, $t(318) = 46.740$, $p < .001$. İki boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin alt boyutları üzerinden yapılan karşılaştırmada, lisanslı spor yapan ergenlerin, lisanslı spor yapmayan ergenlere göre kendini sevme ve öz yeterlik puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

5.4. Lisanslı Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 7: Lisanslı Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş Puanları

Üzerinden Karşılaştırılması

Puanlar	Gruplar	N	\bar{x}	SD	df	t	p
Mental İyi Oluş	Lisanslı	160	58.00	5.36	318	43.316	.000
	Lisanssız	160	30.83	5.85			
	Toplam	320					

** $p < 0.001$.

Bağımsız T Test'in verdiği sonuçlara bakıldığında, lisanslı spor yapan (M=58.00, SD=5.36) ve yapmayan (M=30.83, SD=5.85) ergenlerin Mental İyi Oluş Puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur, $t(318) = 43.316$, $p < .001$. Bu verilere dahilinde, lisanslı spor yapan ergenlerin mental iyi oluş puanlarının, lisanssız spor yapan ergenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

5.5. Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Antrenör Ve Takım Arkadaşları İle İlişkilerine Dair Algılarına Göre Bulgular

Tablo 8: Antrenör İle Olan İlişkinin İlişkilerin Mental İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulgular

f , \bar{x} ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	f	P
İki Boyutlu Benlik Saygısı	İyi Değil	63	64.58	4.88	G.Arası	179.27	3	86.637		
	İyi	66	65.55	5.45	G.İçi	3936.72	157	25.075	1.456	.126
	Çok İyi	31	62.33	3.38	Toplam	4110.11	160			
	Toplam	160	64.75	5.00						

(Devamı)Tablo 8: Antrenör İle Olan İlişkinin İlişkilerin Mental İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulgular

f , \bar{X} ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	\bar{X}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	f	p
İki Boyutlu Benlik Saygısı (Kendini Sevme)	İyi Değil	63	32.65	2.84	G.Arası	59.819	3	29.909	1.025	.132
	İyi	66	33.2	3.18	G.İçi	1330.81	157	8.472		
	Çok İyi	31	31.33	1.92	Toplam	1390.00	160			
	Toplam	160	32.75	2.96						
İki Boyutlu Benlik Saygısı (Öz Yeterlik)	İyi Değil	63	31.04	4.88	G.Arası	29.478	3	14.739	1.203	.138
	İyi	66	32.33	5.45	G.İçi	690.522	157	4.398		
	Çok İyi	31	31.00	3.38	Toplam	720.00	160			
	Toplam	160	32.00	5.00						
Sosyal Görünüş Kaygısı	İyi Değil	58	79.58	4.88	G.Arası	1592.958	3	796.479	1.246	.142
	İyi	56	74.34	5.45	G.İçi	38527.042	157	245.395		
	Çok İyi	46	82.67	3.38	Toplam	40120.00	160			
	Toplam	160	77.50	5.00						
Mental İyi Oluş	İyi Değil	66	58.41	5.0	G.Arası	303.954	3	151.977	1.606	.104
	İyi	47	56.83	5.95	G.İçi	4256.046	157	27.109		
	Çok İyi	47	61.00	1.45	Toplam	4560.00	160			
	Toplam	160	58.0	5.35						
Algılanan Sosyal Destek	İyi Değil	63	125.37	5.0	G.Arası	37.322	3	18.661	1.631	.111
	İyi	56	124.86	5.95	G.İçi	632.678	157	4.030		
	Çok İyi	41	126.33	1.45	Toplam	670.000	160			
	Toplam	160	125.25	5.35						

(Devamı)Tablo 8: Antrenör İle Olan İlişkinin İlişkilerin Mental İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulgular

<i>f</i> , \bar{X} ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
Algılanan Sosyal Destek (Aile)	İyi Değil	63	53.24	3.74	G.Arası	53.221	3	26.610	1.885	.155
	İyi	56	52.87	3.85	G.İçi	2216.779	157	14.120		
	Çok İyi	41	54.67	3.81	Toplam	2270.00	160			
	Toplam	160	53.25	3.78						
Algılanan Sosyal Destek (Arkadaş)	İyi Değil	63	32.23	2.32	G.Arası	53.221	3	26.610	1.886	.156
	İyi	56	34.65	2.71	G.İçi	2216.779	157	14.120		
	Çok İyi	41	35.36	2.56	Toplam	2270.00	160			
	Toplam	160	34.56	2.52						
Algılanan Sosyal Destek (Öğretmen)	İyi Değil	63	40.12	2.32	G.Arası	5323.000	3	1.681	.368	.692
	İyi	56	39.97	2.71	G.İçi	2263.779	157	4.565		
	Çok İyi	41	39.67	2.56	Toplam	2278.360	160			
	Toplam	160	40.00	2.52						

p<0.001*

Tablo 8'in içerdiği sonuçlara göre, lisanslı spor yapan ergenlerin antrenörleri ile olan ilişkilerinin algılanan sosyal destek seviyeleri ile herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı ortaya çıkmıştır, [F(2, 157) = .144, p > 0.001]. Tek Yönlü Anova Testi'nin bize verdiği sonuçlara göre, lisanslı spor yapan ergenlerin antrenörleri ile olan ilişkilerinin mental iyi oluş seviyeleri ile herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı ortaya çıkmıştır, [F(2, 157) = 3.267, p > 0.001].

Yine Tek Yönlü Anova Testi'nin verdiği sonuçlara göre, lisanslı spor yapan ergenlerin antrenörleri ile olan ilişkilerinin sosyal görünüş kaygıları seviyeleri ile herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı ortaya çıkmıştır, [F(2, 157) = .086, p > 0.001]. Son olarak, yine Tek Yönlü Anova Testi'nin bize verdiği sonuçlara göre, lisanslı spor yapan ergenlerin antrenörleri ile olan ilişkilerinin benlik saygısı seviyelerine istatistiki anlamda herhangi bir anlamlı fark bulunmadığı ortaya çıkmıştır, [F(2, 157) = 3.267, p > 0.001]. Böylece, antrenör

ile olan ilişkilerin mental iyi oluş, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı puanlarında farklılık yaratmadığı saptanmıştır.

Takım arkadaşı ile ilişkilerin ergenlerin, algılanan sosyal destek, benlik saygısı, mental iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı fark yaratıp yaratmadığına bakılmıştır sonuçlar Tablo 9 da sunulmuştur.

Tablo 9: Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin Takım Arkadaşları İle Olan İlişkinin İlişkilerin Mental İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısına İlişkin

Bulgular

<i>f</i> , \bar{X} ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>f</i>	<i>P</i>
İki Boyutlu Benlik Saygısı	İyi Değil	36	66.75	6.15	G.Arası	130.586	3	65.293	2.576	.029
	İyi	66	64.00	4.91	G.İçi	3979.414	157	25.347		
	Çok İyi	68	65.31	4.89	Toplam	4110.00	160			
	Toplam	160	64.75	5.08						
İki Boyutlu Benlik Saygısı (Öz Yeterlik)	İyi Değil	36	32.65	2.84	G.Arası	44.815	3	22.408	2.615	.026
	İyi	66	33.2	3.18	G.İçi	1345.185	157	8.568		
	Çok İyi	68	31.33	1.92	Toplam	1390.00	160			
	Toplam	160	32.75	2.96						
İki Boyutlu Benlik Saygısı (Kendini Sevme)	İyi Değil	36	33.94	3.59	G.Arası	29.478	3	14.739	2.523	.033
	İyi	66	32.31	2.85	G.İçi	690.522	157	4.398		
	Çok İyi	68	33.07	2.83	Toplam	720.00	160			
	Toplam	160	32.75	2.95						
Sosyal Görünüş Kaygısı	İyi Değil	36	66.38	4.88	G.Arası	2545.199	3	1272.600	5.317	.006
	İyi	86	77.47	5.45	G.İçi	37574.801	157	239.621		
	Çok İyi	38	80.62	3.38	Toplam	40120.00	160			
	Toplam	160	77.50	5.00						
Mental İyi Oluş	İyi Değil	42	54.68	5.0	G.Arası	223.438	3	111.719	4.045	.032
	İyi	75	58.73	5.95	G.İçi	4336.562	157	239.621		
	Çok İyi	43	57.83	1.45	Toplam	4560.00	160			
	Toplam	160	58.00	5.35						
Algılanan Sosyal Destek	İyi Değil	32	124.19	5.0	G.Arası	26.869	3	13.435	3.280	.040
	İyi	72	125.55	5.95	G.İçi	643.131	157	4.096		
	Çok İyi	58	125.103	1.45	Toplam	670.000	160			
	Toplam	160	125.25	5.35						
Algılanan Sosyal Destek (Aile)	İyi Değil	32	52.50	4.09	G.Arası	54.664	3	27.332	1.937	.014
	İyi	72	53.79	3.72	G.İçi	2215.336	157	14.110		
	Çok İyi	58	52.66	3.70	Toplam	2270.00	160			
	Toplam	160	53.25	3.77						

(Devamı) Tablo 9: Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin Takım Arkadaşları İle Olan İlişkinin

İlişkilerin Mental İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısına İlişkin

Bulgular

f , \bar{X} ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	\bar{X}	SS	$Var. K.$	KT	Sd	KO	f	p
Algılanan Sosyal Destek (Arkadaş)	İyi Değil	32	32.23	2.32	G.Arası	53.221	3	26.610	2.052	.032
	İyi	72	34.65	2.71	G.İçi	2216.779	157	14.120		
	Çok İyi	58	35.36	2.56	Toplam	2270.00	160			
	Toplam	160	34.56	2.52						
Algılanan Sosyal Destek (Öğretmen)	İyi Değil	32	36.56	2.32	G.Arası	18.346	3	9.173	2.052	.032
	İyi	72	39.97	2.71	G.İçi	701.654	157	4.469		
	Çok İyi	58	39.67	2.56	Toplam	720.00	160			
	Toplam	160	40.00	2.52						

p<0.001*

Bu analizlere ek olarak, takım arkadaşları ile olan ilişkinin ölçeklere yönelik olan analizine bakıldığında ise, Tek Yönlü Anova Testi'nin verdiği sonuçlara göre, lisanslı spor yapan ergenlerin algılanan sosyal destek seviyelerinin takım arkadaşları ile ilişkilerinin seviyelerine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur, $[F(2, 157) = 3.215, p < 0.001]$. Aynı şekilde devam edilmesi gerekir ise, yine Tek Yönlü Anova Testi'nin bize verdiği sonuçlara göre, lisanslı spor yapan ergenlerin mental iyi oluş seviyelerinin takım arkadaşları ile olan ilişkilerine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $[F(2, 157) = 3.926, p < 0.001]$. Bu Tablo 9'da belirtildiği üzere, Tek Yönlü Anova Testi'nin sonuçlarına göre, lisanslı spor yapan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı seviyelerinin takım arkadaşları ile ilişkilerinin seviyelerine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur, $[F(2, 157) = 11.511, p < 0.001]$. Son olarak, lisanslı spor yapan ergenlerin benlik saygısı seviyelerinin takım arkadaşları ile olan ilişkilerine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur, $[F(2, 157) = 2.955, p < 0.001]$. Tüm bu bilgilerin ışığında bakıldığında, takım arkadaşları ile olan ilişkilerin mental iyi oluş, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı gibi durumlarda farklılık yarattığı gözlemlenmiştir.

Tablo 10 da, lisanslı spor yapan ergenlerin takım arkadaşları ile olan ilişkinin ilişkilerin mental iyi oluş, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısına ilişkin bulguların hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere uygulanan post-hoc lsd testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 10. Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin Takım Arkadaşları İle Olan İlişkinin İlişkilerin Mental İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısına İlişkin Bulguların Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları

Ölçekler	Takım Arkadaşı ile İlişki		Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
	İlişki (i)	(j)			
Algılanan sosyal destek	İyi Değil	İyi	-1.359*	,551	,015
		Çok İyi	-1,227*	,571	,011
Mental İyi oluş	İyi Değil	İyi	-4.045*	1,420	,005
		Çok İyi	-3,140*	1,148	,036
Sosyal Görünüş Kaygısı	İyi	İyi Değil	11.090*	4,212	,009
	Çok İyi	İyi Değil	-14.245*	4,368	,001
Benlik Saygısı	İyi	İyi Değil	-2.750*	1,370	,047

p<0.001

Tablo 10'da görüldüğü gibi, lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olmayanların hem iyi hem de çok iyi olanlara göre, daha düşük bir algılanan sosyal destek seviyesine sahip oldukları gözlemlenmektedir.

Lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olmayanların hem iyi hem çok olanlara göre, daha düşük bir mental iyi oluş seviyesine sahip oldukları gözlemlenmektedir.

Lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olmayanların hem iyi hem de çok iyi olanlara göre, daha yüksek bir sosyal görünüş kaygısı seviyesine sahip oldukları gözlemlenmektedir.

Lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olanların iyi değil olanlara göre, daha yüksek bir benlik saygısı seviyesine sahip oldukları gözlemlenmektedir.

5.6. Lisanslı Spor Yapan Ergenler İle Spor Yapmayan Ergenler Okul Başarısı, Öğretmenleri İle İlişkileri, Karşılaştıkları Sorunlarda Yardım Gördüklerini Düşündükleri Sosyal Çevre ve Yakın Arkadaş Sayısı Değişkenleri Açısından İncelenmesine İlişkili Bulgular

Tablo 11: Lisanslı Spor Yapan Ergenler İle Spor Yapmayan Ergenler Okul Başarısı, Öğretmenleri İle İlişkileri, Karşılaştıkları Sorunlarda Yardım Gördüklerini Düşündükleri Sosyal Çevre ve Yakın Arkadaş Sayısı Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması

Katılımcıların Demografik Özellikleri	Katılımcıların Spor Yapma Durumu				Frekans ve yüzdelik değerler		Test	
	Lisanslı (n=160)		Spor Yapmayan (n=160)		f	%	x ²	p
	f	%	f	%				
Okul Başarısı								
Sınıf Tekrarı Yaptım	3	1.86	9	5.63	12	3.75	x ² =8.125 p=.474	
Doğrudan Geçtim	37	23.13	67	41.88	114	35.63		
Teşekkürname	69	43.13	29	18.13	98	30.63		
Takdirname	38	23.75	48	30.00	96	30.00		
Öğretmen ile İlişki								
Hiçbiri ile iyi değil	6	3.75	6	3.75	12	3.75	x ² =4.695 p=.741	
Bir kısmı ile iyi değil	58	36.25	45	28.13	114	35.63		
Çoğu ile iyi	39	24.38	57	35.63	98	30.63		
Hepsiyle iyi	58	36.25	48	30.00	96	30.00		
Yakın Arkadaş Sayısı								
Hiç yok	6	3.75	6	3.75	12	3.75	x ² =7.023 p=.356	
1-3 Arası	47	29.38	54	33.75	114	35.63		
4-6 Arası	39	24.38	45	28.13	98	30.63		
7-9 Arası	68	42.5	65	40.63	96	30.00		
En Çok Kimden Yardım Aldıkları								
Annem	69	43.13	75	46.88	144	45.00	x ² =2.228 p=.898	
Babam	37	23.13	37	23.13	74	23.13		
Akrabalarım	1	0.63	0	0	1	0.31		
Antrenörüm	8	5	5	3.13	13	4.06		
Öğretmenlerim	4	2.5	3	1.88	7	2.19		
Arkadaşlarım	4	2.5	3	1.88	7	2.19		
Toplam	160		160		320			

Tablo 11'deki Ki Kare Testi'nden elde edilen sonuçlara göre, lisanslı ve lisanssız spor yapan ergenlerin okul başarı seviyeleri, öğretmenleri ile ilişkileri,

sorun ile karşılaştığında yakın görülen kişi ve takım arkadaş sayıları hakkında sonuçlar belirtilmiştir.

Sonuçlara göre, lisanslı spor yapan ve yapmayan okul başarı seviyeleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=8.125$, $p=.474$; $p > 0.05$). Lisanslı spor yapan ergenlerin %23'ünün sınıfı doğrudan geçtiği, %46'sının teşekkürname aldığı ve %23'ünün takdirname aldığı saptanırken, lisanssız spor yapan ergenlerin %41'inin sınıfı doğrudan geçtiği, %18'i teşekkürname aldığı ve %30'unun takdirname aldığı gözlemlenmiştir. Öğretmen ile ilişkiye bakıldığında ise, lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin öğretmenleri ile ilişkileri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=4.695$, $p=.741$, $p > 0.05$). Lisanslı spor yapan ergenlerin %3'ünün öğretmenlerinin hiçbiri ile iyi bir ilişkide olmadığı, %36'sının bir kısmı ile iyi ilişkide olduğu, %24'ünün öğretmenlerinin çoğu ile iyi ilişkide olduğu ve %36'sının öğretmenlerinin hepsiyle iyi ilişkide olduğu saptanırken, lisanssız spor yapan ergenlerin %3'ünün öğretmenlerinin hiçbiri ile iyi bir ilişkide olmadığı, %28'inin bir kısmı ile iyi ilişkide olduğu, %35'inin öğretmenlerinin çoğu ile iyi ilişkide olduğu ve %30'unun öğretmenlerinin hepsiyle iyi ilişkide olduğu görülmüştür. Yakın arkadaş sayılarına bakıldığında ise, lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin yakın arkadaş sayıları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=2.228$, $p=.898$, $p > 0.05$). Lisanslı spor yapan ergenlerin %3'ünün öğretmenlerinin hiçbiri ile iyi bir ilişkide olmadığı, %3'ünün hiç yakın arkadaşı olmadığı, %29'unun 1 ve 3 arası yakına sahip olduğu, ve %24'ünün 4 ve 6 arası yakına sahip olduğu ve %42'sinin 7 ve 9 arası yakına sahip olduğu görülürken, lisanssız spor yapan ergenlerin %3'ünün hiç yakın arkadaşı olmadığı, %33'ünün 1 ve 3 arası yakına sahip olduğu, ve %28'inin 4 ve 6 arası yakına sahip olduğu ve %40'ın 7 ve 9 arası yakına sahip olduğu saptanmıştır. En çok kimden yardım aldıkları hususunda ise, lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin en çok kimden yardım aldıkları konusundaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=7.023$, $p=.356$, $p > 0.05$). Lisanslı spor yapan ergenlerin %43'ünün en çok annelerinden yardım aldığı, %23'ünün en çok babalarından yardım aldığı, %1'inin en çok akrabalarından yardım aldığı, %5'inin en çok antrenörlerinden yardım aldığı, %2.5'unun en çok öğretmenlerinden yardım

aldığı ve %2.5'unun en çok arkadaşlarından yardım aldığı görülürken, lisanssız spor yapan ergenlerin %%46'sinin en çok annelerinden yardım aldığı, %23'ünün en çok babalarından yardım aldığı, %1'inin en çok akrabalarından yardım aldığı, %3'ünün en çok antrenörlerinden yardım aldığı, %2'sinin en çok öğretmenlerinden yardım aldığı ve %2'sinin en çok arkadaşlarından yardım aldıklarını işaretlemişlerdir.

5.7. Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin, Spor Yapma Nedenleri Ve Spor Yapmaya Kimin Teşvik Ettiğine İlişkin Değişkenler Bulgular

Tablo 12: Spor Yapan Ergenlerin Spor Yapma Nedenleri

Grup	Spor Yapma Nedeni	f	%
Lisanslı Spor Yapan Ergen	Sağlık İçin	28	17.6
	Popülerlik Sağlamak İçin	50	31.2
	Rekabetçi Bir Ortam Tercih Ettiği İçin	25	15.6
	Ailesi İsteddiği İçin	17	10.6
	Fiziksel Yapısı Elverişli Olduğu İçin	20	12.6
	Profesyonel Spor Yapmak İsteddiği İçin	20	12.6
Toplam		160	%100

Bu bulgulara göre spor yapan ergenlerin spor yapma nedenleri incelendiğinde ise, 28'inin (%17.6) sağlık için, 50'sinin (%31.2) popülerlik sağlamak için, 25'inin (%15.6) rekabetçi bir ortam tercih etmek istediği için, 17'sinin (%10.6) ailesi istediği için, 20'sinin (%12.6) fiziksel yapısı elverişli olduğu için ve 20'sinin (%12.6) profesyonel anlamda spor yapmak istediği için spor yaptıkları öğrenilmiştir.

6. BÖLÜM TARTIŞMA

6. BULGULAR İLE İLGİLİ TARTIŞMA

6.1. Araştırmaya Katılan Lisanslı Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmanın verdiği sonuçlara göre, 14-18 yaş arasındaki lisanslı spor yapan ergenlerin, 14-18 yaşındaki spor yapmayan akranlarına göre benlik saygısı seviyeleri anlamlı şekilde farklılık göstermiştir. Lisanslı spor yapan ergenlerde benlik saygısı düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Literatüre bakıldığında, spor yapma halinin, kişinin kendi fiziksel algısını olumlu anlamda etkilediğini ve bununla birlikte kişinin benlik saygısında önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Kenneth ve Fox 1999). Öte yandan, Coleman'ın Amerikan liselerinin statü sistemi içindeki çocuklar için atletizmin merkezîyetçiliğini araştırıp yayımladığı makalesi ile birlikte, ergenlerde spor yapma hali 1961'den bu yana daha da önem kazandığı görülmüştür. Araştırma, o zamandan beri spor katılımının hem erkek hem de kız öğrenciler için daha yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğu iddiasını desteklemek için bir kanıt sağlamıştır. Ek olarak, Gruber'in (1986) araştırmasına göre; fiziksel aktivite sonuçlarının meta-analizi, daha yüksek benlik saygısının, ilkökul çağındaki çocuklar için bile çeşitli yollarla fiziksel aktiviteyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu durum sosyo-ekonomik açıdan akranlarına göre dezavantajlı, zihinsel veya fiziksel engelli olanları da kapsamaktadır. McAuley'in (1994) belirttiğine göre, yüksek benlik saygısının fiziksel aktiviteye katılmanın olumlu bir sonucu olduğunu göstermiştir.

Ergen Sağlığının Uzun Süreli Çalışması'nın okuliçi değerlendirmesinden elde edilen sonuçlar ise, bir okul sporuna katılımın benlik saygısı ile ilişkili olduğunu ve bunun, ergenlerin okulla olan ilgisi ve fiziksel refah duygusuna olumlu etkide bulunduğunu belirtilmiştir (Tracy ve Erkut, 2002).

Geçmiş çalışmalar, ergenlik döneminde spor katılımının bireyin ergenlik dönemindeki sağlığını ve refahını etkileyebileceğini göstermiştir. Dodge ve Lambert (2009), bu dönemindeki spor katılımının ergenin fiziksel benlik saygısına yönelik etkilerini incelemiştir. Bahsedilen araştırmanın bulgularına

göre, spor katılımında bulunan ve faaliyet gösteren bireylerin, benliklerine yönelik pozitif inançlar oluşturdukları görülmüştür. Dahası, spor yapmayan ergenler ile karşılaştırıldığında, spor yapan ergenlerin benlik saygısı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Dodge ve Lambert, 2009).

Bununla birlikte, Dishman ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre, spor yapma durumunda, takdir edilme, sosyal olma, edinilen beceri ve yetilere yönelik olan güvenin artması nedeni ile, ergenlerde benlik saygısının yükseldiği ve spor yapmayanlardan daha yüksek bir seviyede olduğu gözlemlenmiştir (Dishman ve ark., 2006). Bu bilgiye ek olarak, Daniels ve Leaper'ın (2006) yaptığı çalışmada, spor yapan ergenlerin benlik saygısı ile akran kabullenmesi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise, benlik saygısı ve akran kabullenmesi arasında istatistiki bazda anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Ergenlerin spor yapma durumu dahilinde sosyalleşmesi ve akranları tarafından takdir ve kabullenme görmesi, onların benlik saygılarını yükselten bir faktör olarak görülmektedir.

Yine Dodge ve Lambert'in (2009) belirttiğine göre, spor yapma hali ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki bulunurken, spor yapan ve yapmayan ergenlerin karşılaştırılmasında ise, spor yapanların benlik saygılarının spor yapmayan ergenlerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu da , spor yapma halinin benlik saygısı hususunda ayırıştırıcı bir faktör olduğunu göstermektedir.

6.2. Araştırmaya Katılan Lisanslı Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu çalışmada, spor yapan ergenlerin, algılanan sosyal destek seviyelerinin, yapmayanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bugüne kadar ki sunulan psikoloji literatüründe yer alan, spor yapma ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında ise, genel olarak ergenlikte spor katılımı, sosyalleşme açısından ve algıladıkları yalnızlık hissini engelleyici etkiye sahiptir (Haugen ve ark.2011). Sosyal destek, ergenin kişilerarası ilişkilerden aldığı destek ve tatmin seviyesi olarak kısaca tanımlanabilir. Ergen birey, kişilerarası ilişkilerinde yakınlık aramakta ve kalıcı ve derin sosyal ilişkiler kurma eğilimindedir. Eğer ki bu sosyal destekten yoksun olma durumu var ise, yalnızlık denilen, ergen kişinin sosyal ilişki ağının yetersiz olduğunda ortaya çıkan tatsız bir deneyimle karşılaşmaktadır.

Alexandra'ın (2014) ergenlerin spor yapma halinin algılanan sosyal desteklerine etkisini araştırdığı çalışmanın sonuçlarına göre, spor yapan ergenlerin algıladıkları sosyal desteğin spor yapmayan ergenler göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Dahası, yalnızlık hisleri ölçümlenen ergenlerde ise, spor yapmayanların, spor yapanlara göre daha çok yalnız hissettikleri literatür tarafından belirtilmiştir (Poulsen, Ziviani, Cuskelly ve Smith, 2007).

Spora katılım ergenlerin, sosyal becerilerini, duygusal becerilerini, bilişsel güçlerini ve ilişki bağlarını pozitif yönde etkileyen bir faktör olarak bulunmuştur (Vilhjalmsson ve Thorlindsson, 1992). Ayrıca, daha çok sosyal desteğin hissedilmesini ve yalnızlık hissini de spor yapmayanlara nazaran daha düşük olduğu görülmüştür (Vilhjalmsson ve Thorlindsson, 1992). Bu sonuçlar ile araştırmanın bulguları karşılaştırıldığında ise, araştırmanın verilerinin literatür ile tutarlı olduğu ve daha önceki sonuçların bu çalışma dahilinde tekrar edildiği gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, spor yapmayan bireylerin yalnızlaşma durumu da literatür tarafından belirtilmiştir (Vilhjalmsson ve Thorlindsson, 1992).

6.3. Araştırmaya Katılan Lisanslı Spor Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada, spor yapan ergenlerin, mental iyi oluş seviyelerinin, yapmayanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ele alınan konulardan biri de mental iyi oluş kavramıdır. Mental iyi olma kişinin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin niteliğini kapsamaktadır (Eryılmaz, 2012). Başka bir deyişle; kişinin kendini olumlu algılamasını, diğer insanlarla güvenli ve olumlu ilişkiler geliştirmesini, bireysel gereksinim ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşama amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Eryılmaz, 2012).

Mental iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin fiziksel, duygusal, bilişsel ve ruhsal iyilik hallerinin en yüksek düzeyde olduğu bilinmektedir (Shank ve Coyle, 2002). Eğitim yaşantısı öğrencilerin meslekleriyle ilgili çeşitli girişimleri yaptıkları stresli bir dönemdir çünkü gençlerin gelecekleri bu dönemde şekillenmektedir. Bu dönemde gençler kendilerini çok büyük stres

altında hissederler (El Ansari ve Oskrochi, 2004). Bu dönemde öğrencilerin olgunlaşmaya ihtiyacı vardır. Mental iyi oluş kavramı özellikle lise öğrencilerinin yaşam kalitelerinin iyi olması açısından, bu dönem için büyük bir önem taşımaktadır.

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakacak olursak Eraslan'nın (2015) yaptığı araştırmada, beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencileri arasından katılımcılarının cinsiyetlerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratsada, lisanslı spor yapma ve yapmama durumunun psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı gözlemlenmiştir.

Geçmiş araştırmalara bakılığında, Ryff ve Singer (2008) mental iyi oluş, kişilerin ilişkilerini yönetmesi, kendilerini algılamaları, kişilerin tüm yaşantılarını etkilediği için önemli olduğunu belirtmiştir. Bu bilgiler ışığında, düzenli egzersiz yapan bireylerin sayısını arttırarak, fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı oluşturmak ve bununla birlikte egzersizde etkili olan psikolojik faktörleri belirlemek büyük önem taşımaktadır. Sağlık için yararlı fiziksel aktivite içinde bulunma konusunda egzersiz spor/yapma ile mental iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiyi anlamak, bir hayat biçimine ait bu davranışın hastalıklarla mücadele ve hayat kalitesini arttırma rolü göz önüne alındığında çok önemlidir (Biddle, Fox ve Boutcher, 2000).

Spor yapma halinin fizyolojik olarak kardiyovasküler sistemi düzene soktuğu ve böylelikle beynin kan akışı ile birlikte oksijen ihtiyacını daha fazla karşılayabildiği bilinmektedir. (Greist ve Jefferson 1992) ve bu durumun beynin işlevini yerine getirebilmesine daha fazla olanak sağlayacağı tahmin edilmektedir. Fizyolojik olarak dolaşım sağlığı, kişinin mental iyi oluş seviyesini doğrudan etkileyen endorfin hormonunu daha rahat beyine ulaştırarak etkiler (Bodin & Martinsen 2004).

Biddle, Fox ve Boutcher'in (2000) sunduğu bulgulara göre, spor yapan ergenlerin spor yapmayan ergenlerden daha yüksek seviyede bir mental iyi oluş haline sahip oldukları belirtilmiştir. Bunun altında yatan sebeplere bakıldığında, kendine güven, yetilere yönelik olan güven, sosyal çevreden alınan destek ve takdir edilme hislerinin spor yapan ergenlerde, yapmayanlara nazaran daha çok olduğu ve bu etkenlerin mental iyi oluş seviyelerini arttırdığı gözlemlenmiştir (Biddle, Fox ve Boutcher, 2000).

Bununla birlikte, spor yapan ve yapmayan ergenlerin hormonal değişimleri üzerinden mental iyi oluş seviyelerini inceleyen bir çalışmada, adrenalin, dopamin ve serotonin hormonlarının spor yapan ergenlerde, yapmayanlara göre daha yüksek bir seviyede olduğu görülmüştür. (Willis ve Campbell, 1992; Murphy, 1994). Ayrıca, bu hormonları daha fazla salgılayan ergenlerin de mental iyi oluş düzeylerinin, salgılamayanlar ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. (Nicholls, Hemmings ve Clough, 2010). 1992 yılında Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği nin (ISSP) açıklamalarında egzersizin ve fiziksel katılımın ruhsal faydalarına değinilmiştir. (ISSP, 1992). Hatta egzersiz depresyon ve kaygı tedavilerinde kullanılmakta olup, beyin kimyasındaki temel alanlarda değişiklik sağladığı, nörotransmitterleri ve endorfinleri etkilediği savunulmaktadır. (Greist ve Jefferson 1992). Murphy nin 1994 te norepinefrin ve serotonin salımının mutsuz modda takılı kalmaya engel olucu etkisinden bahsetmiştir. Egzersizle beraber beyinde endorfin salgılandığı bilinmektedir bu yüzden egzersizle ortaya çıkacak endorfinin kişinin iyilik halini etkilediği bulunmuştur. (Murphy, 1994). Ayrıca vücut ısısının yükselmesi ile kişinin rahatlık ve iyi modunun sürdürülebilirliği arasında doğru orantıda bir bağlantı bulunmuştur (Kenneth ve Fox 1999). Bu da, bu çalışmanın verilerinin tutarlı olduğunu ve ergenlik döneminde aktif spor katılımının hormonal bağlamda da mental iyi oluş seviyelerini pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Araştırma baz alındığında, spor yapan ergenlerin daha yüksek bi mental iyi oluşa sahip olmalarında, hormonal değişimlerin de önemli bir etkisinin olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Öte yandan literatürde araştırmacıların, antrenman konusunda aşırı yüklenen sporcuların %80 inde klinik anlamda agresif bir mod, öfke ve depresif tutumlar gösterdiğini saptanmıştır. (Armstrong & VanHeest, 2002) Aşırı yüklenmenin fiziksel sakatlıklara sebep olacağı gibi, kişinin vücut bütünlüğünün bozulması ile birlikte mental iyi olmayada etki edeceği düşünülmektedir. Örnek olarak sporcuların spor yapma süreleri ele alındığında, orta seviyede yani günde en fazla 2 saat spor yapan ergenlerin, 1 saatten az ve 3 saat ve fazlası spor yapan ergenlerden daha yüksek bir mental iyi oluş seviyesine sahip oldukları literatürde belirtilmektedir. Çünkü, spora ayrılan fazla zamanın ötürü zaman ayrılamayan ailevi, romantik ve sosyal ilişkilerin birey üzerinden oluşturduğu yoksunluk hissi, mental iyi oluşun da düşmesine sebep olmaktadır. Bu durumda, fazla spor

yapmanın aslında kişinin mental oluşunda yararlı bir etki yaratmadığını, aksine fiziksel ve psikolojik açıdan aşırı yüklenme sebebiyle kişinin klinik anlamda depresif tutumlar sergilediğini göstermektedir. (Armstrong & VanHeest, 2002) Bu nedenle, ergenlik döneminde eğitim ve spor kurumları tarafından oluşturulacak olan stratejilerde, orta seviyede bir spor katılım süresi belirlenmesinin, psikolojik gelişmeye en fazla yarar sağlayacak planlama noktası olduğu öngörülmektedir.

Araştırmamızın sonuçlarını literatürde bugüne kadar ortaya konan bulgular ile karşılaştırdığımızda, tutarlı ve tekrar eden bir durum gözlemlenmektedir. Spor yapan ergenlerin yapmayanlara göre daha fazla algılanan sosyal destek ve benlik saygısı seviyelerine sahip olmaları, tıpkı mental iyi oluşu destekleyen faktörler gibi, bu çalışmada da aynı yöndeki farklılıkları görülmektedir.

6.4. Araştırmaya Katılan Lisanslı Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerin Algılanan Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

14-18 yaş aralığındaki spor yapan ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının, spor yapmayan ergenlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bugüne kadar var olan psikoloji literatüründe ergenlerin sosyal görünüş kaygıları üzerine birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Özellikle, günümüzde birçok ergenin, görünüşleri nedeniyle reddetme konusunda çok fazla endişeleri olduğunu göstermekle birlikte birçok soru hala mevcuttur. Akran ilişkilerinin ve etkileşimlerin rolü, akranların, ergenlik dönemi boyunca, vücut imgesi ve yeme davranışları da dahil olmak üzere bir dizi sağlıksız tutum ve davranış üzerinde sahip oldukları güçlü etkiyi göz önüne alarak, daha fazla dikkat çekmeyi hak etmektedir (Blodgett, Salafia & Gondoli, 2011).

Bununla birlikte; spor yapma halinin ergenlik döneminde sosyal görünüş kaygısı ile negatif bir ilişkide olduğu geçmiş araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır. Koff, Rierden & Stubbs (1990), spor yapan ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının yapmayanlara göre daha düşük olduğunu doğrulamıştır. Forst'un (2004) verilerine göre ise, spor yapan ergenlerin benlik saygıları ve sosyal görünüş algılarının yapmayanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Benlik saygısı, beden imajı ve kilo doyumunu arasında anlamlı

pozitif korelasyonların olması da yine ergenlik döneminde spor yapmanın bu faktörlere etkisinin olduğunu göstermektedir.

Araştırmamız ile bugüne kadar ki var olan psikoloji literatürü karşılaştırıldığında ise, güncel çalışma verilerinin literatür bulgularını desteklediği görülmektedir. Bu da spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara göre, daha yüksek benlik saygısı ve daha düşük seviyede bir sosyal görünüş algısı oluşturmalarının, spor yapmanın önemini vurgulayan bir bilgi olduğunu göstermektedir.

6.5. Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin Antrenör ve Takım Arkadaşları İle İlişkilerine Dair Algılarının, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarında Farklılık Yaratmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, spor yapan ergenlerin antrenörleri ile olan ilişkilerinin algılanan sosyal destek ölçeği, warwick-edinburgh mental iyi oluş ölçeği, sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve iki boyutlu benlik saygısı ölçeği puanları açısından karşılaştırılmasında herhangi bir anlamlı farkın ortaya çıkmadığı gözlemlenmiştir. Fakat, spor yapan ergenlerin takım arkadaşları ile olan ilişkilerinin algılanan sosyal destek ölçeği, warwick-edinburgh mental iyi oluş ölçeği, sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve iki boyutlu benlik saygısı ölçeği puanları açısından karşılaştırılmasında anlamlı bir farkın ortaya çıktığı gözlemlenmiştir.

Sonuçlara detaylı olarak bakıldığında, takım arkadaşları ile iyi seviyede anlaşılan spor yapan ergenlerin, bu bahsedilen dört ana ölçekte puanlarının, takım arkadaşları ile anlaşamayanlara göre daha yüksek çıktığı gözlemlenmiştir.

Ayrıca, lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olmayanların hem iyi hem de çok iyi olanlara göre, daha düşük bir algılanan sosyal destek seviyesine sahip oldukları gözlemlenmektedir. Lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olmayanların hem iyi hem çok olanlara göre, daha düşük bir mental iyi oluş seviyesine sahip oldukları gözlemlenmektedir. Bunun yanısıra lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olmayanların hem iyi hem de çok iyi olanlara göre,

daha yüksek bir sosyal görünüş kaygısı seviyesine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olanların iyi değil olanlara göre, daha yüksek bir benlik saygısı seviyesine sahip oldukları gözlemlenmektedir.

Bilindiği üzere, ergenlik dönemi, sosyal olma ve sosyal kabullenme ile tam anlamıyla ilk olarak karşılaşılan bir geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır. Burada, insan varlığının temel içgüdü ve yapısı göze alındığında, sosyal olma, sosyal destek görme ve kabullenilme ihtiyaç ve isteklerinin karşılanması, ona psikolojik gelişim sürecinde katkıda bulunan sosyal ve duygusal durumların yücelmesinde yardımcı olmaktadır. Ayrıca, ergenlik dönemindeki bireyler için aile, öğretmen ve antrenör gibi faktörlerin, akranlardan daha az bir önem arz ettiği de bilinmektedir. Bu nedenle, akranları tarafından kabul gören, önemsenen, sosyal destek alan ergenlerin, onların psikolojik gelişmelerinde daha önemli faktörler olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın verileri de kuramsal ve literatür sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, spor yapan ergenlerinde, antrenörleri ile olan ilişkiden ziyade, takım arkadaşları ile olan ilişkilerini baz alıp, bu anlamda benlik saygısı, mental iyi oluş, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş puanlarında daha yüksek rapor vermeleri, akran kabullenmesi ve sosyalleşmesinin, ergenlik dönemi içinde önemli bir yeri olduğunu görülmektedir.

6.6. Lisanslı Spor Yapan Ergenler İle Spor Yapmayan Ergenler Okul Başarısı, Öğretmenleri İle İlişkileri, Karşılaştıkları Sorunlarda Yardım Gördüklerini Düşündükleri Sosyal Çevre Ve Yakın Arkadaş Sayısı Değişkenleri Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Olan Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın verileri dahilinde elde edilen sonuçlara bakıldığında, lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenler arasında yapılan karşılaştırmada, okul başarısı, öğretmenleri ile ilişkileri, karşılaştıkları sorunlarda yardım gördüklerini düşündükleri sosyal çevre ve yakın arkadaş sayısı değişkenleri arasında herhangi bir anlamlı fark gözlemlenmemiştir.

Spor yapmanın okul başarısını, öğretmen ile ilişkiyi, karşılaşılan sorunlarda başvuru sosyal destek noktasını ve yakın arkadaş sayısını belirlemede ya da etkilemede herhangi bir dominant rolünün olmadığı

gözlemlenmektedir. Halbuki; literatüre bakıldığında, spor yapan ergenlerin okul başarılarının ve yakın arkadaş sayılarının spor yapmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Harter, 1999). Buradaki önemli noktalardan biri ise, yakın arkadaş sayısının niceliğine bakmaktan çok, bu ilişkilerin niteliğidir. Çünkü, yakın arkadaş sayılarının aynı ya da yakın rakamlar düzeninde olması, yapılan paylaşıma ve alınan sosyal desteğe yönelik bir bulguyu bize sunmamaktadır. Bu nedenle, her ne kadar yakın arkadaş sayısı hususunda anlamlı bir fark çıkmasada, lisanslı spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara göre daha çok sosyal destek algılaması, onların yakın arkadaşlık ilişkilerinin, spor yapmayanlara göre daha derin ve yoğun olduğunu göstermektedir.

6.7. Lisanslı Spor Yapan Ergenlerin, Spor Yapma Nedenlerine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Araştırmanın verilerine bakıldığında, spor yapan ergenlerin spor yapma nedenleri arasında en çok popüler olma isteği nedeni ile spor yaptıkları gözlemlenmiştir. Bu da daha önce belirtildiği gibi, ergenlik dönemindeki sosyal olma ve sosyal kabullenme ihtiyacının karşılanmasına yönelik olan davranışsal bir adım gibi yorumlanabilir. Çünkü, bu dönemde sosyal ilişkilere ve akran ilişkilerine çok fazla önem veren ergen bireyler, ilgilendikleri hobi, sanat, iş ve spor gibi faaliyet alanlarında aslında karşı cinsi ve hem cinslerini etkileme güdüsü beslemektedirler.

Bu da, evrimsel psikoloji açısından sosyal evrimsel sürecin, ergenlik döneminde ne kadar etkili olduğunu ve ergen bireylerin spor yapma amaçlarında sosyal kabullenmesini gerçekleştirme hedefi güttüklerini göstermektedir (Coakley ve White, 1992).

Geçmişte yapılan birçok araştırmaya bakıldığında, ergenlik döneminde karşı cinsi etkilemenin yaşama yüklenen atıfların en önde gelenlerinden biri olduğu görülmektedir (Coakley ve White, 1992). Bu nedenle, ergenlik döneminde, ilişkileri domine eden içsel dinamiğin, akranlar arasında popüler olmak ve akranları ilişkisel anlamda etkilemek olduğu karşımıza çıkmaktadır.

7. BÖLÜM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu tez çalışmasında, lisanslı spor yapan ergenler (14-18 yaş) ile yapmayan (14-18 yaş) ergenlerin; benlik saygısı, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi oluş açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

14-18 yaş arasındaki lisanslı spor yapan ergenlerin, 14-18 yaşındaki spor yapmayan akranlarına göre benlik saygısı seviyeleri anlamlı şekilde farklılık göstermiştir. Lisanslı spor yapan ergenlerde benlik saygısı düzeyi daha yüksek çıkmıştır.

14-18 yaş aralığındaki ergenlerin daha yüksek seviyede bir mental iyi oluş haline sahip oldukları saptanmıştır.

14-18 yaş aralığındaki spor yapan ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının, spor yapmayan ergenlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

14-18 yaş arasındaki lisanslı spor yapan ergenlerin benlik saygısı, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş ve mental iyi oluş puanlarının antrenörleriyle ilişkilerine dair farklılaşmadığı saptanmıştır. 14-18 yaş arasında lisanslı spor yapan ergenlerin takım arkadaşları ile ilişkilerinin benlik saygısı, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş ve mental iyi oluş puanlarında, spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olmayanların hem iyi hem de çok iyi olanlara göre, daha düşük bir algılanan sosyal destek seviyesine sahip oldukları gözlemlenmektedir.

Lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olmayanların hem iyi hem çok olanlara göre, daha düşük bir mental iyi oluş seviyesine sahip oldukları gözlemlenmektedir.

Lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olmayanların hem iyi hem de çok iyi olanlara göre, daha yüksek bir sosyal görünüş kaygısı seviyesine sahip oldukları bulunmuştur. Lisanslı spor yapan ergenlerde takım arkadaşları ile ilişkileri iyi olanların iyi değil olanlara göre, daha yüksek bir benlik saygısı seviyesine sahip oldukları gözlemlenmektedir.

Bu bağlamda öneriler şu şekilde sunulmuştur;

- Bu çalışmanın temel sınırlılıkları arasında 14-18 yaş lisanslı spor yapan ve spor yapmayan ergenler bulunmaktadır. Sporu lisanssız yapan ergenlerde çalışmaya dahil edilebilir ve böylece lisans faktörünün etkisini incelenebilir.
- Çalışma 320 bireye yapılmıştır daha fazla örneklem kullanılabilir ve çalışmaya katılan takımlar çoğaltılıp, farklı spor dallarından ergenler dahil edilebilir.
- Çalışmadan elde edilen veriler ışığında ilgili kulüplere ve çocuğunu spora yönlendirmek isteyen ebeveynlerin çocuklarına yönelik gelişimsel süreçlerini dikkate alarak psikoeğitim verilmesi faydalı olabilir. Böylece ergenlerin yetişkinliğe daha sağlıklı ve işlevsel geçişine hizmet edilebilir.
- Sporun, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu, mutluluk, yaşam amacı gibi diğer olumlu ruh sağlığı değişkenlerinde de yarattığı olası farklılıklar test edilebilir.

KAYNAKÇA

- Alparslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3).
- Akın, A. (2013). Güncel psikolojik kavramlar 1 pozitif psikoloji. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Aksaray, S. (2003), "Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aneshensel, C. S., & Sucoff, C. A. (1996). The neighborhood context of adolescent mental health. *Journal of health and social behavior*, 293-310.
- Archer, S. L. (1994). *Interventions for adolescent identity development* (Vol. 169). Sage Publications, Inc.
- Arnett, J. J. (2014). Adolescence and emerging adulthood. New York, NY, USA:: Pearson Education Limited.
- Arslan, Y. (2009). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Sosyal Problem Çözme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aşçı, F. H., Gökmen, H., & Tiryaki, G. Ö. U.(1993). Self esteem and exercise of male high school athletes andnon athletes. [Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları]. *Journal of Sport Sciences*, 4(1), 34-43.
- Armstrong, L.E., & Vanheest, J.I. (2002). The unknown mechanism of the overtraining syndrome: Clues from depression and psychoneuroimmunology. *Sport Medicine*, 32, 185-209.
- Baams, L., Dubas, J. S., Overbeek, G., & Van Aken, M. A. (2015). Transitions in body and behavior: a meta-analytic study on the relationship between pubertal development and adolescent sexual behavior. *Journal of adolescent health*, 56(6), 586-598.
- Babiss, L. A., & Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated

- by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384.
- Bandura, A. (1977). Self efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 193.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy. *Harvard Mental Health Letter*, 13(9), 1-4.
- Bandura, A., Adams, N.E., Hardy GN.(1980). Test of the Generaty of Self-Efficacy Theory. *Cognitive Therapy and Research*. 4, 39-66
- Bailey, D.S., & Ricciardelli, A.L. (2010). Social comparison, appearance related comments, contingent self-esteem and their relationships with body dissatisfaction and eating disturbance among women. *Eating behaviours*, 11, 107-112.
- Baltacı G. *Çocuk ve Spor*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Birinci Basım, Ankara: 2008: 3-15.
- Bar-On, M. E., Broughton, D. D., Buttross, S., Corrigan, S., Gedissman, A., De Rivas, M. R. G., ... & Hogan, M. (2001). Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107(2), 423-426.
- Bartle-Haring, S. (1997). The relationships among parent–adolescent differentiation, sex role orientation and identity development in late adolescence and early adulthood. *Journal of Adolescence*, 20(5), 553-565.
- Baumeister, R.F. (Ed.), (1993). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. New York: Plenum.
- Bayramkaya, E., Toros, F., & Özge, C. (2005). Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Öz kavram, Sigara Alışkanlığı Arasındaki ilişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15, 165-173.
- Blackman L., Hunter G., Hilyer J., Harrison P. (1988) The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence*, 23,437–448.
- Brustad, R. J. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 59-77.

- Bowker, J. C., Thomas, K. K., Spencer, S. V., & Park, L. E. (2013). Examining appearance-based rejection sensitivity during early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 23, 375–388.
- Bilgin, M. (1999). 14-18 yaş grubu ergenlere yönelik sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği geliştirme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), 7-14.
- Bolat, N., Doğangün, B., Yavuz, M., Demir, T., & Kayaalp, L. (2011). Doğuştan tam görme engeli olan ergenlerin depresyon, kaygı düzeyleri ve benlik kavramı özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 77-82.
- Bodin, T., and Martinsen, E. W. (2004). Mood and self-efficacy during acute exercise in clinical depression. A randomized, controlled study. *J. Sport Exerc. Psychol.* 26, 623–633.
- Brown, B. B., & Lohr, M. J. (1987). Peer-group affiliation and adolescent self-esteem: an integration of ego-identity and symbolic-interaction theories. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 47.
- Bruhn, J. G., Philips, B. Y. (1984). Measuring Social Support: A Synthesis of Current Approaches. *Journal of Behavioral Medicine*. 7,150–170.
- Budak, B (1999). Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child development*, 61(4), 1101-1111.
- Blodgett Salafia, E.H., & Gondoli, D.M. (2011). A four-year longitudinal examination of the processes by which parents and peers influence adolescent girls' bulimic symptoms. *Journal of Early Adolescence*, 31, 390-414.
- Biddle, S.J.H. (2000). Emotion, mood and physical activity. In S.J.H. Biddle, K.R. Fox, & S.H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 63-87). London: Routledge.
- Cantwell, D. P. (1982). Childhood depression. In B. Lahey & A. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology*. New York: Plenum Press.

- Canetti, L., Bachar, E., Galili-Weisstub, E., De-Nour, A. K., & Shalev, A. Y. (1997). Parental bonding and mental health in adolescence. *Adolescence*, 32(126), 381.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Cengiz, C. & İnce, M. L. (2013). Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası ziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlikleri. *Yönetim Bilimleri Dergisi.*, 11(21), 135-147.
- Coakley, J., & White, A. (1992). Making decisions: Gender and sport participation among British adolescents. *Sociology of sport journal*, 9(1), 20-35.
- Conger, J. J. (1973). *Adolescence and youth: Psychological development in a changing world*.
- Connly, J. (1989). Social Self- Efficacy in Adolescence; Relations with Self-Concept, Social Adjustment and Mental Health, *Canadian Journal of Behavior Science Rewiew*, 21(3), 2582
- Crockett, L. J., & Crouter, A. C. (2014). *Pathways through adolescence: Individual development in relation to social contexts*. Psychology Press.
- Cusack S., (2000). Workplace Bulling: Icebergs in Sight, *Soundings*, Ne- eds. The Lancet, Volume: 356/9248, s. 2118.
- Cox, R. (1994). *Sports psychology: Concepts and applications*. (3rd ed). Wisconsin: W.C. Brown & Benchmark.
- Çakar, F.S., & Karataş, Z. (2012). Ergenlerin Benlik Saygısı, Algıladıkları sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (4), 2397-2412. www.edam.com.tr/kuyeb.
- Daniels, E., & Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex roles*, 55(11-12), 875-880.
- DeLamater, J., & Friedrich, W. N. (2002). Human sexual development. *Journal of sex research*, 39(1), 10-14.

- Demirtaş, A.S.(2007). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Başa çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dereboy, İ. F. (1993). Kimlik bocalaması, anlamak, tanımak, ele almak. *Malatya: Özmert Ofset*.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Sempozyum Dizisi*, (63), 19-21.
- Dinçel, E. (2006). Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler.
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., ... & Pate, R. R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396.
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., ... & Pate, R. R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Donaldson, S. J., & Ronan, K. R. (2006). The Effects Of Sports Participation On Young Adolescents'emotional Well-Being. *Adolescence*, 41(162), 369.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dodge T., Lambert S. F. Positive self-beliefs as a mediator of the relationship between adolescents' sports participation and health in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*. 2009;38:813–825.
- Doğan S, Çorapçıoğlu A, Çelik G. The prevalence of depression in university students in Turkey. *Symposium of the World Psychiatric Association Book of Abstracts, Groningen, the Netherlands*. 1993, p.35.

- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı leği'nin Türkçe Uyarlaması: Geerlik ve Gvenirlik alışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 151-159.
- Doğan, T. (2011). Two-Dimensional Self-Esteem: Adaptation of the SelfLiking/Self-Competence Scale into Turkish, a Validity and Reliability Study. *Education and Science*, 36 (162), 126-137.
- DuBois, D. L., Felner, R. D., Brand, S., & Phillips, R. S. (1996). Early adolescent self-esteem: A developmental–ecological framework and assessment strategy. *Journal of research on adolescence*.
- Dursun, P. (2012). The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being. (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E. & Strycker, L. A. (2005). Sources and type of social support in youth physical activity. *Health Psychology*, 24(1), 3-10.
- D'Arcy, C., and Siddique, C.M. 1984). Psychological distress among Canadian adolescents. *Psychol. Med.* 14: 615-628.
- Ekinci, H. ve Ekici, S (2003). İşletmelerde rgtsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne ilişkin Bir Araştırma, .. Sosyal Bilimler Dergisi. 27(1), 109-120.
- ERASLAN, M . (2015). Spor Bölümlerinde ğrenim Gören niversite ğrencilerinin Kişilik zelliklerinin Ve Stresle Başa ıkma Stillerinin eşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7 (12), 65-82.
- Erikson, E. (1968). Womanhood and the inner space. *Identity, youth and crisis*, 261-294.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde znel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler znel İyi Oluş Düzeylerini, evreyle İlişkiler Aracılığıyla Nasıl Artırırlar. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(4).
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M.(2003). Associations of weight-based teasing andemotional well-being among adolescents *Archivesof Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157, 733–738.

- Estrada, A. M., Geltand, D. M., & Hartmann, D. P. (1988). Children's sport and development of social behaviors. In F. Smoll, R. Magill, & M. Ash (Eds.), *Children in sport* (3rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- El Ansari W, Oskrochi R. What 'Really' Affects Health Professions Students Satisfaction with their Educational Experience? Implications for Practice and Research. *Nurse Educ. Today*. 2004 ;24:644–655.
- Eryılmaz, A., & Hasan, A. T. A. K. (2011). Ergen Özne İyi Oluşunun, Öz Saygı Ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 37(37).
- Ekeland E, Heian F, Hagen KB, et al. Exercise to improve self esteem in children and young people. *Cochrane Database Syst Rev*, 2004.Issue
- Folkens CH, Sime WE. Physical fitness training and mental health. *Am Psychol*. 1981 Apr;36(4):373–389.
- Forst, J. (2004). Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school and university students. *Sex roles*, 51, 45-54.
- Fordyce MW. Development of a program to increase happiness. *J Couns Psychol* 1977; 24:511-521.
- Fordyce MW. A program to increase happiness: further studies. *J Couns Psychol* 1983; 30:483-498.
- Gibbs, J. C. (2013). *Moral development and reality: Beyond the theories of Kohlberg, Hoffman, and Haidt*. Oxford University Press.
- Gruber Joseph J. Physical Activity and Self-Esteem Development in Children: A Meta-analysis. In: Stull GA, Echert HM, editors. *Effects of Physical Activity on Children*, American Academy of Physical Education Papers. Champaign, IL: Human Kinetics; 1986. pp. 30–48.
- Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (1996). Transitions and turning points: Navigating the passage from childhood through adolescence. *Developmental psychology*, 32(4), 768.
- North, T. C., McCullagh, P., & Tran, Z. V. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Science Review*, 18, 379-415.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları Ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80.

- Ikeda, J., & Naworski, P. (1992). Am I fat? Helping young children accept differences in body size. Santa Cruz, CA: ETR Associates.
- İkiz, F.E. and Cakar, F.S.(2010). Perceived social support and self esteem in adolescence. *Social and Behavioral Sciences*, (5), 2338-2342.
- Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166), 265.
- Harris K. The health status and risk behaviors of adolescents in immigrant families. In: Hernandez DJ, editor. Children of immigrants: Health, adjustment, and public assistance. Washington, DC: National Academy of Press; 1999. pp. 286–347.
- Hamarta, E. (2014). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi.
- Harper & Row. DeLamater, J., & Friedrich, W. N. (2002). Human sexual development. *Journal of sex research*, 39(1), 10-14.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. C. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Harter, S. (1985). Manual for the Self-Perception Profile for Children. Denver: University of Denver.
- Harter, S. (1990). Identity and self development. In S. Feldman and G. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 352-387). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In *Self-esteem* (pp. 87-116). Springer US.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self*. New York: Guilford.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hattie, J. A. C. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London: Routledge.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early

- adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological bulletin*, 112(1), 64.
- Haugen T, Säfvenbom R, Ommundsen Y (2011) Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Mental Health and Physical Activity* 4: 49–56.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17, 81–89.
- Henry Holt. Savin-Williams, R. & Demo, D. (1983). Situational and transituational determinants of adolescent self-feelings. *Journal of Personality and Social Psychology* 44, 824-833.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 666–672.
- Hirsch, B., & DuBois, D. (1991). Self-esteem in early adolescence: The identification and prediction of contrasting longitudinal trajectories. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 53-72.
- Hu, L & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modelling: A Multidisciplinary Journal*, 6, 1–55. doi:10.1080/10705519909540118
- Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 40, 823–835. doi:10.1037/0012-1649.40.5.823
- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 629–636. doi:10.1007/s10964-005-8951-3
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19, 323–339. doi:10.1177/0743558403258847

- Kapçı, E. G. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 1-13.
- Kamal, A.F., Blais, C., Kelly, P. & Exratnt, K.,(1995). Self- Esteem Attributional Components of Athletes versus Nonathletes. *International Journal of Sport Psychology*, 26:2, 189-195.
- Kapıkıran, Ş., & Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 21-30.
- Kararımak, Ö, Siviş Çetinkaya, R . (2011). The Effect of Self-Esteem and Locus of Control on Resilience: The Mediating Role of Affects.
- Kararımak, O. (2006). Resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129–142.
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (35), 30-41
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, Alim, Seçkes, Mesut. Benlik Saygısı ve Öz Yeterlilik Geliştirme Programının Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2004; (2):49.
- Keery, H., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1, 237–251. doi:10.1016/j.bodyim.2004.03.001
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kenneth, Fox (1999). *The Influence of physical activity on mental well-being*, Department of Exercise and Health Sciences, University of Bristol, Public Health Nutrition: 2(3a), 411-418.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modelling*. New York: Guilford Press.
- KOÇ, M . (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (17), 231-238.

- Koivumaa-Honkanen H, Kaprio J. The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up adult Finns healthy at baseline. *BMC Psychiatry* 2005; 59:794-798.
- Kools, S. M. (1997). Adolescent identity development in foster care. *Family relations*, 263-271.
- Kopp, L., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2011). Resisting the thin ideal and access to autonomy support: Women's global self-determination, body dissatisfaction and eating, *Eating Behaviors*, 2, 222-224.
- Korpi, T. (1997). Is utility related to employment status? Employment, unemployment, labor market policies and subjective well-being among Swedish youth. *Labour economics*, 4(2), 125-147.
- Koivula, N. (1999) Gender stereotyping in televised media sport coverage. *Sex Roles*, 41(7), 589 - 604.
- Koff, E., Rierden, J. & Stubbs, M.L. (1990) Gender, body image and self-concept in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 10, 56-68.
- Kroger, J. (2006). *Identity development: Adolescence through adulthood*. Sage publications.
- Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood*. Sage.
- Kupersmidt, J. B., Sigda, K. B., Sedikides, C., & Voegler, M. E. (1999). Social self-discrepancy theory and loneliness during childhood and adolescence. *Loneliness in childhood and adolescence*, 263-279.
- Keyes, Corey L. M., John M. Myers and Ken S. Kendler. 2010. "The Structure of the Genetic and Environmental Influences on Mental Well-Being." *American Journal of Public Health*. 100: 2379-2384.
- Larson, R. W., Raffaelli, M., Richards, M. H., Ham, M., & Jewell, L. (1990). Ecology of depression in late childhood and early adolescence: A profile of daily states and activities. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(1), 92.
- Larson, R. W., Raffaelli, M., Richards, M. H., Ham, M., & Jewell, L. (1990). Ecology of depression in late childhood and early adolescence: A profile of daily states and activities. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(1), 92.
- Larson, R.W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55 (1), 170-183.

- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth Adolescence, 40*, 59–71. doi:10.1007/s10964-009-9500-2
- Leary, M. R. (1990). Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology, 9*(2), 221-229.
- Leary MR, Kowalski RM, Campbell CD. Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancy. *Journal of Research in Personality* 1988;22:308-21.
- Lerner, R. M., & Jovanovic, J. (2016). *Cognitive and Moral Development, Academic Achievement in Adolescence (Vol. 2)*. Routledge.
- Lewin, K. (1935). *Adynamic theory of personality*. New York: McGraw-Hill.
- Lindwall, M., & Lindgren, E. –C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise, 6*, 643-658
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 33*(1), 21-44.
- Long, C., Smith, J., Midgley, M., & Cassidy, T. (1993). Over exercising in anorexic and normal samples: Behavior and attitudes. *Journal of Mental Health, 2*, 321–327.
- Lowry, R., Galuska, D. A., Fulton, J. E., Burgeson, C. R., & Kann, L. (2005). Weight management goals and use of exercise for weight control among U.S. high school students, 1991–2001. *Journal of Adolescent Health, 36*, 320–326. doi:10.1016/j.jadohealth.2004.03.010
- Lunde, C., Frisen, A., & Hwang, C. P. (2006). Is peer victimization related to body esteem in 10- year-old girls and boys? *Body Image, 3*, 25–33. doi:10.1016/j.bodyim.2005.12.001
- Lunner, K., Wertheim, E. H., Thompson, J. K., Paxton, S. J., McDonald, F., & Halvaarson, K. S. (2000). A cross-cultural examination of weight-related teasing, body image, and eating disturbance in Swedish and Australian samples. *International Journal of Eating Disorders, 28*, 430–435. doi:10.1002/1098-108X(200012)28:4<430::AID-EAT11>3.0.CO

- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., & Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration: Preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. *Journal of adolescence*, 29(3), 361-378.
- Luanna Alexandra Cheng, Gerefson Mendonça, José Cazuzo de Farias Júnior
Physical activity in adolescents: analysis of social influence of parents and friends *Jornal de Pediatria (Versão em Português)*, Volume 90, Issue 1, January–February 2014, Pages 35-41
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?
- Lynch, M., & Cicchetti, D. (1997). Children's relationships with adults and peers: An examination of elementary and junior high school students. *Journal of School Psychology*, 35, 81–99.
- Marcia, J. E. (2002). Adolescence, identity, and the Bernardone family. *Identity: An international journal of theory and research*, 2(3), 199-209.
- Mercer, S.H., Nellis, L.M., Martinez, R.S. ve Kirk M. (2010). Supporting the students most in need: Academic self efficacy and perceived teacher support in relation to within-year academic growth. *Journal of School Psychology*, (49), 323-338.
- Ledbetter, M.F., Smith, L.A. & Vosler-Hunter, W.L. (1991). An evaluation of the research and clinical usefulness of the spiritual well-being scale. *Journal of Psychology and eology*, Vol. 19, pp. 49-55.
- Marcoen, A., Goossens, L., & Caes, P. (1987). Lonelines in pre-through late adolescence: exploring the contributions of a multidimensional approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(6), 561-577.
- Myers, S. A., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10- 19.
- McAdams, D. P., & Zapata-Gietl, C. (2015). Three strands of identity development across the human life course: Reading Erik Erikson in full.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psyehosomal outcomes. In Bouchard, C, Shephard, R. J., and Stephens, T (eds.), *Physical Activity*,

Fitness, and Health—International Proceedings and Consensus Statement, Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 551-568.

The Oxford handbook of identity development, 81-94.

McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2), 85-88.

Murphy, SM 1994. Imagery Interventions in Sport. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 26: 486-494.

McCabe, M. P., & Vincent, M. A. (2009). Development of body modification and excessive exercisescales for adolescents. *Assessment*, 9, 131–141. doi:10.1177/10791102009002003

McCabe, M. P., Antony, M. M., Summerfeldt, L. J., Liss, A., & Swinson, R. P. (2003). Preliminaryexamination of the relationship between anxiety disorders in adults and self-reported historyof teasing or bullying experiences. *Cognitive Behaviour Therapy*, 32, 187–193. doi:10.1080/16506070310005051

Matheson, H., Mathes, S., & Murray, M. (1997). The effect of winning and losing on female interactive and coactive team cohesion. *Journal of Sport Behavior*, 20, 284-299.

McCarthy, J. D., & Hoge, D. R. (1982). Analysis of age effects in longitudinal studies of adolescent self-esteem. *Developmental Psychology*, 18(3), 372.

Mechanic, D., & Hansell, S. (1987). Adolescent competence, psychological well-being, and self-assessed physical health. *Journal of Health and Social Behavior*, 28, 364-374.

Meeus, W., Iedema, J., Helsen, M., & Vollebergh, W. (1999). Patterns of adolescent identity development: Review of literature and longitudinal analysis. *Developmental review*, 19(4), 419-461.

Melamed, L., & Moss, M. K. (1975). The effect of context on ratings of attractiveness of photographs. *The Journal of Psychology*, 90, 129–136.

Mendelson, B.K., Mendelson, M. J., & White, D.R. (2001). Body-Esteem Scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76, 90-106.

- Moffitt, T. E. (1993). Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: a developmental taxonomy. *Psychological review*, 100(4), 674.
- Moses; J., Steptoe, A, Mathews, A, & Edwards, S. (1989). The effects of exercise training on mental well-being in the normal population: A controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 33, 47-61.
- Moshman, D. (2005). Adolescent psychological development: Rationality, morality, and identity. Psychology Press.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Muris, P., Meesters, C., van de Blom, W., & Meyer, B. (2005). Biological, psychological, and sociocultural correlates of body change strategies and eating problems in adolescent boys and girls. *Eating Behaviors*, 6, 11–22. doi:10.1016/j.eatbeh.2004.03.002
- Muuss, R. E. (1988). *Theories of adolescence*. Crown Publishing Group/Random House.
- Nicholls, A. R., Hemmings, B., & Clough, P. J. (2010). Stress appraisals, emotions, and coping among international adolescent golfers. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20(2), 346-355.
- Nelson, M.B., (1991). Are we winning yet? How women are changing sport and sport is changing women. New York: Random House
- Ogden, C. L., Flegal, K. M., Carroll, M. D., & Johnson, C. L. (2002). Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000. *Jama*, 288(14), 1728-1732.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Önder, A , Gülay, H . (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), .
- Özdemir, Y., & Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-162.

- Özgür G. (1993). Sosyal destek ve sağlık. *Türk Hemşireler Dergisi*, 43(2), 25-27.
- Park, L. E. (2007). Appearance-based rejection sensitivity: Implications for mental and physical health, affect, and motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 490–504. doi:10.1177/0146167206296301
- Park, L. E., & Harwin, M. J. (2010). Visible versus non-visible rejection: Consequences of appearance-based rejection sensitivity. *Journal of Research in Personality*, 44, 128–132. doi:10.1016/j.jrp.2009.10.001
- Park, L. E., & Pinkus, R. E. (2009). Interpersonal effects of appearance-based rejection sensitivity. *Journal of Research in Personality*, 43, 602–612. doi:10.1016/j.jrp.2009.02.003
- Park, L. E., Calogero, R. M., Harwin, M. J., & DiRaddo, A. M. (2009). Predicting interest in cosmetic surgery: Interactive effects of appearance-based rejection sensitivity and negative appearance comments. *Body Image*, 6, 186–193. doi:10.1016/j.bodyim.2009.02.003
- Park, L. E., Calogero, R. M., Young, A. F., & DiRaddo, A. M. (2010). Appearance-based rejection sensitivity predicts body dysmorphic disorder symptoms and cosmetic acceptance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 489–509. doi:10.1521/jscp.2010.29.5.489
- Park, L. E., DiRaddo, A. M., & Calogero, R. M. (2009). Sociocultural influence and appearancebased rejection sensitivity among college students. *Psychology of Women Quarterly*, 33, 108–119. doi:10.1111/j.1471-6402.2008.01478.x
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Petruzzello S. J., Landers D., Hatfield B., Kubitz K., Salazar W. A. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. Outcomes and mechanisms. *Sports Med*, 11, 143–18210.
- Özgeylani, H.F. (1996), Self Concept and Body Image of High School Male Athletes and Non-athletes. Yayınlanmış Master Tezi.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 1-20.

- Phinney, J., Cantu, C., & Kurtz, D. (1997). Ethnic and American identity as predictors of self-esteem among African American, Latino, and White adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 26, 165-185.
- Phinney, J. S. (1993). A three-stage model of ethnic identity development in adolescence. *Ethnic identity: Formation and transmission among Hispanics and other minorities*, 61, 79.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2014). Intellectual operations and their development. *Experimental Psychology Its Scope and Method: Volume VII (Psychology Revivals): Intelligence*, 144.
- Pipher, M. (1994). *Reviving Ophelia: Saving the selves of adolescent girls*. New York: Ballantine.
- Pollack, W. (1998). *Real boys: Rescuing our sons from the myths of boyhood*. New York:
- Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., Cuskelly, M., & Smith, R. (2007). Boys with developmental coordination disorder: Loneliness and team sports participation. *American Journal of Occupational Therapy*, 61(4), 451-462.
- Poinsett, A. (1996). *The Role of Sports in Youth Development*. New York NY: Carnegie.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.
- Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 21(4), 471-485.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286.
- Rey, R. A., Campo, S. M., Ropelato, M. G., & Bergadá, I. (2016). Hormonal Changes in Childhood and Puberty. In *Puberty* (pp. 23-37). Springer International Publishing.

- Richman Erin L, Shaffer David R. If You Let Me Play Sports: How Might Sport Participation Influence the Self-Esteem of Adolescent Females? *Psychology of Women Quarterly*. 2000; 24:189–99.
- Rice, P. F. (1996). The adolescent: Development, relationships and culture. *Adolescence*, 31(121), 250.
- Rigby, K. E. N. (2000). Effects of peer victimization in schools and perceived social support on adolescent well-being. *Journal of adolescence*, 23(1), 57-68.
- Rosenthal, D., Moore, S., & Flynn, I. (1991). Adolescent self-efficacy, self-esteem and sexual risk-taking. *Journal of community & Applied social psychology*, 1(2), 77-88.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39
- Ryff, C. D. ve Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719- 727.
- Ricciardelli LA, McCabe MA. Sociocultural and individual influences on muscle gain and weight loss strategies among adolescent boys and girls. *Psychology in the Schools* 2003; 40(2): 209-224.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Roberts, J. A. & Clement, A. (2007). Materialism and satisfaction with overall quality of life and eight life domains. *Social Indicators Research*, 82, 79-92.
- Shank, J. & Coyle, C. (2002). *Therapeutic Recreation in Health Promotion & Rehabilitation*. State College, PA: Venture Publishing
- Sastre, M. T. M., & Ferrière, G. (2000). Family 'Decline' and the Subjective Well-being of Adolescents. *Social Indicators Research*, 49(1), 69-82.
- Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J., ... & Rey, J. M. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and well-being. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814.
- Sexton, H., Meare, A. Ve Dahl, N. H (1989). Exercise intensity and reduction in neurotic symptoms: A controlled followup study. *Acta Psychiatr Scand*. 80 (9) 231-235
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1991). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy*, 22, 329-344.
- Schiffman, S. 1994. "Biological and Psychological Benefits of Exercise in Obesity. Pp. In *Exercise and Obesity* edited by A. P. Hills and M. L. Wahlqvist. London: Smith-Gordon and Company Limited.
- Schumaker, J.F., Smaill, L & Wood, J. (1986) Self-concept, academic achievement and Self-Concept, Weight Issues and Body Image in Children and Adolescents athletic participation, Perceptual and Motor Skills, 62, 387-390.
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2013). *Developmental psychology: Childhood and adolescence*. Cengage Learning.
- Shek, D. T. (1997). The relation of family functioning to adolescent psychological well-being, school adjustment, and problem behavior. *The Journal of Genetic Psychology*, 158(4), 467-479.
- Shek, D. T. (1992). Meaning in life and psychological well-being: an empirical study using the Chinese version of the Purpose in Life questionnaire. *The Journal of Genetic Psychology* Jun;153(2):185-200.

- Skaalvik E.M., Skaalvik, S.(2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout
A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059-1069.
- Sorias O (1988a). Sosyal Destek Kavramı. *E.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*,
27(1):353-357.
- Sorias O (1988b). Sosyal Destek ve Ruh Sağlığı. *E.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*,
27(1),359-369.
- Steese, S., Dollete, M., Philips, W. Hossfeld, E., Matthews, G.and Taormina,
G. (2006). Understanding girls' circle as an intervention on perceived
social support, body image, self-efficacy, locus of control and self-
esteem. *Adolescence*, 41(161), 55-74.
- Shroff H., Thompson J. K. The Tripartite Influence Model of body image and
eating disturbance: A replication with adolescent girls, *Body Image: An
International Journal of Research* , 2006a , vol. 3 (pg.17-23)
- Shroff H., Thompson J. K. Peer influences, body image dissatisfaction, eating
dysfunction and self-esteem in adolescent girls, *Journal of Health
Psychology*, 2006b, vol. 11 (pg. 533-551)
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence.
Trends in cognitive sciences, 9(2), 69-74.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Journal of
Cognitive Education and Psychology*, 2(1), 55-87.
- Steptoe, A. S., & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional
wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792.
- Stroebe, M., & Stroebe, W. (1987). *Bereavement and health. The psychological
and physical consequences of partner loss*. Cambridge, England:
Cambridge University Press.
- Stephen, J., Frase, E., & Marcia, J. E. (1992). Moratorium- achievement
(MAMA) cycles in life span identity development: Value orientations
and reasoning system 15, 283-300.
- Steptoe, A., Moses, J., Edwards, S. & Mathews, A. (1993). Exercise and
responsivity to mental stress: Discrepancies between the subjective and
physiological effect of aerobic training. *International Journal of Sport
Psychology*. 24 (2) 110-129.

- Oktan, V. & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 7:2.
- Tarafordi, R. W., & Swan, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673.
- Tajfel, H. (Ed.) (1978). *Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations*. London: Academic Press.
- Telef, B. B. (2011). *Öz-yeterlikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Tennant R, Hiller L, Fishwick R, Platt P *et al*. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcome* 2007;5(63).
- Tunç, A. Ç. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43, 119-127.
- Townsend, M. A. R., McCracken, H. E., & Wilton, K. M. (1988). Populer and intimacy as determinants of psychological well-being in adolescent friendships. *Journal of Early Adolescence*, 8, 421-436.
- Tracy, A. J., & Erkut, S. (2002). Gender and race patterns in the pathways from sports participation to self-esteem. *Sociological Perspectives*, 45, 445–466.
- Van Wel, F., Linssen, H., & Abma, R. (2000). The parental bond and the well-being of adolescents and young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 307-318.
- Vealey, R. S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T. S. Horn, (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 25-60). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1992). The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents. *The Sociological Quarterly*, 33(4), 637-647.

- Vincent, M. A., & McCabe, M. P. (2000). Gender differences among adolescents in family, and peer influences on body dissatisfaction, weight loss, and binge eating behaviours. *Journal of Youth and Adolescence*, *29*, 205–221.
- Walther, J. B., Van Der Heide, B., Kim, S., Westerman, D., & Tong, S. T. (2008). The role of friends' appearance and behavior on evaluations of individuals on Facebook: Are we known by the company we keep? *Human Communication Research*, *34*, 28–49. doi:10.1111/j.1468-
- Wang, C. DC. ve Sound, C.C. (2008). The Role of Generational Status, Self Esteem, Academic Self Efficacy and Perceived Social Support in College Students' Psychological Well-Being. *Journal of College Counseling*, *11*, 101-118.
- Weiss, M. R., & Ferrer, C. E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 101-183). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (in press). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence*. doi:10.1111/jora.1208
- Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., & Berman, S. L. (2004). Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety, Stress & Coping*, *17*(4), 383-399.
- M. Ş. Tiryaki, S. Moralı (1992). Sportif Katılımın Liseli Sporcuların Benlik Saygısına Etkisi. *E. Ü. Bed. Eğt. Ve Spor Yüksek Okulu, Spor Bilimleri Dergisi SBD*, (3)1, 1-9
- Vietze, D.L., Daiute, C., Dow, E. (2010). *Encyclopedia of Adolescence*, p; 341-351. Elseiver Pres.
- Wires, J. W., Barocas, R., & Hollenbeck, A. R. (1994). Determinants of adolescent identity development: A cross-sequential study of boarding school boys. *Adolescence*, *29*(114), 361.
- Wentzel, K. R., Battle, A., Russell, S. L., & Looney, L. B. (2010). Social supports from teachers and peers as predictors of academic and social motivation. *Contemporary Educational Psychology*, *35*(3), 193-202.

- Yavuz, Ş. (2007). Son Çocukluk Dönemi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Ün. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yegül IB (1999) Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısını ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliliği. Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 147-157.
- Yıldırım, İ. (2007). Depression, test anxiety and social support among Turkish students preparing for the university entrance examination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 29, 171-184.
- Yılmaz, H., & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.
- Zimmer-Gembeck, M. J. (1999). Stability, change, and individual differences in involvement with friends and romantic partners among adolescent females. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 419-438.
- Zimmer-Gembeck, M. J. (2002). The development of romantic relationships and adaptations in the system of peer relationships. *Journal of Adolescent Health*, 31, 216-225.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Siebenbruner, J., & Collins, W. A. (2001).
- Zullig KJ, White RJ. Physical activity, life satisfaction, and self-rated health of middle school students. *Applied Research in Quality of Life*, 2011; 6(3): 277-289.
- Diverse aspects of dating: Associations with psychosocial functioning from early to middle adolescence. *Journal of Adolescence*, 24, 313-336.
- Zika, S. & Chamberlain, K. (1992) On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83:135-145
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1986). Athletic or antisocial? The female sport experience. *Journal of Sport Psychology*, 9, 198-211.
- ISSP. (1992). Physical activity and psychological benefits: A position statement *International Journal of Sport Psychology*, 23 (1) 86-91.

- Greist, J. H. & Jefferson, J. W. (1992). Depression and its Treatment. New York: Warner Books, s.43-44, 81-82.
- Greist, J.H., Klein, M. H., Eischens, R.R., Faris, J., Gurman, A.S. & Margon, W.P. (1979). Running as treatment for depression. *Comprehensive Psychiatry*. 20:1 s.41-54.
- Gülaçtı, F. (2009). Sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri ve öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,3(28),113-128.
- Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (1997). Health images and their effects on health behavior. In B. P. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 63-94).
- Willis, J. D. & Campbell, L.F. (1992). *Exercise Psychology*. Human Kinetics Publishers: Champaign s.3-4, 6, 41-43.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

(Lisanslı Spor Yapan Örneklem için)

Değerli katılımcılar öncelikle bu çalışmaya destek olduğunuz için teşekkür ederiz. Hazırladığımız bu anket genel bir değerlendirme içerir, bu yüzden isminizi yazmanıza gerek yoktur. Amacımız, sporun sizler üzerindeki psikolojik etkilerini araştırmaktır. Bu yüzden vereceğiniz cevapların içtenliği ve samimiyeti önemlidir. Bu anket birçok büyük kulüpte sporcular tarafından doldurulacaktır. Bu alanda doldurduğunuz bilgileriniz saklı tutulacaktır. Şimdiden teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz

Erkek Kadın

2. Yaşınız

14 15 16 17 18

3.Okula gidiyor musunuz?

Evet Hayır

4. Lisanslı spor yapıyor musunuz?

Evet Hayır

Cevabınız evet ise;

Okulda Klüpde Her ikisinde

5. Kaç yıldır lisanslı spor yapıyorsunuz?

1 yıldan az

1-2 yıl

3-4 yıl

5 yıldan fazla

6. Hangi Spor dalıyla uğraşıyorsunuz?

Basketbol Futbol Yüzme Voleybol Diğer.....

7. Ne kadar süredir bu sporu yapmaktasınız?

1-6 ay 7-12 ay 13-18 ay 19-24 ay

25-35 ay 36-48 ay 49-59 ay 60 aydan fazla

7. Sizi spor yapmaya kim veya kimler tesvik etmiştir?

Aile Öğretmen Arkadas Akraba Diğer.....

8. Günlük antrenmanlarınıza ayırdığınız süre ne kadardır?

- 1saat 2 saat 3 saat 3 saatten fazla

9. Spor yapma nedenlerinizden bazılarını aşağıda belirtiniz. (Birden çok seçenek işaretlenebilir.)

- Sağlıklı olduğu için
 Popülerliği arttırdığı için
 Rekabeti sevdiğim için.
 Ailem istediği için
 Fiziksel yapım elverişli olduğu için
 Profesyonel olmak istediğim için
 Diğer.....

10-Antrenörünüz ve Takım arkadaşlarınız ilişkiniz nasıl:

Antrenör

Takım arkadaşları

- 1() Çok iyi Hepsiyle iyi
2() İyi Çoğu ile iyi
3() İyi değil Bir kısmı ile iyi
4() Hiç iyi değil Hiçbiriyle iyi değil

12. Seçtiğiniz branşta başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? (Sporla ilgilenmeyenler bu soruyu okul başarısı olarak cevaplayabilirler.)

- 1() Çok başarılıyım.
2() Oldukça başarılıyım.
3() Biraz/kısmen başarılıyım
4() Çok az başarılıyım.
5() Hiç başarılı değilim.

13-Yakın arkadaş sayınız:

- 1() Hiç yok
2() 1-3 arası
3() 4-6 arası

4() 7-9 arası

14-Bir sorun ile karşılaştığınızda en çok kimden yardım görürsünüz:

- 1() Ailemden
2() Annemden
3() Babamdan
4() Akrabalarımın
5() Antrenörümün
6() Öğretmenlerimden
7() Arkadaşlarımdan
8() Hiç kimseden
9() Diğer.....

15- Okul başarısı: (Bir önceki dönemi düşünerek cevaplayınız.)

- () Sınıf tekrarı yaptım (kaçıncı sınıf.....) () Doğrudan geçtim ()
Teşekkürname () Takdirname

18- Antrenörünüzün okul başarısı ile ilgili,

- () Okul başarımla ilgilenmez
() Okul başarımlı takip eder
() Okul başarımlı önemsemez ihmal eder.

19-Öğretmenleriniz ile ilişkiniz nasıl:

- () Hepsıyla iyi
()Çoğu ile iyi
() Bir kısmı ile iyi
() Hiçbiriyle iyi değil

KİŞİSEL BİLGİ FORMU
(Spor Yapmayan Örneklem için)

Değerli katılımcılar öncelikle bu çalışmaya destek olduğunuz için teşekkür ederiz. Hazırladığımız bu anket genel bir değerlendirme içerir, bu yüzden isminizi yazmanıza gerek yoktur. Amacımız, sporun sizler üzerindeki psikolojik etkilerini araştırmaktır. Bu yüzden vereceğiniz cevapların içtenliği ve samimiyeti önemlidir. Bu alanda doldurduğunuz bilgileriniz saklı tutulacaktır. Şimdiden teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz

Erkek Kadın

2. Yaşınız

14 15 16 17 18

3.Okula gidiyor musunuz?

Evet Hayır

3-Öğretmenleriniz ile ilişkiniz nasıl:

- Hepsiyle iyi
Çoğu ile iyi
 Bir kısmı ile iyi
 Hiçbiriyle iyi değil

4-Yakın arkadaş sayınız:

- 1() Hiç yok
2() 1-3 arası
3() 4-6 arası
4() 7-9 arası

5-Bir sorun ile karşılaştığınızda en çok kimden yardım görürsünüz:

- 1() Ailemden
2() Annemden
3() Babamdan
4() Akrabalarım
5() Antrenörüm
6() Öğretmenlerimden

- 7() Arkadaşlarımdan
8() Hiç kimseden
9() Diğer.....

6- Okul başarısı: (Bir önceki dönemi düşünerek cevaplayınız.)

- () Sınıf tekrarı yaptım (kaçıncı sınıf.....) () Doğrudan geçtim ()
Teşekkürname () Takdirname

7.Hangi Spor dalıyla uğraşıyorsunuz?

- () Basketbol () Futbol () Yüzme () Voleybol () Diğer.....

8. Ne kadar süredir bu sporu yapmaktasınız?

- () 1–6 ay 1) 7–12 ay () 13–18 ay () 19–24 ay
() 25–35 ay () 36–48 ay () 49–59 ay () 60 aydan fazla

9. Sizi spor yapmaya kim veya kimler tesvik etmiştir?

- () Aile () Öğretmen () Arkadas () Akraba () Diğer.....

10. Günlük antrenmanlarınıza ayırdığınız süre ne kadardır?

- () 1saat () 2 saat () 3 saat () 3 saatten fazla

11. Spor yapma nedenlerinizden bazılarını aşağıda belirtiniz. (Birden çok seçenek işaretlenebilir.)

- () Sağlıklı olduğu için
() Popülerliği arttırdığı için
() Rekabeti sevdiğim için.
() Ailem istediği için
() Fiziksel yapım elverişli olduğu için
() Profesyonel olmak istediğim için
() Diğer.....

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

		Bana Uygun De ğil (1)	Kısmen Uygun (2)	Bana Uygun (3)
AİLEM				
1	Bana gerçekten güvenir.	1	2	3
2	Sorunlarımı çözmeme yardım eder.	1	2	3
3	Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler.	1	2	3
4	Bana gerçekten değer verir.	1	2	3
5	Bana doğru tavsiyelerde bulunur.	1	2	3
6	Doğru kararlar vermeme yardım eder.	1	2	3
7	Davranışlarımı takdir eder.	1	2	3
8	İlgi duyduğum şeyleri yapmama yardım eder.	1	2	3
9	Hatalarımı nazikçe düzeltir.	1	2	3
10	Beni gerçekten anlar.	1	2	3
11	Bana aile gelirimize göre yeterince harçlık verir.	1	2	3
12	İyi ve kötü günlerimde yanımda olur.	1	2	3
13	Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder.	1	2	3
14	Üstün, güçlü yanlarımı vurgular.	1	2	3
15	İyi ve kötü yönlerimle beni sever.	1	2	3
16	Başarılı olmam için bana destek olur.	1	2	3
17	Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez.	1	2	3
18	Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler.	1	2	3
19	Sosyal etkinliklere katılmamı destekler.	1	2	3
20	Başarılarımı takdir eder.	1	2	3
ARKADAŞLARIM				
21	Bana gerçekten güvenir.	1	2	3
22	İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler.	1	2	3
23	Sorunlarımı çözmemde yardım eder.	1	2	3
24	Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler.	1	2	3
25	Bana gerçekten değer verir.	1	2	3
26	Doğru kararlar vermeme yardım eder.	1	2	3
27	Hata yaptığımda bile beni kabul eder.	1	2	3
28	Hatalarımı düzeltmemde yardım eder.	1	2	3
29	Beni gerçekten anlamaz.	1	2	3
30	Gerektiğinde harçlığını benimle paylaşır.	1	2	3

31	Derslerle ilgili bilgilerini benimle paylaşır.	1	2	3
32	İyi ve kötü günlerimde yanımda olur.	1	2	3
33	Bir şeye sinirlendiğimde beni yatıştırır.	1	2	3
ÖĞRETMENLERİM				
34	Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur.	1	2	3
35	Bana gerçekten güvenir.	1	2	3
36	Sorunlarımı çözmeme yardım eder.	1	2	3
37	Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler.	1	2	3
38	Bana gerçekten değer verir.	1	2	3
39	Bana doğru tavsiyelerde bulunur.	1	2	3
40	Doğru kararlar vermeme yardım eder.	1	2	3
41	Hatalarımı nazikçe düzeltir.	1	2	3
42	Beni gerçekten anlar.	1	2	3
43	Üstün, güçlü yanlarımı vurgular.	1	2	3
44	Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez.	1	2	3
45	Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler.	1	2	3
46	Sosyal etkinliklere katılmamı teşvik eder.	1	2	3
47	Çok çalıştığım ya da başarılı olduğum zaman beni över.	1	2	3
48	Duygu, düşünce ve inançlarıma saygı duyar.	1	2	3
49	Derslerde sorularıma içtenlikle cevap verir.	1	2	3
50	Bana karşı genellikle adil davranır.	1	2	3

WARWICK-EDINBURGH MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	MADDELER	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Gelecekle ilgili iyimserim.					
2	Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.					
3	Kendimi rahatlamış hissediyorum.					
4	Diğer insanlara karşı ilgiliyim.					
5	Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.					
6	Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.					
7	Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.					
8	Kendimden memnunum.					
9	Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.					
10	Kendime güveniyorum.					
11	Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.					
12	Sevildiğimi hissediyorum.					
13	Yeni şeylere karşı ilgiliyim.					
14	Neşeli hissediyorum.					

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

		Hiç Uygun Değil	Uygu n Değil	Biraz Uygu n	Uygu n	Tamam en Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Görünüştümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
8	Görünüştüğümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	1	2	3	4	5
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	1	2	3	4	5
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	1	2	3	4	5
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	1	2	3	4	5

İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3	Kendimle oldukça barışığım.					
4	Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.					
5	Kendi değerimden eminim.					
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.					
7	Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.					
8	Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.					
9	Kendimden gayet memnunum.					
10	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.					
11	Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.					
12	Birçok konuda oldukça başarılıyım					
13	Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.					
14	Çok yetenekliyim					
15	Kendime yeterince saygım yoktur.					
16	Keşke yaptığım işlerde daha becerikli olsam.					

ÖZGEÇMİŞ

1990 Doğumluyum, Yeşilköy Halil Vedat Fıratlı İlköğretim okulu'ndan mezun olup Florya Teyfik Ercan Anadolu Lisesini bitirdim. Sonrasında Bilgi Üniversitesi'nde Fen Edebiyat Fakültesinde Psikoloji eğitimimi tamamladım.

Sertifikalar:

Mayıs 2013 Nöropsikolojik Testler Türkiye Psikologlar
Derneği

Ocak 2013 Rorschach Testi Bütünleyici Sistem eğitimi

Haziran 2012 Psikolojik Eğitim, Terapi ve Araştırma Derneği Aile
Danışmanlığı Sertifika Programı

Temmuz 2009 14. Psikoloji Öğrencileri Kongresi
Psikohipnoterapi Çalışma Grubu

Temmuz 2009 14. Psikoloji Öğrencileri Kongresi EMDR ve
Travma Çalışma Grubu

Geçmişte Basketbol Oynadığım Kulüpler:

Ülker

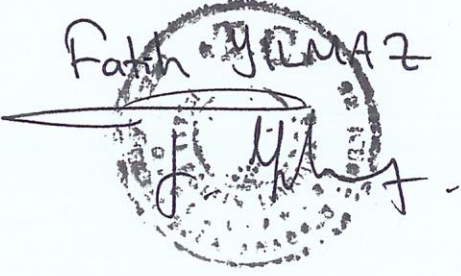
Yeşilyurt Spor Kulübü

Efes Pilsen

Galatasaray


İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Psk. Serdar Vatansever'in "Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Algısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması" isimli tez çalışmasında okulumuzda, araştırmasına yönelik anketlerini doldurması ve öğrencilerle uygulama yapması uygun bulunmuştur.

Fatih YILMAZ



26.12.2016

İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Psk. Serdar Vatansever'in "Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Algısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması" isimli tez çalışmasında kulübümüz sporcularıyla, araştırmasına yönelik anketlerini doldurması ve uygulama yapılması uygun bulunmuştur.


GALATASARAY SPOR TİF
SINAI ve TİCARİ YATIRIMCILAR A.Ş.
Ali Sami Yen Spor Kompleksi
Türk Telekom Arena Kat:1 Mahallesi
34415 Seyrantepe / İSTANBUL
Tel:(212) 305 19 02 Fax:(212) 305 19 48
Maslak Vergi Dairesi : 388 011 3336

29.12.2016

İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Psk. Serdar Vatansever'in Lisanslı spor yapan ve Yapamayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Algısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması" isimli tez çalışmasında kulübümüz sporcularıyla araştırmasına yönelik anketlerini doldurması ve uygulama yapılması uygun bulunmuştur.



26.12.2016

İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Psk. Serdar Vatansever'in "Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Algısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması" isimli tez çalışmasında kulübümüz sporcularıyla, araştırmasına yönelik anketlerini doldurması ve uygulama yapılması uygun bulunmuştur.

DARÜSSAFAKA DOĞUŞ
EĞİTİM YATIRIMLAR
ve TİC. A.Ş.

