



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

SPOR YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN  
ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖZERKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

Musa ÇİMEN

Danışman  
Prof. Dr. Özer YILDIZ

Konya 2021

## ÖN SÖZ

Çocukluk ve gençlik dönemi, gelişim sürecinin en hızlı yaşandığı dönemdir. Bu dönemde edinilen kazanımlar, bireylerin ileriki yaşlarda sergileyecekleri tutum ve davranışların temelini oluşturmaktadır. Özellikle fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişmeler bu dönemde hızlanmaktadır. Sportif aktiviteler bu gelişim sürecini olumlu yönde destekleyen, birçok yönden sağlıklı bir gelişim göstermeye doğrudan etki eden unsurların başındadır. Bu çalışmada da, spor yapan lise öğrencilerin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir.

Yüksek lisans tezimin her aşamasında desteğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Prof. Dr. Özer YILDIZ'a, araştırmada verdiği desteklerinden dolayı Doç. Dr. Erhan DEVRİLMEZ'e ve Mustafa ÇABITÇI'ya teşekkür ederim.

Araştırmada ölçeklerin uygulanmasında emeği geçen beden eğitimi öğretmeni ve antrenör arkadaşlarıma, ayrı ayrı teşekkür ederim.

Üzerimde birçok emeği olan, maddi manevi desteklerini benden esirgemeyen abilerim Erdem ÇİMEN, Hüseyin ÇİMEN ve Mustafa ÇİMEN'e ablam Günay NALINCI'ye, değerli hayat arkadaşım Şeyma ÇİMEN'e ve her daim dualarını bizden esirgemeyen annem Ayşe ÇİMEN ve babam Ali İhsan ÇİMEN'e desteklerinden ve hayatıma kattıkları değerlerden dolayı minnettarım.

Musa ÇİMEN  
KONYA- 2021

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	V
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	Vi
ÖZET .....	Vii
ABSTRACT.....	Viii
1 GİRİŞ .....	1
1.1 Araştırmanın Konusu .....	3
1.2 Araştırmanın Amacı.....	4
1.3 Araştırmanın Önemi.....	5
1.4 Varsayımlar.....	6
1.5 Sınırlılıklar .....	6
1.6 Tanımlar.....	6
2 ALAN YAZIN .....	7
2.1 Spor .....	7
2.2 Spor ve Etkileri .....	8
2.2.1 Sporun Sosyolojik Etkileri.....	10
2.2.2 Sporun Psikolojik Etkileri.....	13
2.2.3 Sporun Fizyolojik Etkileri.....	14
2.3 Öznel İyi Oluş .....	16
2.3.1 Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler .....	18
2.3.2 Spor ve Öznel İyi Oluş.....	21
2.4 Özerklik.....	21
2.4.1 Bireyselleşme Olarak Özerklik .....	23
2.4.2 Öz Belirleme Olarak Özerklik .....	25
2.4.3 Özerklik Alt Türleri .....	26
3 YÖNTEM .....	30
3.1 Araştırmanın Modeli.....	30
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	30
3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri .....	31
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	31
3.3.2 Öznel İyi Oluş Ölçeği .....	31
3.3.3 Ergen Özerklik Ölçeği .....	32
3.4 Verilerin Toplanması .....	33
3.5 Verilerin Çözümlemesi .....	33
4 BULGULAR.....	34

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....	44
5.1 Tartışma .....	44
5.1.1 Cinsiyet, Spor Branş ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Öznel İyi Oluş Ölçeği Bulgularının İncelenmesi.....	44
5.1.2 Cinsiyet, Spor Branş ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Ergen Özerklik Ölçeği Bulgularının İncelenmesi.....	46
5.1.3 Cinsiyet, Spor Branş ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Ergen Özerklik Ölçeği Alt Boyutları Bulgularının İncelenmesi.....	46
5.1.4 Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Özerklik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki Bulgularının İncelenmesi.....	50
5.2 Sonuç.....	51
5.3 Öneriler .....	52
5.3.1 Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler .....	52
5.3.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	53
KAYNAKÇA.....	54
EKLER.....	64

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Özerklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **61** sayfalık kısmına ilişkin, 4/08/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%16** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

5/08/2021

Musa ÇİMEN

Prof. Dr. Özer YILDIZ

## **BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ**

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

5/08/2021

Musa ÇİMEN

## ÖZET

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

### SPOR YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖZERKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Musa ÇİMEN

Bu araştırmanın amacı, spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, genel tarama modellerinden ilişkiyel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağılı farklı liselerde öğrenim gören 6408 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen 533 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu", öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için Özen (2005) tarafından geliştirilen "Öznel İyi Oluş Ölçeğı (ÖİÖÖ)" ve özerklik düzeylerini belirlemek için Noom ve ark. (2001) tarafından geliştirilen, Musaağaoğlu (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan ve Özdemir (2016) tarafından ölçeğın orijinal formuna göre geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Ergen Özerklik Ölçeğı (EÖÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, cinsiyet, düzenli antrenman yapma durumu ve spor branşı değişkenleri ile Öznel İyi Oluş Ölçeğı ve Ergen Özerklik Ölçeğı arasındaki farkı belirlemek için ANOVA ve MANOVA testi uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; cinsiyet ve düzenli antrenman yapma değişkeni ile Öznel İyi Oluş Ölçeğı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiş, spor branşı değişkeni ile Öznel İyi Oluş Ölçeğı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeğı duygusal özerklik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiş, işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Spor branşı değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeğı duygusal özerklik, işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Düzenli antrenman yapma değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeğı alt boyutlarından işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiş, duygusal özerklik alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Öznel İyi Oluş Ölçeğı ile Ergen Özerklik Ölçeğı alt boyutlarından tutumsal özerklik arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, duygusal özerklik alt boyutunda ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiş, işlevsel özerklik alt boyutunda ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** spor, lise, öğrenci, öznel iyi oluş, özerklik

## ABSTRACT

Department of Physical Education and Sports  
Physical Education and Sports Program  
Master Thesis

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WELL-BEING AND AUTONOMY LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS DOING SPORTS

Musa ÇİMEN

The aim of this study is to examine the relationship between subjective well-being and autonomy levels of high school students who do sports. The research was carried out with the relational survey model, one of the general survey models. The universe of the research consists of 6408 high school students who study in different high schools affiliated to the Karaman Provincial Directorate of National Education. The sample of the study consisted of 533 students selected by purposive sampling method. In the study were used the "Personal Information Form" to determine the demographic information of the participants, the "Subjective Well-Being Scale (SWBS)" developed by Özen (2005) to determine the subjective well-being levels, and the "Adolescent Autonomy Scale (AAS)" developed by Noom et al. (2001) and adapted into Turkish by Musaağaoğlu (2004) and for which validity and reliability studies were conducted by Özdemir (2016) according to the original form of the scale to determine autonomy levels. Data analysis was done with SPSS 22 package program. In order to determine whether the data showed a normal distribution, the skewness and kurtosis values were examined and it was determined that the data showed a normal distribution. In the analysis of the data, descriptive statistics, ANOVA and MANOVA tests were applied to determine the difference between gender, regular training status and sports branch variables, and Subjective Well-Being Scale and Adolescent Autonomy Scale. According to the results obtained from the research; A statistically significant difference was determined between gender and regular training variable and Subjective Well-Being, and no significant difference was found between the sports branch variable and Subjective Well-Being. A statistically significant difference was determined between the gender variable and the emotional autonomy sub-dimension of the Adolescent Autonomy Scale, but no significant difference was observed in the functional autonomy and attitudinal autonomy sub-dimensions. There was no significant difference between the sport branch variable and the emotional autonomy, functional autonomy and attitudinal autonomy sub-dimensions of the Adolescent Autonomy Scale. There was a statistically significant difference between the regular training variable and the functional autonomy and attitudinal autonomy sub-dimensions of the Adolescent Autonomy Scale, but no significant difference was observed in the emotional autonomy sub-dimension. It was determined that there was a statistically positive and significant relationship between the Subjective Well-Being Scale and attitudinal autonomy, one of the sub-dimensions of the Adolescent Autonomy Scale, while there was a negative significant relationship in the emotional autonomy sub-dimension, while there was no significant relationship in the functional autonomy sub-dimension.

**Keywords:** sports, high school, student, subjective well-being, autonomy

## BÖLÜM 1

### 1 GİRİŞ

Spor ve sportif faaliyetler; sorumluluk, yardımlaşma ve iş birliği eğilimi ile bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olan önemli bir faaliyet alanı olarak bilinmekte ve bunun yanında insan sağlığı üzerinde de birçok yönden olumlu etki eden bir olgu olarak görülmektedir.

Sporun özellikle gelişim çağındaki çocukların büyüme ve gelişimi üzerine olumlu etkileri bilinmektedir. Gelişim çağındaki çocuklar için düzenli bir şekilde ve gelişimine uygun spor faaliyetleri, iskelet ve kas sisteminin gelişimi, vücut postürü ve boy uzaması gibi fiziksel gelişim yönünden oldukça önemlidir (Yetim, 2006).

Spor faaliyetlerinin bireylere kazandırmış olduğu güzel duygulardan biri de kazanma ve kaybetme hissini içerisinde barındırmasıdır. Çocukluk çağlarından itibaren düzenli spor yapan çocuklar kazanma ve kaybetme hissini algılayarak duygusal yönden gelişirler. Spor faaliyetleri bunun yanında, bireylerin yardımlaşma kültürünün, özgüven gelişimlerinin, iletişim kurma becerilerinin, takım içerisinde birlikte hareket etme özelliklerinin, paylaşma duygularının, empati kurma özelliklerinin, stresle başa çıkma becerilerinin, problem çözebilme yeteneklerinin ve öfke kontrolü düzeylerinin gelişimi gibi farklı birçok olumlu psikolojik davranış özelliklerinin kazanılması ve gelişiminde önemli bir yeri vardır (Muratlı, 1997).

Spor faaliyetleri, doğal olarak içerisinde bulunan ortamda tüm bireyleri farklı yönlerde etkileyerek bireylerin farklı alanlarda gelişim düzeylerini desteklemektedir (İlhan, 2008). Spor doğrudan veya dolaylı olarak bireylerin sosyalleşmelerine etki eder, bireyler spor faaliyetleri sayesinde tanımadıkları insanlarla tanışma imkanı bulur ve iletişim kurarlar. Spor etkinliklerinde, farklı düşüncelerden, farklı inançlardan, farklı kültürlerden insanlarla tanışma imkanı sağlayarak yeni arkadaş ortamlarının oluşmasına da zemin hazırlar. Spor yaparken daha önce hiç iletişim kurulmayan bireylere karşı saygı duyma, onlara başarı dileme, tebrik etme, yardım etme, sevgi, hüznün, gibi birçok duyguyu paylaşımı yaşanır. Spor faaliyetleri bize kurallara uyma, kararlara saygı duyma, kazanma, kaybetme, öfke kontrolü, galibiyet sevinci, mağlubiyet üzüntüsü gibi farklı deneyimler de kazandırır (Küçük ve Koç, 2004).

Spor bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal açıdan gelişimleri, takım çalışmasının kolaylaştırılması, dayanışma kültürünün oluşması ve toplumsal kimliğin kazanılmasında etkin yollardan biridir. Sporun bireylere sosyal kimlik duygusu, grup üyeliği hissi kazandırması yanında, sosyalleşme üzerinde de olumlu etkileri vardır (Küçük ve Koç, 2004). Sporun insanoğlunun fizyolojik, psikolojik ve mental sağlığına önemli ölçüde katkı sağladığı ve insanları mutlu ettiği bilinmektedir. Sportif faaliyetlere katılan bireylerde faaliyet esnasında beyin, serotonin hormonu salgılamakta ve serotonin hormonunun salgılanması da bireye kendisini mutlu hissettirmektedir (Cihangir Çankaya, 2005).

İyi bir hayat sürmenin temelinde öznel iyi oluşun olduğu varsayılmaktadır. Bireylerin yaşamlarının irdelenmesini içeren öznel iyi oluş kavramı duygusal ve zihinsel yönleri içine alan çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Diener, 1984). Düzenli spor yapan insanlar spor yapmayan insanlarla karşılaştırıldıkları zaman spor yapan insanların spor yapmayan insanlara göre daha mutlu oldukları ve hayatlarından daha fazla keyif aldıklarını söylemek mümkündür. İnsan yaşamında mutluluk kelimesiyle ifade edilen kavram, psikoloji alanında "öznel iyi oluş" olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi oluş literatürde, insanların yaşamlarından hoşnut olma derecesi olarak tanımlanmıştır (Cihangir Çankaya, 2005).

Özerklik kavramı ile ilgili farklı tanımlar mevcuttur. Özerklik Latince "autos" (öz) ve nomos (yönetim) kelimelerinin birleşmesinden oluşmaktadır. Bu ifadeden yola çıkarak özerkliğe ilişkin bir toplumun veya bireyin kendi kurallarına uygun yaşaması, kendi kurallarına göre hareket etmesi, kendi belirlediği yasa ve düzen dahilinde hayatını devam ettirmesi şeklinde değerlendirmeler yapılmıştır. Özerklik kavramı; daha yaygın bir ifadeyle bireylerin kendi kendini yönetmesi, kendi davranışlarının sorumluluğunu alması, yeni karar alabilmesi gibi başka bireylerden bağımsız ve aktif işleyişi ifade etmektedir (Özdemir, 2016).

Sporun, bireylerin özellikle müsabaka esnasında bireysel sorumluluk almalarına, liderlik yapmalarına ve kritik kararlar almalarına yol açtığı, bunun da doğrudan veya dolaylı olarak bireylerin sorumluluk duygusu, karar verme yeteneği gibi birçok özelliğini olumlu yönde geliştirdiği bilinmektedir. Bu durum sporun bireylerin özerklik gelişimini ve özerklik gelişim düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

## 1.1 Araştırmanın Konusu

Düzenli spor faaliyetlerinin insan beynindeki hormonlarda ve sinir sistemi üzerinde çok belirgin olumlu değişikliklere neden olduğu ve spor yaparken vücuttaki stres hormonlarının üretimini azaldığı bilinmektedir. Spor yapan kişilerde depresyon olasılığı ve psikolojik rahatsızlık bulgularının azaldığı; neticede ise kişilerin daha sakin, daha huzurlu ve daha mutlu olduğu görülmektedir. Bunun yanında sporun kişilerin sosyolojik ve psikolojik gelişiminde de birçok olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir (Yetim, 2006).

Bireylerin okul dönemlerinde öznel iyi oluş düzeyleri ileriki yıllardaki hayatının şekillenmesinde oldukça önemlidir. Diener (1984)'e göre öznel iyi oluş bireylerin kendi yaşamlarıyla ilgili duyuşsal ve bilişsel fikirleridir. İyi bir yaşam tarzı ve sağlıklı bir ruh hali bireyin mutlu olmasına imkan sağlayarak öznel iyi oluşu yüksek bir birey olmasını sağlayacaktır (Tuzgöl Dost, 2004). Bunun yanında, okul dönemlerindeki bireylerin yaşamdan duyduğu mutluluk ve memnuniyet sağlıklı bir özerkleşme süreci olma ihtimalini arttırabilmektedir. Bu sayede okul dönemindeki özellikle ergenlik çağındaki bireylerin ailesinden bağımsız bir birey olmasına etki eden duygusal özerkliğin öznel iyi oluş düzeyi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Özdemir ve Çok, 2011).

İnsanoğlu dünyaya geldiği ilk günden itibaren bir gelişim sürecine girer. Bu gelişimin en yoğun olduğu dönem, bireylerin hayatının önemli bir kısmını içine alan okul dönemidir. Özellikle okul dönemlerinde bireyler biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönlerden birçok değişim yaşarlar ve çeşitli problemlerle karşılaşabilirler. Bireylerin bu problemleri çözebilmesi ve bu süreci iyi bir şekilde yönetebilmesi için önemli gelişim süreçlerinden geçmeleri gerekmektedir (Geldard ve Geldard, 2013). Bireylerin yaşamış oldukları bu değişim ve gelişimler yaşamlarının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bireylerin okul döneminde özellikle de ergenlik dönemlerinde kazandığı en önemli özelliklerden biri özerklik gelişimidir. Özerklik, genel anlamda kişinin ailesinden ayrılarak bağımsız olması ve kendi hayatını yönetmesi olarak ifade edilirken (Çelik, 2015); bu ayrılma aileden tamamen kopması değil; daha ziyade bireyin kendi kararlarını ailesinden bağımsız olarak vermesi ve üzerine düşen sorumlulukları almasıdır (Vansteenkiste ve ark., 2005). Özdemir ve Çok (2011)'a göre bireyler ergenlik dönemlerinde kendi yaşamları ile ilgili konularda kendileri karar vermek istemekle birlikte bağımsız olma çabası içerisindedirler. Bu çaba da genel olarak özerklik kavramı ile ifade edilmektedir.

Çocukluğun ilk dönemlerinde çevreyi keşfetmeleri özerklik gelişim sürecinin ilk aşaması olarak görülür. Özerklik yönünden gelişim süreci değerlendirildiği zaman ergenlik döneminin özerklik gelişiminin tamamlanmasında en önemli dönem olduğu belirtilmektedir (Özdemir ve Çok, 2011). Özerklik gelişiminin ergenlik dönemi ile beraber ele alınmasının ve araştırılmasının nedeni özellikle ergenlik döneminde meydana gelen gelişim ve değişimlerin özerklik üzerinde önemli bir etkisi olmasındandır. Özerklik kavramı tek boyutlu bir kavram olmaktan ziyade farklı boyutlarıyla incelenen bir kavram olarak araştırılmıştır (Steinberg, 2007b). Özerklik kavramı genel olarak davranışsal özerklik, duygusal özerklik ve değer özerkliği olmak üzere üç farklı boyutta ele alınmıştır (Erçevik, 2014).

Bu bilgiler sporun önemini ortaya koymakta ve sporun öznel iyi oluş ve özerklik düzeyi ile ilişkisinin araştırılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Lise düzeyindeki bireylerin yaşamlarında düzenli spor ve sportif faaliyetlere katılım oldukça önemli bir yere sahiptir. Ayrıca spora ilişkin ele alınan unsurların lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri üzerinde etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bu düşünce doğrultusunda araştırmanın konusu; “Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” şeklinde belirlenmiştir.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; spor yapan lise öğrencilerinin demografik özelliklerine göre öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasında ilişkide anlamlı fark olup olmadığını belirleyerek, sporun öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi etkileyip etkilemediğini ortaya koymaktır. Bu amaçla aşağıdaki hipotezler kurulmuştur.

1. Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyete göre farklılık var mıdır?
2. Spor yapan lise öğrencilerinin özerklik düzeylerinde cinsiyete göre farklılık var mıdır?
3. Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde spor branşlarına göre farklılık var mıdır?
4. Spor yapan lise öğrencilerinin özerklik düzeylerinde spor branşlarına göre farklılık var mıdır?

5. Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde düzenli antrenman yapma durumlarına göre farklılık var mıdır?

6. Spor yapan lise öğrencilerinin özerklik düzeylerinde düzenli antrenman yapma durumlarına göre farklılık var mıdır?

7. Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.3 Araştırmanın Önemi**

Sporun ve sportif faaliyetlerin insan organizması üzerindeki olumlu etkilerinin bilinmesi ve böylece bu tür faaliyetlerin gerek sosyal yaşam alanlarında gerekse eğitim ve öğretim faaliyetleri veren kurum ve kuruluşlarda daha bilinçli ve aktif yapılması, bu alandan daha fazla faydalanılması, daha nitelikli bir nesil yetiştirme imkanı sağlayacaktır. Bu nedenle, bu konuda gerekli eğitime sahip olmayan, eksiklikleri olan bir neslin sosyolojik ve psikolojik yönden istenilen düzeyde gelişim gösteremeyeceği ve bunun yanında birçok probleme sebep olabileceği varsayımıyla, sosyal hayata aktif katılabilen, kendi kararlarını hür iradesiyle kendi verebilen, karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebilen, problem çözebilen mutlu bir neslin de içinde bulunduğu topluma olumlu katkı sağlayabileceği düşüncesiyle hareket etmek gerekir. Sporun lise öğrencilerinin hayatındaki yeri, okul içi veya okul dışında mevcut sportif aktivitelere katılabilirliği ve bu aktivitelerin sosyolojik ve psikolojik açıdan nasıl bir etki ortaya koyabildiği bu çalışmanın amacının ortaya çıkmasına yardımcı olacaktır.

Bunlara ilaveten, sporun ve sportif aktivitelerin insan hayatına etkileri güncel ve sürekli değişen, gelişen bir konu olarak her geçen gün önemini arttırarak farklı yönleriyle gelişim göstermekte ve araştırılmaktadır. Aktif bir konu olan sporun öğrencilerin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkisi konusunda yapılan araştırma ve çalışmaların artması; bu konudaki eksiklikleri ve yetersizlikleri ortaya çıkaracak ve bununla beraber daha nitelikli, daha faydalanılabilir bilgiler ortaya koyacaktır. Ayrıca, bu konu ile ilgili daha sonra yapılacak uygulamalara karşı çözüm önerileri getirebilecek ve benzer araştırmalara ışık tutabilecektir.

Sporun öznel iyi oluş ve özerklik kavramları üzerine etkilerine yönelik araştırmaların sınırlı olduğu bilinmekle birlikte, Karaman özelinde Türkiye genelinde lise okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişki üzerinde nasıl

etkili olacağının araştırılmasının alan yazın açısından kaynak teşkil edeceği dşnlmektedir.

#### **1.4 Varsayımlar**

1- Araştırma kapsamında kullanılan lme araçlarının (znel İyi Oluş leği, Ergen zerklik leği ve Kişisel Bilgi Formu) araştırmanın problemlerini test edebilecek yeterlikte olduğu,

2- Lise ğrencilerinin lme aralarındaki soruları samimi ve doğru bir şekilde cevapladığı,

3- Örneklemenin evreni yansıttığı varsayılmıştır.

#### **1.5 Sınırlılıklar**

1- Araştırmanın rneklemi Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı farklı liselerde öğrenim gören, farklı spor branşlarında lisanslı olarak spor yapan lise öğrencileri ile,

2- Araştırmada kullanılan lme araçları (znel İyi Oluş leği, Ergen zerklik leği ve Kişisel Bilgi Formu) ile sınırlıdır.

#### **1.6 Tanımlar**

Spor: Bireylerin mücadele azmini yükselterek rekabet ortamında yarışma imkanı sağlayan, heyecan duyma, yarışmaya katılma ve yarışmalarda üstün gelmek maksadıyla yapılan faaliyetlerin bütünüdür (Yetim, 2006).

Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş kişinin yaşamındaki zsayđı, neşe, yaşam doyumunu, başarma duygusu gibi değerlendirmeleri içine alan geniş bir kavramdır (Diener, 2007).

Özerklik: Özerklik kişinin hem fiziksel hem de duygusal ayrılmayla beraber başka bireylere bağımlı kalmaksızın, kendi dev ve sorumluluklarını yürütebilmesini ifade eder (Blos, 1979).

## BÖLÜM 2

### 2 ALAN YAZIN

Bu bölümde spor, sporun sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik etkileri, özerklik ve öznel iyi oluşla ilgili ortaya konulan bilgiler sunulmuştur.

#### 2.1 Spor

Literatürde spor kavramı ile ilgili birçok farklı tanım yapılmakta olup, yapılan bu tanımların birbirinden farklılıkları olsa da birçok ortak kısımları, ortak yönleri olduğu görülmektedir (Dever, 2010). Spor, ekonomik, kültürel ve sosyal gelişmenin en temel unsuru olan insanoğlunun ruhsal ve fiziksel iyiliklerini geliştirmek, karakter ve kişilik oluşumunu desteklemek, kişiye beceri, bilgi ve yetenek kazandırmak işleviyle sosyal çevreye uyum sağlamayı kolaylaştıran, bireyler, toplumlar ve uluslar arasında dayanışma imkanı sağlayan, kişinin mücadele azmini yükselterek rekabet ortamında yarışma imkanı sağlayan, heyecan duyma, yarışmaya katılma ve yarışmalarda üstün gelmek maksadıyla yapılan faaliyetlerin bütünüdür (Yetim, 2006).

Spor, ferdi veya toplu bir biçimde yapılabilen, kendisine ait kuralları bulunan, rekabete dayanan, mental ve fiziki gelişime katkı sağlayan, sosyal açıdan gelişim sağlayan ve bunların yanında eğlendiren bir faaliyettir. Spor, bireylerin sosyal çevresine adapte olma sürecinde kazanılan becerileri geliştiren aletli veya aletsiz olarak yapılabilen, topluluk şeklinde veya ferdi olarak boş zaman değerlendirme kapsamında ya da meslek olarak icra edilebilen psikolojik, sosyal, mental ve fiziki açıdan gelişim sağlayan, kapsayıcı, dayanışmacı ve kültürel öğeleri içinde barındıran, rekabete dayalı bir olgudur (Kılıçgil, 1985). Bir başka tanıma göre spor bireylerin ruh ve beden sağlığını geliştirerek, kendine özgü belirli kurallar dahilinde yarışma, mücadele etme, heyecan duyma, kazanma, başarıma arzusunun artması ve en üst seviyeye ulaşılması yolunda sergilenen çabalarıdır (Aracı, 2001). Başka bir ifadeyle spor resmi kurallara dayalı olan ve karşılıklı rekabet halinde bireyler tarafından gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin tamamıdır. Ayrıca sportif aktiviteleri özelleştirerek farklı branşlarda, dallarda somutlaşmış, üst seviyede yapıldığı zaman psikolojik, fizyolojik, estetik ve teknik özellikler gerektiren yarışmaya dayalı, katı kurallarla çevrili bir etkinliktir. Spor faaliyetleri başarıyı yükseltme ve yarışmalarda üstün gelme amacı içerir. Bu sebeple de özellikle fiziksel yönden daha

yetenekli, daha uygun bireylerin belirlenmesi ve belirlenen bireylerin düzenli ve uygun bir eğitimle yetiştirilmeleri gerekir (Yamaner, 2001).

## 2.2 Spor ve Etkileri

Toplum içerisinde sorumluluk sahibi olan yetişkin insanların alışkanlıklarını olumlu yönde belirlemede, bireyler arasında ve toplumlar arasında sağlıklı bir iletişimin oluşabilmesinde çocukluk döneminden itibaren yapılan spor aktivitelerinin önemi oldukça fazladır. Çocukların küçük yaştan itibaren sportif etkinliklere katılmalarını sağlamak hayatlarının ileriki dönemlerinde iyi alışkanlıklar kazanmaları açısından önemlidir. Çocuklar için spor etkinlikleri, bedensel sağlığın yanında sosyolojik ve psikolojik gelişim için de oldukça önemlidir. Çocukların sosyalleşme ile beraber akranlarıyla kurdukları iletişimin pozitif yönde olmasında, toplumsal kurallara uyum göstermelerinde, deneyim kazanmalarında etkilidir (Newcomb ve Bagwell, 1996).

Bireylerin kendilerine olan saygılarını kazanabilmesi noktasında sporun önemli bir yeri vardır. Spor bireylerin diğer faaliyetleri ile karşılaştırıldığında hayat şartlarını zorlaştıran bir faaliyet olmayıp tam tersine yaşam kalitesini artıran bir faaliyettir. Spor aktivitelerinin birinin veya herhangi birinin yapılmasına kişi kendi istekleri doğrultusunda karar verir ve bu süreç bireyler arasında farklılık gösterebilir. Birey hayattaki yaşadığı problemleri, iş ortamındaki zorlukları ve baskıları spor aktiviteleri ile hafifletip üstesinden gelebilmektedir. Beden eğitimi derslerinde yapılan spor faaliyetlerinin, küçük yaş gruplarında yapılan antrenmanların ve spor müsabakalarının çocukların toplumsal, psikolojik, fiziksel ve zihinsel açıdan gelişimlerine olumlu yönde etkileri olur. Fiziksel etkinlikler esnasında ve sonrasında insan organizmasında meydana gelen mutluluk hissi, başarıma duygusu, heyecan ile aktiviteyi bitirmenin verdiği haz çocuklarda başarabilme duygusunu ve kendine güven hissini geliştirmektedir. Bunun yanında bu tür faaliyetler esnasında çocuğun edindiği tecrübeler çocuklar için ödül niteliğinde olabilmektedir. Sportif faaliyetler çocuklarda güven, öz benlik ve akademik başarının desteklenmesine de yardımcı olmaktadır (Muratlı, 1997).

Spor toplumsal yönden bir iletişim kurma aracı olmasının yanında özellikle çocuklar için kendisini bir gruba, bir takıma ait hissetme gereksinimini de karşılar. Bu duygunun eksikliği kişilerde depresyon, yalnızlık hissi, kaygı durumu, kıskançlık duyma,

saldırganlık hali gibi olumsuz hisler ve durumlar olarak ortaya çıkabilmektedir (Medora, Woodward ve Larson, 1987; Asher ve Paquette, 2003).

Akıncı (2007) yapmış olduğu çalışmasında, sosyalleşme aşaması ve kişiliğin oluşması ile spor aktivitelerine katılım arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur.

Spor, beden eğitimi faaliyetlerinin özelleşip farklı branşlarda uygulandığı, üst seviyede yapıldığı zaman teknik ve fizyolojik özellik gerektiren, yarışma formatlı ve kurallarla çevrili bir faaliyettir. Sporun ve sportif etkinliklerin birçok olumlu etkisi özellikle çocuk ve gençler için maddeler halinde şöyle sıralanabilir;

- Spor etkili bir eğitim aracı olarak kullanılabilir.
- Çocukları ve gençleri birçok yönden topluma hazırlar.
- Güzel alışkanlık edinilmesi yönünde etkendir.
- Üretici, geliştirici ve yapıcı olma özelliği kazandırır.
- Fiziksel ve psikolojik gelişim aracıdır.
- Kişilere maddi kazanç getirirken, toplumsal statü kazanılmasını sağlar.
- Başarabilme ve kendine güven duygusunu olumlu yönde geliştirir.
- Eğitim ve kültür seviyelerinin gelişimine olumlu etki eder.
- Sosyal ve toplumsal açıdan kişilerin yaşantısında önemli bir öğedir.
- Düşünce yapısı ve psikolojik eğitim ve gelişimde etkin bir rolü vardır (Aracı, 2004).

Sportif etkinlikler kişinin zihinsel yetilerini, iskelet kas sistemini, enerjisini, algılarını, hızlı karar verme özelliğini, toplumsal özelliklerini kullanmasını gerekli kılar. Spor etkinliklerinde bu özellikleri kullanmanın gerekliliği sporun fiziksel, psikolojik ve sosyolojik yönlerinin olduğunun göstergesidir (Doğan, 2004). Spor, bireylerin içgüdülerini doyuma ulaştırırken, diğer taraftan da temel içgüdülerini geniş ve kapsamlı bir biçimde karşılayan bir uygulamadır. Günümüzde spor, bu durumdan dolayı evrensel bir kurum halini almıştır (Başer, 1998).

Sporun insan organizması üzerindeki etkileri maddeler halinde şu şekilde sıralanabilir (Türkel, 2010).

- Hareket sistemi üzerinde; hareket ve esneklik becerilerinin gelişimi
- Sinir sistemi üzerinde; çabukluk, refleks, çeviklik, denge ve sürat gelişimi

- Kalp dolaşım sistemi üzerinde; süreklilik, devamlılık gelişimi
- Düşünce sistemi üzerinde; karar verme ve reaksiyon zamanı gelişimi
- Morfolojide; estetik ve fiziki gelişim

### **2.2.1 Sporun Sosyolojik Etkileri**

Sportif etkinliklerin toplumların çağdaşlık seviyesinde ve gelişim sürecinde de önemli bir yeri vardır. Bunun başlıca sebebi spor etkinliklerinin toplumu birçok farklı yönden etkilemesidir. Bundan dolayı özellikle okul çağındaki çocukların ve gençlerin beden eğitimi ve spor derslerine veya katıldığı spor branşı çalışmalarına karşı pozitif düşünce ve davranışlar sergilemeleri önemli bir durumdur. Bireylerin spora ve spor etkinliklerine karşı olumlu düşünce geliştirmesinde eğitim kurum ve kuruluşlarının önemi oldukça fazladır. Bu durumun nedeni çocuk ve gençlerin sosyal beceri düzeyleri, özgüven algıları ve birçok kişilik özelliklerinin okul döneminde şekillenmesidir (Balyan ve ark., 2012).

İnsanların fiziksel, sosyal, psikolojik ve sosyal açılarından gelişimlerine olumlu etki eden spor faaliyetleri, bireylerin grup çalışmalarına katılımını kolaylaştırarak grup üyeliği aidiyeti duygusunun kazanılmasına ve bireylerin toplumsal dayanışma duygusunun gelişmesine katkı sağlar. Sporun insan organizması üzerinde farklı yönlerden birçok olumlu etkisinin olması, sporun sadece bedensel bir faaliyet olmadığını, bunun ötesinde bireylerin birçok yönden gelişimi için çok geniş ve etkin bir olgu olduğunu göstermektedir (Küçük ve Koç, 2004).

Sporun ve spor etkinliklerinin sosyal yönden faydaları maddeler halinde şu şekilde sıralanabilir;

- Spor faaliyetlerine düzenli katılımın kişiliğin gelişmesinde olumlu etkileri vardır.
- Spor faaliyetlerinde gençler ve çocuklar yaş grupları ile zaman geçirme imkanı bulurlar.
- Spor faaliyetlerine düzenli katılım bireylerin arkadaş ve dostluk duygularının gelişimine katkı sağlar.
- Spor faaliyetleri bireylerin farklı bireyler ile beraber çalışabilme kabiliyetlerini geliştirir.

- Spor faaliyetleri bireye yarışma cesareti, iş birliği yapma ve iyi bir gözlem yapabilme becerisi kazandırır.
- Spor faaliyetlerine katılmak bireylerin liderlik özelliklerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Spor faaliyetlerine düzenli katılmak bireylerin agresif davranışlarını sergileme düzeylerini azaltır, olumlu davranışlara yönelme potansiyelini artırır.
- Spor faaliyetleri bireyin hem kendisine hem de başkalarına karşı güven, saygı, sevgi ve kabullenme duygularını geliştirir (Yetim, 2006).

Küçük ve Koç (2004) ise spor aktivitelerine katılımın sosyal yönden yararlarını aşağıdaki gibi sıralamışlardır;

- Takım sporları ile uğraşan kişiler toplu halde bu aktiviteleri gerçekleştirdikleri için başka insanlarla etkileşim halinde olmaktadır. Bu durum, bireylerin başka bireyler ile iş birliği içerisinde çalışma duygusunu geliştirmektedir.
- Spor aktivitelerine düzenli bir şekilde katılım sağlayan bireylerin karakteristik özellikleri şekillenmektedir.
- Bireysel spor aktivitelerine düzenli katılım sağlayan bireylerin disiplin algısının geliştiği görülmektedir.
- Ekstrem spor aktiviteleri ile uğraşan bireylerin cesaret duyguları gelişmektedir.
- Beden eğitimi ve spor derslerinde öğretmen ve öğrenci etkileşiminin artmasına ve öğrencilerin sosyal iletişim becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır.
- Özellikle mücadele sporları başta olmak üzere rakip ile fiziksel temasın fazla olduğu spor aktiviteleri yapan sporcularda iletişim becerisi gelişmektedir.
- Spor aktivitelerinin insanları sakinleştirmekte, bu durum insanları sosyal yönden olumlu yönde etkilemektedir (Küçük ve Koç, 2004).

Sportif etkinliklerin sosyal ortam içerisinde toplumsal değerlerin gelişiminde ve ortaya çıkmasında önemli bir yeri vardır. Spor etkinliklerinin sosyal yönden değer oluşturma işlevini birçok farklı yönden gerçekleştirdiği bilinmektedir. Bundan dolayı sportif etkinlikler sayesinde insanlar farklı kültürlere ve farklı değerlere sahip bireyler ile kendilerini ifade edebilecekleri farklı bir ortam bulabilmektedir. Bu tür bir sosyal ortam bireylerin sosyal yönden farklı kültürleri tanınmasına ve kişisel gelişimine katkı sağlamaktadır (Küçük ve Koç, 2004).

Spor faaliyetlerinin sosyal yönden gelişim ve etkileşimi desteklemesi noktasında kitle iletişim araçları son derece önemlidir. 20. Yüzyılın ortasından itibaren sporcu veya takımların sergilemiş oldukları performans ve başarılar kitle iletişim araçları vasıtası ile çok geniş kitlelere ulaşmış, bu sayede spor faaliyetleri hem reklam hem de gelir getirici bir faaliyet halini almıştır. Spor bu zaman dilimi içerisinde maruz kaldığı gelişim ve değişimlere bağlı olarak sosyolojik bir boyuta ulaşmıştır. Bu durum spor faaliyetlerinin arkadaşlık dostluk kurma, toplumsal yönden statü kazanma, sosyal bir ortam oluşturma, keyifli vakit geçirme, kendisini başkalarına kabul ettirme gibi sosyal davranış ve özelliklerin gelişimine katkı sağlamaktadır (Doğan, 2005).

Ulusların, devletlerin sahip oldukları sosyal ve kültürel değerlerini, miraslarını başka uluslara veya devletlere tanıtmalarında spor faaliyetlerinin yeri oldukça önemlidir. Spor faaliyetleri ile toplumlar kendilerine ait örf, adet, gelenek ve göreneklerini yaşatma imkânı bulmaktadırlar. Toplumsal yönden birlik ve beraberliğin oluşturulmasında sporun birleştirici bütünleştirici bir işleve sahip olduğu belirtilmektedir. Bu özelliklere sahip olan spor faaliyetlerinin toplumların gelişimlerinde etkin olduğu görülmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005).

Küçük yaş gruplarındaki çocukların spor aktivitelerine katılımı, çocukların sosyal yönden gelişiminin daha çabuk ve verimli olmasına imkan sağlamaktadır. Sportif oyunlarda yer alan çoğu kural ve hareketlerin toplumu yansıttığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle etkin bir şekilde spor faaliyetlerine, sportif oyunlara katılan çocuk ve gençler onaylamak, disiplinli olmak, liderlik etmek, iş birliği yapmak, toplumsal rol ve toplumsal statü gibi sosyal değerleri kazanma ve kurallara uyma noktasında doğrudan veya dolaylı olarak gelişmektedir (Yetim, 2006). Spor faaliyetlerine aktif olarak katılım sayesinde bireyler birbirleri ile etkileşime girmekte, karşılıklı görüş ve bilgi alışverişi yapmakta, bu durum bireylere paylaşma, yardımlaşma ve iş birliği gibi sosyal beceri özellikleri kazandırmaktadır. Kısaca spor faaliyetleri insanların sosyalleşmesine katkı sağlayan etkinlik olarak değerlendirilmektedir (Aytan, 2010).

Toplumsal yapı içerisinde mertlik, cesaret, mücadele ruhu, dürüstlük, demokratikleşme, sosyal yapıyı bilme, yenilikçilik, araştırmacılık, bilimsellik, sorumluluk sahibi olma, eğitim, kültür, sağduyu, bilinçli olma, çağdaşlaşma gibi sosyal becerilerin gelişiminde spor aktivitelerinin oldukça önemlidir (Yetim, 2006). Sportif faaliyetler, fiziksel becerilerin yanında, üretici kişilik yapısı, heyecan denetimi, hayattan

zevk alma, çevreye uyum sağlama gibi psikolojik becerileri; dayanışma, yardımlaşma gibi sosyal becerileri geliştirmektedir (Koparan ve Öztürk, 2002).

Spor faaliyetlerine katılan kişilerle katılmayan kişiler karşılaştırıldığında, spor yapan kişilerin sosyal yönden daha aktif, daha sabırlı, daha çalışkan, daha iyi iletişim kuran, ilk defa girdiği bir ortama daha iyi uyum sağlayan ve psikolojik açıdan daha dengeli bir kişiliğe sahip oldukları görülmüştür (Tiryaki ve ark., 1991). Buradan yola çıkarak sportif aktivitelerinin kişilerin atılganlık seviyesinde de önemli bir işlevi olduğu sonucu çıkartılabilir (Büyükyazı ve ark., 2003).

## **2.2.2 Sporun Psikolojik Etkileri**

Spor aktivitelerine katılımın insan organizması üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmalarda spor aktivitelerinin psikolojik yönden birçok faydasının olduğu ortaya koyulmuştur. Spor aktivitelerinin psikolojik yönden faydalı sonuçları olmasının temel sebebi insanın psikolojik yapısını güçlendirmesidir (Şahin, 2015).

Spor bilimleri alanında yapılan ilk bilimsel çalışmalarda spor aktivitelerine katılımın kalp-damar sistemi, dayanıklılık düzeyi, esneklik düzeyi, kuvvet ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Başka bir ifadeyle spor alanında yapılan ilk araştırmalarda spor aktivitelerinin fizyolojik etkilerine yoğunlaşmıştır. Daha sonraki çalışmalarda spor aktivitelerinin fizyolojik etkilerinin yanında insan psikolojisi üzerindeki etkilerini de inceleyen araştırmalar yapılmış ve sporun psikoloji üzerinde de olumlu etkileri olduğuna dair bulgulara ulaşılmıştır (Şahin ve ark., 2012). Bu araştırmalarda genellikle spor etkinliklerine katılımın psikolojik yapıya olumlu yönde faydalarının olduğu, bireylerde kaygı, stres ve depresyon gibi psikolojik sorunların ortaya çıkma ihtimalini azalttığı sonuçlarına varılmıştır (Canan ve Ataoğlu, 2010; Hassmen ve ark., 2000).

Penedo ve Dahn (2005) sportif faaliyetlere katılan insanların daha sağlıklı, daha sakin ve huzurlu bir ruh haline sahip olduğunu belirtmişlerdir. İnsanlar modern hayat tarzı, modern toplum yaşamı ve çağın gerektirdiği yaşama uyum göstermeye çalışırken bir yandan küresel gelişmeleri takip etmekte, bir yandan da psikolojik yönden zorluk çekmektedir. İnsanlar karşılaştıkları bu durumdan dolayı psikolojik yönden olumsuz yönde etkilenmektedir. Teknolojik gelişme ve makineleşmenin getirdiği iş yükü ve çalışma ortamından kaynaklanan baskı, stres ve kaygı gibi psikolojik durumları ortadan

kaldırmak amacıyla bazı yöntemlere başvurulmaktadır. Bu yöntemlerin en etkili olanlarının başında ise spor, egzersiz, fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri gelmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005).

İnsanların psikolojik durumları, olaylara karşı verdiği tepkiler ile katılım gösterdikleri spor aktivitesi türü arasında paralel bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum spor branşlarının (takım, ferdi veya mücadele, teknik) içerisinde barındırdıkları karakteristik özelliklerin (konsantrasyon düzeyi, mücadele ruhu, bireysel veya takım motivasyonu vb.) birbirlerinden farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Bundan dolayı takım sporları ile ilgilenen kişiler ile ferdi sporlar ile ilgilenen kişilerin, teknik spor branşları ile ilgilenen kişiler ile mücadele sporları ile ilgilenen kişilerin psikolojik özelliklerinin farklı seviyelerde gelişim göstereceği ifade edilmektedir (Salar ve ark., 2012).

### **2.2.3 Sporun Fizyolojik Etkileri**

Günümüzde kitle iletişim araçları ve teknolojik gelişmelerin, ulaşım kolaylığı ile iletişim sistemlerinin gelişmesi, insan hayatını kolaylaştıran birçok gelişmeye ortam hazırlamıştır. Bu gelişmelere paralel olarak modern toplumlarda hareketsiz durağan yaşam tarzı sürekli olarak artış göstermektedir. Dünya üzerinde özellikle gelişmekte olan veya gelişmemiş ülkelerde belirli bir spor kültürünün yerleşmemiş olması da durağan yaşam tarzının oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bunun sonucu olarak da bu tür toplumlarda durağan yaşam tarzından kaynaklanan birçok sağlık problemleri ortaya çıkmaktadır. Belirtilen sağlık sorunlarının başında eklem rahatsızlıkları, kemik rahatsızlıkları, kasla ilgili rahatsızlıklar ve obezite gibi fiziksel sağlık problemleri yer almaktadır. Bu yönden durağan yaşam şekli fiziksel sağlığa olumsuz etki eden bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Hekim, 2014). Bu nedenle sportif aktivitelere düzenli katılım hareketsiz yaşam şekline kaynaklanan sağlık problemlerinin minimum düzeye indirilmesine katkı sağlamaktadır (Houwen ve ark., 2009; Fisher ve ark., 2005).

Hareketsiz yaşam şeklinin meydana çıkardığı temel sağlık problemleri aşağıda belirtilmiştir (Zorba, 2006):

- Aşırı kilo alma ve vücuttaki yağ oranı seviyesinin artması
- Vücuttaki kas kütesinin azalması
- Fiziksel görünüm ve postür bozukluğu
- İskelet-kas sistemi bozuklukları

- Kemik erimesi oluşumu ve ilerlemesi
- Bel, sırt ve eklem bölgelerinde ağrı ortaya çıkması
- Dolaşım sistemi ve solunum sisteminde bozukluk görülmesi
- Kan basıncında artış ortaya çıkması
- Kolesterol seviyesinin artması
- Çabuk yorulma
- Damarların çeperlerinde yağlanma olması ve zamanla damar hastalıkları meydana gelmesi
- Kalbin kassal yapısının zamanla zayıflaması gelişmemesi
- Kalp kasının sertleşmesi ve verimli çalışmaması
- Akciğer kaslarında zayıflama meydana gelmesi
- Akciğer kapasitesinin düşmesi
- Dayanıklılık performansında düşüş olması
- Diğer fizyolojik sağlık sorunlarının ortaya çıkması
- Sinir sistemi üzerinde gerginlik hissi olması
- Sindirim sistemi üzerinde bazı bozuklukların görülme ihtimalinin artması
- Düzenli uyku durumunda bozulmanın olması
- Bağışıklık sisteminde zayıflama olması
- Diyabet hastalığı riskini ortaya çıkarması

Spor aktiviteleri kalp kasının gelişimine ve daha verimli çalışmasına katkı sağlamaktadır. Özellikle yürüyüş, düşük tempolu koşular, bisiklet sürme gibi büyük kas gruplarının daha aktif rol alarak çalıştığı fiziksel aktivitelerde, kaslar dolaşım sistemi üzerinde kanın kalbe dönüşünde aktiftirler. Aktivite esnasında kalbe bazal düzeyden daha fazla miktarda kan geldiği için kalp daha fazla yükü çalışır ve çevreye daha fazla kan pompalamak durumunda kalır. Belirlenmiş düzenli bir antrenman programının ardından kalp, daha fazla kapasite ile çalışmaya kendisini adapte ettiği için daha yüksek bir performansla çalışmakta ve görevini daha rahat ve ekonomik yapmaktadır. Kalbin adapte olma süreci içerisinde oluşan en önemli gelişim kalp kasının daha çok kuvvet kazanması ve hacim olarak büyüyüp gelişmesidir. Bu şekilde gelişim gösteren bir kalp dinlenik durumda, durağan yaşayan bir insanın kalp yapısına göre daha düşük sayıda atar (Zorba, 2006).

Toplum sağlığını üst seviyede olumsuz etkileyen sedanter yaşam ve aşırı kilo ile mücadele etme konusunda sportif aktivitelerin ve egzersizin önemi oldukça fazladır. Çünkü aşırı kilonun altında hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan enerji metabolizmalarındaki bozukluklar yatmaktadır. Sportif faaliyetlere katılım enerji tüketim düzeyini yükselttiği için aşırı kilo ile mücadele kapsamında oldukça etkili bir yöntemdir. Fiziksel yönden bireylerin uzun süreli kilo kontrolünü sağlamasında sporun ve fiziksel aktivitelerin koruyucu etkisi vardır. Günlük ortalama yarım saatlik orta düzeyde bir sportif aktiviteye katılımın fiziksel sağlık yönünden önemli bir parçası olan kilo kontrolünün sağlanması oldukça etkili olduğu belirtilmektedir (Jakicic ve Otto, 2005).

### 2.3 Öznel İyi Oluş

İyi bir yaşamın ne olduğunun düşünülmesi, kaliteli bir yaşam sürme isteği öznel iyi oluş ile ilgili tartışmaların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Başka insanları sevmek, hayattan keyif almak veya insanın kendisini bilebilmesi gibi kriterler kaliteli yaşamı ifade etmektedir. Günlük hayatta “mutluluk” olarak kullanılan iyi yaşam, kaliteli yaşam, literatürde “öznel iyi oluş” terimiyle ifade edilmektedir (Diener, 2000). Mutluluk, çok eski dönemlerden itibaren insanoğlunun araştırdığı konulardan birisi olmuştur. Diener ve Chan (2011)’e göre, insanoğlu açısından iyi bir yaşamın özellikleri, sağlıklı yaşam, kaliteli, uzun bir ömür ve mutluluk düzeyi olarak ifade edilmiştir. Birçok farklı tanımı olan mutluluk kavramının ne olduğu, insanların mutlu olma yolları veya öznel iyi oluş kavramı araştıran konular içerisinde. Psikoloji alanında mutluluk, öznel iyi oluş kavramı ile açıklanır. Mutluluk kavramı ile eş anlamda kullanılan öznel iyi oluş (Diener, 1984), insanların kendi hayatları ile ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri ifade etmektedir (Eryılmaz, 2009).

Öznel iyi oluş bireylerin hayatlarını nasıl değerlendirdiklerinin bilimsel adıdır. Bireyler, hayatlarını, yaşam doyumunu gibi genel bir ifadeyle, ev hayatı, iş hayatı gibi yaşadığı ortamla veya anlık duygusal durumlarına göre değerlendirirler. Kısaca öznel iyi oluş bireyin yaşamındaki durumlara göre yaptığı değerlendirmelerin farklı özelliklerini içine alan; benlik saygısı, sevinç, yaşam doyumunu gibi geniş bir kavramdır (Diener, 2007).

Öznel iyi oluşla ilgili kavramlardan birisi de, iyilik halidir. Genel anlamıyla iyilik hali, insanın fiziksel, psikolojik ve sosyal yönleriyle olması gereken düzeye getirilmesinin hedeflendiği bir yaşam şekli olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2006). Rehberlik ve

psikolojik danışma alanında, son dönemlerde diğer sağlık modellerine alternatif olarak pozitif psikoloji ilkelerini birleştiren, önleyici sağlığı hedefleyen, bütüncül, sağlıklı ve olumlu özellikte bulunmayı öneren “iyilik hali modelleri” oluşturulmuştur. Önleyici özelliği olduğu kadar insan gelişimine en uygun düzeyde önem veren ve danışanlarının yaşam kalitesini güçlendirmelerine yardımcı olmayı hedefleyen bu modeller, profesyonel danışma yaklaşım felsefeleri ile benzerlik göstermektedir (Doğan, 2003).

Öznel iyi oluş kavramının bireylere göre bir değerlendirmeye dayandığı düşünülürse, her bireyin mutluluk anlayışının kendisine göre farklı bir yapıda ortaya çıkabileceği görülmektedir. İnsanlara yaşamlarında neyin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş yaşatabileceği konusunda görülen bu farklı duygulara paralel olarak, öznel iyi oluşun yaşantısal kaynakları hakkında ortaya atılan farklı yaklaşımların sistemli ve geniş kapsamlı düşünceler üretmesi ihtimali azalmaktadır (Türkdoğan ve Duru, 2012).

Öznel iyi oluş bireylerin kendileri ile ilgili bir yargıda bulunmasıdır. Bu yargı, genel ruh hali ve bu ruh halinin kendisi tarafından değerlendirilmesi (bedensel ve ruh sağlığı ve işlevselliğinden hoşnut olması) ve psikolojik ve sosyolojik çevre ile uyumu (ev hayatı memnuniyeti, iş hayatı memnuniyeti gibi) ile alakalıdır. Kişisel duygu durumu algısı ve değerlendirmesi ruhsal durumun göstergesidir (Çelik, 2008).

Öznel iyi oluş genel manada anlık psikolojik durumlara değil daha uzun dönemi kapsayan duygulara odaklanmıştır. Bireylerin psikolojik durumları her yeni karşılaştığı olay karşısında farklılık göstermesine rağmen öznel iyi oluşla ilgili araştırma yapan araştırmacılar bireylerin daha geniş zaman dilimlerindeki genel ruh hali ile ilgilenirler. Çoğu zaman, anlık mutluluk durumu uzun dönemli öznel iyi oluş ile aynı sonucu göstermez. Bundan dolayı öznel iyi oluşla ilgili araştırmalar kısa süren duygu durumlarına kıyasla uzun süreli iyilik hali durumlarını referans alır (Diener ve ark., 1997).

Duygu ve düşüncelerin öznel iyi oluş hali üzerindeki etkisine bakıldığında, insanların hayatlarının tüm anlarında yaşadıkları duyguların belirli bir haza (olumlu ve olumsuz olmak üzere) neden olduğu söylenebilir. Duygu ve düşüncelerin, sürekli akıp giden hayatın hoşluğunu veya hoş olmadığını belirlediğinden dolayı, iyi olma değerlendirmeleri açısından önemli bir yeri vardır (Yetim, 2001).

Öznel iyi oluş, bireyin hayatını duygusal ve bilişsel anlamda değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirme, meydana gelen olaylara verilen duygusal

tepkilerin bilişsel değerlendirmelerini içerir. İnsanlar, birçok hoş duygular hissettikleri zaman, ilgi gören çalışmalarda buldukları zaman, sevinç yaşadıkları zaman ve hayatlarından memnun oldukları zaman yüksek bir öznel iyi oluş seviyesine ulaşmaktadırlar. İyi bir yaşam ve sağlıklı bir ruh hali için başka özellikler de bulunmakla birlikte öznel iyi oluş alanı, kişilerin kendi yaşamları ile ilgili değerlendirmeleri üzerinde yoğunluk kazanmıştır (Tuzgöl Dost, 2007).

Yaşam kalitesi kavramı, öznel iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda ortaya çıkmaktadır. Yetim (2001)'e göre yaşam kalitesi kavramının toplumsal ve ekonomik iyi olma durumu ile ilgili yakın bir ilişkisi vardır. Yaşam kalitesi ile ilgili çalışmalarda, belli bir çevre, belirlenmiş bir topluluk ve bunlarla ilgili bütünsel iyi olma algı ve düşünce elde etme amacı vardır. Varoluşu etkileyen, var olmanın yaşanmasını sağlayan veya sınırlayan koşullar yaşam kalitesini meydana getirir. Yaşam kalitesi yaşam deneyimlerini ve yaşam koşullarını içine alır (Annak, 2005). Öznel iyi oluş durumunda bireylerin kendileri hakkında buldukları yargılar, uzun süreli ruh hali ve bu durumun kendisi tarafından değerlendirilmesi (bedensel ve ruh sağlığı ve işlevselliğinden hoşnut olması) ve psikolojik ve sosyal çevre ile ilişkisi (yaşamdan memnuniyeti, iş hayatından memnuniyeti gibi) ile ilgilidir (Siegrist, 2003).

Daha geniş bütüncül bir yaklaşımla incelendiği zaman, insanların yaşamlarından aldıkları doyumun öznel iyi oluş kavramı ile ifade edildiği söylenebilir. İnsanların yaşamlarını değerlendirmelerinde pozitif duygu ve düşünceler ne kadar çoksa öznel iyi oluş düzeylerinin de o kadar yüksek oldukları görülmektedir (Cihangir Çankaya, 2009).

### **2.3.1 Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler**

İnsanların öznel iyi oluş düzeylerine etki eden birçok farklı değişkenler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları aşağıdaki başlıklar halinde ifade edilmiştir.

#### ***Kişilik Yapısı***

Kişilik yapısı, bireyin kendisine özgü ve ayırt edici sahip olduğu davranışların tümü olarak tanımlanabilir. Kişilik, bireyleri başka bireylerden farklı ve özel kılan sahip olduğu özelliklerin toplamıdır (Weinberg ve Gold, 2014). Kişilik, öznel iyi oluşla doğrudan ilişkili bir faktördür.

Deneve ve Cooper (1998) yaptıkları araştırmada kişilik yapısının, mutluluk ve yaşam doyumuyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Kişiliği ifade eden kuramlardan biri olan beş faktörlü kişilik özellikleri kuramı kişilik yapısını; dışa dönüklük, duygusal dengesizlik (nörotizm), sorumluluk, uyumluluk ve açıklık özellikleri yönüyle incelemektedir. Bu kurama göre dışa dönük kişilik yapısı; hayat dolu, neşeli, güleç, canlı, konuşmayı seven, girişken yapıya sahip, sosyal bir yapıya sahip olmak gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Duygusal dengesizlik (nörotizm); gergin, endişeli, içine kapanık, çevresine güvensiz, kaygılı ve sinirli gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Sorumluluk; itaatkâr olmak, öz disiplinlilik, düzenli olmak, başarı yönelimli olmak gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Bir diğer boyut olan uyumluluk; dürüstlük, güven duyma, merhametli olmak ve alçak gönüllülük gibi özelliklerle karakterize edilmektedir. Açıklık ise; her türlü yeniliklere açık olmak, açık görüşlü olmak ve geniş hayal gücüne sahip olmak kişilik boyutu özelliklerini ifade etmektedir.

Öznel iyi oluş ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, beş faktörlü kişilik özellikleri kuramına göre dışa dönüklük ve uyumluluğun olumlu duyguları artırması yönünden öznel iyi oluşla olumlu yönde bir ilişkisi vardır. Duygusal dengesizlik ile olumsuz duygulanma arasında da kuvvetli bir ilişki vardır. Açıklık kişilik özelliği ise duyguları yaşanma ve ifade etmede çekinme olmaması olarak düşünöldüğü zaman kişinin duygusal yaşantılara açık hale gelmesi pozitif duygulara ve dolaylı olarak da mutluluğa imkan sağlamaktadır (Terzi, 2005; Malkoç, 2011).

### ***Eğitim Durumu***

Eğitim vasıtasıyla bireyler, amaçlamış oldukları hedefler çerçevesinde ilerleme, içerisinde buldukları ortama ve bu ortamlardaki değişime uyum gösterme gibi imkanlara sahip olabilmektedir. Eğitimin bu özellikleri, bireylerde mutluluk hissinin artmasında etkin rol almaktadır. Bunun yanında eğitim vasıtasıyla daha da bilinçlenen bireylerin, beklenti, istek ve sınırları daha da genişlemektedir. Bireylerin kültür düzeylerinden kaynaklanarak yeni, farklı ve modern değerlere eğilim göstermeleri, içinde buldukları toplum tarafından kabul görmediği zaman bu durum bireylerde mutsuzluk hissine neden olabilmektedir. Bu yönüyle eğitim durumunun öznel iyi oluş üzerindeki etkisi gelir durumu, kültürel eğilim, statü, yaşam tercihleri gibi farklı unsurlarla birlikte daha fazla anlam kazanmaktadır (Terzi, 2005).

### ***Kültür Yapısı***

Kültürel değerlerin paylaşılması bireylerin duygusal ve psikolojik yaşamlarında etkin bir rol oynamaktadır. Bu bakımdan kültür yapısı bireylerin öznel iyi oluşlarını doğrudan etkilemektedir. Bireyci kültüre sahip olan toplumlar, bireylerin bağımsızlığına önem verir, duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmesini destekler ve bireylerin içsel yaşamlarına odaklanır. Bu sayede bireylerin içsel olarak iyi olmasına katkı sağlar. Diğer yandan toplumcu kültürlere sahip olan toplumlar bireylerden daha çok bireylerin yaşamına yön veren toplumsal normları ön planda tutarlar. Bu tür kültürlerde uyumlu grup işleri ön plana çıkartılır ve bireysel olan duygu ve düşünceler ikinci planda kalır. Toplumsal kültürlere sahip olan bu kültürlerin bu farklılığı bireylerin iyi olma düzeylerini olumsuz açıdan etkileyebilmektedir (Terzi, 2005).

### ***Sosyal Ortam ve Aile Yaşamı***

Aile yaşamı ve sosyal ortam, bireylerin hayatının büyük bir kısmını oluşturmaktadır. Bu iki alanın birbirlerini de doğrudan veya dolaylı yünden etkilediklerinden bireylerin mutlulukları konusunda belirleyici bir rolü vardır. Huzur olmayan bir aile ortamı, bireyleri duygusal yünden yıpratarak güvensizleştiren, içe kapanık bir ruh haline neden olabilir. Bu tür durumlarda bireylerin mutluluk düzeyinde düşüş olabilir. Mutlu huzurlu bir aile ortamı ise bireyleri duygusal açıdan zenginleştirip, besleyip kendisini gerçekleştirme imkanı vermekte ve yaşam doyumunu yükselterek mutluluk düzeylerini artırabilmektedir (Terzi, 2005).

İş hayatı, insan yaşamının önemli ve büyük bir bölümünü kapsadığından dolayı önemlidir. Bireylerin yaşam doyumunu ve iş doyumunu arasında doğrudan bir ilişki vardır. İki yaşam alanının herhangi birisinde meydana gelen bir başarı ya da başarısızlık durumu diğer alanı da etkilemektedir. Sahip olunan işin bireylerin kişilik yapısına ve yeteneklerine uygun bir iş olması, bu işin sağladığı maddi gelir ve yükselme imkanları, çalışma arkadaşları ve amirleri ile kurulan ilişkilerin sağlıklı olması, yapılan işten sağlanacak maddi ve manevi doyum bireylerin mutluluklarını, hoşnutluklarını önemli derecede arttıracaktır (Terzi, 2005).

### ***Maddi Durum***

Maddi gelir durumu, öznel iyi oluş düzeyi üzerinde hem olumlu hem de olumsuz açıdan etkilidir. Gelir durumu, bireylerin hayatlarındaki amaçlarına ulaşmalarına katkı sağlayan bir araç olması nedeniyle önemlidir. Gelir düzeyinin artması bir yanıyla bireylerin hedeflediği amaçlara ulaşma imkanına olanak sağlar ve bu açıdan bireylere mutluluk hissi verir. Öbür taraftan da bireylerin önceki kurmuş oldukları ilişkilerinin ve mevcut yaşam standartları ve şartlarının değişmesine neden olması yönünden bireylerin mutluluk düzeylerine olumlu veya olumsuz etki edebilir (Diener ve ark., 1999).

### **2.3.2 Spor ve Öznel İyi Oluş**

Sporun ve sportif faaliyetlerin öznel iyi oluş ve sağlıklı yaşam üzerinde birçok olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Taylor ve ark., 2015). Sportif faaliyet esnasında, insan vücudunda serotonin hormonu salgılanır. Vücutta salgılanan bu hormon bireyin stres düzeyini düşürerek kaygı ve depresyon belirtilerini azaltmaktadır. Bu sayede bireyler kendilerini, mutlu ve huzurlu hissetmektedirler. Sportif faaliyetlere katılmanın, birçok fizyolojik ve fiziksel faydalarının yanında gerginlik hissini azalttığı, psikolojik iyilik hissettirdiği ve psikiyatrik rehabilitasyon programlarının tedavi yöntemleri arasında kullanıldığı bilinmektedir (Bayar, 2004). Sportif faaliyetler, psikolojik ve fizyolojik etkileri sayesinde mutluluk seviyesinin artırılmasında etkin rol oynar (Lewandowska ve ark., 2017). Sportif faaliyetler bireylerin mutluluk düzeylerini yükselttiği gibi spor alanında elde edilen başarılar da bireylerin mutluluk düzeylerini yükseltmektedir. Mutluluk hissini birincil kaynağı, başarılı olmaktır (Diener, 1984). Achor (2013) ise olumlu bir yaşam tarzı ve mutluluğun başarılı olma noktasında kişinin yaşamına katkısının çok fazla olduğunu belirtmiştir (Achor, 2013).

Sporun mutluluk düzeyini artırmadaki ve mutluluğun da başarılı olmadaki etkisi göz önünde bulundurulduğunda; spor, mutluluk ve başarının karşılıklı olarak birbirleri ile etkileşim içerisinde oldukları ve öznel iyi oluşla doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olduğu söylenebilir.

### **2.4 Özerklik**

Bireylerin çocukluk dönemlerinden yetişkinlik dönemlerine geçişinde önemli bir dönem olan ergenlik döneminde, diğer psikososyal kavramlar gibi özerklik gelişimi de

hızlanmaktadır. Özerklik kavramı araştırmacılar tarafından farklı anlamlarda kullanılmış ve farklı şekillerde de yorumlanmıştır. Bu tanımlardan bazıları bireylerin çocukluk bağlarından kurtulmasını, bazıları seçme seçim yapabilme özgürlüğünü ve amaçlarının arkasından gitmeyi, bazıları ise ergen bireylerin diğer bireylerle ilişkilerini kapsayacak şekilde yapılmıştır (Zimmer Gembeck ve Collins, 2008).

Özerklik gelişimi insanlarda çok küçük yaşlardan itibaren şekil almaya başlamakla beraber, ergenlik dönemlerinde ortaya çıkan fiziksel ve bilişsel gelişim ve değişimler, sosyalleşmenin artması, bireylerin yüklendiği yeni sorumluluk, ödev ve haklar, özerklik gelişimini hızlandırmaktadır (Deniz, Çok ve Duyan, 2013).

Noom (1999) özerklik kavramını üç farklı boyutta belirtmiştir. Bunlar işlevsel özerklik, tutumsal özerklik ve duygusal özerklidir. İşlevsel özerklik bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için farklı yaklaşım şekillerine başvurmasıdır. Yeterlilik ve kontrol algısı arasında düzen kurmayı gerektiren işlevsel özerklik, bireylerin amaçlarını geręekleřtirme konusunda strateji ve plan geliştirip üretme becerisini ortaya çıkarır. Tutumsal özerklik farklı seçenek ve imkan oluşturma, karar almak olarak tanımlanmaktadır. Özerklik bu boyutuyla bilişsel bir süreç şeklinde değerlendirilmektedir. Duygusal özerklik ise bireylerin yaş gruplarından ve ebeveynlerinden duygusal anlamda bağımsızlaşmasını veya akranlarının baskısına karşı direnç, kendisine ve başkalarına karşı sorumluluk şeklinde ifade edilmektedir (Noom, 1999).

Özerklik gelişimi, psikososyal bir gelişim özelliği olarak, bireyin yetiştiği kültüre duyarlıdır. Aile yaşamı içerisinde gelişmeye başlar ve sosyal ortam içerisinde gelişmeye devam eder (Özdemir ve Çok, 2011). Özerklik bireylerin duygusal ve fiziksel ayrılmayla beraber başka bireylere bağımlı olmadan kişilerin kendi sorumluluklarını üstlenebildiği bireyselleşme yönüne de işaret eder (Steinberg ve Silverberg, 1986).

Blos (1979) özerkliği, duygusal bağımsızlığı, bireyselliği, ebeveynlerden ve sosyal etkilerden bağımsızlaşmak olarak tanımlar. Ryan ve Lynch (1989) ise özerklik kavramına ilişkin, öz düzenleme ve öz yönetim kavramlarına vurgu yapmışlardır. Onlara göre özerklik, özellikle ergenlik döneminde genç yetişkinliğe geçiş süreci ve bireyleşme, bağımsızlık, aile üyelerinden ayrılma olarak nitelendirilmiştir.

Noom, Dekovic ve Meeus (2001) özerkliği, bireylerin yaşamlarını belirli amaçlar doğrultusunda yönetebilme, kendisini yeterli hissetme ve hareketlerini düzenleme kabiliyeti olarak tanımlamışlardır. Özerklik kavramını toplumcu ve bireyci kültürler üzerinde inceleyen araştırmacılar, konuyu ilişkisellik kavramından yola çıkarak ele almışlardır. Bu durumda bireylerin özerk olabilmesi için başka bireylerden ayrışık olmasının gerekmediği öne sürülerek iki durumun da aynı anda var olabileceği belirtilmiştir. Bunun sonucunda ise “özerk ilişki benlik” kavramını ortaya çıkarmışlardır. Özerk ilişki benlik, özerklik ve duygusal bağıntıyı içerisine alan bir kavramdır (Kağıtçıbaşı, 1996).

Günümüzde güncel olarak en çok kullanılan özerklik tanımları, kişinin kendini düzenlemesi, bir taraftan sosyal bağların devam ettirilmesi bir taraftan da bağımsızlığı içine alan birçok özelliği barındırması olarak açıklanmaktadır. Özerklikle ilgili tanımlar çeşitlilik gösterse de yaygın olarak kullanılan özerkliğin çok boyutlu oluşu ve diğer psikososyal alanlar ile ilişkisi üzerinde durulmaktadır (Zimmer Gembeck ve Collins, 2008).

Genel olarak özerkliğin, bireylerin kendilerini yönetebilme ve bağımsızlık anlamlarında kullanıldığı görülmekle beraber özetlenecek olursa, özerklikle ilgili yapılan tanımlara genel anlamda bakıldığı zaman bazı tanımların bağımlı olmaktan kurtulmayı, bazı tanımların da seçim yapma özgürlüğü, hedef belirleme ve kendi düşünce ve davranışlarını düzenleme kabiliyetini vurguladığı görülmektedir. Yapılan başlıca tanımlarda bireylerin aileden ayrılarak özerklik kazanılmasına vurgu yapılırken, daha sonraki yapılan tanımlarda bireylerin aileden kopma olmaksızın bireyleşme yoluyla özerklik kazanmaya, günümüzde yapılan tanımlarda ise aile yaşamında yakın ilişkileri devam ettirerek özerk olma yönüne vurgu yapılmaktadır (Özdemir ve Çok 2011).

#### **2.4.1 Bireyselleşme Olarak Özerklik**

Ergenlik döneminde yerine getirilmesi gerekli olan en önemli gelişim görevlerinden biri özerkliktir. Özerklikle alakalı ilk başlarda yapılan tanımlar özerkliğin ergenlik çağındaki bireyin ailesiyle olan ilişkisine ara verdiği bir dönem olarak kabul edilmektedir (Freud, 1958, Akt. Steinberg ve Silverberg, 1986.)

Ergenlik döneminde aileden uzaklaşma ve aileye bağımlılığı terk etme özerklik gelişimi üzerinde görülen en önemli adımlardan biridir (Blos, 1967). Bu anlayışa göre

özerklik gelişimi ayrışma ve bireyleşme süreci olarak görülür (Steinberg ve Silverberg, 1986). Özerklik için iki tane temel unsur gerekmektedir. Bunlardan birisi ergen olan bireyin ailesi ile arasına duygusal ve fiziksel anlamda mesafe koymasındır. Bu zaman dilimi ayrışma olarak ifade edilir. İkinci temel unsur ise ergen olan bireyin ailesinden bağımsız olarak ve ailesine güvenmeden kendi hayatı ile ilgili karar verme ve uygulama yetisinin gelişmesidir. Bağımsızlık ve bireyleşme olarak adlandırılır (Levy Warren, 1999). İdeal şartlarda bu sürecin, bilişsel, davranışsal ve duygusal yönlerde yüksek düzeyde bağımsız işlevsellikle gerçekleşmesi beklenir (Collins, Gleason ve Sesma, 1997; Steinberg ve Silverberg, 1986). Yüksek bağımsızlığın zıttı ise ergen olan bireyin kendisiyle ilgili almış olduğu kararlarda ailesinin isteklerine ve beklentilerine boyun eğmesi ve vermiş olduğu kararlarda ailesine bağımlı olmasıdır.

Ayrılma-bireyleşme, bilişsel ve duygusal olarak aileden ayrılmayı ve bu ayrılma sürecini takip eden bağımsız işlevsellik gelişimi, gelişimsel açıdan olumlu sonuçlara yol açmaktadır (Steinberg ve Silverberg, 1986). Fakat kuramın bu görüşünün deneysel araştırmalar tarafından incelendiğinde yeterince desteklenmediği görülmüştür. Örneğin, Steinberg ve Silverberg (1986) tarafından geliştirilen duygusal özerklik ölçeği kullanılarak yapılan bilimsel araştırmalarda aileden ayrışmayı içeren duygusal özerkliğin olumsuz ergen işlevselliğiyle olumlu ilişki gösterdiği ortaya çıkmıştır (Beyers ve Goossens, 1999). Bunun yanında bir başka araştırma sonucunda duygusal özerkliği yüksek olan ergen bireylerin ailelerine karşı yüksek seviyede güvensizlik duygusuna sahip oldukları da belirlenmiştir (Ryan ve Lynch, 1989).

Çocukluk dönemlerinde anne ve babalarının değer yargılarını benimseyen bireyler ergenlikle beraber bilişsel gelişimin de bir sonucu olarak alternatif düşünebilme becerisi geliştirirler. Bunun neticesinde de çocukluk döneminde benimsemiş olduğu değer yargılarını sorgulamaya başlayarak kendisiyle ilgili farkındalığı artar. Ergen bireyler anne babaları ve kendilerinin değer yargıları arasında bir denge kurduklarında ve ailelerinden duygusal ve fiziksel olarak uzaklaşmaksızın elde etmiş olduğu bireyleşme sayesinde başarılı bir özerklik geliştirirler ve ruhsal yönden de daha sağlıklı olurlar (Özdemir, 2016).

## 2.4.2 Öz Belirleme Olarak Özerklik

Öz belirleme kuramına göre özerklik, bireyin bir davranışı kendi iradesi ile yapma duygusu olarak tanımlanmakta (Deci ve Ryan, 2000) ve içsel bir süreç olarak görülmektedir. Bir başka ifadeyle bu kurama göre özerk olmak; bireyin kendi eylemlerini uygulamaya koyması ve düzenlemesidir. Yüksek seviyede özerklik düzeyine sahip olan ergen bireyler çoğunlukla kendi eylemlerine kendileri karar verirler ve vermiş oldukları kararların arkasında dururlar. Bu tür ergen bireyler, kendi kendilerini yönetebilirler çünkü kendileri ile ilgili farkındalık düzeyleri yüksektir. Bunun sonucu olarak da değer yargılarını ve eylemlerini kendi amaçları doğrultusunda gerçekleştirirler. Öz belirleme kuramına göre özerklik kavramının karşıtı bağımlılık anlamına gelmemektedir, heteronomi olarak adlandırılır. Heteronomi bireylerin kendi davranışlarının başka bireyler tarafından yönlendirildiği duygusunu yaşamasıdır (Chirkov ve ark., 2003).

Özerkliğin bağımsızlık olarak kavramsallaştırmasının aksine, öz belirleme olarak özerklik bakış açısına göre, bireylerin kendi iradesi ile herhangi bir davranışı yapma duygusu ve seçme özgürlüğü olmasıdır (Vansteenkiste ve ark., 2005). Kendilerini çok özgür hissedenden kişiler bile her zaman kendi iradeleri ile hareket edemeyebilirler. İlgisizlik bireylerin bağımsız hareket etmesine sebep olabilir, bireyle herhangi bir duruma isyan ettikleri için bağımsız hareket edebilir veya bağımsızlık bir değer yargısı olarak gösterildiği için de bu şekilde hareket edebilirler. Ancak bireyler kendi iradeleriyle bir davranışı yapmadıkları sürece bu davranışlar o bireylerin gereksinim, ilgi ve duygularını yansıtmayacaktır. Öz belirleme kuramına göre, ergen bireylerin ailelerinin destek ve rehberliğine güvendikleri ve istekli oldukları zaman da iradeli ve özerk bir şekilde bağımsız olabildiklerini göstermektedir (Özdemir, 2012). Öz belirleme kuramına göre en uygun düzeyde işlevsellik için özerklik duygusunun hissedilmesi ve bireyin seçebilme özgürlüğünün olması oldukça önemlidir (Ryan ve Deci, 2002; Vallerand, 1997). Bunun yanında, baskı yapmayan ve destekleyici olan aile ortamlarında iradeli olan davranış özelliğinin geliştiği araştırmalarda ortaya konmuştur. Bu araştırmalar aynı anda iradeli davranışta bulunabilme özelliğinin bireyin ailesinden uzaklaşması ile paralel olarak gelişmediğini ve çocuk aile ilişkisinin bozulmasına da neden olmadığı düşüncesini desteklemektedir (Grolnick, 2003).

### 2.4.3 Özerklik Alt Türleri

#### *Duygusal Özerklik*

Özerklik kavramı ile alakalı yapılan tanımlamalar ve sınıflandırmalar göz önünde bulundurulduğunda, özerklik alt boyutu olarak duygusal özerkliğin birçok araştırmacı tarafından ifade edildiği ve tanımlandığı görülmektedir. Çok fonksiyonlu bir canlı olarak ele alınan insanoğlunun, özerkleşme süreci de çok fonksiyonludur ve duygusal özerklik ifadesi en basit anlamıyla kişinin duyguları konusunda bağımsızlaşmasını ifade eder (Özdemir ve Çok, 2011).

Özerkleşmenin bir alt boyutu olarak duygusal özerklik kavramını ilk olarak Steinberg ve Silverberg (1986) tanımlamıştır. Steinberg ve Silverberg ergenlik çağındaki bireylerin duygusal yönden anne ve babalarından uzaklaşarak bağımsızlaşma dönemine girmeye başlamalarını duygusal özerklik olarak ifade etmektedir (Özdemir ve Çok, 2011). Steinberg ve Silverberg (1986)'in duygusal özerklikle ilgili ilk yaptıkları tanımlamaları anne baba ve yaşlılardan bağımsızlaşma şeklindedir. Özerklik kavramının duygusal özerklik boyutu, duygusal içeriği kapsayan ve ilişkisel parçalarıyla ayırt edilebilecek bir nitelik kazanmaktadır (Steinberg ve Silverberg, 1986).

Psikanalitik kuramcı Blos (1979), duygusal özerklik kavramını bireyin anne babadan kopması olarak değil, bireyleşme gereksinimlerini tamamlayabilme olarak değerlendirmiştir. Blos duygusal özerkliği, bebeklik döneminden itibaren ebeveynlerle çocuk arasında oluşturulan bağlanmadan ayrılarak sosyal çevreye, arkadaş bağlarına yönelme şeklinde ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle Blos'un bireyleşme kavramı ile duygusal özerklik kavramını eşleştirdiği söylenebilir. Bu şekilde Blos kişinin kendisinin ve yapması gereken vazifelerinin bizzat kendisi tarafından üstlenilmesi olarak ifade etmiştir (Blos, 1979). Bu görüşlerden de faydalanarak duygusal özerklik kavramı, anne babaya dair oluşan algılarda meydana gelen değişimler şeklinde ifade edilebilir.

Duygusal özerklik kavramı ile ilgili yapılan çalışmaların öncülüğünü Steinberg ve Silverberg (1986) yapmış ve duygusal özerkliği bireylerin ebeveynlerinden duygusal olarak bağımsızlaşması şeklinde ifade etmişlerdir. Bazı araştırmacılar ise ergenlikte bireyleşme yetisinin kazanılmasında duygusal özerklik kazanmanın olumlu ve kolaylaştırıcı bir etkisinin bulunmadığını, çocuklar ve ebeveynler arasında ortak yaşama (sembiyotik) bağı olmadığını fakat duygusal destek sağlanan durumlarda ergen

bireylerin duygusal bağımsızlık kazanabileceğini belirtmişlerdir. Bireylerin özerkleşmelerini doğuştan gelen temel ihtiyaç şeklinde nitelendirmişlerdir. Ebeveynlerin ergen bireyleri kontrolü altında tutmadan özerklik kazanmaları için destek vermelerinin önemine vurgu yapmışlardır (Özdemir ve Çok, 2011).

Duygusal özerkliklerini tamamlayabilen kişiler duygusal ihtiyaçlarını anne babalarına daha az gösterirler. Duygusal özerklik kazanımı ile beraber ergen bireylerin özgürleştiği ve ufuklarının genişlediği, anne ve babasına karşı olan çocuksu bağımlılıklarından kurtuldukları söylenmektedir. Bebeklik döneminde oluşan anne babaya bağılıktan uzaklaşarak kendilerini de bağımsız birer birey olarak kabul ederler. Duygusal özerklik sürecini tamamlayan bireyler, ebeveynlerini anne baba rolünün dışında farklı bir birey olarak da görürler (Steinberg, 2007a).

Steinberg ve Silverberg (1986) duygusal özerklik kavramını ebeveyni idealleştirmeme, bireyleşme, ebeveyninden bağımsızlaşma ve ebeveyni bir birey olarak görme dört alt boyut olarak açıklamışlardır. Steinberg ve Silverberg Duygusal Özerklik Ölçeği ile ilgili yapmış oldukları çalışmalarda bu alt boyutları kullanmışlardır. Ebeveyni idealleştirmeme ve ebeveyni bir birey olarak görme alt boyutları Duygusal Özerklik Ölçeği'nin bilişsel kısmını, bireyleşme ve ebeveyninden bağımsızlaşma alt boyutları ise Duygusal Özerklik Ölçeği'nin duyuşsal kısmını oluşturmuştur.

### ***Değer Özerkliği***

Ergen bireylerin soyut düşünmeye başlamasıyla beraber ergenliğin son dönemlerine doğru gelişim gösteren değer özerkliği, ergen bireylerin kendilerine ait dini, ahlaki, ideolojik ve siyasi düşünce biçimlerinin değişmesi ve gelişmesi olarak tanımlanmaktadır (Çelik, 2015; Deniz, 2011).

Ahlaki gelişimle ilgili araştırmalar yapan Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramına göre bireyin gelişimini üç ahlak düzeyi ile ortaya koymuştur. Gelenek öncesi akıl yürütme evresi, geleneksel akıl yürütme evresi ve gelenek sonrası akıl yürütme evresi olarak adlandırdığı her bir evre, bireyde sırasıyla çocukluk dönemi, ön ve orta ergenlik dönemi ile son ergenlik dönemini ifade etmektedir. Bu kurama göre, dokuz yaşından önce birçok çocuk, gelenek öncesi düzeyde akıl yürütürken, erken ergenlik dönemi ile birlikte daha geleneksel düzeyde akıl yürütme evresine geçiş yaparlar. Ancak genç yetişkinlik dönemi ile birlikte çok az sayıda birey gelenek sonrası düzeye ulaşabilmektedir. Toplumun büyük

bir bölümünde son düzeye geçiş süreci 20-22 yaşlarına kadar sürmektedir (Santrock, 2012). Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramı bireylerin değer yargılarının da doğrudan etkilendiği şeklinde açıklanabilir.

Değer özerkliği bilişsel gelişimle doğru orantılı olarak gelişim göstermektedir. Bundan dolayı değer özerkliği, davranışsal ve duygusal özerklik gelişiminden daha sonra ortalama 18-20 yaşlarında tamamlanır. Değer özerkliği ergen bireylerin ebeveynleri ile arasındaki duygusal bağlılığın azalması ve bununla beraber gelişen duygusal özerklikle nesnel bakış açısı kazanılması sayesinde gelişmektedir (Yılmaz, 2007).

### ***Davranışsal Özerklik***

Özerklik kavramı boyutlarından davranışsal özerklik boyutu ile ilgili çalışmalar yapan araştırmacılar, davranışsal özerkliği açıklarken kişinin kendi davranışlarını kontrol edebilmesi ve kendi kendine davranışta bulunabilmesi şeklinde ele almaktadırlar. Ergen bireylerin davranışlarıyla ilgili yapılan birçok araştırmada, özerk davranışlar 'otoriteye karşı çıkmak, ebeveyn isteklerine karşı gelmek' şeklinde tanımlanmıştır. Aslında ergen bireyler özerk davranışlar sergilerken başkalarının etkisine tümüyle kapalı değildirler. İnsanoğlu hangi yaşta olursa olsun içinde bulunduğu toplumun beklenti ve düşüncelerinden bir şekilde etkilenirler. Bu beklenti ve düşünceler bireylerin davranışlarına yön verebilir. Davranışsal yönden özerklik gösteren bireyler gerektiği zaman başka bireylerin tavsiyelerine uyabilir, onların öneri ve görüşlerini dikkate alabilirler (Yılmaz, 2007). Yani, davranışsal özerklik kavramı gerekli olduğu zaman başka bireylerin önerilerine, tavsiyelerine dönebilmeyi, kendi yargılarına ve başkalarının önerilerine dayalı farklı eylem planları oluşturabilmeyi ve hangi durumlarda nasıl davranacağı ile ilgili bağımsız bir karar verebilmeyi ifade etmektedir (Holmbeck, 2018).

Davranışsal özerklik kazanılması ile ilgili araştırmalar yapan kuramcılara göre özerklik, ergenlik döneminin başlarında başlayıp genç yetişkinlik dönemine kadar uzanan bir süreçtir. Gelişimsel açıdan incelendiğinde, davranışsal özerklik özelliklerinin ergenlik dönemi süresince yaşa bağlı olarak değişim gösterebildiği görülmüştür (Noom, Dekovic ve Meeus, 2001).

Enright ve ark. (1980) tarafından 12 ile 18 yaş aralığındaki ergen bireylere yönelik yapılan bir çalışmada, genel olarak davranışsal özerklik gelişiminin ergenlik döneminde yaşla beraber artış gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, ergenlik döneminin sonlarında

bulunan bireylerin, bağımsız karar verme ve sosyal yaşam tarzlarını belirleme konusunda ergenlik döneminin başlarında bulunan ergen bireylere göre daha yetkin oldukları saptanmıştır (Newman, 1989). Konuyla ilgili bir başka araştırmada ise, üniversite eğitimi için ailelerinin yanlarından ayrılan genç bireyler, kendilerini aileleriyle beraber yaşadıkları zamana göre ailelerine karşı daha yakın hissettiklerini ve aileleriyle daha az sorun yaşadıklarını, davranışsal olarak daha fazla özerk yaşadıklarını ve karar alma sürecinde kişisel kontrollerinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir (Fuhrman ve Holmbeck, 1995).

Özetle, davranışsal özerklik bireylerin davranışlarını kendisinin düzenlemesi özgürlüğü olarak tanımlanmakta (Feldman ve Wood, 1994) ve bireyin kendi davranışlarının sorumluluğunu kendisinin alması ve davranışları üzerinde kontrolü sağlaması ile başlamaktadır. Bu şekilde bir davranış biçimi uyumlu ve gerçekçi davranmak için karar alma süreci içerisinde gerektiği zaman başkalarından yardım istemeyi ve başka bireylerle iş birliği içinde olmayı içermektedir. Bir başka ifadeyle, bu iş birliği süreci davranışsal özerkliğin içerisinde yer almaktadır (Morsünbül, 2011).

## BÖLÜM 3

### 3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama araç ve/veya teknikleri, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi konusunda açıklamalar yer almaktadır.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyet durumu, ilgilendiği spor branşı ve düzenli antrenmanlara katılma gibi bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden betimsel yöntem kullanılmış ve araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ile değerlendirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu, olduğu şekliyle betimleyen (Karasar, 2005), ilişkisel tarama modelleri ise iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirleyen modellerdir (Büyüköztürk ve ark., 2017).

#### 3.2 Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı farklı liselerde öğrenim gören, farklı branşlarda spor yapan 6408 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Bu sayıya Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan bilgiler doğrultusunda ulaşılmıştır.

Örnekleme seçiminde 0,05 tolerans gösterilebilir hata için 30.000 kişiden oluşan bir evren içerisinde seçilecek 379 kişinin örnekleme açısından yeterli olacağı ifade edilmektedir (Ural ve Kılıç, 2005). Güvenirliği yüksek tutabilmek için araştırmanın örnekleme, amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen 42 atletizm, 37 badminton, 53 basketbol, 36 bisiklet, 71 futbol, 39 güreş, 41 hentbol, 38 judo, 46 taekwondo, 67 voleybol branşından lisanslı sporcu öğrenci ve branşı olmayan 63 öğrenci olmak üzere toplamda 533 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme açısından sporcu öğrenciler belirlenirken faal lisanslı spor yapan öğrencilerin buldukları okullar göz önünde bulundurulmuştur. Bu nedenle Karaman ili'ndeki MEB'e bağlı 25 liseden 18'i araştırmaya dahil edilmiştir. Ayrıca araştırma için okulların buldukları mahallelerin sosyoekonomik durumlarının farklı olmasının araştırma üzerinde etkili olduğu

düşünülerek farklı okullardaki öğrencilerin ve sporcuların araştırmaya dahil edilmesine dikkat edilmiştir. Sporcu öğrencilerin belirlenmesi aşamasında Karaman Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü verileri dikkate alınmıştır.

### **3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri**

Araştırmada, katılımcıların bazı kişisel özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için Özen (2005) tarafından geliştirilen “Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)” ve özerklik düzeylerini belirlemek için Noom ve ark. (2001) tarafından geliştirilen, Musaağaoğlu (2004) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ve Özdemir (2016) tarafından ölçeğin orijinal formuna göre geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “Ergen Özerklik Ölçeği (EÖÖ)” kullanılmıştır.

#### **3.3.1 Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda; lise öğrencilerinin cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, ailenin ortalama geliri, kardeş sayısı, anne baba birlikteliği durumu, anne babanın bireye karşı tutumları, faal olarak lisanslı spor yapıp yapmadıkları, düzenli antrenman yapıp yapmadıkları ve yapmış olduğu spor branşında milli sporcu olup olmadıklarını tespit etmek için 13 soru bulunmaktadır.

#### **3.3.2 Öznel İyi Oluş Ölçeği**

“Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)” kişinin yaşam doyumunu etkileyen alanlara ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşan 37 maddelik bir ölçektir. Tuzgöl-Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği’nin, Özen (2005) tarafından lise formu geliştirilerek lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçek 5’li Likert tipi bir ölçektir. Cevaplama sistemi, her ifade için “tamamen uygun”, “çoğunlukla uygun”, “orta derecede uygun”, “biraz uygun” ve “hiç uygun değil” şeklindedir. Ölçek maddelerinin 22’si olumlu, 15’i olumsuz ifade şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37’dir. Ölçekten alınan yüksek puan öznel iyi oluşun yüksek, düşük puan öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir (Özen, 2005).

Ölçeğin güvenilirliğine biri test- tekrar- test, diğeri iç tutarlılık olmak üzere iki yolla bakılmıştır. Güvenirlik çalışmaları sonucunda, ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .91; test- tekrar- test uygulaması sonucu hesaplanan Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, ölçeğin ergenler için güvenilir bir ölçek olduğu düşünülmektedir (Özen, 2005).

Ölçeğin yapı geçerliği için faktör analizi yapılmıştır. Özen (2005) ile Tuzgöl-Dost (2004)'un üniversite öğrencileri için hazırladığı formun faktör yapısı karşılaştırıldığında uyum katsayısının .85 olduğu görülmüştür. Bu katsayı iki grubun faktör yapılarının büyük ölçüde benzerlik gösterdiğine işaret etmektedir. Ölçeğin ölçüt geçerliğine Oskay (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği" ile bakılmıştır. Öğrencilerin her iki ölçekten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon Spearman'ın rho katsayısı ile hesaplanmış ve puanlar arasında -.60 değerinde olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .01$ ) (Özen, 2005).

### 3.3.3 Ergen Özerklik Ölçeği

Lise öğrencilerinin özerklik düzeylerini belirlemek için Noom ve ark. (2001) tarafından geliştirilen, Musaağaoğlu (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve Özdemir (2016) tarafından ölçeğin orijinal formuna göre geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Ergen Özerklik Ölçeği (EÖÖ)" kullanılmıştır.

Noom ve ark. (2001) tarafından 12-18 yaş aralığındaki ergen bireylerin özerkliğe yönelik algı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, özerkliği tutumsal özerklik, duygusal özerklik ve işlevsel özerklik olmak üzere üç boyut şeklinde ölçmektedir.

Ölçek toplamda 19 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir ve katılımcılar tarafından 'Hiçbir Zaman Doğru Değil (1)' ile 'Her Zaman Doğru (5)' arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları duygusal özerklik için .60, işlevsel özerklik için .64 ve tutumsal özerklik için .71 olarak belirtilmiştir (Noom ve ark., 2001).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Musaağaoğlu (2004) tarafından yapılmıştır. Musaağaoğlu'nun çalışmasında yapılan faktör analizi sonuçlarına göre orijinal ölçekte tutumsal ve işlevsel özerklik boyutlarında yer alan maddelerin tek boyutta toplandığı ve davranışsal özerkliği ifade ettiği belirtilmiştir. Özdemir (2016) orijinal ölçekte olduğu

gibi ölçeğin üç faktörlü yapısı üzerinden ölçme modeli çalışmış ve sonuçlar kabul edilebilir düzeyde uyum değerleri üretmiştir ( $\chi^2 [42, N = 346] = 132.61.754$ ,  $\chi^2/df=3.15$ ; CFI=0.90; RMSEA=0.079). Üç faktörlü yapı için Cronbach Alfa iç tutarlılık değerleri duygusal özerklik için .69, işlevsel özerklik için .53 ve tutumsal özerklik için .81 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4 Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanması amacıyla Karaman Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve Karaman İl Milli Eğitimi Müdürlüğü'nün önerileri dikkate alınarak belirlenen öğrencilere 20.11.2020 - 15.01.2021 tarihleri arasında veri toplama aşaması “Covid 19” salgını dikkate alınarak online olarak gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada öğrencilere “Kişisel Bilgi Formu”, “Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)” ve “Ergen Özerklik Ölçeği (EÖÖ)” uygulanmıştır.

### **3.5 Verilerin Çözümlemesi**

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiştir. Skewness ve kurtosis değerleri incelendiğinde, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler tanımlayıcı istatistikler, cinsiyet, düzenli antrenman yapma durumu ve spor branşı değişkenleri ile Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Özerklik Ölçeği arasında farkı belirlemek için ANOVA ve MANOVA testi uygulanmıştır. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile ergen özerklik alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için kanonik korelesyon testi kullanılmıştır.

## BÖLÜM 4

### 4 BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin belirlenen ölçme araçları aracılığı ile toplanan verilerinin analizinin yapılması sonucu elde edilen bulgular ve bu bulguların yorumları yer almaktadır.

**Tablo 1.** *Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Dağılımı*

	N	%
Kadın	223	41.8
Erkek	310	58.2
Toplam	533	100.0

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmada yer alan katılımcıların 223'ünün kadın (%41.8), 310'unun erkeklerden (%58.2) oluştuğu belirlenmiştir.

**Tablo 2.** *Katılımcıların Okul Türü Değişkeni Dağılımı*

	N	%
Fen Lisesi	14	2.6
Anadolu Lisesi	149	28.0
Sosyal Bilimler Lisesi	6	1.1
Meslek Lisesi	59	11.1
Anadolu İmam Hatip Lisesi	57	10.7
Spor Lisesi	248	46.5
Toplam	533	100.0

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların okul türü değişkenine göre 248'ini (%46.5) spor lisesi, 149'unu (%28.0) anadolu lisesi, 59'unu (11.1) meslek lisesi, 57'sini (%10.7) anadolu imam hatip lisesi, 14'ünü (%2.6) fen lisesi, 6'sını (%1.1) sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin oluşturduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** *Katılımcıların Sınıf Değişkeni Dağılımı*

	<i>N</i>	<i>%</i>
9. Sınıf	196	36.8
10. Sınıf	156	29.3
11. Sınıf	111	20.8
12. Sınıf	70	13.1
Toplam	533	100.0

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların sınıf değişkenine göre 196'sını (%36.8) 9. sınıf, 156'sını (%29.3) 10. sınıf, 111'ini (%20.8) 11. sınıf ve 70'ini (%13.1) 12. sınıf öğrencilerinin oluşturduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.** *Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Dağılımı*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Okur Yazar Değil	10	1.9
İlkokul	241	45.2
Ortaokul	109	20.5
Lise	126	23.6
Lisans	39	7.3
Yüksek Lisans	8	1.5
Toplam	533	100.0

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların anne eğitim durumlarına göre 10'unun (%1.9) okuryazar olmadığı, 241'inin (%45.2) ilkokul, 109'unun (%20.5) ortaokul, 126'sının (%23.6) lise, 39'unun (%7.3) lisans ve 8'inin (%1.5) yüksek lisans mezunu olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 5.** *Katılımcıların Baba Eğitim Durumu Dağılımı*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Okur Yazar Değil	3	.6
İlkokul	171	32.1
Ortaokul	136	25.5
Lise	135	25.3
Lisans	77	14.4
Yüksek Lisans	9	1.7
Doktora	2	.4
Toplam	533	100.0

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların baba eğitim durumlarına göre 3'ünün (%.6) okuryazar olmadığı, 171'inin (%32.1) ilkokul, 136'sının (%25.5) ortaokul, 135'inin (%25.3) lise, 77'sinin (%14.4) lisans, 9'unun (%1.7) yüksek lisans ve 2'sinin (%.4) doktora mezunu olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** *Katılımcıların Ortalama Aylık Gelir Dağılımı*

	<i>N</i>	<i>%</i>
0 - 1500 TL	46	8.6
1501 - 2500 TL	128	24.0
2501 - 4000 TL	219	41.1
4001 – 7000 TL	106	19.9
7001 – 10000 TL	23	4.3
10001 TL ve üzeri	11	2.1
Toplam	533	100.0

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların ortalama aylık gelir durumu dağılımlarına göre 46'sının (%8.6) 0 - 1500 TL arası, 128'inin (%24) 1501 - 2500 TL arası, 219'unun (%41.1) 2501 - 4000 TL arası, 106'sının (%19.9) 4001 - 7000 TL arası, 23'ünün (%4.3) 7001 - 10000 TL arası ve 11'inin (%2.1) 10001 TL ve üzeri aylık gelirinin olduğu saptanmıştır.

**Tablo 7.** *Katılımcıların Kardeş Sayısı Dağılımı*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Tek Çocuk	18	3.4
İki Kardeş	155	29.1
Üç Kardeş	240	45.0
Dört Kardeş	88	16.5
Beş Kardeş ve Üzeri	32	6.0
Toplam	533	100.0

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların kardeş sayısı durumuna göre 18'inin (%3.4) tek çocuk, 155'inin (%29.1) iki kardeş, 240'ının (%45) üç kardeş, 88'inin (%16.5) dört kardeş ve 32'sinin (%6) beş kardeş ve üzeri olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 8.** *Katılımcıların Anne Baba Birlikteliği Durumu Dağılımı*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Anne - Baba Birlikte Sağ – Birlikte	470	88.2
Anne - Baba Ayrı Annemle Yaşıyorum	33	6.2
Anne - Baba Ayrı Babamla Yaşıyorum	14	2.6
Baba Hayatta Değil	13	2.4
Yurtta/ Başkasının Yanında Kalıyorum	3	.6
Toplam	533	100.0

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların anne baba birlikteliği durumuna göre 470'inin (%88.2) anne-babasının sağ ve birlikte olduğu, 33'ünün (%6.2) anne-baba ayrı annesiyle yaşadığı, 14'ünün (%2.6) anne-baba ayrı babasıyla yaşadığı, 13'ünün (%2.4) babasının hayatta olmadığı, 3'ünün (%.6) yurtta veya başkasının yanında kaldığı tespit edilmiştir.

**Tablo 9.** *Katılımcıların Anne Baba Tutum Durumu Dağılımı*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Aşırı Koruyucu	103	19.3
İlgili ve Sevecen	381	71.5
Katı ve Zorlayıcı	26	4.9
İlgisiz	23	4.3
Toplam	533	100.0

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların anne baba tutum durumuna göre 103'ünün (%19.3) ailesinin aşırı koruyucu, 381'inin (%71.5) ailesinin ilgili ve sevecen, 26'sının (%4.9) ailesinin katı ve zorlayıcı ve 23'ünün (%4.3) ailesinin ilgisiz olduğu saptanmıştır.

**Tablo 10.** *Katılımcıların Akademik Başarı Dağılımı*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Düşük	50	9.4
Orta	267	50.1
İyi	179	33.6
Çok İyi	37	6.9
Toplam	533	100.0

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların akademik başarı dağılımlarına göre 50'sinin (%9.4) akademik başarısının düşük, 267'sinin (%50.1) akademik başarısının orta, 179'unun (%33.6) akademik başarısının iyi ve 37'sinin (%6.9) akademik başarısının çok iyi olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 11.** *Katılımcıların Spor Branşı Değişkeni Dağılımı*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Atletizm	42	7.9
Badminton	37	6.9
Basketbol	53	9.9
Bisiklet	36	6.8
Futbol	71	13.3
Güreş	39	7.3
Hentbol	41	7.7
Judo	38	7.1
Taekwondo	46	8.6
Voleybol	67	12.6
Branşı Olmayan	63	11.8
Toplam	533	100.0

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların spor branşı değişkenine göre 42'sinin (%7.9) atletizm, 37'sinin (%6.9) badminton, 53'ünün (%9.9) basketbol, 36'sının (%6.8) bisiklet, 71'inin (%13.3) futbol, 39'unun (%7.3) güreş, 41'inin (%7,7) hentbol, 38'inin (%7.1) judo, 46'sının (%8.6) taekwondo, 67'sinin (%12.6) voleybol ve 63'ünün (%11.8) branşı olmayan katılımcılardan oluştuğu tespit edilmiştir.

**Tablo 12.** *Katılımcıların Düzenli Olarak Antrenmanlara Katılma Değişkeni Dağılımı*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Evet	322	60.4
Hayır	211	39.6
Toplam	533	100.0

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların düzenli antrenmanlara katılma durumlarına göre-322 kişi (%60.4) antrenmanlara düzenli katıldığı, 211 kişinin (%39.6) ise antrenmanlara düzenli katılmadıkları saptanmıştır.

**Tablo 13.** *Katılımcıların Milli Sporcu Olma Durumu Değişkeni Dağılımı*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Evet	40	7.5
Hayır	493	92.5
Toplam	533	100.0

Tablo 13 incelendiğinde, katılımcıların milli sporcu olma durumuna göre 40'ının (%7.5) milli sporcu olduğu, 493'ünün (%92.5) milli sporcu olmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 14.** *Cinsiyet, Spor Branşı ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Öznel İyi Oluş Ölçeği ANOVA Sonuçları*

	<i>df</i>	<i>Ort. Kare</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>D<sup>2</sup></i>
Cinsiyet	1	591.95	4.85	.03	.01
Spor Branşı	10	79.51	.65	.77	.01
Düzenli Antrenman Durumu	1	773.09	6.33	.01	.01
Cinsiyet * Spor Branşı * Düzenli Antrenman Durumu	9	124.31	1.02	.43	.02
Hata	490	122.16			
Toplam	533				

Tablo 14 incelendiğinde, katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği ile cinsiyet, spor branşı ve katılımcıların düzenli antrenman yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $F_{(9)} = 1.02$ ,  $p > .05$ ). Ana etkiler incelendiğinde, cinsiyet ( $F_{(1)} = 4.85$ ,  $p < .05$ ) ve düzenli antrenman yapma durumu ( $F_{(1)} = 6.33$ ,  $p < .05$ ) değişkenlerinde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Erkek katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri kadın katılımcıların özel iyi oluş düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Düzenli antrenman yapan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Spor branşı değişkeni incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $F_{(10)} = .65$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 15.** *Cinsiyet Spor Branşı ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Ergen Özerklik Ölçeği MANOVA Sonuçları*

		<i>F</i>	<i>Hipotez Sd</i>	<i>Hata Sd</i>	<i>P</i>	<i>ŉ<sup>2</sup></i>
Cinsiyet	Pillai's Trace	2.48	3.00	488.00	.06	.02
	Wilks' Lambda	2.48	3.00	488.00	.06	.02
	Hotelling's Trace	2.48	3.00	488.00	.06	.02
	Roy's Largest Root	2.48	3.00	488.00	.06	.02
Spor Branşı	Pillai's Trace	1.07	30.00	1470.00	.36	.02
	Wilks' Lambda	1.07	30.00	1433.05	.36	.02
	Hotelling's Trace	1.07	30.00	1460.00	.37	.02
	Roy's Largest Root	1.67	10.00	490.00	.09	.03
Düzenli Antrenman Yapma Durumu	Pillai's Trace	4.77	3.00	488.00	.00	.03
	Wilks' Lambda	4.77	3.00	488.00	.00	.03
	Hotelling's Trace	4.77	3.00	488.00	.00	.03
	Roy's Largest Root	4.77	3.00	488.00	.00	.03
Cinsiyet * Spor Branşı * Düzenli Antrenman Yapma Durumu	Pillai's Trace	1.35	27.00	1470.00	.11	.02
	Wilks' Lambda	<b>1.35</b>	<b>27.00</b>	<b>1425.85</b>	<b>.11</b>	<b>.02</b>
	Hotelling's Trace	1.35	27.00	1460.00	.11	.02
	Roy's Largest Root	2.50	9.00	490.00	.01	.04

Tablo 15 incelendiğinde, cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumu değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $F_{(27)}= 1.35, p>.05$ ). Anlamlı farklılık belirlenmediği için ana etkiler tablosu hazırlanmıştır. (Bakınız Tablo 16)

**Tablo 16.** Cinsiyet, Spor Branşı ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Ergen Özerklik Ölçeği Alt Boyutları Ana Etkiler Tablosu

	<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>df</i>	<i>Ort. Kare</i>	<i>F</i>	<i>P.</i>	<i>D<sup>2</sup></i>
Cinsiyet	Duygusal Özerklik	1	2.02	4.29	.04	.01
	İşlevsel Özerklik	1	.20	.72	.40	.00
	Tutumsal Özerklik	1	.52	3.18	.08	.01
Spor Branşı	Duygusal Özerklik	10	.64	1.36	.20	.03
	İşlevsel Özerklik	10	.36	1.31	.22	.03
	Tutumsal Özerklik	10	.10	.63	.79	.01
Düzenli Spor Yapma Durumu	Duygusal Özerklik	1	.12	.26	.61	.00
	İşlevsel Özerklik	1	1.30	4.74	.03	.01
	Tutumsal Özerklik	1	1.84	11.25	.00	.02
Hata	Duygusal Özerklik	490	.47			
	İşlevsel Özerklik	490	.27			
	Tutumsal Özerklik	490	.16			
Toplam	Duygusal Özerklik	533				
	İşlevsel Özerklik	533				
	Tutumsal Özerklik	533				

Tablo 16 incelendiğinde, cinsiyet değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeği duygusal özerklik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $F_{(1, 490)} = 4.29, p < .05$ ). Kadın katılımcıların duygusal özerklik düzeylerinin erkek katılımcıların duygusal özerklik düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İşlevsel özerklik ( $F_{(1, 490)} = .72, p > .05$ ) ve tutumsal özerklik ( $F_{(1, 490)} = 3.18, p > .05$ ) alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Spor branşı değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından duygusal özerklik ( $F_{(10, 490)} = 1.36, p > .05$ ), işlevsel özerklik ( $F_{(10, 490)} = 1.31, p > .05$ ) ve tutumsal özerklik ( $F_{(10, 490)} = .63, p > .05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Düzenli antrenman yapma değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından işlevsel özerklik ( $F_{(1, 490)} = 4.74, p < .05$ ) ve tutumsal özerklik ( $F_{(1, 490)} = 11.25, p < .05$ ) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Düzenli antrenman yapan katılımcıların yapmayan katılımcılara göre işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygusal özerklik ( $F_{(1, 490)} = .26, p > .05$ ) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

**Tablo 17.** *Öznel İyi Oluş Ölçeği İle Ergen Özerklik Ölçeği Alt Boyutları Korelasyon Sonuçları*

		Öznel İyi Oluş	Tutumsal Özerklik	Duygusal Özerklik	İşlevsel Özerklik
Öznel İyi Oluş	Korelasyon Değeri	1	.24	-.09	.07
	p		.00	.05	.13
Tutumsal Özerklik	Korelasyon Değeri	.24	1	-.11	.14
	p	.00		.01	.00
Duygusal Özerklik	Korelasyon Değeri	-.09	-.11	1	.17
	p	.05	.01		.00
İşlevsel Özerklik	Korelasyon Değeri	.07	.14	.17	1
	p	.13	.00	.00	

Tablo 17 incelendiğinde, katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından tutumsal özerklik arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ( $r = .24, p < .05$ ). Duygusal özerklik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiş, katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal özerklik düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir ( $r = -.09, p < .05$ ). Öznel iyi oluş düzeyleri ile işlevsel özerklik alt boyutu arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ( $r = .07, p > .05$ ).

## BÖLÜM 5

### 5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1 Tartışma

##### 5.1.1 Cinsiyet, Spor Branşı ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Öznel İyi Oluş Ölçeği Bulgularının İncelenmesi

Araştırmada katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ana etkiler tablosu incelendiğinde, cinsiyet ve düzenli antrenman yapma durumu değişkenlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından erkek katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin kadın katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre erkek katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olmasının sebebi olarak erkeklerin sportif etkinliklere katılım oranının kadınlara oranla daha fazla olması gösterilebilir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rollerinin kadınların aleyhine olmasının da bu sonucun çıkmasında etkili olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra, erkeklerin düzenli olarak antrenman yapma oranının yüksek olmasının da cinsiyet farkının ortaya çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Fiziksel aktivite ve dolayısıyla sporun öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen Özdemir (2019) lise öğrencilerin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerini araştırdığı çalışmada, erkek öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadın öğrencilere göre yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bununla birlikte araştırma bulgularını destekleyen ancak spor yapma değişkeni ile doğrudan bağlantılı olmayan, lise ve üniversite öğrencileri, orta yaş grubundaki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini inceleyen araştırmalarda, erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınların öznel iyi oluş düzeylerinden yüksek olduğu belirlenmiştir (Güler, 2019; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Akın ve Şentürk, 2012; Tümkaya, 2011; Saföz Güven, 2008).

Araştırma bulgularının aksine, alan yazında eğitim bilimleri alanında lise öğrencileri, öğretmenler, ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda, cinsiyet değişkeni ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı (Solak-Şimşek, 2019; Alim, 2018; Uğur, 2013; Tatay, 2015; Eken, 2010; Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2005;

Kıvılcım, 2014), öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmalarda ise kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009).

Ben-Zur (2003) ergenlerde kişisel ve ebeveyn faktörlerinin öznel iyi oluşla ilişkisini araştırdığı çalışmasında, kadınların olumsuz etkilenme düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Ana etkiler tablosu incelendiğinde, düzenli antrenman yapan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Spor günümüzde bireylerin sadece fiziksel açıdan gelişmesi için değil, bireylere psikolojik ve sosyolojik açılardan da olumlu etkileri olan bir disiplin olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda spor, bireylerin psiko-sosyal gelişimlerini de önemli katkılar sunan bir alandır. Bu nedenle araştırmada düzenli antrenmanlara katılım sağlamanın katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasında etkili olduğu düşünölmektedir. Alan yazın incelendiğinde, bu konu ile ilgili yapılmış olan birçok araştırmanın sonuçlarının da benzer sonuçlar gösterdiği tespit edilmiştir.

Kaplan (2016) boş zamanlarında egzersiz aktivitelerine katılan bireylerin katılmayan bireylere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Morgan (1996) fiziksel egzersizin bireylerin psikolojik iyi olma haline ve öznel iyi oluş üzerine olumlu etkileri olduğunu ve düzenli sportif etkinliklerin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığını ortaya koymuştur. Çağlayan-Tunç (2015) spor yapan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Sezer (2011) düzenli olarak spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin spor yapmayan öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bunun yanında, boş zamanlarını spor yaparak değerlendiren öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin boş zamanlarını müzik dinleyerek ve bilgisayar başında değerlendiren öğrencilerden daha yüksek olduğunu, düzenli spor aktivitelerinin öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine pozitif yönde etki ettiğini ifade etmiştir. Mallı (2018) okul spor faaliyetlerine katılım sağlayan lise öğrencilerinin öznel

iyi oluş düzeylerinin arttığını, katılım sağlamayan öğrencilerin ise sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Ana etkiler tablosu incelendiğinde, spor branşı değişkeni ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Mallı (2018) okul spor faaliyetlerine katılan lise öğrencilerini spor branşı açısından değerlendirdiğinde, spor branşı ile öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

### **5.1.2 Cinsiyet, Spor Branşı ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Ergen Özerklik Ölçeği Bulgularının İncelenmesi**

Araştırmada katılımcıların özerklik düzeyleri ile cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bulgularda anlamlı bir farklılık çıkmamasının nedeni olarak araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal ve kültürel özelliklerinin benzer olması gösterilebilir. Bunun yanı sıra, özerklik gelişiminde yaş faktörünün etkili olduğu düşünüldüğünde, belli bir tecrübe ve olgunluğa ulaşamayan katılımcı grubunun özerklik düzeyinin cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman değişkenlerine herhangi bir etkide bulunmadığı söylenebilir.

Spor bilimleri alanında özerklik ve spor ilişkisini inceleyen Karimi ve Besharat (2010) takım ve bireysel sporlarda dayanıklılık, sosyotropi, özerkliği karşılaştırdığı ve bu kişilik özelliklerinin spor başarısı üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmalarında, takım ve bireysel spor yapan sporcuların özerklik düzeylerinin önemli ölçüde yüksek olduğunu saptamışlardır.

Eğitim bilimleri alanında araştırma bulgularını destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Karasu (2013) ergen bireyler, Ünlü (2020) öğretmenler, Karadayı (1996) üniversitede okuyan öğrenciler üzerine yapmış oldukları araştırmalarda, özerklik düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

### **5.1.3 Cinsiyet, Spor Branşı ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Ergen Özerklik Ölçeği Alt Boyutları Bulgularının İncelenmesi**

Araştırmada katılımcıların Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından duygusal özerklik, işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik düzeyleri ile cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumları bulguları ana etkiler tablosu incelendiğinde, spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyet ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından duygusal

özerklik arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve farklılığın kadın öğrenciler lehine olduğu, işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik alt boyutları açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Duygusal özerkliğin yaş faktörü ile ya da ergenlik dönemi süreciyle beraber gelişim gösterdiği ve bu doğrultuda kadın öğrencilerin ergenlik dönemini erkeklere göre daha önce tamamladıkları düşünüldüğünde, lise düzeyindeki kadın öğrencilerin duygusal özerklik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmasının bu nedenden kaynaklandığı söylenebilir. İşlevsel ve tutumsal özerklik düzeylerinin kadın ve erkek öğrencilerde benzer olmasının, katılımcıların yaşlarının birbirlerine yakın olması ve benzer gelişim özelliklerini taşımalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Alan yazında özerklik düzeylerini cinsiyet açısından inceleyen bu yaş grubu ile ilgili yapılmış olan çalışmaların araştırma bulguları ile benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Spor yapma değişkeni göz önünde bulundurulmadan yapılan bu araştırmalarda; Steinberg ve Silverberg (1986) 10-16 yaş aralığındaki kadınların erkeklere göre daha yüksek duygusal özerklik düzeyine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca duygusal özerkliği, cinsiyet, yaş, akran baskısına karşı gösterilen duyarlılık, özgüven duygusu ve sosyal sınıf farklılıklarının oluşturduğu etkilere göre açıklamaya çalışmışlar, akran baskısına ve duygusal özerkliğe gösterilen duyarlılığın, cinsiyetle ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Yine araştırma bulgularını destekler nitelikte, Sesli ve Demir Başaran (2015), Akyüz (2011), Yılmaz (2007), Chen (1994) kadın katılımcıların duygusal özerklik düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Araştırma bulgularının aksine, Huey ve Henry (2005), Çoban (2013), Fleming (2005) özerklik düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Spor yapan lise öğrencilerinin özerklik düzeyleri spor branşı değişkeni açısından değerlendirildiğinde, Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından duygusal özerklik, işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik düzeyleri ile farklı spor branşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun sporcu olmasının ve bundan dolayı benzer kazanımlara sahip olmasının, spor branşı yönünden anlamlı farklılık olmamasının sebebi olarak düşünülmektedir.

Özerklik düzeyini spor branşı açısından inceleyen araştırmalar alan yazında sınırlı olmasına rağmen ortaya konulan sonuçlar bu araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Güneş (2013) takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan askeri okul öğrencilerinin özerk ve bağımlı kişilik özelliklerini incelediği çalışmasında, bireysel spor ve takım sporu ile uğraşan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Spor yapan lise öğrencilerinin özerklik düzeyleri düzenli antrenman yapma değişkeni açısından değerlendirildiğinde, Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik düzeyleri arasında düzenli antrenman yapan öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Bireylerin hayatlarının ilk yıllarından itibaren fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden gelişim göstermesi ve spor etkinliklerinin bu gelişime olan katkısı dikkate alındığında; çeşitli nesnelere tutma, emekleme, yürüme, sıçrama, koşma, atlama gibi fiziksel gelişim süreçlerini; belirli bir yaşa geldiği zaman akran grupları ile ilişkiler kurma, bu ilişkilerde otorite kurma ya da otoriteye karşı durmaya çalışma gibi sosyal gelişim süreçlerini; çevresindeki gelişmeleri takip ederek dikkat, algı, strateji gibi zihinsel gelişim süreçlerini yaşadıkları ve tüm bu gelişim süreçlerinde sportif aktiviteler ve bu aktivitelere düzenli katılımın önemli bir rolünün olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bu bağlamda, düzenli antrenman yapan lise öğrencilerinin işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik düzeylerinin daha yüksek olma nedeninin, spor etkinliklerinin bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine doğrudan ve dolaylı olarak kazandırmış olduğu planlama, farklı seçenekler geliştirme, başarma arzusu ve strateji geliştirme gibi özelliklerden kaynaklandığı düşünölmektedir.

Noom (1999) Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından işlevsel özerkliği bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için farklı yaklaşım şekillerine farklı yollara başvurma, yeterlilik, üstesinden gelebilme ve kontrol algısı arasında düzen kurmayı gerekli kılan amaçlarını gerçeğe dönüştürme konusunda strateji ve plan geliştirip üretme becerisini ortaya çıkarma, tutumsal özerkliği farklı seçenek ve imkan oluşturarak üretme, bu seçeneklerle ilgili karar alabilme, duygusal özerkliği ise bireylerin yaş gruplarından ve ebeveynlerinden duygusal anlamda bağımsızlaşma veya akranlarının baskısına karşı direnç, kendisine ve başkalarına karşı sorumluluk alma şeklinde ifade etmektedir. Bu bilgiler de dikkate alınarak, sporun özellikle ergenlik döneminde bireylerin hedef

belirleme ve bu hedeflere ulaşma açısından kendini yeterli hissederek çeşitli stratejiler geliştirme bu stratejiler arasından uygun olanını seçme gibi hayata dair önemli beceriler edindiği söylenebilir. Duygusal özerklik boyutunda anlamlı farklılık olmamasının nedeni olarak lise öğrencilerinin henüz yeterli olgunluğa ulaşamaması gösterilebilir.

Ceylan ve ark. (2016) ekstrem bir spor olan uçurtma sörfünün otonomi üzerine etkilerini inceledikleri araştırmalarında, uçurtma sörfünün katılımcıların özerklik düzeylerini olumlu bir şekilde geliştirdiğini ortaya koymuşlardır. Büyükbasmacı ve Tazegül (2016) düzenli olarak spor yapan ve yapmayan bireylerin otonomik kişilik özelliklerini inceledikleri çalışmalarında, spor yapan bireylerin özerk kişilik özelliklerinin yapmayan bireylerin özerk kişilik özellikleri düzeyinden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Musaağaoğlu'nun (2004) aktardığına göre, Enright ve ark. (1980)'nin 12-18 yaş aralığındaki ergen bireyler üzerine yaptıkları çalışmalarında, özerklik gelişiminin özellikle ergenlik döneminde yaşla beraber arttığını ve ergenlik döneminin sonlarına doğru bireylerin sosyal etkenlerden bağımsız olarak karar alma yeteneklerinin yükseldiğini tespit etmişlerdir. Aytan (2010) belirli bir amaca yönelik olarak yapılan ve özel bir davranış hali olan sporun, bireylerin hem fiziksel hem de sosyal ve psikolojik gelişimlerine olumlu etkileri olduğunu, sporun aşırı heyecan, sinirli olma durumu ve saldırganlık hali gibi eğilimleri düzelttiğini ve dolaylı olarak kişisel iradeyi güçlendirdiğini ifade etmiştir.

Spor yapan lise öğrencilerinin düzenli antrenman yapma değişkeni ile duygusal özerklik alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Aydın (2015) ders haricinde spor etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencileri duygusal özerklik yönünden değerlendirdiği araştırmasında, spor etkinliklerine düzenli katılım gösteren ve göstermeyen öğrencilerin duygusal özerklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Noom, Dekovic ve Meeus (2001)'un 12-18 yaş aralığındaki ergenlerin özerklik düzeyini inceledikleri araştırmalarında, duygusal özerklik gelişiminin yaşla beraber arttığı bulgusuna ulaşmışlardır. Yılmaz (2007) ortaokul öğrencilerinin özerklik düzeyini incelediği araştırmasında, duygusal özerkliği kişinin aileden ayrılması, bireyleşmesi yani ergenlik süreci olarak değerlendirmiş, süreç sonunda duygusal özerklik düzeyinin süreç başlangıcına göre daha az olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgularda göstermektedir ki, duygusal özerklik alan yazında daha çok

bireyleşme süreci olarak ifade edilmekte ve daha çok yaş faktörüne bağlı olarak olumlu yönde gelişmektedir.

#### **5.1.4 Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Özerklik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki Bulgularının İncelenmesi**

Araştırmada katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından tutumsal özerklik arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki, duygusal özerklik alt boyutu ile katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile işlevsel özerklik alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgulara göre öznel iyi oluş ile özerklik alt boyutlarından tutumsal özerklik arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılığın ortaya çıkma nedeninin, katılımcıların büyük çoğunluğunun düzenli olarak antrenmanlara katılmasına bağlı olarak elde ettikleri kişisel kazanımlardan kaynaklandığı söylenebilir. Öznel iyi oluş ile özerklik alt boyutlarından duygusal özerklik arasında negatif yönde anlamlı bir farklılığın olması da, araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunun 9. ve 10. sınıf öğrencileri olmalarına ve dolayısıyla duygusal özerklik sürecini tamamlamamış olmalarına bağlanabilir.

Alan yazında öznel iyi oluş ve özerklik alt boyutları ile ilgili spor değişkeni göz önünde bulundurularak yapılan bir araştırmaya rastlanmamış olsa da, psiko-sosyal alanda öznel iyi oluş ve özerklik alt boyutlarından tutumsal, işlevsel ve duygusal özerkliğin birlikte araştırıldığı çalışmaların da sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Özer (2009) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile özerklik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Yine Qin ve ark. (2009), Hasebe ve ark. (2004), Smetana ve ark. (2004) öznel iyi oluş ile özerklik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Lamborn ve Steinberg (1993) ve Ryan ve Lynch (1989) duygusal özerklik üzerine yapmış oldukları çalışmalarda, duygusal özerklik düzeyleri yüksek olan ergenlerin duygusal özerklik düzeyleri düşük olan ergenlere kıyasla daha çok davranış problemi ve stres yaşadıkları sonucunu ortaya koymuşlardır. Başka bir ifadeyle, duygusal özerklik düzeyleri düşük olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dornbusch ve ark. (1990) ise öznel iyi oluş ile özerklik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırma bulgularının aksine, Güney (2017) ve Karakuş (2020) öznel iyi oluş ile duygusal özerklik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki belirlemişlerdir.

## 5.2 Sonuç

Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan bu araştırmanın sonuçları şu şekildedir:

1. Spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumu değişkenleri arasında öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

2. Spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile özerklik alt boyutlarından duygusal özerklik arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, kadın katılımcıların duygusal özerklik düzeylerinin erkek katılımcıların duygusal özerklik düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3. Spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile özerklik alt boyutlarından işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

4. Spor yapan lise öğrencilerinin spor branşı değişkeni ile özerklik alt boyutlarından duygusal özerklik, işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık belirlenememiştir.

5. Spor yapan lise öğrencilerinin düzenli antrenman yapma değişkeni ile özerklik alt boyutlarından işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Düzenli antrenman yapan katılımcıların işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

6. Spor yapan lise öğrencilerinin düzenli antrenman yapma değişkeni ile özerklik alt boyutlarından duygusal özerklik alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

7. Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumu değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenememiştir.

8. Spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, erkek katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin kadın katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

9. Spor yapan lise öğrencilerinin düzenli antrenman yapma değişkeni ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, düzenli antrenman yapan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin düzenli antrenman yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

10. Spor yapan lise öğrencilerinin spor branşı değişkeni ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

11. Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile özerklik alt boyutlarından tutumsal özerklik alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

12. Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile özerklik alt boyutlarından duygusal özerklik alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

13. Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile özerklik alt boyutlarından işlevsel özerklik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki belirlenememiştir.

### **5.3 Öneriler**

Bu araştırmada spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre şu öneriler sunulmuştur:

#### **5.3.1 Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler**

1. Bu araştırmanın farklı ergenlik dönemlerinde bulunan bireylere yapılması önerilmektedir

2. Düzenli antrenmanlara katılan katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Spor yapma alışkanlığının birçok olumlu etkisinden dolayı başta kamu kurum ve kuruluşları, yerel yönetimler ve üniversiteler spor, fiziksel aktivite,

egzersiz vb. konularda araştırmalar yaparak projeler geliştirmeli ve başta okullar olmak üzere spor aktiviteleri yaygınlaştırılmalıdır.

3. Düzenli antrenman yapan katılımcıların işlevsel ve tutumsal özerklik düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sporun bireyler üzerindeki pozitif etkileri düşünöldüğünde, farklı branşlardan antrenörlerin okullarda görevlendirilmesi önerilmektedir.

4. Düzenli antrenman yapan katılımcıların öznel iyi oluş, işlevsel ve tutumsal özerklik düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda, spora katılımı erkeklere oranla sınırlı olan kadınların düzenli olarak spor yapmasını teşvik edici ortamlar sunulmalıdır.

5. Toplumda, her bir birey fiziksel uygunluk seviyesine ve yaşına uygun olarak düzenli fiziksel aktivite veya spor yapmaya yönlendirilmeli, amatör sporlar yaygınlaştırılmalı ve bununla beraber toplumda daha bilinçli bir spor kùltürü oluşturulmalıdır.

### **5.3.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler**

1. Öznel iyi oluş ve özerklik alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görölmektedir. Öznel iyi oluş ve özerklik alt boyutlarının birlikte incelendiği çalışmalarda elde edilen bulgular farklılık gösterse de, bu araştırmaların sınırlı sayıda olması bu alanda yapılacak olan yeni araştırmalara duyulan ihtiyacı göstermektedir. Bu nedenle araştırma grubunda bulunan katılımcı sayısı arttırılmalı ve farklı bölgelerde uygulanmalıdır.

2. Sporun farklı branşlarında hem amatör hem de profesyonel sporcular üzerinde benzer araştırmalar yapılmalıdır.

3. Sporun öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri üzerindeki etkilerini ortaya koyabilmek için geçmişte spor yapmış bireyler ile spor yapmamış bireyler üzerinde de benzer araştırmalar yapılmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Achor, S. (2013). *Happiness advantage*. New York: Crown Publishing Group.
- Akın, H. B., & Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Akıncı, A. Y. (2007). *Orta öğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşmasında katkısı*. (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Akyüz, D. (2011). *Ergenlerin ebeveynlerle yaşadıkları problemleri çözüm biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide özerkliğin aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Aracı, H. (2001). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Aracı, H. (2004). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78.
- Aydın, İ. (2015). *Ders dışı sportif etkinliklere katılan ve katılmayan öğrencilerin duygusal özerkliklerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Aytan, G. K. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balyan, M., Balyan, K. Y., & Kiremitçi, O. (2012). Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 196-201.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.

- Beyers, W. I. M., & Goossens, L. U. C. (1999). Emotional autonomy, psychosocial adjustment and parenting: Interactions, moderating and mediating effects. *Journal of Adolescence*, 22(6), 753-770.
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162-186.
- Blos, P. (1979). *Adolescent passage*. New York: International Universities Press.
- Büyükbasmacı, Y. E., & Tazegül, Ü. (2016). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan bireylerin sosyotropik-otonomik kişilik düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(37), 611-617.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükyazı, G., Saraçoğlu, A. S., Karadeniz, G., & Çamlıyer, H. (2003). Sedanterler ile veteran atletlerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 13-24.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Ceylan, M., Akçakoyun, F., & Sukan, H. D. (2016). Bir ekstrem spor olarak uçurtma sörfünün sosyotropi ve otonomi düzeyi üzerindeki etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 1-9.
- Chen, Z. Y. (1994). *The positive and negative consequences of adolescent emotional autonomy: the relation of aspects of autonomy to academic achievement and socially disapproved behaviours*, (Doctoral Thesis). Stanford University, California.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Collins, W. A., Gleason, T., & Sesma Jr, A. (1997). *Internalization, autonomy, and relationships: Development during adolescence*. İçinde: J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (pp. 78–99). New York: John Wiley & Sons Inc.
- Çağlayan-Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Çelik, E. G. (2015). *Algılanan ebeveyn kontrolü ile ergen iyi oluşu arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve empatinin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çoban, A. E. (2013). Türkiye’de ergenlerin duygusal özerkliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 38(169), 357-371.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deneve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Deniz, M. (2011). Karar verme stilleri ve beş faktör kişilik özelliklerinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 97-113.
- Deniz, M., Çok, F., & Duyan, V. (2013). Duygusal Özerklik Ölçeği’nin ergenler için uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 352-363.
- Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum*, İstanbul: Başlık Yayınları.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2007). *Frequently asked questions (FAQ’s) about subjective well-being (happiness and life satisfaction): A primer for reporters and newcomers*. Erişim adresi: <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Dilmaç, B., & Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi ders kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.

- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Doğan, T. (2003). İyilik halini değerlendirme ölçeğinin Türk toplumuna uyarılama, güvenilirlik ve geçerlilik. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 9-11 Temmuz 2003, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "maneviyat" ve "serbest zaman" boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.
- Dornbusch, S. M., Ritter, P. L., Mont-Reynaud, R., & Chen, Z. (1990). Family decision-making and academic performance in a diverse high school population. *Journal of Adolescent Research*, 5, 143-160.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Enright, R. D., Lapsley, D. K., Drivas, A. E., & Fehr, L. A. (1980). Parental influences on the development of adolescent autonomy and identity. *Journal of Youth and Adolescence*, 9(6), 529-545.
- Erçevik, A. (2014). *Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başta çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36), 139-149.
- Feldman, S. S., & Wood, D. N. (1994). Parents' expectations for preadolescent sons' behavioral autonomy: A longitudinal study of correlates and outcomes. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 45-70.
- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y., & Grant, S. (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(4), 684-688.
- Fleming, M. (2005). Adolescent autonomy: Desire, achievement and disobeying parents between early and late adolescence. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 5, 1-16.
- Fuhrman, T., & Holmbeck, G. N. (1995). A contextual-moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence. *Child Development*, 66(3), 793-811.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma-proaktif yaklaşım*. (M. Pişkin, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Grolnick, W. S. (2003). *The psychology of parental control: How well-meant parenting backfires*. Mahwah, NJ: Erlbaum Publishers.
- Güler, Y. (2019). *Ergenlerde öznel iyi oluş, kimlik statüleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 115-131.
- Güneş, E. (2013). *Takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların özerk ve bağımlı kişilik özelliklerinin belirlenmesi (Balıkesir Astsubay Meslek Yüksekokulu örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hasebe, Y., Nucci, L., & Nucci, M. S. (2004). Parental control of the personal domain and adolescent symptoms of psychopathology: A Cross-National study in the United States and Japan. *Child Development*, 75, 815-828.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.
- Hekim, M. (2014). Küresel bir sorun olan hareketsiz yaşam tarzının ortaya çıkardığı sağlık sorunları ve hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarının önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. *II. Uluslararası Davraz Kongresi*, 29-31 Mayıs 2014, Isparta, 2363-2371.
- Holmbeck, G. N. (2018). A model of family relational transformations during the transition to adolescence: Parent-adolescent conflict and adaptation. İçinde: J. A. Graber, J. Brooks-Gunn & A. C. Petersen (Eds.), *Transitions through adolescence* (pp. 167-199). New York: Psychology Press.
- Houwen, S., Hartman, E., & Visscher, C. (2009). Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(1), 103-109.
- Huey, E. L., & Henry, C. S. (2005). *Adolescent perceptions of emotional separation and empathic concern in relation to dimensions of parental induction*. Poster session presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Atlanta, GA.
- İlhan, L. (2008). Zihinsel engelli çocuklar için beden eğitimi ve sporun genel gelişim süreçleri açısından önemi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 350, 17-24.
- Jakicic, J. M., & Otto, A. D. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(1), 226-229.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-43.
- Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik: Lise öğrencileri üzerinde bir inceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Karadayı, F. (1996). Baumrind'in anababa tutum ölçeğinin uyarlama, geçerlik, güvenirlik çalışması, *III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları Kitapçığı*, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Adana, 65-73.
- Karakuş, E. (2020). *Ergenlerin duygusal özerkliklerini yordamada öznel iyi oluş ve ebeveynle bağlanmanın rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasu, H. (2013). *Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Karimi, M., Besharat, M. A. (2010). Comparison of hardiness, sociotropy and autonomy in team and individual sports and investigating the impact of these personality characteristics on sport achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 855-858.
- Kılıçgil, E. (1985). *Sosyal çevre-spor ilişkileri*. Ankara: Bağırın Yayınevi.
- Kıvılcım, P. (2014). *Öğretmenlerde iş doyumunu, özyeterlik inancı ve yaşam doyumunu ilişkisinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Koparan, Ş., & Öztürk, F. (2002). Uludağ üniversitesi personelinin üniversite sportif olanaklarından yararlanma düzeyleri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 239-265.
- Küçük, V., & Harun, K. O. Ç. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.
- Lamborn, S. D., & Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: revisiting Ryan and Lynch. *Child Development*, 64(2), 483-499.
- Levy Warren, M. H. (1999). I am, you are, and so are we: A current perspective on adolescent separation-individuation theory. *Adolescent Psychiatry*, 24, 3-24.
- Lewandowska, E., Kostencka, A., Dziembowska, I., & Gotowski, R. (2017). Happiness in active and retired athletes. *Studia Sportiva*, 11(1), 258-268.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.

- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mallı, A. Y. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Medora, N., Woodward, J., & Larson, J. (1987). Adolescent loneliness: A cross-cultural comparison of Americans and Asian Indians. *International Journal of Comparative Sociology*, 28(3-4), 204-211.
- Morgan, D. L. (1996). *Focus groups as qualitative research*. London: Sage Publications.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Musağaoğlu, C. (2004). *Ergenlik sürecinde özerkliğin gelişimi ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Newcomb, A. F., & Bagwell, C. L. (1996). *The developmental significance of children's friendship relations*. İçinde: W. M. Bukowski, A. F. Newcomb & W. W. Hartup (Eds.), *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence*. UK: Cambridge University Press.
- Newman, B. M. (1989). The changing nature of the parent-adolescent relationship from early to late adolescence. *Adolescence*, 24(96), 915-924.
- Noom, M. (1999). *Adolescent autonomy: Characteristics and correlates*. Netherlands: Eburon Publishers.
- Noom, M. J., Dekovic, M., & Meeus, W. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 577-595.
- Oskay, G. (1997). Reynolds ergen depresyon ölçeğinin (Reynolds Adolescent Depression Scale-Rads) Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 17-26.
- Özdemir, B. C. (2019). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Özdemir, M. (2016). *Ergenlik döneminde bağlanma, özerklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling ve Guidance Journal*, 4(38), 188-198.
- Özdemir, Y., & Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-162.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Qin, L. L., Pomerantz, E. M. & Wang, Q. (2009). Are gains in decision making autonomy during early adolescence beneficial for emotional functioning? The case of the United States and China. *Child Development*, 80, 1705-1721.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporum toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 153-157.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research*, 2, 3-33.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60(2), 340-356.
- Saföz Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 123-135.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik*. (D. M. Siyez, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sesli, Ç., & Demir-Başaran, S. (2015). Ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(39), 21-41.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.

- Siegrist, J. (2003). Subjective well-being: New conceptual and methodological developments in health-related social sciences. *paper presented to ESF SCSS exploratory workshop, Income, Interactions and Subjective Wellbeing, 25–26 September 2003, Paris.*
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Daddis, C. (2004). Longitudinal development of family decision making: Defining healthy behavioral autonomy for middle-class African American adolescents. *Child Development, 75*, 1418-1434.
- Solak-Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki.* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Steinberg, L. (2007a). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current Directions in Psychological Science, 16*(2), 55-59.
- Steinberg, L. (2007b). *Ergenlik.* (F. Çok, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development, 57*(4), 841-851.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde sosyal gelişim yetersizlikleri: Sosyalleşme sürecinde sporun faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 2*(3), 20-28.
- Şahin, M., Yetim, A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies, 5*(8), 373-380.
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması.* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Taylor, P., Davies, L., Wells, P., Gilbertson, J., & Tayleur, W. (2015). *Case: A review of the social impacts of culture and sport.* Project Report. Department for Culture, Media and Sport. Erişim adresi: <http://shura.shu.ac.uk/9596/1/review-social-impacts-culture-sport.pdf>
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli.* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tiryaki, Ş., Erdil, G., Acar, M., & Emlek, Y. (1991). Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi, 26*(1), 19-23.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(22), 132-143.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri.* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Tümkaya, S. (2011). Türk niversite ğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36(160). 158-170.
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite ğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim ğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Uğur, E. (2013). *Lise ğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- nl, E. (2020). *Ortaokul ğretmenlerinin özerklik davranışlarının, öz yeterlik inançlarının, mesleğe yönelik tutumlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W., & Soenens, B. (2005). Experiences of autonomy and control among Chinese learners: Vitalizing or immobilizing? *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 468-483.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Yamaner, F. (2001). *Beden eğitimi ve spor'da temel ilkeler*. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Yetim, A. A. (2006). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yetim, . (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yılmaz, Y. (2007). *Anne-baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe ğrencilerinin okul başarısı ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zimmer Gembeck, M. J., & Collins, W. A. (2008). Autonomy development during adolescence. İçinde: G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), Blackwell handbook of adolescence (pp. 175–204). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Zorba, E. (2006). *Vücut yapısı: lçm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

## EKLER

Ek-1 Etik Kurul Kararı



**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**  
**BAŞKANLIĞI**  
**ETİK KURUL KARAR FORMU**

<b>Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No</b>	<b>Tarih:13/11/2020</b> <b>Toplantı Sayısı:02</b> <b>Karar No:2020/81</b>
<b>Araştırmanın Başlığı</b>	Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Özerklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
<b>Sorumlu Araştırmacı</b>	Prof. Dr. Özer YILDIZ
<b>Yardımcı Araştırmacılar</b>	Musa ÇİMEN
<b>Etik Kurul Kararı</b>	<p style="text-align: center;"><b>Oy Çokluğu</b> <input type="checkbox"/>      <b>Oy birliği</b> <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Uygun <input checked="" type="checkbox"/>    Uygun Değil <input type="checkbox"/>    Düzeltme* <input type="checkbox"/>    Görevsizlik** <input type="checkbox"/></p>
<b>Düzeltilme ise gerekçeleri *</b>	
<b>Görevsizlik ise gerekçeleri**</b>	

ASLI GİBİDİR  
17/11/2020

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk ERDEM  
Etik Kurul Başkanı

Ek-2 Araştırma İzni



T.C.  
KARAMAN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 99371540-44-E.14406551  
Konu : Araştırma İzni

08.10.2020

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı Genelge.  
b)25.09.2020 tarihli ve 15318 sayılı yazınız.  
c) Valilik Makamının 02.10.2020 tarihli ve 14008576 sayılı Oluru.

İlgi (b) yazınızla; Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Musa ÇİMEN "**Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Özerklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu anket çalışması kapsamında Müdürlüğümüze bağlı resmi ve özel liselerde öğrenim gören öğrencilere yönelik çalışma yapmak istemektedir. Bu bağlamda,

Müdürlüğümüze bağlı resmi ve özel liselerde öğrenim gören öğrencilere yönelik ilgi (b) yazıda adı geçen öğrencinin anket yapma çalışma talebi Valilik Makamının ilgi (c) onayı ile uygun görülmüştür.

Bu kapsamda, anket çalışmasının Valilik Makamının ilgi (c) onayında belirtilen şartlar doğrultusunda yapılması ve sonuç raporlarının Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Mehmet ÇALIŞKAN  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:  
- İlgi (c) Valilik Oluru (1 sayfa)  
- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (26 sayfa)



Adres: Hamidiye Mahallesi Fevzipaşa Caddesi No:18  
70100 Karaman/Merkez  
Elektronik Ağ: www.karaman.meb.gov.tr  
e-posta: strateji70@meb.gov.tr

Bilgi için: A.GÖRGÜ / Memur

Tei: 0 (338) 280 70 30  
Faks: 0 (338) 280 70 99

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden f72f-70f7-3ebb-8b7d-da36 kodu ile teyit edilebilir.

## Ek-3 Araştırma İzni



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 48178250-300-E.70992  
Konu : Araştırma İzni (Musa ÇİMEN)

22/10/2020

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 23/09/2020 tarihli ve E.62158 sayılı yazımız.

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Musa ÇİMEN'in "Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Özerklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezi kapsamında araştırma yapma isteği ile ilgili Karaman Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün 08.10.2020 tarih ve E.14406551 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.  
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

**e-imzalıdır**

Prof. Dr. Zekeriya MIZIRAK  
Rektör Yardımcısı

Ek: Resmi Yazı ve Eki (2 Sayfa)

## Ek-4 Kişisel Bilgi Formu



### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler, Sporcuların “Öznel iyi oluş ve Özerklik düzeyleri” konusunda bir araştırma yürütmekteyim. Sizin bu araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara vereceğiniz samimi yanıtlar araştırma açısından son derece önemlidir. Aşağıda yer alan soruları dikkatlice okuyunuz. Bu sorulara size uygun olan tanımlama için ( ) içine X işareti koyunuz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Musa ÇİMEN  
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )
2. Öğrenim Gördüğünüz Okul Türü :  
Fen Lisesi ( ) Anadolu Lisesi ( ) Sosyal Bilimler Lisesi ( ) Meslek Lisesi ( )  
Anadolu İmam Hatip Lisesi ( ) Spor Lisesi ( ) Güzel Sanatlar Lisesi ( )
3. Sınıf Düzeyiniz : 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( )
4. Annenizin Eğitim Durumu : Okur Yazar Değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( )  
Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( )
5. Babanızın Eğitim Durumu : Okur Yazar Değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( )  
Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( )
6. Ailenizin Ortalama Aylık Geliri: 0 – 1500 TL ( ) 1501 - 2500 TL ( ) 2501 - 4000 TL ( )  
4001 – 7000 TL ( ) 7001 – 10000 ( ) 10001 ve üzeri TL ( )
7. Kaç Kardeşsiniz :  
Tek Çocuk ( ) İki Kardeş ( ) Üç Kardeş ( )  
Dört Kardeş ( ) Beş Kardeş ve üstü ( )

**8. Anne Baba birlikteliği durumunuz:**

- Annem babam sağ ve birlikte yaşıyoruz ( ) Annem babam ayrılar annemle yaşıyorum ( )  
Annem babam ayrılar babamla yaşıyorum ( ) Annem hayatta değil ( )  
Babam hayatta değil ( ) Yurtta/ başkasının yanında kalıyorum ( )

**9. Anne ve babanızın size karşı tutumu nasıldır?**

- Aşırı koruyucu ( ) İlgili ve sevecen ( ) Katı ve zorlayıcı ( ) İlgisiz ( )

**10. Geçmiş öğretim yılını göz önüne alarak akademik başarı durumunuz:**

- Düşük ( ) Orta ( ) İyi ( ) Çok iyi ( )

**11. Faal Lisanslı olarak yaptığınız spor branşı: ..... (Lütfen yazınız)**

- 12. Düzenli olarak antrenmanlara katılıyor musunuz?** Evet ( ) Hayır ( )

- 13. Bu spor branşında milli sporculuğunuz var mı?** Evet ( ) Hayır ( )

## Ek-5 Öznel İyi Oluş Ölçeği

ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ						
		Tamamen Uygun	Çoğunlukla Uygun	Orta Derecede Uygun	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
1	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	5	4	3	2	1
2	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	5	4	3	2	1
3	Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	5	4	3	2	1
4	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	5	4	3	2	1
5	İstedığım nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	5	4	3	2	1
6	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	5	4	3	2	1
7	Ulaşmak istediğim ideallerim var.	5	4	3	2	1
8	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	5	4	3	2	1
9	Küçük sorunları bile büyütürüm.	5	4	3	2	1
10	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.	5	4	3	2	1
11	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	5	4	3	2	1
12	Kişiler arası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	5	4	3	2	1
13	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanıyorum.	5	4	3	2	1
14	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	5	4	3	2	1
15	Ailemle olan ilişkilerden memnunum.	5	4	3	2	1
16	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.	5	4	3	2	1
17	Kendimi yalnız hissedirim.	5	4	3	2	1
18	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	5	4	3	2	1
19	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	5	4	3	2	1
20	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	5	4	3	2	1
21	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	5	4	3	2	1

22	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	5	4	3	2	1
23	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum.	5	4	3	2	1
24	İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.	5	4	3	2	1
25	Tandığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	5	4	3	2	1
26	Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüne inanıyorum.	5	4	3	2	1
27	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	5	4	3	2	1
28	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.	5	4	3	2	1
29	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	5	4	3	2	1
30	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	5	4	3	2	1
31	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.	5	4	3	2	1
32	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	5	4	3	2	1
33	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.	5	4	3	2	1
34	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.	5	4	3	2	1
35	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	5	4	3	2	1
36	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	5	4	3	2	1
37	Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.	5	4	3	2	1

Ek-6 Ergen Özerklik Ölçeği

ERGEN ÖZERKLİK ÖLÇEĞİ						
		Hiçbir Zaman Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Herzaman Doğru
1	Yaptıklarım kendi kontrolüm altındadır.	1	2	3	4	5
2	Çabuk karar veremem.	1	2	3	4	5
3	Başkalarının beni yönlendirmesine izin vermem.	1	2	3	4	5
4	Kararlarım üzerinde başkalarının büyük etkisi vardır.	1	2	3	4	5
5	Diğer insanlarla aynı görüşte olmadımda, kendi kararımı uygulayım.	1	2	3	4	5
6	Bir şey yapmak istediğimde, bir planım vardır.	1	2	3	4	5
7	İnsanlar yeteneklerimin neler olduğunu sorduğunda, uzun süre düşünmek zorunda kalırım.	1	2	3	4	5
8	Bir şey yapacağım zaman, kendimi o işe hazırlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
9	Diğer insanlarla tartışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
10	Başkalarının isteklerine uymaya eğilimliyim.	1	2	3	4	5
11	Ne istediğimi bilirim.	1	2	3	4	5
12	Çoğu hedef benim için ulaşılamazdır.	1	2	3	4	5
13	Başkalarından farklı bir şey yapmak istediğimde, bunu yaparım.	1	2	3	4	5
14	Hedeflerime nasıl ulaşacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
15	Yeteneklerimin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
16	Seçim yapmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
17	Birşeyi istediğimde, onu nasıl elde edeceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
18	Hedeflerime ulaşmak için plan yapmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
19	Hayattaki seçeneklerimin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5