

T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

**SPOR YAPMANIN ERGENLERİN BENLİK SAYGISI VE ÖZ
YETERLİLİKLERİNE ETKİSİ**

Emel YÜRÜK BAL
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Hacer ÇETİN

MERSİN-2015

T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

**SPOR YAPMANIN ERGENLERİN BENLİK SAYGISI VE ÖZ
YETERLİLİKLERİNE ETKİSİ**

Emel YÜRÜK BAL
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Hacer ÇETİN

TEZ NO: 287

MERSİN-2015

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş Doç. Dr. Hacer ÇETİN danışmanlığında Emel YÜRÜK BAL tarafından hazırlanmış olan “**Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliklerine Etkisi**” başlıklı araştırma, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez savunma tarihi: 07/07/2015


Prof. Dr. Emine Arzu KANIK

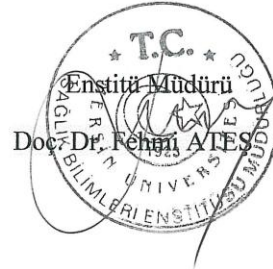
Mersin Üniversitesi

Jüri Başkanı


Doç. Dr. Hacer ÇETİN
Mersin Üniversitesi
Jüri Üyesi


Doç. Dr. Seva ÖNER
Mersin Üniversitesi
Jüri Üyesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulu'nun 01/07/2015 tarih ve 2015/193 sayılı kararı ile kabul edilmiştir.



TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince, her türlü bilimsel katkı ve desteğini esirgemeyen, beni sabırlı ve anlayışlı yaklaşımlarıyla yönlendiren, daima teşvik eden ve özveride bulunan değerli hocam ve danışmanım Sayın **Doç. Dr. Hacer ÇETİN** başta olmak üzere,

Çalışmamın verilerinin istatistiksel değerlendirmesi aşamasında yardımlarını esirgemeyen Sayın **Prof. Dr. E. Arzu KANIK'a** ve **Doç.Dr. Seva ÖNER'e**,

Eğitimim boyunca bana katkı sağlayan tüm hocalarıma,

Tez çalışmam boyunca verilerimi topladığım Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Mersin Toroslar Anadolu Lisesinin, Mehmet Serttaş Anadolu Lisesinin, Hasan Akel Anadolu Lisesinin, Hüseyin Okan Merzeci Anadolu Lisesinin, Atatürk Anadolu Lisesinin, Tefik Sirri Gür Anadolu Lisesinin, Mine Günaştı Anadolu Lisesinin, Dumlupınar İmam Hatip Anadolu Lisesinin, Hacı Sabancı Anadolu Lisesinin, Yahya Akel Fen Lisesinin, İçel Anadolu Lisesinin, Pakize Kokulu Anadolu Lisesinin ve Yusuf Kalkavan Anadolu Lisesininin idareci, öğretmen ve öğrencilerine,

Eğitimim süresince yanımda olan ve desteğini esirgemeyen annem **Elife YÜRÜK'e** eşim **Uğurcan BAL'a**, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

KABUL ve ONAY	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÇİZELGELER DİZİNİ	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	xi
ÖZET	xii
ABSTRACT	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	7
2. GENEL BİLGİLER	8
2.1. Ergenlik Dönemi ve Gelişimsel Özellikleri.....	8
2.1.1. Ergenlikte Fiziksel Gelişim.....	8
2.1.2. Ergenlikte Bilişsel Gelişim.....	9
2.1.3. Ergenlikte Psikososyal Gelişim.....	10
2.1.3.1. Erken Ergenlik Dönemi.....	10
2.1.3.2. Orta Ergenlik Dönemi.....	11
2.1.3.3. Geç Ergenlik Dönemi.....	12
2.1.4. Ergenlikte Kimlik Gelişim.....	14
2.2. Ergenlikte Benlik Kavramı.....	15
2.3. Benlik Saygısına Sporun Etkisi.....	16
2.4. Ergenlikte Öz Yeterlilik.....	18
2.5. Öz Yeterliliğe Sporun Etkisi.....	19
2.6. Spor ve Sağlık Geliştirme.....	21
2.7. Sporun Sağlığa Etkileri.....	23
2.8. Okul Sağlığı Hemşiresinin Ergenlerin Sağlığı Geliştirmedeki Rol ve Görevleri.....	24
2.9. Spor Yapan Ergenlerle İlgili Araştırmalar ve Sonuçları.....	27

3. GEREÇ ve YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Amacı.....	32
3.2. Araştırmanın Şekli.....	32
3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yerler ve Özellikleri.....	32
3.4. Araştırmanın Evreni.....	33
3.5. Araştırmanın Örnekleme.....	33
3.6. Verilerin Toplanması.....	37
3.6.1. Veri Toplama Formlarının Hazırlanması.....	37
3.6.1.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.6.1.2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği.....	38
3.6.1.3. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği.....	39
3.6.1.4. Araştırmanın Etik Yönü.....	40
3.7. Veri Toplama Araçlarının Ön Uygulaması.....	40
3.8. Veri Toplama Formlarının Uygulanması.....	40
3.9. Verilerin Değerlendirilmesi.....	41
4. BULGULAR	42
5. TARTIŞMA	102
6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER	111
6.1. Sonuçlar.....	111
6.2. Öneriler.....	115
7. KAYNAKLAR	117
EKLER	128
EK-1.Kişisel Bilgi Formu.....	128
EK -2.Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği.....	131
EK-3.Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	132
EK-4.TC. Mersin Üniveristesesi Rektörlüğü Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı.....	133
EK-5.T.C. Mersin Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı.....	135
EK-6.T.C. Mersin Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü Ek İzin Yazısı.....	137
EK-7.Öğrencilere Yönelik Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.....	138
ÖZGEÇMİŞ	139

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Araştırma Evreninden Örneklem Seçimi Akış Şeması.....	36
Şekil 4.1. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Benlik Saygısı Puanlarının Histogram Grafiği.....	60
Şekil 4.2. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Genel Öz yeterlilik Puanlarının Histogram Grafiği.....	61
Şekil 4.3. Spor Yapan Ergenlerin Benlik Saygısı Puanlarının Histogram Grafiği.....	62
Şekil 4.4. Spor Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puanlarının Histogram Grafiği.....	62
Şekil 4.5. Spor Yapan Ergenlerin Genel Öz yeterlilik Puanlarının Histogram Grafiği...	63
Şekil 4.6. Spor Yapmayan Ergenlerin Genel Öz yeterlilik Puanlarının Histogram Grafiği.	63
Şekil 4.7. Spora Başlama Yaşı İle Benlik Saygısı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki...	95
Şekil 4.8. Spora Başlama Yaşı İle Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki.....	96
Şekil 4.9. Spora Devam Etme Süresi İle Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki.....	97
Şekil 4.10. Spora Devam Etme Süresi İle Benlik Saygısı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki.....	98
Şekil 4.11. Spor Yapanların Genel Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki.....	100
Şekil 4.12. Spor Yapmayanların Genel Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki.....	101

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 3.1. Araştırmanın Örnekleminin Seçileceği Liselerin 2013-2014 Yılı İkinci ve Üçüncü Sınıflarının Listeleri	35
Çizelge 4.1. Araştırma Örneklemine Alınan Ergenlerin Okullara Göre Dağılımı.....	43
Çizelge 4.2. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Bazı Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı...44	
Çizelge 4.3. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Ailelerinin Bazı Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı.....	46
Çizelge 4.4. Araştırma Kapsamındaki Spor Yapan Ergenlerin İlgilendiği Spor Alanı Sayısının Dağılımı.....	48
Çizelge 4.5. Araştırma Kapsamındaki Ergenleri Spor Yapmaya Yönelten Nedenlerin Dağılımı.....	49
Çizelge 4.6. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Sporun Sağlığa Olan Katkılarını Değerlendirme Durumunun Dağılımı.....	50
Çizelge 4.7. Araştırma Kapsamındaki Spor Yapan Ergenlerin Sporun Kazandırdıklarını Değerlendirme Durumunun Dağılımı.....	51
Çizelge 4.8. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Spor Yapma Durumunun Dağılımı.....	52
Çizelge 4.9. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Ailelerinin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Spor Yapma Durumunun Dağılımı.....	56
Çizelge 4.10. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Sağlık Sorunlarına Göre Spor Yapma Durumunun Dağılımı.....	58
Çizelge 4.11. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	59
Çizelge 4.12. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	59
Çizelge 4.13. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre.....	65
Çizelge 4.14. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısına Göre Dağılımı.....	66

Çizelge 4.15. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Boylara Göre Dağılımı.....	68
Çizelge 4.16. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Vücut Ağırlığına (VA) Göre Dağılımı.....	70
Çizelge 4.17. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Yaşadığı Yere Göre Dağılımı.....	72
Çizelge 4.18. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Aile Tipine Göre Dağılımı.....	73
Çizelge 4.19. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.....	74
Çizelge 4.20. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Baba Mesleğine Göre Dağılımı.....	74
Çizelge 4.21. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Anne Eğitimine Göre Dağılımı.....	77
Çizelge 4.22. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Anne Mesleğine Göre Dağılımı.....	78
Çizelge 4.23. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Sosyal Güvenceye Göre Dağılımı.....	80
Çizelge 4.24. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Aile Gelir Durumuna Göre Dağılımı.....	82
Çizelge 4.25. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Fiziksel Engeli Olması Durumuna Göre Dağılımı.....	83
Çizelge 4.26. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Kronik Rahatsızlık Olması Durumuna Göre Dağılımı.....	84
Çizelge 4.27. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Ailesinin Ergene Davranışını Değerlendirmesine Göre Dağılımı.....	85
Çizelge 4.28. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Kendi Harcamalarını Belirleme Durumuna Göre Dağılımı.....	86

Çizelge 4.29. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Okul Döneminde Kaldığı Yere Göre Dağılımı.....	87
Çizelge 4.30. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Kendine Ait Odası Olmasına Göre Dağılımı....	89
Çizelge 4.31. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Akademik Başarı Durumuna Göre Dağılımı....	90
Çizelge 4.32. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Spor Türüne Göre Dağılımı.....	92
Çizelge 4.33. Spor Yapan Ergenlerin Ailede Spor Yapan Kişilerin Varlığına Göre Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ve Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	94
Çizelge 4.34 Spora Devam Etme Yılı ve Spora Başlama Yaşına Göre Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ve Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Korelasyonu...	94
Çizelge 4.35. Araştırma Kapsamındaki Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Korelasyonu....	99

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

- UEFA:** Union of European Football Associations
FIBA: Fedaration of İnternational Basketball Assocation
DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü
GÖYÖ: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği
CBSÖ: Coopersmit Benlik Saygısı Ölçeği
BSPO: Benlik Saygısı Puan Ortalaması
GÖYPO: Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalaması
SD: Standart Sapma
N: Araştırma Örnekleme Birey Sayısı
 \bar{x} : Ortalama
 $\bar{x} \pm S$: Ortalama Standart Sapma
 $S\bar{x}$: Standart Hata
Min - Mak: Alınan Minimum - Maksimum Puan
t: İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi Sonucu
p: p Değeri Sonucu.
SSK: Sosyal Sigortalar Kurumu
GSS: Genel Sağlık Sigortası
OYD: Okur Yazar Değil
Y.O:Yüksekokul
Z: Mann- Whitney U Testi Değeri
r: Korelasyon Katsayı

ÖZET

Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliklerine Etkisi

Araştırmanın amacı, spor yapan ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerini belirlemektir. Araştırma evrenini, 2013-2014 yıllarında Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı 13 liseye devam eden 6496 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem 2013-2014 yıllarında liseye devam eden sporla uğraşan öğrencilerin sayısı belirlendikten sonra, spor yapan öğrenciler (520) kadar, spor yapmayan öğrenciler karşılaştırma grubuna(520), Tabakalı Rasgele Örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Veriler, “Kişisel Bilgi Formu”, “Genel Öz Yeterlilik Ölçeği” ve “Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde; sayı, yüzde, Ki-Kare testi kullanılmıştır. Grupların karşılaştırılmasında, İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik testi kullanılmıştır. Araştırmada spor yapan erkekler (%53,3) kızlardan daha fazladır. Fiziksel ölçümleri; %40,2'sinin boyu 161-170 cm aralığında, %51,3'ü 56-75kg aralığındadır. Ergenlerin %66,2'si spor yapmaktadır. Ergenlerin spor yapma nedenleri;%69,9'u sağlığını korumak, %68,1'i zararlı alışkanlıklardan uzak kalmak, %60,6'ı hayattan zevk almak, %60,2'si kilo vermek ve fit olmaktır. Spor yapan ve yapmayan erkek ve kız ergenlerin Benlik Saygısı Puan ortalaması (BSPO) ve Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalaması (GÖYPO) arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Bunun yanında spor yapan ve yapmayan ergenlerin, ailenin ergene davranışı, akademik başarı, takım sporları yapma, kardeş sayısı, fiziksel yapı, aile tipi, yaşanılan yer, anne babanın eğitim durumları ve meslekleri ve diğer araştırılan özellikler de ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark anlamlı olarak saptanmıştır. Sonuçlar doğrultusunda; hemşireler, yaşamın ilk yıllarından ergenlik dönemi boyunca, sağlığın korunması ve geliştirilmesi spor gibi doğru alışkanlıkları kazanmada önemli rollere sahiptir. Bu doğrultuda; hemşirelerin, özellikle çocuk ve gençlerin bir arada bulunduğu okullarda, sağlığı geliştirme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırma uygulamalarındaki programların planlaması, uygulaması ve sürdürülmesinde sorumlulukları bulunmaktadır. Bu sorumlulukların gerçekleştirilebilmesi için, disiplinlerarası işbirliklerine gereksinim olduğu düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: Benlik Saygısı, Ergenlik Dönemi, Hemşirelik, Öz Yeterlilik, Spor

ABSTRACT

The Effect of Sports on Adolescents' Self-Esteem and Self-Sufficiency

The purpose of the research was defining the self-esteem and self-sufficiency of adolescents who engage in sports. The research population consist of 6496 students, attending 13 schools of Mersin Provincial Directorate of National Education in 2013-2014 Academic year. The samples were selected after detected the students engaged in sports (520) and the same number of students (520) as the comparison group by Stratified Random Sampling method. Datas was collected using "Personal Information Form", "General Self-Efficacy Scale" and "Coopersmith Self-Esteem Scale". In the analysis of data ; number , percentage, chi-square test was used. For comparison the groups, independent groups t tests was used. Men that engaged in sports was 53.3% higher than girls. Physical Measurements; 40,2% of the students were between 161 and 170 cm, 51,3% of them were between 56 and 75 kg. The 66,2% of the adolescences were engaged in sports. 69,9% of adolescents do sports to protect their health. 68.1% of adolescents do sports to stay away from bad habits. 60.6% of adolescents do sports to enjoy life. 60.2% of adolescents do sports to lose weight and to become fit. The boys and girls doing sports, or not, Self-Esteem average score's (SEAS) and General Self Efficacy average score's (GSEAS) difference was statistically significant. Besides Adolescents doing sports or not and the family's behavior, academic achievement, engaging in the team sports, number of siblings, physical structure, family type, living place, parents' education and occupation, and the other characteristics of those in adolescents difference between SEAS and GSEAS was significant. As a Results; nurses have an important role in ensuring the correct habits such as sports and the protection of the health from the first year of life during adolescence. In this context; nurses , particularly in schools where children and young people together for health promotion and planning of programs in practice provide healthy living habits, are the responsibilities of implementation and maintenance .In order to carry out these responsibilities, interdisciplinary collaborations can be considered to be necessary.

Key words: Self- esteem, Adolescence, Nursing, Self-Sufficiency, Sports

GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Ergenlik dönemi “büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşmanın gerçekleştiği; 11-21 yaş dönemlerini içeren, çocukluktan gençliğe geçiş sürecini kapsayan bir dönem” olarak ifade edilmektedir (1,2). Her ergen için biyolojik, sosyal, duygusal ve entellektüel gelişme birbirinden farklı hızlarla olabilmektedir. Bu nedenle ergenlerin psikososyal gelişiminin bilinmesi ve değerlendirilmesi karşılaştığı sorunların tanımlanması ve çözüm önerisi oluşturulması açısından nüfusun bilinmesi önem taşımaktadır (3).

Türkiye’de 2013 nüfus verilerine göre; nüfusun %24,8’ini 10-24 yaşlar arasındaki ergenler oluşturmaktadır. Yine bu verilere göre 10-14 yaş grubunda 6.3 milyon kişi; nüfusun %8,3’ünü, 15-19 yaş grubunda 6.4 milyon kişi; nüfusun %8,4’ünü, 20-24 yaş grubunda 6.1 milyon kişi; toplam nüfusun %8,1’ini oluşturduğu tespit edilmiştir. Türkiye 2013 nüfus verilerine göre; Mersin ilinin %24,3’ünü 10-24 yaş grubu ergenler oluşturmaktadır. Türkiye 2012 nüfus verilerine göre nüfusun %25,3’ünü, 10-24 yaş grubundaki ergenler oluştururken; 2011’de bu oran %25,9 şeklindedir (4,5).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte toplumlardaki aşırı endüstrileşme ve makineleşme gençlerin hareketsiz tek düze bir hayat yaşam biçimini benimsemesine neden olmaktadır. Büyümenin devam ettiği bu dönemde organizma hareketsiz kaldığında; kaslar zayıflamakta, eklem işlevliğini kaybetmekte, büyüme, gelişme geriliği ya da aşırı kilo artışı ortaya çıkmaktadır (6).

Ayrıca hareketsizlik kas-sinir işbirliği halinde olan temel becerilerinin gelişmesine engel olarak pasif, kendine güvenini yitirmiş, asosyal kişilik özellikleri gösteren genç nüfusun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Egzersiz her yaşta kas gücünü, eklem hareketliliği ve kilo kontrolü sağlayarak, yaşam kalitesini ve yaşam süresini arttırmaktadır (7).

Benlik kavramı, doğumla gelişmeye başlayan erişkinlik dönemine kadar gelişim sürdüren, erişkinlik ve daha sonraki dönemlerde ise hayat olaylarından etkilenen ruhsal, toplumsal, kısmen de bedensel bir olgudur (8).

Kendine saygı düzeyi, çocuğun okul hayatındaki zorluklar karşısında uygulayacağı stratejilerin belirlenmesine yardımcı olabilmektedir. Benlik saygısının yüksekliği, toplumsal destek arayışı, geleceğe güven duygusu, sorgulama yetenekleri, gerçeğe etkin biçimde yüz yüze gelme gibi daha uyumlu davranışlarla birlikte görülebilmektedir. Buna karşılık benlik saygı düzeyinin düşüklüğü, fazla üretken olmayan ve koşulları olumsuz yöne çekme riski taşıyan tavır ve tutumlarla bağlantılı olabilmektedir (9).

Birey, sosyal karşılaştırma yaparak diğerleri ile kendisini karşılaştırarak kendi yeterliliklerini tayin edebilmektedir. Yaklaşık altı yaşından itibaren başlayan sosyal karşılaştırmalar, ergenlerin yaşlılarından daha az ya da daha çok yeterli oldukları hakkında bilgi vermektedir. Sosyal karşılaştırma yoluyla birey, çocukluktan itibaren insanların nasıl birbirinden farklı olduklarını anlayarak, kültürel işlemleri benimsemektedir. Bunu da yarışma yoluyla “kim en iyi, kim en hızlı” şeklinde yapmaktadır. Spor ile gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmalar, yaşla birlikte artarak, ergenlerin benlik saygısının şekillenmesine katkı sağlamaktadır (10).

Tiggerman ve Williason (11) 2000 yılında, 16 yaşındaki 143 kadın, 109 erkek toplam 252 kişi üzerinde yaptığı araştırmada, egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir.

Aşçı ve ark. (12) 1993 yılında, 174 erkek sporcu ve 174 sporcu olmayan lisenin benlik kavramlarını karşılaştırmış ve liseli erkek sporcularla sporcu olmayanlar arasında atletik yeterlilik, sosyal kabul ve fiziksel görünüm puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir.

Schumaker ve ark. (13) 1986 yılında, 40 erkek, 45 bayan toplam 85 lise öğrencisi üzerinde Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği kullanarak yaptığı araştırmada, spora katılımın benlik kavramına etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, spor yapmanın,

spor yapmamaya göre benlik kavramı üzerinde anlamlı fark ($t=-2.28$, $p< 0.005$) bulmuşlardır.

Ergenlik dönemi, fiziksel değişmelere neden olup beden imajı algısını ve kendi bedeninden memnun olmasını etkilemektedir. Son zamanlarda ergenlerle yapılan araştırmalarda gelişimsel döneme özgü kimlik ve beden gelişimini etkileyen davranışlar bireyi çok etkileyebildiğinden, ergenlik döneminin bedensel imaja ilişkin algı ve benlik saygısı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (14).

Doğan ve ark. (15) 1994 yılında, üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeylerini belirlemek amaçlanmaktadır. Araştırma sonucunda, spor yapan öğrencilerde beden imgesi arasında fark olup olmadığı araştırılmaktadır. Araştırmaya alınan 697 öğrencinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranı %41,3 bulunmuştur. Sosyal etkinliklere katılan ergenlerin benlik saygısı yüksek bulunmuştur.

Ergen açısından spor, beden algısının gelişmesinin yanında sosyal açıdan da önemlidir. Spor yardımıyla ergen çevresini tanıması ve iletişim kurabilmesi daha kolay gerçekleşmektedir. Bu alanlarda olumlu gelişmeler ergenin duygusal olarak da iyi gelişmesine yardımcı olabilmekte ve psikolojik belirtiler daha aza görülmektedir (16,17).

Türkbay ve ark. (18) 2005 yılında, “Ergenlerin Psikiyatrik Belirtileri ve Benlik Saygıları Üzerine Kimlik Bocalamasının Etkileri” adlı çalışma yapmışlardır. Erkek ergenlerde kimlik duygusu, psikiyatrik belirtiler ve benlik saygısı arasında ilişkileri araştıran çalışmalarının örneklemini yatılı bir erkek meslek lisesinin 9’ncü, 10’ncü ve 11’nci sınıflarının öğrencileri oluşturmaktadır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak yapılan bu çalışmanın sonucunda; kimlik bocalaması olan ergenlerin daha sık psikiyatrik belirtilere ve düşük benlik saygısına sahip olacağını belirtmişlerdir (18).

Genç yaşlarda yapılan spor, kişilik oluşumunu desteklemektedir. Sportif verimle kendini ispat etme, fiziksel özelliklerin spor yoluyla gelişmesi sonucu kendine güvenin artması, spor grupları içinde olumlu davranışların gelişmesi ile kişisel gelişimin olumlu etkileri kanıtlanmaktadır (19).

Öz yeterlilik algısı, insanların davranışlarına yön veren ve davranışlarını olumlu yönde etkileyen belirleyicilerinden biri olarak bilinmektedir. Öz-yeterlik

inançları kişinin girmek istedikleri çevreyi ve aktivitelerin şeklini etkileyerek yaşamı şekillendirmede anahtar bir rol oynamaktadır (20).

Ergenlik döneminde ruh sağlığı için yüksek duygusal öz yeterlik önemli bir faktördür. Ergen olumsuz duygular ile başa çıkma yeterliğine sahip olduğunda kendisine olan güveni artarak ve olumsuz duyguların üstesinden daha kolay gelebilmektedir (21).

Ergenlerin öz yeterlikleri ve yaşamış oldukları semptomlar arasındaki ilişkinin ortaya konulması ve incelenmesi, psikolojik semptomları önlemeye yönelik stratejileri değerlendirme ve yeni stratejiler geliştirmeye yardımcı olması açısından önemli görülmektedir. Ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliklerinin anlaşılması, öz-yeterlik ile depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik algısının azalmasına, olumlu katkı sağlayabilir (22).

Genel özyeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin hayatta karşılaştığı herhangi bir problemi daha başarılı bir şekilde çözdüğü, bu durumlara karşı daha dirençli olduğu, karşılaştığı zorluklara direnen, yaşam amaçlarını belirlediği, bu nedenle yaşamdan daha fazla zevk aldığı yani yaşam doyumu düzeyinin yüksek olduğu düşünülmektedir (23).

Genel özyeterlik düzeyi düşük olan bireyler, amaçlarına ulaşma sürecinde karşısına çıkan engeller ya da yapması gereken davranışları gördüklerinde daha zor olduğunu düşünerek, her şeye dar bir görüş açısından bakmakta ve karşılaştıkları problemlere çözüm bulmakta oldukça zorlanarak, başarısız olmaktadır (24).

Peter ve ark. (25) İngiltere’de, 2011 yılında fiziksel aktivitelere katılan ve fiziksel aktivitelere katılmayan, 13-18 yaş arasındaki 31 okulun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında Muris tarafından 2001 yılında geliştirilen çocuklar için genel öz yeterlilik ölçeğini kullanmış ve fiziksel aktivitelere katılım gerçekleştiren öğrencilerin, fiziksel aktivitelere katılım gerçekleştirmeyen öğrencilere oranla akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Karaca ve Telef (26) 2011 yılında, ergenlerin öz-yeterliklerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak için 1250 öğrenci üzerine

Genel Algınan Öz Yeterlilik Ölçeği kullanmışlardır. Araştırma sonunda ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlilikleri ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, üzerinde negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca ergenlerin öz-yeterliliklerinde cinsiyete, yaşa, okul başarısına göre anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Sahranç (27) 2007 yılında, stres kontrolü ve genel-özyeterliliğin, durumluk kaygı ve yaşam doyumuna olan ilişkisi ile ilgili yaptığı çalışmasını 671 Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırmada birçok değişken üzerinde çalışılmış olmakla beraber yaşam doyumunu ile ilgili şu bulgular elde edilmiştir: Yaşam doyumunu genel-özyeterlilikle dolaylı fakat olumlu yönden etki etmektedir.

Ergenlerin fiziksel, duygusal ve toplumsal bakımdan gelişimi, takım çalışmasının yapılması, karşılıklı dayanışmanın sağlanması, toplum üyeliğinin kazanılması için gerekli olan öz yeterliliğin ve benlik saygısının gelişmesinde, spor faaliyetlerinde bulunma en etkin yol olarak bilinmektedir (28).

Spor faaliyetleri ve etkinlikleri, tüm dünyada gerek ülkeler gerekse kentlerin ev sahibi olma yarışı içinde oldukları önemli etkinlikler arasındadır. Uluslararası spor faaliyetleri ve etkinlikleri, bu etkinliklere aktif katılımcı sayısı her geçen gün artmaktadır (29).

Bu etkinlikler içinde; 1997'de Birinci Dünya Hava Oyunları, 1999 yılında da Avrupa Yüzme Şampiyonası Türkiye'de gerçekleştirilmesi, Türkiye'nin diğer kentlerinde spor etkinliklerini kapma yarışındaki başarılarının birer göstergesi olmuştur (30).

Türkiye'nin UEFA'nın 2004-2005 sezonu Avrupa Şampiyonlar Ligi final maçına, 2010 FIBA Dünya Şampiyonası'na, 2005 yılından itibaren Formula 1 Grand Prix'e, 2012 Dünya Salon Atletizm Şampiyonası'na ev sahipliği yapması; 2005 Dünya Üniversite Yaz Oyunları'nın İzmir'de, 2011'de 11. Avrupa Gençlik Olimpik Oyunları'nın Trabzon'da, aynı yıl 25. Universiade Kış Oyunları'nın Erzurum'da gerçekleştirilmesi ve Avrupa Spor Başkentleri Birliği tarafından İstanbul'un 2012 Avrupa Spor Başkenti seçilmesi spor etkinlikleri bağlamındaki gelişmeleri göstermektedir (31).

Son olarak Mersin, dünyadaki önemli spor etkinliklerinden birisi olan Uluslararası Akdeniz Oyunları'na, Haziran 2013'de ev sahipliği yapmıştır. Asya, Afrika ve Avrupa'dan 25 ülkenin katılımıyla gerçekleştirilen Akdeniz Oyunlarına yaklaşık 25.000 katılımcı eşlik etmiştir. Tarihinde en çok branşın katılımının gerçekleştiği XVII. Akdeniz Oyunları, 30 spor dalı ile çok sporlu etkinlik olmayı başarmıştır. Türkiye'den katılan, 430 sporcu ile katılım gerçekleştirilmiştir (32). Bu katılımlar ve etkinlikler sporun sağlık için dünya gündeminde kalmasına katkı sağlamaktadır.

Görüldüğü gibi günümüzde spor, geniş kitlelere yayılmış, her yaştan, herkesin ilgi duyduğu ve yöneldiği etkinlik olmuştur. Spor etkinlikleri bireyin enerjisini, kaslarını, zihinsel yeteneklerini, algılarını, hızlı karar vermesini, toplumsal niteliklerini kullanmasını gerektirmektedir. Bu özellikler sporun bedensel, ruhsal ve toplumsal yönlerinin olduğunu göstermektedir (33).

Ergenlik döneminde kişilik gelişiminin en belirgin örüntüleri gencin düşünsel, zihinsel, duygusal, fizyolojik ve toplumsal ilişkilerinde ve davranışlarında ortaya çıkmaktadır. Bu özelliğiyle, yetişkinliğe geçiş sürecinde kimlik arayışı içerisinde olan bireylerin kendileri ile ilgili pozitif algılamaları ve duygusal becerilerini kullanabilme yeteneklerinin gelişimi için, uygun sportif aktivitelerin okul ortamında düzenlenmesi, ergenlerin gelişimine katkı sağlayacaktır (34).

Okullar eğitim yoluyla bireye gerekli bilgi, beceri ve anlayışları kazandıran, kişiliğin gelişmesine olumlu katkıları bulunan kurumlardır. Okullar bireyin yaşamında böylesine önemli bir yer teşkil ederken, bireyin yaşamının kalitesini arttırdığı düşünülen sporun, okul içi ve okul dışı spor faaliyetleri olarak öğrencilerin kişilik gelişimine olan katkıları yönünden incelenmesini gerekli kılmıştır. Okul döneminde sporla ilgili olumlu tecrübelerin edinilmesi ve buradan kaynaklanan motivasyonun etkisiyle yaşamın daha sonraki evrelerinde düzenli spor faaliyetleri yapabilmek için fırsatların yaratılması, psikolojik ve fiziksel sağlığın korunması ve geliştirilmesine büyük katkı sağlayacaktır (35).

Okul sağlığı hemşiresi, okulda çocukların sağlığını korumak ve yükseltmek için sağlık eğitimini uygulayacak en önemli kişi olarak tanımlanmaktadır (36). Bir okul ortamında sağlığı geliştirme; okulla bağı olanların tümünün sağlığını kollayan her hangi

bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır. Bireysel sağlık becerileri; öğrencilerin yaşlarına uygun bilgi, kavrayış, beceri ve deneyim kazandıkları etkinliklerdir. Okullarda yapılan düzenli spor etkinlikleri sayesinde, ergen kendisinin güçlü ve zayıf yönlerini, yeterlilik ve yetersizliklerini fark ederek, benlik saygısı ve öz yeterlilikleri artacaktır. Okul sağlığı hemşireleri; ergene kendilerinin ve toplumdaki başkalarının sağlıklarını ve iyiliklerini yoluna koyacak eylemleri gerçekleştirme becerisini kazandırarak, benlik saygısı ve öz yeterliliklerini geliştirmelerine katkı sağlayacaktır (37).

Okul sağlığı hemşiresinin, özellikle çocuk ve gençlerin bir arada bulunduğu okullarda, sağlığı geliştirme ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırma programlarının planlanmasında, uygulanması ve sürdürülmesinde çok önemli sorumlulukları bulunmaktadır (38). Böylece hemşireler ergenlik döneminde benlik saygılarının ve öz yeterliliklerinin artmasına katkıda bulunabilirler. Elde edilecek sonuçlar doğrutusunda, kurumda çalışan okul sağlığı hemşireleri ve ergenin sağlığının yükseltilmesinden sorumlular, hizmetleri yeniden gözden geçirerek, ergenlerin benlik saygılarını ve öz yeterliliklerini yükseltecek şekilde düzenleyebilirler. Bu araştırma; öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımı ile benlik saygısı ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek, çeşitli değişkenlerin (yaş, cinsiyet, ailenin gelir düzeyi vb. gibi) benlik saygısı ve öz yeterlilik düzeylerine olan etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda, gençlerin ergenlik dönemi gibi zor bir dönemi daha sağlıklı atlatıp, mutlu, sağlıklı ve topluma faydalı bireyler olmaları yönünde ailelere ve eğitimcilere yardımcı olma amacı güdülmüştür.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz-yeterliliklerine etkisini incelemek amaçlanmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Ergenlik Dönemi ve Gelişimsel Özellikleri

Ergenlik dönemi hızlı büyüme, cinsel gelişme ve psikosoyal olgunlaşmanın gerçekleştiği 11-21 yaş dönemini kapsayan, gelişim süreçlerini açıklayan bir dönemdir (3).

Her ne kadar bu yaş grubu için sınırlamalar getirilmeye çalışılsa da, bu yaş dönemini kesin yaş ile ayırmak oldukça zordur. Genellikle çocukluktan ergenliğe geçiş dönemi olarak kabul edilen ergenlik dönemi, gerçekte fiziksel, psikolojik ve sosyal olgunluğa erişmenin tamamlandığı bir dönemdir (39).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ergenlik dönemini; 10-19 yaş grubunu ergenlik, 15-24 yaş grubunu gençlik dönemi, 10-24 yaş grubunu genç insan olarak tanımlamaktadır (40).

Bireyin ne bir çocuk ne de bir yetişkin olarak tanımlanabildiği bu dönemde gelişimsel görevlerini yerine getirmek zorunda kalmaktadır. Ergenlikte gelişimsel özellikler fiziksel, bilişsel, psikosoyal ve kimlik gelişimi adı altında incelenebilmektedir (3).

2.1.1. Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Ergenlik döneminde kızlar ve erkeklerde fiziksel açıdan, çok hızlı ve ani bir büyüme gerçekleşmektedir. Büyümenin gerçekleştiği ergenlik dönemi başlangıcını belirli bir yaşla göstermek güç olabilmektedir. Ergenlik dönemine kızlar erkeklerden yaklaşık 2 yıl önce girmektedir. Bu yüzden boy uzaması kızlarda daha erken yaşlarda başlamaktadır. Kızlar 12-13 yaş civarında erkeklere göre daha uzun ve ağır olabilmektedir. Erkekler ise 14-15 yaş civarında kızlara ulaşabilmektedir (41).

Erkeklerde ses çatallanarak kalınlaşmakta, sakal ve bıyıklar çıkmaya başlamakta, göğüs bölgelerinde yoğun şekilde tüylenme görülmektedir. Her iki cinsde kasık ve koltuk altında tüylenme, yüzde sivilce ve siyah noktalar görülmektedir.

Erkeklerde üreme organlarının gelişmesiyle beraber, sperm üretimi başlamaktadır (2,41).

Ergenlik döneminde ilk önce el ve ayaklar sonra ön kol ve bacaklar daha sonra da üst kol ve uyruklarda uzunlama büyümeden sonra enine büyüme başlamaktadır. Kalçalar göğüsler ve omuzlar genişlemekte, mandibula kemiğin büyümesi sonucu çene uzamakta ve kalınlaşmaktadır. Erkeklerde omuzlar gelişir, pelvis dar kalır; kızlarda tam tersi bir durum olmaktadır (42,43).

2.1.2. Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Ergenlerdeki soyut düşünce onların günlük davranışlarını etkilemektedir. Ergenler kendi düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla aşırı ilgilidirler. Kendileri ve dünya hakkında daha fazla düşünmekte, ben merkezci, tartışmacı, idealist ve eleştirici olmaktadır (44).

Ergen kim ve nasıl biri olduğu konusunda hem kendisinde hem çevresinde kesin yargılar geliştirmeye çalışmaktadır. Cinsellik, inanç ve ahlak gibi konularla ilgili olarak kendilerine bir takım değerler edinirler. Bu değerlere uyup uymama konusunda ikilem yaşamaktadırlar (45).

Bilişsel gelişim ile benlik gelişimi arasında sıkı bir bağ bulunmaktadır. Benlik; içtepkilerinin yer aldığı alt benlikle, standartların yer aldığı üst benlik arasında ikisine aracılık eden bölümü olarak bilinmektedir. Ayrıca benlik, bellek, karar verme, akıl yürütme, dil ve düşünce gibi bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Benliğin var olması gerçek nesnel dünyayla alışverişe geçme gereksinmesinden kaynaklanmaktadır. Benliğin oluşumu kişinin kendi dışındaki dünyayla bilişsel süreçlerden yararlanarak etkileşimiyle başlamaktadır (46).

Öz yeterlik duygusal problemlerin kaynağında aracı bir rol oynayan bilişsel gelişimle ilişki içinde olmaktadır. Çocuk ve ergenler negatif yaşam olayları ya da tehdit ile yüz yüze geldiklerinde, yüksek öz yeterlik duygusu bu tür olayları yönetmesine yardımcı olmakta ve onları anksiyete ve depresyondan korumaktadır.

Oysaki düşük öz-yeterlik duygusu etkili başa çıkmaya engel olmakta ve çocuk ile ergenlerde depresyon ve anksiyete riskini artırmaktadır (47).

2.1.3. Ergenlikte Psikososyal Gelişim

Her ergen için biyolojik, sosyal, duygusal ve entellektüel büyüme birbirinden farklı hızlarla olabilmektedir. Ergenler homojen bir grup olmayıp, biyolojik ve duygusal olarak çok farklılıklar göstermektedirler (42).

Bu nedenle ergenin psikososyal gelişiminin bilinmesi ve değerlendirilmesi karşılaştığı sorunların tanımlanması ve çözüm önerisi oluşturulması açısından önem taşımaktadır (3).

Ergenlik, çelişkilerin yaşandığı ve duygusal karmaşaların olduğu bir dönemdir. Bu sebeple ergen, ailenin aktiviteleri ile daha az ilgilenmekte ve ailenin eleştiri ya da önerilerine uymada isteksizlik göstermektedir. Başka bir desteğe sahip olmadan, aile ortamından ayrılma isteği aile içinde bazı sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunların bazılarının temelinde aileden ayrılıp, aynı cinsten ya da karışık grupların olduğu akran grupları ile birlikte vakit geçirmeye yönelmekten de kaynaklanabilmektedir. (48).

Sorunların yanı sıra ergen bu dönemlerde, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duymakta ve çalışmaktadır. Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimlerin karşılanmasına bağlı olarak gelişebilmektedir (8). Ergenlik dönemi psikososyal gelişim açısından kendi içinde üç dönemde incelenmektedir; Bunlar;

- 1- Erken Ergenlik Dönemi
- 2- Orta Ergenlik Dönemi
- 3- Geç Ergenlik Dönemi'dir.

2.1.3.1. Erken Ergenlik Dönemi

Erken ergenlik döneminde pubertenin başlaması ile oluşan fiziksel değişimler ve bunlarla birlikte psikososyal değişimler gözlenmektedir. Fiziksel büyümenin hızlı olması ile kognitif özelliklerde de gelişme gözlenmektedir (49).

Bu dönemde, ergen gelecek için hazırlanmakta ve başarılı olması beklenmektedir. Soyut kavramları anlamaya başlaması ile birlikte düşünebilme yetisi artmaktadır (3,50).

Ayrıca ergen bu dönemde, kendini çok yalnız hissetmekte, problemlerinin çok büyük olduğunu düşünmektedir. Bu sebeple baş ağrısı, sinirlilik, konsantrasyon zayıflığı olmakta ve saldırgan davranışlarda bulunabilmektedir. Aile desteğinin olumlu olması adölesanın sorunlarla baş etme becerisini ve benlik saygısını arttırmaktadır. (3,50). Bu dönemde yapılacak takım ve bireysel spor aktiviteleri bu sorunları azaltabilmektedir.

Canan ve Ataoğlu'nun (51) 2010 yılında, 35 takım sporu, 34 bireysel spor yapan ve 27 kontrol grubu, toplam 96 kişi üzerinde, anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi adlı çalışmasında, farklı spor türlerinin bazı ruh sağlığı alanlarına etkisi incelenmiştir. Takım sporcularının ortalama depresyonda görülen bedensel, duygusal, bilişsel belirtileri ve problem çözme becerileri puanları, bireysel sporculardan ve kontrol grubundan anlamlı şekilde daha düşük bulmuştur.

2.1.3.2 Orta Ergenlik Dönemi

Orta ergenlik döneminde pubertal değişim sonuçlanmış ve ergenler bu değişimlerini daha az sorgulamaktadır. Bedenini önceki döneme oranla kabul etmiş ve rahatlamıştır. Karşı taraftan görünen bedenin algısı önemli olduğundan çekici görünmek için çok fazla vakit harcamaktadırlar. Akranlarının etkisinde kaldığı bir dönemde yaşanıldığından, ergenler onlarla benzer özellikleri taşımaya ve yansıtmaya özen göstermektedirler (3).

Bu dönemde olgunlaşmanın ve öğrenmenin etkisiyle uyum becerilerini kullanmaya başlamaktadırlar (50). Soyut kavramların gelişmesiyle kendi amaç ve duygularında açıklık getirebilmekte, başkalarının duygularını değerlendirme becerisi geliştirmektedir. Ergen bu dönemde daha yoğun duygular yaşayarak amaç doğrultusunda hareket etmekte ve akademik olarak daha başarılı olabilmektedir (51).

Ergenlik dönemlerinden itibaren gelişmeye başlayan benlik algısı, orta ergenlik döneminde okul başarısı ile olumlu yönde ilişki göstermektedir. Akademik olarak başarılı olma, kendini değerli hissetme ve arkadaş grubu arasında popüler olma, olumlu benlik algısını güçlendirdiği için araştırmalarda öğrencilerin benlik algıları ile akademik başarıları arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu vurgulanmıştır (53).

Altun ve Yazıcı (54) 2013 yılında, 16 yaşındaki; 196'sı kız 186'sı erkek toplam 382 ergen üzerinde yaptığı araştırmada, akademik öz-yeterlik inancı, akademik başarı, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin, ergenlerin benlik algıları üzerindeki etkilerini incelemektedir. Piers Harris Çocuklar İçin Benlik Kavramı Ölçeği ve Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği kullandığı araştırmada; Meslek Lisesi ($X=51,17$), Genel Lise ($X=51,48$) ve Anadolu Lisesi ($X=51,57$) öğrencilerinin benlik algısı puanlarının Fen Lisesindeki öğrencilerin puanlarından ($X=46,31$) anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Türkçe-matematik alanını tercih eden öğrencilerin benlik algısı puanlarının ($X=52,18$) fen bilimlerini tercih eden öğrencilerden ($X=49,32$) anlamlı derecede yüksek olması farkın kaynağı olarak bulunmuştur. Öz-yeterlik inancı ($r=0,16$, $p<0,001$) ile akademik başarı ($r=-0,18$, $p<0,001$), yaş ($r=-0,15$, $p<0,001$), arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır.

2.1.3.3. Geç Ergenlik Dönemi

Geç ergenlik dönemi bilişsel olgunluk ve duyusal sürekliliğin yaşandığı bir dönem olarak bilinmektedir. Ergen kim ve nasıl biri olduğu konusunda hem kendisinde hem çevresinde kesin yargılar geliştirmeye başlamıştır (50).

Bu dönemde ergende bağımsızlık artar, eğitim, meslek ve evlilik gibi gelecek ile ilgili düşünceler yoğunluk kazanmaktadır. Ayrıca kimlik duygusunun oluşmaya başladığı bir dönemdir (45). Geç ergenlik dönemi kişilik mücadelesinin görüldüğü bir dönem olduğu için; ergende destekleyici bir aile ve arkadaş grubunda bulduysa bu dönemi de başarı ile geçirecek ve erişkin dönem için sorumluluklarını üstelenebilecektir (43).

Bu dönemde kimliği ile kesin yanıt bulamamış ergenlerde kararsızlık, yalnızlık, kaygı, doyumlu ilişkiler kuramama, doyumsuzluk ve bir işe yoğunlaşamama gibi semptomlar görülmektedir. Pozitif uyum özellikleri kazanan ergenlerin ise, benlik saygıları daha yüksek olmakta, tek başına bireysel kararlar alma yeteneği artmaktadır (3,50).

Herhangi bir sosyal aktivitede yer almama, akademik başarısızlık, antisosyal tavırlar, intihar ve yasa dışı maddeyi kötüye kullanma gibi riskli davranışları beraberinde getirmektedir (55).

Geç ergenlik dönemi gençlerin madde kullanma, sağlıksız beslenme, şiddet ve üreme sorunları gibi riskli sağlık davranışlarına başladığı bir dönem olarak tanımlanmasına karşın aynı zamanda olumlu sağlık davranışlarının da kazandırılabilceği en uygun yaş dönemlerinden biridir (56).

Almanya'da, 2002 yılında spor yapan ve yapmayan 14–18 yaş aralığındaki 1000 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada; spor yapanların yapmayanlara göre daha olumlu kendilik imajına sahip oldukları, spor yapanların daha az oranda sigara ($F=5,37$, $p<0,001$), alkol ve madde kullandıkları ($F=4,35$, $p<0,001$), spor yapanların ise daha düşük depresyon ($F=3,37$, $p<0,001$) ve anksiyete puanlarına ($F=2,95$, $p<0,001$) sahip oldukları saptanmıştır (57).

Sonuç olarak psikosoyal gelişimin büyük bir bölümünün tamamlandığı geç ergenlik döneminde, olumlu sağlık davranışlarını kazandırmak ve davranışın devamını sağlamak, ergenin özdeğer duygusuna ve öz yeterliklerine olumlu katkılar sağlayacaktır.

2.1.4. Ergenlikte Kimlik Gelişimi

Kimlik duygusunun kazanılması ergenlik döneminde psikososyal gelişimin en büyük sorun alanlarından biri olmaktadır. Ergenler süreç içinde, anne ve babalarına bağımlı olmaktan, kendilerine bağımlı olmaya doğru kendilik kavramı gerçekleştirirler. Bu süreç kimlik gelişimi olarak adlandırılır (59).

Ergenin uyumlu bir kişilik geliştirmesi, kendini doğru değerlendirebilmesi, kendini kabul edebilmesi açısından önemlidir. Bu anlamda ergenlik döneminin en belirgin kişilik özelliği kendi kendini yönetme yeteneğini kazanmasıyla mümkün olmaktadır. Bu gelişim sürecinde ergenin dengeli ve sürekli bir öz benlik ve kimlik kavramına sahip olabilmesi için edinilmesi gereken alışkanlıklardan biri de, spor yoluyla bireysel ve takım oyunlarında yer almaktır (60).

Spor, kurallar dizisinden oluşmaktadır. Taşıdığı özelliklere göre takıma uyma özelliklerini gerektirmektedir. Gerek antrenman gerekse yarışma olsun başarıya ulaşmak bu kuralara uymak ile mümkün olmaktadır. Kuralların temelinde sportif etkinliğin kişilik üzerinde etkileri bulunmaktadır. Çeşitli bilim adamları, düşünürler, spor ahlakçıları, sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerine şöyle genelleştirmektedirler;

1. Spor karakteri şekillendirebilir.
2. Takım sporları işbirliği yapmayı öğretebilir.
3. Bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirebilir.
4. Spor sorunlarla baş etmeyi öğretebilir.
5. Beden eğitimindeki serbestlik ve zorunlu olmayış öğrenci-öğretici ilişkilerini geliştirerek, sporcunun sosyalleşme sürecini ve iletişimi kolaylaştırabilir.
6. Spor saldırganlık dürtülerine doğal yol ile sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretebilir (61).

Belirtilen etkilerin sonuçlarıyla spora bakıldığında; sporun kişilikleri olumlu yönde şekillendirmesi, bireylerin yetiştirilmesinde ve iç disiplin geliştirilmesinde ne kadar önemli olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Ergenlerin topluma uyumlu bir şekilde yetiştirilebilmeleri için eğitim - öğretim kadar önemli olan duygusal ve sosyal kimlik gelişmelerine yardım edecek, doyum sağlayıcı birtakım etkinliklere de yer vermek

gerekmektedir. Bu etkinliklerin önemli bir bölümünü, serbest zaman etkinliklerini içeren beden eğitimi ve sportif faaliyetler oluşturmaktadır (62).

2.2. Ergenlikte Benlik Kavramı

Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren süreç içinde gelişebilmektedir. Benlik saygısı, ergenin yetenekleri, başarıları ve değerleri hakkında kendine olan inancını göstermektedir (63).

Benlik kavramı; diğer insanlarla etkileşimden ya da kendi duygularımızla ve düşüncelerimizle iç diyalogumuzdan deneyim ile zaman içinde gelişmektedir (50,63).

Ergenlik döneminde “kendisinin nasıl biri olduğu, neye benzediği, kendisi hakkında neler hissettiği”, ergenleri en çok düşündüren sorular olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenin kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz bakış açısına sahip olması kendini değerli ya da değersiz görmesi benlik saygısını ve öz yeterlilik algısını etkilemektedir (63,64).

Benlik, bireyin kendi vücudunun diğerleri tarafından nasıl görüldüğü, kendi isminin diğerleri tarafından nasıl karşılandığı, kişisel olaylara karşı hafızası, olayları nasıl algıladığı, karakteristik özelliklerinin çevredeki diğer kişilerce nasıl fark edilmekte olduğu ve algılandığıyla ve çevreyle etkileşimiyle gelişimi tamamlanmaktadır (48).

Benlik saygısı yüksek olan ergenlerin kendilerini sevilen, saygı duyulan, arkadaşlığı aranan kişiler olarak gördüğü ifade edilmektedir. Benlik saygıları düşük olanların ise başkalarının kendilerini sınırlı, hayalci ve tedirgin olarak nitelendirdiklerini ifade etmişlerdir (50).

Benlik saygısının yüksek olması için ergenin içinde bulunduğu aile; özgüvenli, kendi aralarında sağlıklı iletişim kuran, çocuklarına karşı güven verici, hoşgörülü ve esnek bir yaklaşım içinde olan bireylerden oluşmalıdır. Aile üyelerinin aşırı baskılı ve otoriter bir yaklaşım içinde olmaları benlik saygısını azaltan, hatta yok eden olumsuz

çevre faktörleridir. Çünkü benlik saygısı çocuğun fikirlerine değer verilen, sözleri dinlenen, anne ve babasından destek gören bir ortamda şekillenmektedir (65).

2.3. Benlik Saygısına Sporun Etkisi

Günümüzde spor, geniş kitlelere yayılmış, her yaştan, herkesin ilgi duyduğu ve yöneldiği etkinlik olmaktadır. Spor etkinlikleri bireyin enerjisini, kaslarını, zihinsel yeteneklerini, algılarını, hızlı karar vermesini, toplumsal niteliklerini kullanmasını gerektirmektedir. Bu özellikler sporun bedensel, ruhsal ve toplumsal yönlerinin olduğunu göstermektedir. Bu sebeple spor ergenlerin, topluma uyum sağlaması ve toplumda yer almasının; kendine güvenmesi, kendini tanıması ve benlik saygısını geliştirmesi için fırsat yaratmaktadır (33).

Her türlü spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve çoğu zaman duyguların gelişmesine katkı sağlamaktadır. Sportif etkinliklere katılan birey oyun ve hareketler aracılığı ile duygularını ifade etme olanağını genişletmektedir. Spor aracılığıyla ergenler, genel anlamda kendilerini daha rahat ifade ederken, saldırganlık, öfke, utangaçlık vb. duygularını boşalmalarını sağlayabilmekte ve bunları kontrol etmesini öğrenebilmektedir. Baskı altındaki enerjiden kurtulmanın yolu, oyun ya da spor etkinliklerine katılabilmektir. Spor etkinliklerine katılmak bireyin fiziksel olduğu kadar benlik gelişimine de katkıda bulunmaktadır. Böylece ergenler kendilerinin güçlü ve zayıf yönlerini anlamaya başlayarak, yeterlilik ve yetersizliklerini fark edebilmektedir (66).

Ergenlerin kendi benlik kavramlarını tanımaları ve kabul etmeleri onlar için önemli bir gereksinimdir. Ergenin gelişen benlik kavramı onun kendi benliğini değerli ve yeterli bulma duygularıyla yakından ilgili olmaktadır (67,68).

Erken çocukluk dönemlerinden itibaren gelişmeye başlayan benlik algısı özellikle ergenlik döneminde önemli bir ivme kazanmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler ebeveyn, arkadaş, öğretmen gibi kendileri için önemli olan kişilerden kendileri hakkında sözel ya da sözel olmayan geri bildirimlerle bazı yargılara ulaşabilmektedir. Bu dönemde bireyler kendi performanslarını sürekli olarak, hem kendi standartları ile hem de yaşlıları

ile karşılaştırma eğiliminde olduklarından, benlik algılarının gelişiminde içsel ve dışsal sosyal karşılaştırmaların her ikisi de önemli hale gelmektedir (69).

Okullar, eğitim yoluyla bireye gerekli bilgi, beceri ve anlayışları kazandıran, ergenin kişiliğinin gelişmesinde ve öz saygısını kazanmasında katkıları bulunan kurumlardır. Okullar bireyin yaşamında böylesine önemli bir yer teşkil ederken, bireyin yaşamının kalitesini arttırdığı düşünülen sporun, okul içi ve okul dışı spor faaliyetleri olarak öğrencilerin kişilik gelişimine olan katkıları yönünden incelenmesini gerekli kılmıştır. Okul döneminde, sporla ilgili olumlu tecrübelerin edinilmesi ve bundan kaynaklanan motivasyonun etkisiyle yaşamın daha sonraki evrelerinde düzenli spor faaliyetleri yapabilmek için fırsat yaratılması, psikolojik ve fiziksel sağlığın korunması ve geliştirilmesine büyük katkı sağlayacaktır (35).

Campbell'e göre (70), ergenlerde benlik kavramı ve benlik saygısı; akademik başarı, spor alanında ortaya konulan performans, akran iletişimi ve spesifik baş etme becerilerinde artma sağlanmaktadır. Bunlara örnek olarak da ergenlerin, madde bağımlılığından uzak kalmaları, erken cinsel yaşam ve ergen gebeliğini önleme çabalarında artma görülebilmektedir.

Doğan 2005 (33) yılında çocukların ve gençlerin eğitiminde sporun önemini şu şekilde vurgulamaktadır;

1. Spor çocukların ve gençlerin, bedensel gelişimlerini, güçlü, dayanıklı olmalarını; acıya ve ağrıya katlanmalarını, ani bir değişiklik durumunda uygun bir tepki ortaya koymalarını, sert davranışlar yerine uyumlu ve esnek davranışlar göstermelerini sağlamaktadır,

2. Spor çocukların ve gençlerin, kendine güvenmelerini, disiplinli bir kişi olmalarını, saldırganlık dürtülerini kontrol etmelerini sağlamaktadır,

3. Spor çocukların ve gençlerin, toplumsal ilişkilerini geliştirerek, paylaşmayı ve dayanışmayı öğretmektedir. Bunu yaparken, başarı için rekabeti doğru gerçekleştirmeyi, karşı cinsle ilişkileri geliştirmeyi, grup içinde sorumluluk paylaşmayı, rekabetin sonuçlarını kabullenmeyi (kazanmanın ve kaybetmenin doğal olduğunu), hakkını korumayı ve başkalarının haklarına saygılı olmayı ve centilmenliği

öğretmektedir (33). Bütün bunlar sağlıklı benlik gelişimine sporun katkılarından bazılarına örnek olarak belirtilebilir.

2.4. Ergenlikte Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik kavramını birçok araştırmacı tanımlamıştır. İlk tanımlayan Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramını geliştiren Albert Bandura'dır. Öz yeterliliğin gelişimi, Bandura'nın Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı'nın özellikleriyle doğrudan ilişkilidir. Bandura öz yeterliliğin, insanların kendi yaşamlarını etkileyen olaylar üzerinde kendi kontrollerini sağlayacak şekilde davranma becerileriyle ilgili olduğunu savunmaktadır (71).

Bu kurama göre, öz yeterlilik inancı, kendini yansıtma ve kendini gözlemlenmede, ilişkilerin neden-sonuçlarını anlamada kullanılan sembolik dil yoluyla etkilenebilmektedir. Ayrıca çevreden aldığı sosyal tepkiler bireyin öz yeterlilik algısını etkileyebilmektedir. Bandura'ya göre (72), öz yeterlilik inancı beceri ve kabiliyet ile ilişkilidir. Bireyler karşılaştığı durumla mücadele ederken yetenek ve becerilerini kullanarak kendi özellikleriyle yaşamlarını düzenleyebilmektedir.

Öz yeterlilik "bireylerin belli bir davranışı başarılı bir şekilde yapabileceğine ilişkin kendisi hakkındaki yargısı ve inancı" olarak tanımlanmaktadır (20).

Pintrich ve Linnenrink (73) 2003 yılında, öz yeterlilik inanacını "kişilerin belirlenmiş performans şekillerine ulaşmak için gereken faaliyetleri düzenleyip uygulayabilme kapasiteleri üzerine yargıları" şeklinde tanımlamıştır.

Öz yeterlilik algısı, insanların davranışlarına yön veren ve davranışlarını olumlu yönde etkileyen temel belirleyici olmaktadır. Öz yeterlilik algısı zayıf olan insan, amaçlarına ulaşma sürecinde yaşadığı sıkıntı ve zorluklarda erken pes edebilmektedir. Öz yeterlilik algısı güçlü olan insan ise; amaçlarına ulaşmak için yoğun çaba sarf edebilmekte ve kendinden emin bir şekilde engellerle mücadele edebilmektedir (20,76).

Bandura (74), öz yeterlilik algısının gelişimini etkileyen süreçleri; duyuşsal süreç, bilişsel süreç, motivasyon süreci ve seçim süreci olarak belirtmiştir.

Ergenlerin kendi kendine yeterli, gelişmeye açık, kendini ifade edebilen, sağlıklı bireyler olmalarına destek sağlanmalıdır. Bu amaca yönelik olarak, ergenlerin sağlıklarını geliştirme konusunda daha fazla sorumluluk almaları ve sağlıklarını korumaya yönelik doğru davranış ve tutumlar kazanmalarına yönelik çalışmaların hedeflenmesi gerekmektedir (75).

Ergenlikde sağlıkları hakkında karar verme becerisi ve öz yeterliliklerini geliştirmeye yönelik bilgi ve becerilerinin kazandırılmasında hemşirelerin rol ve fonksiyonları büyüktür. Okul sağlığı hemşireliği uygulamaları, okul çağı çocuklarının olumlu sağlık davranışları kazandırılması sürecinde ergenleri kişiler arası ilişkiler ve başarıyı sağlayan yaşam becerileri geliştirmesi için desteklemelidir. (76). Bu amaca ulaşmada, bireyin davranışları üzerinde davranış sürecini kontrol edecek öz-yeterlilik önemli rol oynamaktadır.

2.5. Öz Yeterliliğe Sporun Etkisi

İnsan gelişimini belirleyici konuların temelinde kalıtım ve çevre vardır. Çevre, insanın gelişimine döllenmeden başlayarak tüm gelişim evrelerinde etki eden dış uyarıcıların hepsini kapsamaktadır. Bireyin kalıtımla getirdikleri gizli güçleri içinde yaşadıkları çevredeki uyarıcıların etkisi ile körelebilmekte ya da geliştirebilmektedir (77,78).

Öz yeterlik inançları yaşamın tüm önemli geçişlerinde düzenleyici fonksiyonuna rağmen, özellikle ergenlik döneminde önem kazanmaktadır. Ergenliğe yetersizlik duygusu ile giren genç, çevresel taleplere zayıf tepkide bulunacak ve rahatsızlıklar karşısında çabuk incinecektir (79).

Ergen içinde bulunduğu bu dönemde, kendini ve çevresini tanımaya yönelik farklı yaşam becerileri kazanarak yeni kararlar alıp; kendini ortaya koymaya ve sosyal yaşamda

gelişim göstermeye çalışmaktadır. Bu beceriler sayesinde ergen, içinde bulunduğu durumu kendi fikir ve kararlarıyla yorumlayarak öz yeterliliklerini ortaya koymaktadır (80).

Ayrıca ergenlik döneminde ruh sağlığı için yüksek duygusal öz yeterlik önemli bir faktördür. Ergen olumsuz duygular ile başa çıkma yeterliğine sahip olduğunda kendisine olan güveni artabilmekte ve olumsuz duyguların üstesinden daha kolay gelebilmektedir (81).

Öz yeterliliği yüksek olan ergen herhangi bir işin üstesinden gelebilmek için öz yeterliliği düşük olan ergene göre daha çok çaba harcar, daha ısrarlı ve kararlıdır ve yeni şeyleri denemekten korkmamaktadır (82). Ayrıca yüksek öz yeterlilik algısı, okul başarısını artırmakta ve akranlar arasında popülariteyi yükselterek ergenlerin gelişimine önemli katkıda bulunmaktadır (83).

Öz yeterlilik, zamanla, deneyimler aracılığıyla gelişen ve yetenekli olduğu alanlara özgü olabilmektedir. Ergenlerin ne yapabilecekleri konusunda öz yeterliliklerini doğrudan deneyim, diğer insanların gözlemlenmeleri ya da başkalarının yorumlarını dinleme yoluyla geliştirilebilmektedir (84).

Öz saygının kazandırılmasında spor yapmak önemli yaşantı alanlarından biridir. Spor yapmak insan etkinlikleri ile kıyaslandığında, güncel yaşam gereksinimleri ile zorlanan bir etkinlik olmayıp, tersine, amacı serbest, dışarı taşan bir etkinlik olmaktadır. (85).

Spor yapmak bir zeka ve ihtimal oyunudur, bireylerin hem fiziki, hem psikolojik gelişmelerini sağlama ve sosyal hayata hazır kılmak amacını taşımaktadır. Bu sebeple spor ortamı kişinin kendini iyi hissetmesini ve kişisel özelliklerini geliştirebilecek birçok becerinin öğrenilmesine fırsat yaratmaktadır (86). Bu nedenle spor, ergenlerin öz yeterlik inançlarına kendileri için belirledikleri amaçları, bu amaçlara ulaşmak için ne kadar çaba harcayacaklarına, amaçlarına ulaşmak için karşılaştıkları güçlüklerle ne kadar süre yüz yüze kalabileceklerine ve başarısızlık karşısındaki tepkilerini ne olacağı sorularına yanıt vermelerini sağlamaktadır.

Kaya ve Seçkes'in (87) 2004 yılında, yaptıkları araştırmada öz yeterlilik ve benlik saygısı geliştirme programının, düşük benlik saygısı ve öz yeterliliğe sahip öğrencilerine etkisini incelemiştir. Bu programın içerisinde düzenli aktivite ve spor'da yer almaktadır. Almış oldukları benlik saygısı ve öz yeterliliğe yönelik

geliştirilen programın düşük benlik saygısı ve öz yeterliliğe sahip öğrencilerin benlik saygısını ve öz yeterliliklerini arttırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

2.6. Spor ve Sağlığı Geliştirme

Sağlığı geliştirme, sağlığı yönelik herhangi bir davranış ve yaşam durumu için, eğitim ile ilgili örgütsel, ekonomik, çevresel desteklerin birleşimi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, sağlıklı yaşam için eğitim ve çevre koşullarına göre düzenlenmiş destekleyici eylemleri tanımlamaktadır (88).

Sağlık davranışı, bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünüdür. Bu nedenle davranış sürecini değerlendiren birçok model geliştirilmiştir. Sağlığı geliştirme modeli, teorik bir bakış açısıyla sağlığı geliştirici davranışları etkileyen faktörleri ve ilişkileri açıklamayı sağlığı ve kaliteli yaşamı arttırmayı amaçlamaktadır (89).

Hastalıklardan korunmada, erken tanıda bulunmada ve sağlığın sürdürülmesinde sağlığı geliştirici davranışların kullanılması temeldir. Pender'e göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimidir. Sağlığın geliştirilmesi, bireyin kendi sağlığını geliştirme ve kendi sağlığı üzerindeki kontrolünü artırma gücünü kazanması olarak tanımlanmıştır (90).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları içinde önemli bir yeri olan egzersiz ve spora katılım kırılğan benlik algısı ve yetersizlik düşüncesi olan ergende; yeteneklerinin keşfedilmesiyle ve akran, ebeveyn, öğretmen ve toplumdan alınan olumlu geri bildirimle kendine olan güvenin artmasını kolaylaştırabilmektedir (28).

Spor herhangi bir vücut hareketi ile başlayan enerji tüketimi ile devam eden, kas gruplarının belli bir düzeyde hareket ettirilmesiyle oluşan aktivitelerdir. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel egzersiz, sağlığın ve yaşam kalitesinin geliştirilmesinde önemli rol oynamaktadır (34).

Spor aynı zamanda egzersiz ve fiziksel etkinliklere katılımı etkileyen ve katılımdan etkilenen psikolojik ve zihinsel faktörlerin incelenmesi ve elde edilen bilgilerin günlük yaşam ortamlarına uygulanmasıdır (91).

Spor yapma isteğinin artırılması, çocukların daha çok beceri kazanması, psikomotor özelliklerin geliştirilmesi ve çok yönlü hareket eğitiminin sağlanabilmesi için, sürekli ve planlı bir eğitim gerekli görülmektedir. Ancak ülkemizdeki eğitim sistemi ve çevre koşulları, çocuklarımıza sürekli ve planlı bir hareket eğitimi verilebilmesini olanaksız kılmaktadır (92).

Günümüzde tüm dünya ülkeleri spora büyük önem vermekte ve uluslararası spor organizasyonlarında ön sıralarda yer almak için mücadele etmektedirler. Bu sonuçlar ulusal saygınlığın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Başarıları sürekli olan ülkelere bakıldığında ise sporun bu toplumların yaşam biçiminin bir parçası olduğu görülmektedir.

Avrupa bölgesinde fiziksel aktivite konusunda resmi bir tavsiye bulunmasa da, uluslararası düzeyde hakim uzman görüşe göre, haftanın çoğu gününde en az yarım saat orta yoğunlukta fiziksel aktivite tavsiye edilmektedir (93). Günümüzde gençlere yönelik sportif etkinliklerle ilgili alanlarda yapılan çalışmaların giderek artması, insanların psikosozyal gelişiminde sporun ne kadar önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (28).

Buz pateni, tenis, yüzme, koşma, jimnastik hareketler, futbol, basketbol, voleybol, bilardo ve bunu yanında müzik, dans, bale, resim, el sanatlar vb. gibi uğraşlar her dönem çocukların ilgisini çeken aktivitelerdir. Bu aktiviteler gence tekli, (kız-erkek) çiftli, grup ve takımlar halinde yarışma imkanı sunmaktadır. Sportif aktivitelerde bulunma ergenin düşünme, farklı çözümler üretme, dikkatini bir iş üzerine yoğunlaştırma, becerilerini geliştirme, kararlı olma, hayal kurma imkanı sağlamaktadır. Bütün bunlar ergenin kendine olan güvenini arttırmakta daha mutlu ve kendine yeten, benlik saygısı yüksek bir ergen olmasını sağlamaktadır (94).

Spor ergenler arasında sosyal sınıf, ırk, cinsiyet ve yaş ayrımı gözetmeyen bir olgu olması nedeniyle sosyal rollerini daha kolay yerine getirmelerini sağlamaktadır. Spor bir takım fiziksel aktiviteler bütünüdür olmasının yanı sıra ergenlere; kişisel ve

sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği olgusu vermesi ile sosyalleşmesine yardımcı olabilmektedir (95).

Spor, bu fonksiyonlarının yanın da ergenler arasında boş zamanlarında, dinlenme, eğlenme, arkadaş ilişkilerini pekiştirme, hemcinsleri ve karşı cinsi tanıma olanağı, macera, yarışma, sosyal ilişki, sağlıklı kalma ve daha birçok amaçla yaptıkları aktivitelerdir (91).

Yukarıda da belirtilen birçok sebeple düzenli spor yapmak, ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerinin gelişmesinde önem taşımaktadır.

2.7. Sporun Sağlığa Etkileri

Spor, büyük önem verilen birçok sosyal değerın oluşmasına ve sürekli hale gelmesine yardımcı olur. Spor bu işlevi birçok yolla başarabilmektedir. Spor kavramı içerisinde insanların kendilerini ifade edecekleri bir alanın bulunması en azından bu tür etkinliklere destek vererek sosyalleşme süreci içerisinde yer almaları psikososyal bakımdan gelişmelerine yardımcı olmaktadır. Çünkü insanlar spor sayesinde birçok farklı ortamda, farklı düşünceden ve farklı kültürden insanlarla bir araya gelerek etkileşimde bulunabilmektedir (96).

Spor, bilgi, beceri, davranış, yetenek ve aktif bir yaşam tarzına sahip olma isteği kazandırmak ve geliştirmek için yardım etmeyi amaçlamaktadır. Bunun yanı sıra vücudumuzun solunum, dolaşım, hormonal, kalp ve kas sistemi üzerine önemli etkileri vardır (34).

Spor, çabukluk sağlayan uyarılarla kasın kasılma hızını arttırmaktadır. Yapılan beden alıştırılmalarında %75-90 arası yüklenmeler kas kuvvetini geliştirmektedir. Bir kasın çapı, yüksek gerilimde uyarılar verilmesiyle büyümektedir. Enerji depolarının büyümesi ve kılcal damarların genişlemesi kas dayanıklılığını sağlamaktadır (97).

Sporun kalp ve dolaşım sistemine birçok etkileri vardır. Spor, egzersiz sırasında ihtiyaç duyulan kanı dokulara ulaştırmaktadır. Böylece kaslar, daha fazla oksijen alma ihtiyacı duyarak kalbin daha hızlı kan pompalamasını sağlamaktadır. Bunun sonucunda, dolaşım sistemi daha düzenli çalışabilmektedir. Ayrıca egzersizin

solunum sistemine olumlu etkisiyle akciğerlerde soluk alma volümü artmaktadır. Egzersiz sayesinde, çalışma sırasında ihtiyaç duyulan oksijen (O₂) alınıp verim artırmaktadır (34, 55,98).

Spor; yüksek tansiyon, insüline karşı duyarlılığı arttırarak şeker hastalığı, aşırı kilo, kolestrol ve hareketsizlik gibi risk faktörlerini önleyebilmektedir. Zihin açıklığı ve ruhsal dengeyi koruyarak, enerji seviyesini geliştirmektedir. Ayrıca spor, stresi, kalp hastalıklarını ve kanseri önlemektedir. Kemik ve kas sağlığını desteklemekte, kan basıncını düşürmektedir. Spor sayesinde vücutta oluşan toksinlerin dışarı atılması kolaylaşmaktadır (96,98).

Spor yaparken, endorfin hormonları üretilmektedir. Endorfinin vücuttaki işlevi morfine benzetilmektedir. Hem doğal bir ağrı kesici, hem de yatıştırıcı niteliği vardır. Kişinin psikolojik rahatmasını ve mutlu hissetmesini sağlamaktadır. Aynı zamanda vücut için çok önemli olan büyüme hormonunun düzenli üretilmesine ve bu hormonun tetiklenmesiyle devreye giren pek çok hormonun da üretilerek vücudun sağlıklı işlemesine yardımcı olmaktadır.

2.8.Okul Sağlığı Hemşiresinin Ergenlerin Sağlığı Geliştirmedeki Rollerini

Okul sağlığı hemşirelerinin rolleri gereği görevleri değişkendir. Günün koşullarına ve öğrencilerin gereksinimlerine göre işlevleri farklılaşabilmektedir (99). Toplumun sağlığı için geleceğin belirleyicileri olan gençlerin, ergenlik döneminde kişisel, sosyal ve eğitimle ilgili güçlüklerin erken dönemde saptanması ve sorunlar karşısında onların güçlendirilmesi gerekmektedir (100). Ergenlerde olumlu sağlık davranışını kazandırmada ve riskli davranışları önlemede sistemli bir şekilde planlanmış sağlığı geliştirme programları büyük önem taşımaktadır (101,102).

Okul sağlığı geliştirme programlarının amaçları arasında; İlk olarak, ergenlerin sağlıkları hakkında karar verme becerisi ve öz bakım geliştirmeye yönelik bilgi ve becerilerin kazandırılması gelmektedir. Daha sonra, olumlu sağlık davranışlarının desteklenmesi, sağlığı geliştiren sosyal etmenleri ve çevreyi yapılandırma, büyüme

sürecini izleme ve kendini gerçekleştirme için bireyleri destekleme bunu izlemektedir. Bunları izleyen süreçte ise; kişiler arası ilişkileri ve başarıyı sağlayan yaşama becerilerini geliştirme, okul ve ailenin bir arada olduğu okul sağlığı geliştirme aktiviteleri ve sağlık eğitimi programlarını hazırlama yer almaktadır (101,102).

Amerikan Ulusal Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi tarafından geliştirilmiş “Okull Sağlığı Geliştirme Programı Modeli” sekiz bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler; sağlık eğitimi, fiziksel aktivite, sağlık hizmetleri, beslenme hizmetleri, danışmanlık ve psikosoyal servisler, sağlıklı okul çevresi oluşturma, okul personelinin sağlığını geliştirme, aile/toplum katılımıdır. Bunları açıklayacak olursak;

1. Sağlık eğitimi: Sağlık eğitimi müfredatı içerisinde; kişisel sağlık, aile sağlığı, çevre sağlığı, cinsel eğitim, emosyonel/zihinsel sağlık, kazaları önleme/güvenlik, beslenme, madde kullanımı ile ilgili konuları kapsamaktadır (36,103).

2. Fiziksel aktivite: Gençlerin sağlıklarını korumak için, kazandırılması gereken sağlık davranışlarından biri de, fiziksel aktivite ve egzersiz’dir. Okul sağlığı hemşirelerinin fiziksel aktivite kapsamında sorumluluğu: fiziksel egzersiz, ritim, dans, bireysel ve takım grubu oyunları, çiftli (kız-erkek) sporlar, su sporları ve yaşam boyunca uygulayacakları spor ve aktivitelerine, ergenleri yönlendirerek alışkanlık kazandırma ve sağlığı geliştirme girişimlerini kapsayabilmektedir. Bu süreçte, yürüme, koşma, yüzme, basketbol ve voleybol ergenlik döneminde alışkanlık için desteklenmesi gereken bazı spor aktivitelerine örnek olarak verilebilmektedir (104,105).

3. Sağlık hizmetleri: Hastalık ve kaza durumlarında nitelikli ilk yardım ve sağlık hizmeti vermeyi, aileler ile sürekli iletişim halinde olmayı amaçlamaktadır. Bu hizmetlerin sunulmasında okul sağlığı hemşireleri önemli yer tutmaktadır. Okul sağlığı hemşireleri ergenlere; 11-21 yaş grubunda ergenlere yılda bir kez koruyucu sağlık muayenesi, erken, orta ve geç ergenlik dönemlerinde fiziksel ve psikosoyal gelişme ile ilgili rehberlik edebilmektedir. Bunun yanı sıra, kazalardan korunma, sigara alkol ve madde bağımlılığı gibi olumsuz alışkanlıklardan koruma ve vazgeçirmeye yönelik girişimleri olabilmektedir. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırırken hemşireler, egzersiz öncesi fiziksel gücün artırılması, fiziksel egzersizlere teşvik, sağlıklı beslenme ve kilo kontrolü gibi sağlık alanlarında yoğun uğraşlar verebilmektedirler.

Özellikle ergenlik döneminde cinsel yönden aktif olan ergenlere yönelik olarak, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve aile planlaması konuları da önemli sağlık ve eğitim konuları olarak hemşirelerin sorumluluk alanlarına girmektedir. Kronik sağlık sorunlarının izleminde ise; Hipertansiyon, hiperlipidemi ve koroner kalp hastalığı kontrolü ile ilgili muayene, yeme bozukluğu ve obezite, HIV taraması ve tüberkülin testi izlemi hakkında okulda sağlık hizmetleri sunumundan da hemşireler sorumludurlar (100,101,103).

4. Beslenme hizmetleri: Okul sağlığı hemşireleri ergenlere, düzenli beslenme eğitimleri vererek yeme davranışlarını gözlemektedir (102).

5. Danışmanlık ve psikososyal hizmetler: Okul hemşiresi sağlık eğitimi programını planlarken, çocukların sağlıklarını korumak için edindiği olumlu sağlık bilgi, tutum ve davranışlarını desteklemek, olumsuz ve yetersiz olanları tespit ederek; öğrencilerin sağlıklarını üst düzeyde tutacak davranışları öğretmek, sağlık için gerekli davranış değişikliklerini oluşturmakla sorumludur (36,102).

6. Sağlıklı okul çevresi oluşturma: Okul sağlığı hemşireleri, toplumda çevresel ve ailevi etmenlerin çocuk sağlığına etkilerini izleyerek ve bu etkileri dikkate alarak; toplum ve aile bağlamında düzenlemelerin uygulanmasını ve her çocuğun sağlık sorunlarını değerlendirilmesinde temel çevresel belirleyicilerinde dikkate alınmasını amaçlamaktadır. (106). Bu nedenle hemşireler; okul sağlığı hizmetleri ile ilgili sorunları, gereksinimleri saptayarak, öğrencilerin fiziksel potansiyellerini fark edip ortaya koymalarını sağlayabilir. Ergenlerin özgüvenlerini geliştirmek amacıyla, okul içinde ve çevresinde sportif ve sosyal aktivitelerin etkilerini belirlemede rol alabilir. Bu aktiviteler için fiziksel koşulların sağlanmasında disiplinlerarası görev alması da gerekebilir (105,107).

7. Okul personelinin sağlığını geliştirme: Okul sağlığı hemşireleri davranışlarını yalnız bilgi verme yolu ile değil, okul, aile, öğretmen işbirliği ile uygulamalı olarak sağlığı geliştirici davranışların kazandırılmasında da görev almaktadır (104). Okul personeli bu davranışları ile ergenlere rol model oluşturmaktadır.

8. Aile ve toplum katılım: Hemşireler; ergenlik döneminde olumlu davranışlar kazanılması için, ailelerin okul ve toplumla iş birliği içerisinde özel yaklaşımlarda bulunması gerekmektedir. Bu yaklaşımlar konusunda aile düzenli olarak eğitilmelidir. Bu yaklaşım biçimi “Anne-Baba Okulu olarak tanımlanmaktadır.

Hemşirelerinin aileleri eğitmeleri gereken konular arasında; sevgi ve güven dolu bir ev ortamı yaratmak, yaşlarına uygun bağımsızlıklar vermek, kabul edilebilir sınırları ve bunun önemini açıklayarak disiplin anlayışı kazandırmak, istenen davranışlar için çocuklara rol modeli ve rehber olmak, her konuda paylaşımlar için uygun ortamlar sağlamak, çocuklara ergenlik dönemi hakkında bilgi vermek, başkalarına saygı göstermek gibi yaşamın çeşitli kurallarını öğretmek, sağlıklı ve özgüvenli kimliklerin gelmesine katkı sağlamak yer almaktadır (56,102).

2.10. Spor Yapan Ergenlerle İlgili Araştırmalar ve Sonuçları

Kirkcaldy ve ark. (57) Almanya’da, 2002 yılında spor yapan ve yapmayan 14–18 yaşlarındaki 1000 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında; spor yapanların, yapmayanlara göre daha olumlu kendilik imajına sahip oldukları, spor yapanların daha az oranda sigara ($F=5,37$, $p<0,001$), alkol ve madde kullandıkları ($F=4,35$, $p<0,001$), spor yapanların ise daha düşük depresyon ($F=3,37$, $p<0,001$) ve anksiyete puanlarına ($F=2,95$, $p<0,001$) sahip oldukları saptanmıştır.

Aksaray ve İnanç (108) 2003 yılında Aktivite Merkezli Programların Benlik Saygısına olan etkisini yedinci sınıf öğrencilerinden oluşan 256 kişilik bir grupta Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri kullanarak incelenmiştir. Beceri eğitiminin ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik aktivitelerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada iki farklı deney grubu, plasebo grubu ve bir kontrol grubu yer almıştır. Çalışma grubu Adana Hürriyet İlköğretim Okuluna devam eden 7. sınıf öğrencilerinden 64 kişilik gönüllü bir gruptan oluşmaktadır. Öğrencilerin 16’sı 1. deney grubuna, 16’sı 2. deney grubuna 16’sı plasebo diğer 16’sı ise kontrol grubuna alınmıştır. 1. Deney grubuna on haftalık duygular, benlik tanımlama, problem

çözme ve iletişim becerilerini içeren bir program. 2. deney grubuna on haftalık benliği tanıma ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik çeşitli aktiviteleri içeren bir program; plasebo grubuna 6 haftalık mesleki ve 4 haftalık eğitsel rehberlik uygulanması, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Elde edilen bulgular beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiğini göstermektedir. Uygulamadan 16 hafta sonra öğrencilerin benlik saygıları tekrar ölçüldüğünde aileyle ilgili benlik saygısı haricinde, benlik saygılarındaki değişimin kalıcı olduğu görülmüştür.

Karakaya ve ark. (109) 2006 yılında, 9 ve 13 yaş arası, 31 yüzme sporu ile uğraşan, 31 sporla uğraşmayan öğrenci üzerinde, Çocuklar için Depresyon Ölçeği (ÇDÖ), Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (ÇDSKE) ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği-Çocuk Formu (BSÖ) uygulamıştır. Durumluk ve sürekli kaygı düzeyi araştırma grubunda puan ortalamaları (kız:29.90±6.16 ve erkek:28.13±5.50); kontrol grubundaki puan ortalamalarından (kız: 26.83±4.35 ve erkek: 27.37±4.26) yüksek bulunmuştur. Benlik saygısı ölçeği ortalama puanları da araştırma grubunda 45.35±6.90 ve kontrol grubunda 39.43±7.99 şeklinde bulunmuştur. Sporla uğraşan çocukların depresyon, durumluluk – sürekli kaygı düzeyinin düşük, benlik saygısı puanlarının yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Gün (110) 2006 yılında, spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş aralığındaki ergenlerin, benlik saygıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği kullanmıştır. Spor yapan (32,23± 4,83) ve spor yapmayan (28,40± 5,81) ergenlerin benlik saygıları puanlarına göre, 433 kisten oluşan spor yapan ve spor yapmayan grupların benlik saygıları düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($-7,377 < 0,001$). Spor yapma ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu, spor yapmanın benlik saygısını yükseltmede yararlı olduğu belirlenmiştir.

Şahan (111) 2007 yılında, üniversite birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinden (17-24 yaş) oluşan 2296 kişide, sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolünü belirlemeye çalışmış ve spor faaliyetlerine katılan bireylerde; sosyal sorumluluk duygusu, başkalarının görüş ve düşüncelerini kabullenme duygusu, girişkenlik,

mücadele azmi, yenme ve yenilmeyi kabullenme duygularının gelişim gösterdiğini belirlemiştir ($p<001$).

Başaran ve ark. (112) 2009 yılında, 14 yaş gurubu 324 sporcuda durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerini spor yapma sürelerine göre değerlendirmiş ve yapılan çoklu karşılaştırmada spor yapma süresi az olanların durumluluk kaygı puanlarının yüksek spor yapma süresi uzun olanların durumluluk kaygı puanlarının anlamlı derecede düşük olduğunu saptamışlardır ($F=845,606$, $p=<0,001$).

Atalay ve ark. (113) 2009 yılında 13-17 yaş arasında, hentbol sporu yapan 100 erkek ve bayan öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında; hentbol sporunun benlik saygısına etkilerini incelemiştir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullandığı, araştırma sonunda Hentbol sporu yapan ergenlerin benlik saygısı puanlarının (51,87), yapmayanlardan (20,38) yüksek olduğu ve sporun bireylerdeki benlik saygısını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır ($Z=-1,50$, $p=013$).

Canan ve Ataoğlu'nun (51) 2010 yılında, 35 takım sporu, 34 bireysel spor yapan ve 27 kontrol grubu, toplam 96 kişi üzerinde, anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi adlı çalışmada, farklı spor türlerinin bazı ruh sağlığı alanlarına etkisi incelenmiştir. Tüm katılımcılara Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Problem Çözme Envanteri (PÇE) uygulamıştır. Araştırma evrenini, Düzce şehir merkezinde çeşitli spor kulüplerinde amatör olarak spor yapan 18-35 yaş arası, haftada en az 5 saat ve/veya 3 gün spor yapan kişiler; kontrol grubunu ise bilinen ruhsal ve fiziksel hastalığı olmayan, benzer yaş ve cinsiyet özelliklerine sahip, düzenli olarak spor yapmayan 27 gönüllü oluşturmuştur. Kontrol grubunun anksiyete puan ortalaması (BAÖ ortalaması; 20,40, PDÖ ortalaması; 12,81, PÇE ortalaması; 91,44) takım (BAÖ Ortalaması; 7,54, PDÖ Ortalaması; 7,00, PÇE Ortalaması; 78,11) ve bireysel sporcu (BAÖ Ortalaması: 11,00, PDÖ Ortalaması; 12,02, PÇE Ortalaması; 97,65) gruplarının ortalamalarına göre, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur. Takım sporcularının ortalama depresyonda görülen bedensel, duygusal, bilişsel belirtileri ve problem çözme becerileri puanları, bireysel sporculardan ve kontrol grubundan anlamlı şekilde daha düşük bulmuştur.

Peter ve ark. (114) İngiltere’de, 2011 yılında fiziksel aktivite yapan ve fiziksel aktivite yapmayan, 13-18 yaş arasındaki 31 okulun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, Muris tarafından 2001 yılında geliştirilen çocuklar için genel öz yeterlilik ölçeğini kullanmış ve fiziksel aktivitelere katılım gerçekleştiren öğrencilerin, fiziksel aktivitelere katılım gerçekleştirmeyen öğrencilere oranla akademik ($61.13+7.61$, $p<0,001$), sosyal ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek ($42.79+5.22$, $p<0,001$) olduğunu belirtmişlerdir.

Karaman ve ark. (115) 2012 yılında spor yapan ve yapmayan 10-12 yaş grubu çocuklarda benlik saygısı incelenmesinde 68 spor yapan ve 65 spor yapmayan kişi üzerinde Rosenberg benlik saygısı ölçeği kullanmış ve araştırmanın sonucunda spora katılanların (ort: $3,27\pm 1,75$) katılmayanlara oranla (ort: $1,47\pm 1,60$), kendilik algılamalarının daha olumlu ($t: 6,19$ $p<0,001$) ve bu farkın anlamlı olduğunu belirlemişlerdir (120).

Salar ve ark. (117) 2012 yılında 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılmasında; hem takım hem de ferdi sporlar ile ilgilenen sporcuların kendilerine güven konuları ile kendilerini iyi hissetme ve bazı psikolojik özellikleri arasında benzerlikler olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan takım sporcularının duygusal durum ortalaması $3,02\pm 0,72$), ferdi sporcuların ortalamasından ($2,96\pm 0,66$) yüksek bulunmuştur. Hem takım, hem de ferdi sporcular çok sakin, huzurlu ve rahat olduklarını belirtmişlerdir. Takım ve ferdi sporcuların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Altun ve Yazıcı (54) 2013 yılında, 16 yaşındaki; 196’sı kız 186’sı erkek toplam 382 ergen üzerinde yaptığı çalışmada, akademik öz-yeterlik inancı, akademik başarı, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin, ergenlerin benlik algıları üzerindeki etkilerini incelemektedir. Piers Harris Çocuklar İçin Benlik Kavramı Ölçeği ve Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği kullandığı çalışmada; Meslek Lisesi ($X=51.17$), Genel Lise ($X=51.48$) ve Anadolu Lisesi ($X=51.57$) öğrencilerinin benlik algısı puanlarının Fen Lisesindeki öğrencilerin puanlarından ($X=46.31$) anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Türkçe-matematik alanını tercih eden öğrencilerin benlik algısı puanlarının ($X=52.18$) fen bilimleri alanını tercih eden öğrencilerden ($X=49.32$) anlamlı

derecede yüksek olması farkın kaynağı olarak bulunmuştur. Öz-yeterlik inancı ($r=0,16$, $p<0,001$) ile akademik başarı ($r=-0,18$, $p<0,001$), yaş ($r=-0,15$, $p<0,001$), arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır.

Spor yapan ergenlerle yapılan çalışmalar sonucunda, ergenlerde kendini değerli ve başarılı bulma, kendisiyle gurur duyabilme, kendinden memnun olma ve kendine karşı olumlu bir tutumda olma ile ilgili olumlu sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür.

Sonuç olarak; takım sporları bireyin, sosyalleşme, insanlarla iyi iletişim kurma, birlikte kazanma ve kaybetme, ekip çalışması yapma ve yardımlaşma gibi özelliklerinin gelişmesine, bireysel sporlar ise bireyin, irade gelişimi, kendini aşma becerisi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven kazanma gibi özelliklerini geliştirmektedir.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, ergenlerin spor yapmasını etkileyen etmenler ile spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz-yeterliliklerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Şekli

Bu çalışma kesitsel, karşılaştırmalı bir araştırma olarak yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri

Araştırmanın yapıldığı bölgede, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı, Mersin ili sınırları içerisinde yer alan Akdeniz Belediyesinde 31, Toroslar Belediyesinde 30, Yenişehir Belediyesinde 22 ve Mezitli Belediyesinde 13 olmak üzere toplamda 95 genel lise bulunmaktadır.

Araştırma, Mersin ili sınırları içerisinde yer alan dört farklı bölgede (Akdeniz, Toroslar, Yenişehir, Mezitli İlçeleri), Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı (Anadolu – Fen liseleri) 13 lisede yapılmıştır.

Belirlenen bu okullarda toplam kayıtlı okuyan öğrenci sayısı 6496'dır. Bu öğrenciler arasında, düzenli olarak spor yapan toplam kayıtlı öğrenci sayısı 550'dir. Bir sınıftaki öğrenci sayısı 22-30 arasında değişmektedir. Her okulda en az iki tane beden eğitimi öğretmeni bulunmaktadır. Sportif çalışmaların daha yoğun gerçekleştirildiği (Mersin Toroslar Anadolu Lisesi, Hasan Akel Anadolu Lisesi, Hüseyin Okan Merzeci Anadolu Lisesi, Hacı Sabancı Anadolu Lisesi, Yahya Akel Fen

Lisesi, İçel Anadolu Lisesi, Pakize Kokulu Anadolu Lisesinin ve Yusuf Kalkavan Anadolu Lisesi) liselerde üç tane beden eğitimi öğretmeni bulunmaktadır. Bu liselerde beden eğitimi derslerinin dışında, haftanın üç günü düzenli olarak belirlenen takım spor faaliyetlerinin (futbol, basketbol, voleybol, bocca, badminton, hentbol) iki saat süren antrenmanlar yapılmaktadır. Bireysel spor (dart, okçuluk, güreş) yapan öğrenciler, ders aralarında veya boş derslerde beden eğitimi öğretmenlerinin gözetiminde antrenman yapmaktadır. Seçilen liselerden düzenli spor yapan öğrencilerin hepsine ulaşılması hedeflenmiştir.

3.4. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evreni, 2013-2014 Eğitim- Öğretim yılı Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı 13 lisenin ikinci ve üçüncü sınıfında 15-17 yaş grubunda okuyan 6496 öğrenci oluşturmuştur (Çizelge 3.1.).

3.5. Araştırma Örnekleme

Araştırmanın örnekleme, araştırma seçme kriterlerine uygun olarak (3.5.1), 2013-2014 eğitim öğretim yılında, lise ikinci ve üçüncü sınıflarında devam eden, sporla uğraşan ve gönüllü olarak araştırmaya katılan 550 öğrenci seçilmiştir (Çizelge 3.1.). Daha sonra, spor yapan öğrencilerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerini karşılaştırmak üzere araştırmanın karşılaştırma grubuna; araştırmaya gönüllü katılmak isteyen, araştırma sırasında okula devam eden öğrencilerin bir katı kadar (550) spor yapmayan öğrenciler Tabakalı Rasgele Örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Böylelikle 550 spor yapan araştırma grubu ve 550 spor yapmayan karşılaştırma grubu olmak üzere 15-17 yaş grubu 1100 ergen araştırmanın örnekleme seçilmesi planlanmıştır.

Spor yapan öğrencilerin araştırma verileri toplanırken; araştırmaya katılmak istemeyen 15 öğrenci, okula devamsızlık sebebiyle ulaşılamayan 5 öğrenci ve araştırmanın ön uygulaması sırasında, Mehmet Serttaş Anadolu Lisesinde anket uygulanan 10 öğrenci araştırmaya alınamamıştır. Böylece, araştırma evreninden araştırma grubuna, liseye devam eden araştırmayı kabul eden ve araştırmanın yapıldığı tarihlerde okulda bulunan 520 ergen araştırma grubuna alınmıştır. Araştırma örnekleminin karşılaştırma grubuna belirtilen liselerden, araştırmaya katılmayı kabul eden, araştırmanın yapıldığı tarihlerde okula devam eden, 520 ergen seçilerek, toplam 1040 ergen araştırma örneklemini oluşturmuştur.

3.5.1. Araştırma Evren ve Örneklemine Okulları Seçme Kriterleri

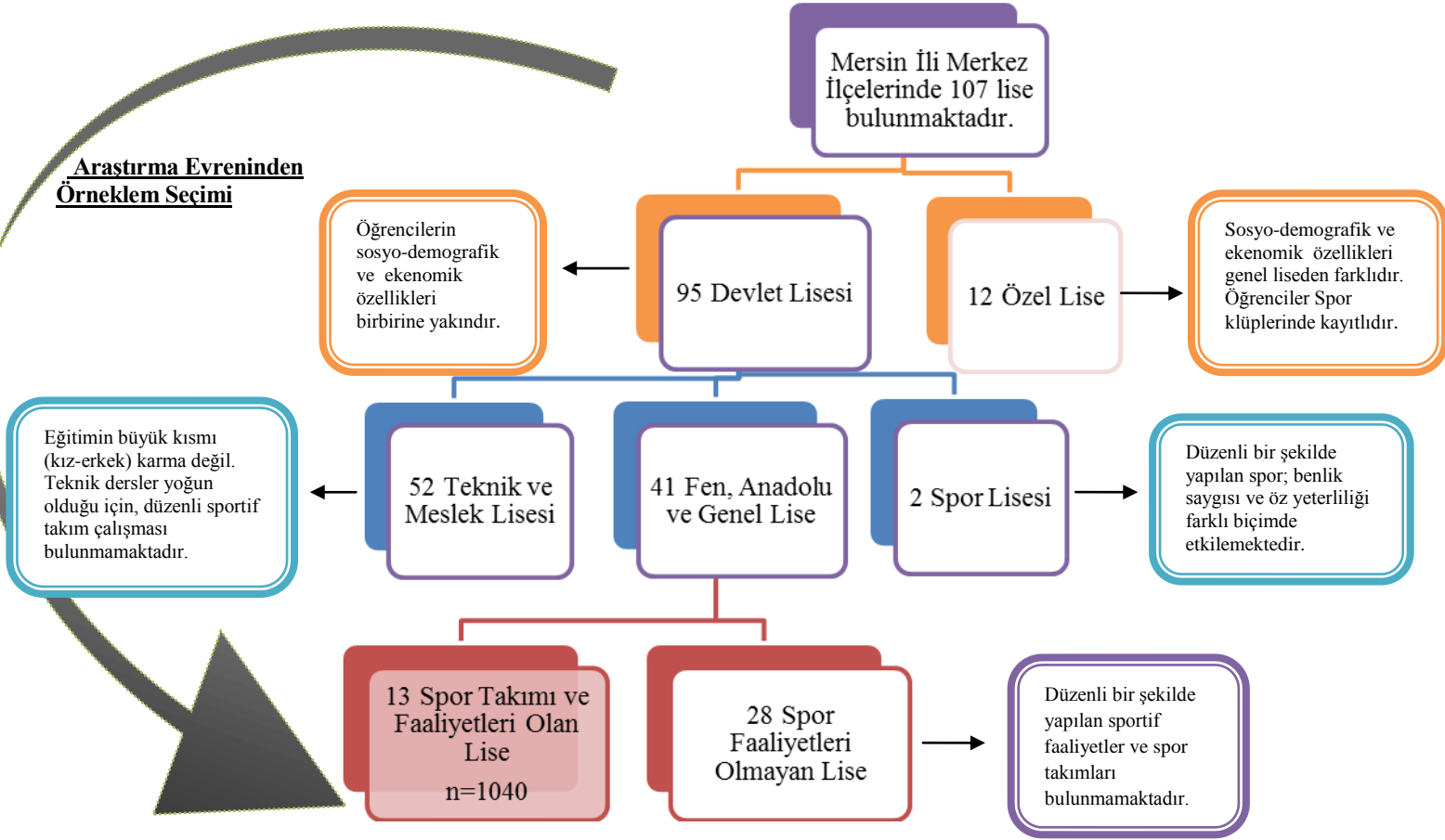
1. Mersin İli merkez liselerinden genel liseler, anadolu liseler ve fen liseleri araştırmaya dahil edilmiştir.
2. Araştırma kapsamına spor takımı bulunan veya yoğun sportif faaliyetleri (basketbol, futbol, voleybol, badminton, masa tenisi, dart sporu, hentbol, bocca sporu, tekvando, forklor, yüzme, vs.) olduğu belirlenen ve karma (kız-erkek) eğitim veren liseler alınmıştır.
3. Bu liselerde kayıtlı okuyan ve en az bir yıldır düzenli spor yapan ve düzenli olarak sportif takım faaliyetlerine katılan kız ve erkek öğrenciler ile spor yapmayan kız ve erkek öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir.
4. Araştırma kapsamına 2013-2014 eğitim öğretim yılında, lise ikinci ve üçüncü sınıflarında devam eden öğrenciler alınmıştır. Bu araştırmada lise ikinci ve üçüncü sınıfına devam eden öğrencilerin seçilme nedenleri; lise birinci sınıfındaki ergenin düzenli olarak sportif aktivitelerde bulunma olasılığının düşük olması ve henüz bulunduğu okula yeni başlaması nedeniyle uyum dönemini tamamlamamış olmasının benlik saygısı ve öz yeterliliğini olumsuz etkileyebileceğinin düşünülmesidir. Lise dördüncü sınıfdaki ergenin ise üniversitelere giriş sınavlarına hazırlanması nedeniyle düzenli sportif faaliyetlerde bulunma olasılığının azalması stres ve kaygı düzeylerinin

spor yapmanın dışında olumsuz etkilenebileceği düşüncesiyle örneklemin dışında tutulması uygun görülmüştür.

Yukarıda belirlenen doğrultuda hazırlanan araştırmanın akış şeması ve sportif faaliyetleri olduğu belirlenen okulların listesi Çizelge 3.1.'de aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 3.1. Araştırmanın Örnekleminin Seçildiği Liselerin 2013-2014 Yılı İkinci ve Üçüncü Sınıflarının Listeleri

LISELERİN ADLARI	MERKEZ İLÇELER	Kız Öğrenci	Erkek Öğrenci	Toplam Öğrenci	Spor Yapan Kız	Spor Yapan Erkek	Spor Yapan Toplam
1.Mersin Toroslar Anadolu L.	Toroslar	380	340	720	25	25	50
2.Mehmet Serttaş Anadolu L.	Toroslar	178	164	342	15	20	35
3.Hasan Akel Anadolu L.	Toroslar	288	313	601	25	25	50
4.Hüseyin Okan Merzeci Anadolu L.	Toroslar	130	146	276	20	25	45
5.Atatürk Anadolu L.	Akdeniz	451	597	1048	15	20	35
6.Tevfik Sirri Gür Anadolu L.	Akdeniz	245	194	439	25	25	50
7.Mine Günüşti Anadolu Hatip L.	Akdeniz	284	238	522	15	20	35
8.Dumrupinar Anadolu Hatip L.	Yenişehir	119	105	224	10	15	25
9.Haci Sabancı Anadolu L.	Yenişehir	100	142	242	30	40	70
10.Yahya Akel Fen L.	Yenişehir	97	96	193	10	20	30
11.İçel Mersin Anadolu L.	Mezitli	240	205	445	15	25	40
12.Pakize Kokulu Anadolu L.	Mezitli	516	519	1035	20	20	40
13.Yusuf Kalkavan Anadolu L.	Mezitli	216	192	409	15	30	45
Toplam Lise Mersin Merkez				6496 ÖĞRENCİ			550 SPOR YAPAN



Şekil 3.1. Araştırma Evreninden Örneklem Seçimi Akış Şeması

3.5.2. Araştırma Örneklemine Alınamayacak Öğrencilerin Dışlama Kriterleri

1. Mersin İli Merkez liselerindeki Teknik ve Meslek liseleri araştırmaya dahil edilmemiştir. Teknik ve Meslek liselerinde kayıtlı okuyan öğrencilerin araştırmaya dahil edilmemesinin nedeni; lisede okuyan öğrencilerin çoğunluğu karma (kız-erkek) değildir. Bu okulun teknik derslerin uygulama yoğunluğu nedeniyle öğrencilerin sportif faaliyetlere ve takım çalışmalarına yeterince zaman ayıramadıkları, spor

takımlarının olmadığı, okulun yöneticileri tarafından bildirildiğinden, bu liseler araştırma evren ve örnekleminin seçileceği gruba alınamamıştır.

2. Mersin İli Merkez liselerindeki Spor liseleri araştırmaya dahil edilmemiştir. Spor liselerinde kayıtlı okuyan öğrencilerin araştırmaya dahil edilmemesinin nedeni ise; bu liselerde okuyan öğrencilerin sporu profesyonel bir meslek olarak liseden başlayarak seçtikleri düşünüldüğünden, benlik saygısı ve öz yeterliliklerini farklı biçimde etkileyebileceği için evren ve örneklem dışında tutulmuştur.

3. Mersin İli Merkez liselerindeki özel liseler araştırmaya dahil edilmemiştir. Özel liselerde kayıtlı okuyan öğrencilerin araştırmaya dahil edilmesinin nedeni ise; bu liselerde okuyan öğrencilerin sosya-demografik özelliklerinin ve ekonomik koşullarının genel liselerde kayıtlı okuyan öğrencilerden farklıdır. Bununla birlikte spor takımlarındaki öğrencilerin farklı devlet okullarının takımlarının içinde spor kulübü elemanı gibi yer alabildiklerinden örneklem ve evren belirlemede sıkıntı yaşanabileceği, benlik saygısı ve öz yeterliliklerinin farklı etkilenmiş olabileceği düşünüldüğünden taraflı örneklem seçimi yapmamak amacıyla evren ve örneklem dışında bırakılmıştır (Şekil. 3.1.).

3.6. Verilerin Toplanması

3.6.1. Veri Toplama Araçlarının Hazırlanması

Araştırmanın verileri, 15-17 yaş grubu ergenlerin tanıtıcı bilgilerini içeren “Kişisel Bilgi Formu”, ergenlerin öz yeterliliklerini belirlemek için, Mathias Jerusalem ve Ralf Schawazzer tarafından geliştirilen “Genel Öz Yeterlilik Ölçeği” ve ergenlerin benlik saygısını belirlemek için, “Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri” kullanılarak toplanmıştır.

3.6.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan, düzenli olarak spor yapan (araştırma grubu) ve spor yapmayan (karşılaştırma grubu) öğrencilerin kendileri ve ailelerine ilişkin tanıtıcı özellikler, sosyo-demografik veriler ve okul içinde ve dışında katıldıkları spor aktiviteleri ile ilgili soruların yer aldığı kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından literatür doğrultusunda veri toplama amacıyla geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda tanıtıcı özelliklere ek olarak, fiziksel engelin veya kronik rahatsızlığının varlığı, akademik başarıları, spor yapma süresi ve sıklığı ile ilgili sorular yer almaktadır (28,50,54,59,61,80,96,110,111,113,115,116,119,120,121)

3.6.1.2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

Genel Öz-yeterlilik Ölçeği, Ralf Schwarzer ve Mattihias Jerusalem tarafından 1979 yılında Almanca olarak geliştirilmiştir. Ölçek algılanan öz-yeterlilik hakkında genel bir değerlendirme yapmak amacıyla tasarlanmıştır. 2005 yılında Usta Yeşilbakan tarafından Periton diyalizi uygulanan hastalarda geçerlilik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmalarında öz-yeterliliğin olumlu duygulanım, iyimserlik ve iş doyumunu ile pozitif; depresyon, anksiyete, stres, tükenmişlik ve sağlık sorunları ile negatif ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Bu ölçek 12 yaş ve üzeri bireylere uygulanmakta ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 23 ülkede yapılan geçerlilik güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa katsayısı değerleri α :0.76 ile α :0.90 arasında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin orijinal geçerlilik çalışmalarında faktör analizi ve ölçüt bağımlı geçerlik yöntemlerinden yararlanılmıştır. Bu ölçeği 2010 yılında Aypay tarafından öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada geçerlilik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Aypay'ın çalışmasına göre; ölçek bileşenleri için Alfa iç tutarlılık katsayıları α = 0.79 ve α = 0.63'tür. Toplamda hesaplanan Alfa katsayısı α = 0.83'tür. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı (r =.80, p <.001)'dir. Sonuçlar doğrultusunda ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir olduğunu bildirilmektedir.

Öz yeterlilik Ölçeğinden her biri 1’den 4’e kadar değişebilen puanlar alınmaktadır. Kişisel değerlendirmelerde ölçekten elde edilen en düşük puan 10, en yüksek puan 40 olarak kabul edilip değerlendirilmektedir. Öz yeterlilik ölçeğinden alınan yüksek puan, öz yeterlilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin uygulama süresi 5 dakikadır (117).

3.6.1.3. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

Coopersmith benlik saygısı ölçeği Stanley Coopersmith tarafından 1986’da geliştirilmiştir. Ölçek kişinin kendisi hakkında çeşitli alanlardaki tutumunu değerlendirmek için kullanılan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Turan ve Tufan tarafından 1987 yılında 17 yaş ve üzerindeki bireylerden oluşan gruplara uygulanarak yapılmıştır.

Ölçekle ilgili yapılan analitik çalışmalar, ölçeğin çok yönlü heterojen bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ölçek yeni şekliyle kişinin, lider olma, kendini kanıtama, aşağı görme gibi kişisel yargıların yanında, ailesi ile ilgili tutumlarını da ölçme esnekliğine sahiptir. Ölçeğin orijinal güvenirlik katsayısı $r=0.90$, geçerlilik katsayısı $r=0.55$ ve 3 yıl arayla $r=0.70$ olarak bulunmuştur (118).

Ölçeğin Türkiye’de Turan ve Tufan tarafından yapılan güvenirlik çalışmasında 56 kişilik bir gruba 15 gün arayla yapılan uygulamada korelasyonu $r=.76$ ($p<0.05$) olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasında Coopersmith’in Benlik Saygısı Ölçeği ile Rosenberg’in Benlik Saygısı Ölçeği 200 kişilik gruba birlikte uygulanmış ve korelasyonu $r = 0.62$ ($p <0.05$) olarak bulunmuştur. Coopersmith’in Benlik Saygısı Ölçeği “Benim Gibi” ya da “Benim Gibi Değil” biçiminde işaretlenebilen 25 cümleden oluşmaktadır. Bu cümlelerde kişinin hayata bakış açısı, aile ilişkileri, sosyal ilişkileri ve dayanma gücü ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Ölçekten alınan puanlar 4’le çarpılarak 0-100 puan arasında puanlanmaktadır. Yüksek puan, yüksek benlik saygısını göstermektedir. Ölçeğin uygulama süresi 10 dakikadır (50,118).

3.6.1.4. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma verileri toplanmaya başlamadan önce, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmaları Değerlendirme Komisyonu'ndan yazılı etik onay (EK.5 T.C. Mersin Üniversitesi Rektörlüğü Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı) ve Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden resmi izin (Ek.6 T.C. Mersin Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı) alınmıştır. Bu çalışmanın verilerinin toplanması esnasında öğrencilerden yazılı (Ek.8. Öğrencilere Yönelik Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu), onam alınmıştır.

3.7. Veri Toplama Araçlarının Ön Uygulaması

Araştırma verileri toplanmaya başlamadan önce, araştırma için gerekli etik kurul izinleri ve izin yazıları alındıktan sonra (EK.5 T.C. Mersin Üniversitesi Rektörlüğü Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı, Ek -6. T.C. Mersin Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı, Ek.8. Öğrencilere Yönelik Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu), formların işlerliğini değerlendirmek amacıyla (EK.1. Kişisel Bilgi Formu, EK.2. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve EK.3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği) araştırma tarihinden önce Mersin İl sınırları içerisinde yer alan bir lisede (Mehmet Serttaş Anadolu Lisesi) eğitim gören aynı yaş grubunda 20 gönüllü öğrenciye ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulamanın yapıldığı öğrenciler araştırma kapsamına alınmamıştır. Ön uygulama sonucunda veri toplama formunda herhangi bir düzenleme ve değişikliğe gereksinim duyulmamıştır.

3.8 . Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Araştırma verileri araştırma için izinler alındıktan sonra (EK.1. Kişisel Bilgi Formu, EK.2. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, EK.3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, EK.5. T.C. Mersin Üniversitesi Rektörlüğü Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı)

10.02.2014 - 31.04.2014 tarihleri arasında araştırmacı tarafından, okulların yönetiminden izin alınarak toplanmıştır (Ek.6. T.C. Mersin Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı ve Ek.8. Öğrencilere Yönelik Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu). Uygulama rehberlik ve beden eğitimi derslerinde öğrencilere gerekli açıklamalar yapılarak, okulların yönetime uygun görülen dersliklerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin eksiklerinin tamamlanması için ek sreye gereksinim duyulduğundan ek izin (Ek.7. T.C. Mersin Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü Ek İzin Yazısı) yazıları alınarak, araştırma verileri 31 Mayıs 2015'te son düzenlemeleri yapılarak tamamlanmıştır.

3.9 . Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesi ve analizi için Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Temel Bilimlerden Biyoistatistik ve Tibbi Bilişim Ana Bilim Dalı'ndan danışmanlık desteği alınmıştır. Verilerin analizi için Statistical Packadge for Social Sciences (SPSS) 11.5 paket programı kullanılmıştır. Sürekli değişkenler için tanımlayıcı istatistik olarak ortalama ve standart sapma, kategorik değişkenler için tanımlayıcı istatistik olarak sayı ve yüzde verilmiştir. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak için Ki-Kare (Chi-Square) testi kullanılmıştır. İlişkili olduğu tespit edilen değişkenlerin oranlarının karşılaştırılması için iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi yapılmıştır. Değişkenlerin ileri analizinde Kovaryans (ANCOVA) yapılmıştır. Normal dağılıma uygunluk varsayımının sağlanmadığı durumda ikiden fazla grup ortamlarının karşılaştırılması için parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. İstatistik anlamlılık seviyesi (p) 0.05 seviyesinde tutulmuştur. Spor yapan ergenlerle spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı puanı ile genel öz yeterlik puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi için korelasyona bakılmıştır (119,120)

4. BULGULAR

Bu bölümde; araştırma örneklemine alınan, düzenli olarak spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin tanıtıcı özellikleri, benlik saygısı ve genel öz yeterlilik puan ortalamaları ile spor yapan ve yapmayan ergenlerin kardeş sayısı, yaşadığı yer, kendisine ait odasının varlığı, akademik başarısı, fiziksel engeli ve kronik bir rahatsızlığının olması durumlarının spor yapmaya ve puan ortalamalarına olan etkisine ait bulgulara yer verilmiştir.

Çizelge 4.1. Araştırma Örneklemine Alınan Ergenlerin Okullara Göre Dağılımı n=1040

Okullar	n	%
Mersin Toroslar Anadolu Lisesi	60	5,8
Mehmet Serttaş Anadolu Lisesi	70	6,7
Mersin Hasan Akel Anadolu Lisesi	80	7,7
Hüseyin Okan Merzeci Lisesi	110	10,6
Atatürk Anadolu Lisesi	90	8,6
Tevfik Sırrı Gür Anadolu Lisesi	100	9,6
Mine Günaştı Anadolu İmam Hatip Lisesi	50	4,8
Dumlupınar Anadolu İmam Hatip Lisesi	50	4,8
Yahya Akel Fen Lisesi	110	10,6
İçel Mersin Anadolu Lisesi	60	5,8
Pakize Kokulu Lisesi	80	7,7
Yusuf Kalkavan Anadolu Lisesi	80	7,7
Hacı Saban Anadolu Lisesi	100	9,6
Toplam	1040	100.0

* Frekans sayı ve yüzde yapılmıştır.

Çizelge 4.1. araştırma örneklemine alınan ergenlerin okullara göre dağılımı gösterilmektedir. Araştırma kapsamına alınan okulların adları ve bu okulların her birinden %5,8-10,6 oranında evreni temsil edecek kadar ergen, araştırma örneklemine Tabakalı Rasgele Örnekleme yöntemiyle seçilmiştir (Çizelge 3.1). Araştırmada ergenlerin spor yapma durumları dikkate alınarak, evrende belirlenen okulların öğrenci sayılarını temsil edecek kadar ergen, örnekleme yöntemine uygun olarak belirlenmiştir.

Çizelge 4.2. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Bazı Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı n=1040

Cinsiyet	n	%
Kadın	496	47,7
Erkek	544	52,3
Boy (cm)		
145- 160	175	16,8
161-170	418	40,2
171- 180	331	31,8
> 181	116	11,2
Kilo kg		
35 -55	382	36,7
56 -75	533	51,3
76 -95	110	10,6
>96	15	1,4
Yaşadığı yer	n	%
Köy	20	1,9
İlçe	84	8,1
Şehir	936	90,0
Aile tipi		
Çekirdek aile	879	84,5
Geniş aile	110	10,6
Anne-baba ayrı	51	4,9
Toplam	1040	100,0

* Frekans sayı ve yüzde yapılmıştır.

Araştırma kapsamındaki ergenlerin bazı tanıtıcı özelliklerinin dağılımı çizelge 4.2.'de görülmektedir. Araştırma evreninin %47,7'si kız, %52,3'ünü erkek ergen oluşturmaktadır. Araştırma grubundaki ergenler 15-17 yaş aralığında yer almakta ve ortalama yaşları $16,26 \pm 0,74$ 'dür. Ergenlerin %40,2'sinin boyu 161-170cm aralığında, %51,3'ünün kilosu 56-75kg aralığındadır. Örneklemdaki ergenlerin %90,0'ı şehirde yaşamakta ve %84,5'i çekirdek aileden gelmektedir.

Çizelge 4. 2. (Devamı) Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Bazı Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı
n=1040

Tanımcı özellikler		n	%
Kardeş sayısı	0-3 Kardeş	785	75,5
	4-7 Kardeş	223	21,4
	8-10 Kardeş	24	2,3
	11+ Kardeş	8	0,8
Kendisine ait odası	Var	857	82,4
	Yok	183	17,5
Ergenin yaşadığı yer	Ailesiyle	1013	97,4
	Yatılı özel yurt	8	0,7
	Yatılı okul yurdu	18	1,7
	Koruyucu aile	1	0,09
Harcamalarını belirleme durumu	Kendi	923	88,7
	Ailesi	117	11,2
Akademik başarısı	Başarılı	366	35,1
	Orta	494	47,5
	Başarısız	80	7,6
Fiziksel engeli	Var	63	6,05
	Yok	977	93,9
Kronik rahatsızlığı	Var	52	5
	Yok	988	95
Toplam		1040	100,0

Araştırma kapsamındaki ergenlerin %75,5'inin 0-3 kardeşi vardır. Ergenlerin %97,4'ü ailesi ile birlikte kalmakta ve %82,4'ünün kendisine ait odası bulunmaktadır. Ergenlerin %88,7'si harcamalarını kendileri belirlemekte, %47,5'i orta düzeyde akademik başarıya sahip olduğunu ifade etmektedir. Ergenlerin %93,9'unun herhangi bir fiziksel engeli yoktur. Fiziksel engeli olanlar engellerini ortopedik (yürüme güçlüğü), görme ve duyma kaybı olarak belirtmiştir. Araştırma kapsamındaki ergenlerin %95'i kronik rahatsızlığının olmadığını ifade etmiştir. Araştırma kapsamındaki ergenlerin, spor yapmasına engel bir kronik rahatsızlığa ilişkin rapor yoktur. Kronik rahatsızlığı olanlar rahatsızlığını astım, migren, epilepsi, şeker hastalığı, kalp yetmezliği ve anemi olarak belirtmişlerdir.

Çizelge 4.3. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Ailelerinin Bazı Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı
n=1040

Babanın eğitim durumu	n	%
Okur -yazar değil	36	3,5
İlköğretim	426	41,0
Lise	304	29,2
Üniversite ve üstü	274	26,3
Annenin eğitim durumu		
Okur- yazar değil	133	12,8
İlköğretim	446	42,9
Lise	287	27,6
Üniversite ve üstü	174	16,7
Babanın mesleği		
Memur	234	22,5
İşçi	186	17,9
Serbest meslek	377	36,3
İşsiz	22	2,1
Emekli	160	15,4
Diğer	61	5,9
Annenin mesleği		
Memur	129	12,4
İşçi	38	3,7
Serbest meslek	62	6,0
Ev hanımı	756	72,7
Emekli	41	3,9
Diğer	14	1,3
Toplam	1040	100,0

* Frekans sayı ve yüzde yapılmıştır.

Çizelge 4.3.'de araştırma kapsamındaki ergenlerin ailelerinin bazı tanıtıcı özellikleri verilmektedir. Ergenlerin babalarının %41'i ilköğretim (ilkokul/ortaokul) ve annelerinin %42,9'u ilköğretim mezunudur. Ergenlerin %36,3'ünün babası serbest meslek sahibi ve %2,1'inin babası işsizdir. Ergenlerin %72,7'sinin anneleri ev hanımıdır.

Çizelge 4.3. (Devamı) Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Ailelerinin Bazı Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı
n=1040

Sosyal güvence	n	%
SSK	625	60,1
Bağ-Kur	174	16,7
Genel sağlık sigortası	43	4,1
Emekli	139	13,4
Özel	7	0,7
Sosyal güvence yok	52	5,0
Ailenin gelir durumu		
Gelir giderden az	151	14,5
Gelir-gider dengeli	799	76,8
Gelir giderden fazla	90	8,7
Ailenin tutum ve davranışı		
Demokratik	302	29,0
Otoriter	163	15,7
Koruyucu	543	52,2
İlgisiz	32	3,1
Toplam	1040	100

* Frekans sayı ve yüzde yapılmıştır.

Araştırma kapsamındaki ergenlerin %60,1'inin sosyal güvencesi SSK'dır. Ergenlerin %76,8'inin aylık gelir durumu dengeli, %8,7'sinin geliri giderden fazladır. Ergenlere karşı ailelerinin tutum ve davranışları incelendiğinde, %52,2'sinin koruyucu, %29,0'ının demokratik, %15,7'inin otoriter ve %3,1'inin de ilgisiz olduğu belirlenmiştir.

Araştırma Kapsamındaki Spor Yapan Ergenlerin Spor Yapmalarına İlişkin

Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamındaki (Çizelge 3.1) araştırmaya düzenli bir şekilde spor yapma durumları dikkate alınarak belirlenen ergenlerin uğraştıkları spor sayıları, spor yapma nedenleri, sporun sağlığa olan kazanımlarına ait bulguları yer almaktadır.

Çizelge 4.4. Araştırma Kapsamındaki Spor Yapan Ergenlerin İlgilendiği Spor Alanı Sayısının Dağılımı
n=520

Uğraştığı spor sayısı	n	%
Bir	344	66,2
İki	123	23,7
Üç	33	6,3
Dört	17	3,3
Yedi	3	0,6
Katılma sıklığı ve süresi		
Haftada 1 -2 kez	195	37,5
Haftada 3-4 kez	221	42,5
Haftada 5 ve üstü	104	20,0
Bir çalışma süresi		
10 Dakika (dk)'dan az	18	3,5
10-20 dk	67	12,9
21-30 dk	109	21,0
31 dk veya üstü	326	62,7
Toplam	520	100,0

* Frekans sayı ve yüzde yapılmıştır.

Çizelge 4.4.'de araştırma kapsamındaki spor yapan ergenlerin ilgilendiği spor alanı sayısının dağılımı verilmektedir. Çizelgeye göre ergenlerin %66,2'si bir spor alanı ile uğraşmakta, %42,5'i uğraştığı spora haftada 3-4 kez katılmakta ve %62,7'si 30 dakika (dk) veya üstündeki sürelerde sporla uğraşmaktadır.

Çizelge 4.5. Araştırma Kapsamındaki Ergenleri Spor Yapmaya Yönelten Nedenlerin Dağılımı n=520

Spor yapmaya yönelten nedenler	n	%
Sağlığımı koruma	362	69,9
Zararlı alışkanlıklardan uzak kalma	166	68,1
Hayattan zevk alma	315	60,6
Kilo verme ve fit olma	313	60,2
Sporu çok sevme	286	55,0
Spor yapmayı alışkanlık haline getirme	255	49,0
Boş zamanlarımı değerlendirme	228	43,8
Akademik başarıyı arttırma	146	28,1
Arkadaşlarıyla birlikte olma	153	29,4
Yeni arkadaşlar edinme	152	14,6
Toplam	520	100,0

* Frekans sayı ve yüzde yapılmıştır.

Çizelge 4.5.'de araştırma kapsamındaki ergenleri spor yapmaya yönelten nedenlerin dağılımı verilmektedir. Çizelgeye göre ergenlerin %69,9'u sporu sağlığını korumak için, %68,1'i zararlı alışkanlıklardan uzak kalmak için, %60,6'sı hayattan zevk almak için, %60,2'si kilo vermek ve fit olmak için spor yapmaktadır. Spor yapmaya yönelten nedenler arasında sırasıyla; sporu sevme (%55), spor yapmayı alışkanlık haline getirme (%49), boş zamanlarını değerlendirme (%43,8), arkadaşlarıyla birlikte olma (%29,4), akademik başarıyı arttırma (%28,1), yeni arkadaşlar edinme (%14,6) gelmektedir.

Çizelge 4.6. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Sporun Sağlığa Olan Katkılarını Değerlendirme

Durumunun Dağılımı n=520

Sporun sağlığa olan katkılarını değerlendirme	n	%
Sağlığa olan olumlu katkıları	124	23,8
Daha zinde ve sağlıklı olma	84	16,2
Kilo verme	80	15,4
Yorum yok	73	14,0
Fiziksel gücü artırma	64	12,3
Büyümeyi sağlama	56	10,8
Sporu sevme	39	7,5
Toplam	520	100,0

* Frekans sayı ve yüzde yapılmıştır.

Çizelge 4.6.'da araştırma kapsamındaki ergenlerin sporun sağlığa olan katkılarını değerlendirme durumunun dağılımı verilmektedir. Çizelgeye göre ergenlerin %23,8'i sporun sağlığa olan katkılarını olumlu bulmaktadır. Bunun yanı sıra ergenler sporun yararlarını; %16,2'si daha zinde ve sağlıklı olma, %15,4'ü kilo verme, %14'ü yorumsuz, %12,3'ü fiziksel gücü artırma, %10,8'i büyümeyi sağlama, %7,5'i sporu sevme olarak değerlendirmiştir.

Çizelge 4.7. Araştırma Kapsamındaki Spor Yapan Ergenlerin Sporun Kazandırdıklarını Değerlendirme Durumunun Dağılımı n=520

Sporun kazandırdıkları	n	%
Yorum yok	99	19,0
Daha mutlu olma	82	15,8
Daha esnek ve hızlı hareket edebilme	69	13,3
Daha zinde kalma	62	11,9
Mutlu ve sağlıklı zaman kullanımı	57	11,0
Kötü alışkanlıklardan uzaklaşma	38	7,3
Öz güveni arttırma	35	6,7
Zeka geliştirici özelliği	28	5,4
Yeni arkadaş edinme	27	5,2
Derslerdeki başarıyı arttırma	23	4,4
Toplam	520	100,0

* Frekans sayı ve yüzde yapılmıştır.

Çizelge 4.7.'de araştırma kapsamındaki spor yapan ergenlerin sporun kazandırdıklarını değerlendirme durumunun dağılımı verilmektedir. Çizelgeye göre, ergenler sporun kazandırdıklarını şu şekilde ifade etmişlerdir; %19'u yorum yok, %15,8'i sporla daha mutluyum, %13,3'ü daha esnek ve hızlı hareket edebiliyorum, %11,9'u daha zinde hissediyorum, %7,3'ü kötü alışkanlıklardan uzaklaşıyorum, %6,7'si öz güvenim arttı, %5,4'ü zekam gelişti, %5,2'si yeni arkadaşlar edindim, %4,4'ü derslerdeki başarıım arttı.

Çizelge 4.8.Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Spor Yapma Durumunun Dağılımı n=520

Tanıtıcı Özellikler*		Spor Yapma				Toplam		P değeri	Ki-kare değeri
		Evet		Hayır					
		n	%	n	%	n	%		
Cinsiyet	Kız	230	46,4	266	53,6	496	100,0	0,025	4,995
	Erkek	290	53,3	254	46,7	544	100,0		
Yaşanılan yer	Köy	9	45,0	11	55,0	20	100,0	0,586	1,069
	İlçe	38	45,2	46	54,8	84	100,0		
	Şehir	473	50,5	493	49,5	936	100,0		
Aile tipi	Çekirdek Aile	443	50,4	436	49,6	879	100,0	0,818	0,403
	Geniş Aile	52	47,3	58	52,7	110	100,0		
	Anne – Baba ayrı	25	49,0	26	51,0	51	100,0		
Kardeş sayısı	0-3 Kardeş	406	78,2	379	72,9	785	100,0	0,264	1,123
	4-7 Kardeş	100	19,2	123	23,7	223	100,0		
	8-10 Kardeş	10	1,9	14	2,7	24	100,0		
	11+ Kardeş	4	0,8	4	0,8	8	100,0		

* Frekans sayı ve yüzde ile ki-kare yapılmıştır.

Çizelge 4.8.'de araştırma kapsamındaki ergenlerin tanıtıcı özelliklerine göre spor yapma durumunun dağılımına yer verilmiştir. Ergenlerin spor yapmasıyla cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,025$). Spor yapan erkek ergenlerin oranı (%53,3) kız ergenlerin oranından (%46,6) yüksektir. Ergenlerin spora yapmasıyla yaşadığı yer, aile tipi, kardeş sayısı ile spor yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. ($p>0,05$).

Çizelge 4.8. (Devamı) Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Spor Yapma Durumunun Dağılımı

Tanıtıcı Özellikler*		Spor Yapma				Toplam		P değeri	Ki-kare değeri
		Evet		Hayır					
		n	%	n	%	n	%		
Ergenin yaşadığı yer	Ailesiyle Yatılı özel yurt	505	49,9	508	50,1	1013	100,0	0,547	2,123
	Yatılı okul yurdu	5	62,5	3	37,5	8	100,0		
	Koruyucu aile	10	55,6	8	44,4	18	100,0		
		0	0	1	100,0	1	100,0		
Kendisine ait odası	Var	451	52,6	406	47,4	857	100,0	0,001	13,428
	Yok	69	37,7	114	62,3	183	100,0		

* Frekans sayı ve yüzde ile ki-kare yapılmıştır.

Ergenlerin spor yapma durumuyla okul döneminde kaldığı yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Ergenlerin spor yapma durumuyla kendine ait bir odaya sahip olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Kendine ait bir odası olan ergenlerin spora yapma oranı (%52,6) odası olmayanlara (%47,4) göre daha yüksektir.

Çizelge 4.8.(Devamı) Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Spor Yapma Durumunun Dağılımı

Tanıtıcı Özellikler*		Spor Yapma				Toplam		P değeri	Ki-kare değeri
		Evet		Hayır					
		n	%	n	%	n	%		
Sosyal güvence	SSK	316	50,6	309	49,4	625	100,0	0,004	11,926
	Bağ – Kur	74	42,5	100	57,5	174	100,0		
	Genel sağlık sigortası	22	41,2	21	48,8	43	100,0		
	Emekli	74	53,2	65	46,8	139	100,0		
	Özel	7	100,0	0	0	7	100,0		
	Sosyal güvence yok	27	51,9	25	48,1	52	100,0		
Ailenin gelir durumu	Gelir giderden az	69	45,7	82	54,3	151	100,0	0,037	6,598
	Gelir - giderden dengeli	395	49,4	404	50,6	799	100,0		
	Gelir giderden fazla	56	62,2	34	37,8	90	100,0		

*Frekans sayı ve yüzde ile ki-kare yapılmıştır. ** SSK: Sosyal Sigortalar Kurumu

Ergenlerin spor yapma durumuyla sosyal güvence arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,05$). Spor yapmayan ergenlerde sosyal güvencesi olmayanların oranı (%48,1), SSK'sı olanların (%49,4) oranından azdır ve bu oranlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$).

Ergenlerin spor yapma durumuyla ailenin gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,05$). Spor yapan ergenlerin %45,7'sinin geliri giderinden az olup, %62,2'sinin geliri giderinden fazladır ve bu oranlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Spor yapan ergenlerin %49,4'ünün geliri gideri dengeli, %62,2'sinin geliri giderinden fazladır ve bu oranlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$). Spor yapmayan ergenlerin %50,6'sının geliri gideri dengeli, %37,8' sinin geliri giderinden fazladır ve bu oranlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Spor yapmayan ergenlerin %54,3'nün geliri giderinden az, %37,8'sinin geliri giderinden fazladır ve bu oranlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Çizelge 4.8. (Devamı) Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Spor Yapma Durumunun Dağılımı

Tanıtıcı Özellikler*		Spor Yapma				Toplam		p değeri	Ki-kare değeri
		Evet		Hayır					
		n	%	n	%	n	%		
Ailenin ergene davranışı	Demokratik	190	63,1	111	36,9	301	100,0	0,001	29,801
	Otoriter	72	44,2	91	55,8	163	100,0		
	Koruyucu	241	44,4	302	55,6	543	100,0		
	İlgisiz	16	50,0	16	50,0	32	100,0		
Harcamalarını belirleme durumu	Kendi	492	53,3	431	46,7	923	100,0	0,001	35,835
	Ailesi	28	23,9	89	76,1	117	100,0		
Akademik başarıları	Başarılı	266	72,7	100	27,3	366	100,0	0,001	146,57
	Orta	247	41,6	347	58,4	594	100,0		
	Başarısız	7	8,8	73	91,3	80	100,0		

* Frekans sayı ve yüzde ile ki-kare yapılmıştır.

Ergenlerin spor yapmasıyla ailesinin tutum ve davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Spor yapan ergenlerin %63,1'i demokratik aile yapısına, %44,2'si otoriter aile yapısına sahip olup oranlar arasındaki fark anlamlıdır. Spor yapan ergenlerin %63'ü demokratik aile yapısına, %44,4'ü koruyucu aile yapısına sahip olup oranlar arasındaki fark anlamlıdır ($p<0,0001$). Spor yapmayan ergenlerin %36,9'u demokratik aile yapısına, %55,8'i otoriter aile yapısına sahip olup oranlar arasındaki fark anlamlıdır. Spora yapmayan ergenlerin %63'ü demokratik aile yapısına, %55,6'sı koruyucu aile yapısına sahip olup oranlar arasındaki fark anlamlıdır.

Ergenlerin spor yapmasıyla harcamalarına karar verme durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Spor yapan ergenlerin %53,3'ü kendi harcamasına kendisi karar verirken %23,9'u kendisi karar vermemektedir. Spor yapmayan ergenlerin ise %76,1'i kendi harcamasına kendisi karar vermezken %46,7'si kararı kendisi vermektedir.

Ergenlerin spor yapmasıyla akademik puanını değerlendirmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Spor yapan ve yapmayan ergenlerde akademik başarı puanını başarısız ve orta olarak tanımlayanların oranları ile başarılı ve başarısız olarak tanımlayanların oranları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Çizelge 4.9. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Ailelerinin Tanıtıcı Özelliklerinin Göre Spor Yapma Durumunun Dağılımı

Tanıtıcı Özellikler*		Spor Yapma				Toplam		P değeri	Ki-kare değeri
		Evet		Hayır					
		n	%	n	%	n	%		
Babanın eğitim durumu	Okur – Yazar							0,019	9,902
	Değil	19	52,8	17	47,2	36	100,0		
	İlköğretim	189	44,4	237	55,6	426	100,0		
	Lise	159	52,3	145	47,7	304	100,0		
	Üniversite ve üstü	153	55,8	121	44,2	274	100,0		
Annenin eğitim durumu	Okur – Yazar							0,001	25,326
	Değil	50	37,6	83	62,4	133	100,0		
	İlköğretim	202	45,3	244	54,7	446	100,0		
	Lise	172	59,9	115	40,1	287	100,0		
	Üniversite ve üstü	96	55,2	78	44,8	174	100,0		

* Frekans sayı ve yüzde ile ki-kare yapılmıştır.

Araştırma kapsamındaki ergenlerin ailelerinin tanıtıcı özelliklerine göre spor yapma durumunun dağılımı Çizelge 4.9.'da gösterilmiştir. Babanın eğitim durumuna göre çizelge incelendiğinde, en yüksek düzeyde spor yapma ergenlerin (%55,8) babası üniversite ve üstü eğitilmiş olanlardır. Ergenlerin spor yapmasıyla babanın eğitim durumu arasında ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır (p= 0,019).

Yine ergenlerin spor yapması, anneleri lise (%59,9) ve üniversite mezunu (%55,2) olduğunda arttığı çizelge 4.9'da görülmektedir. Ergenlerin spor yapmasıyla annenin eğitim durumu arasındaki ilişki de istatistiksel olarak anlamlı (p=0,001) bulunmuştur.

Çizelge 4.9.(Devamı) Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Ailelerinin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Spor Yapma Durumun Dağılımı

Tanıtıcı Özellikler*		Spor Yapma				Toplam		P değeri	Ki-kare değeri
		Evet		Hayır					
		n	%	n	%	n	%		
Babanın mesleği	Memur	126	53,8	108	46,2	234	100,0	0,467	4,597
	İşçi	86	46,2	100	53,8	186	100,0		
	Serbest meslek	187	49,6	190	50,4	377	100,0		
	İşsiz	10	45,5	12	54,5	22	100,0		
	Emekli	85	53,1	75	46,9	160	100,0		
	Diğer	26	42,6	35	57,4	61	100,0		
Annenin mesleği	Memur	71	55,0	58	45,0	129	100,0	0,226	6,926
	İşçi	14	36,8	24	63,2	38	100,0		
	Serbest meslek	34	54,8	28	45,2	62	100,0		
	İşsiz	369	48,8	387	51,2	756	100,0		
	Emekli	25	61,0	16	39,0	41	100,0		
	Diğer	7	50,0	7	50,0	14	100,0		

* Frekans sayı ve yüzde ile ki-kare yapılmıştır.

Ergenlerin spor yapma durumuyla babasının mesleği (%42,6-53,8) ve annenin mesleği (%36,8-61,0) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Ergenler babalarının mesleğinde diğer olarak belirttiklerinde; çiftçi, esnaf ve özel sektörü ifade etmişlerdir. Anne mesleğinde ise; diğer olarak özel sektörü belirtmişlerdir.

Çizelge 4.10. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Sağlık Sorunlarına Göre Spor Yapma Durumunun Dağılımı

Sağlık sorunu		Spor Yapma				Toplam		P değeri	Ki-kare değeri
		Evet		Hayır					
		n	%	n	%	n	%		
Fiziksel engeli	Var	28	44,4	35	55,6	63	100,0	0,363	0,828
	Yok	492	0,4	485	9,6	977	100,0		
Kronik rahatsızlığı	Var	19	36,5	33	63,5	52	100,0	0,046	3,968
	Yok	501	50,7	487	49,3	988	100,0		

* Frekans sayı ve yüzde ile ki-kare yapılmıştır.

Çizelge 4.10'da araştırma kapsamındaki ergenlerin sağlık sorunlarına göre spor yapma durumunun dağılımı yer almaktadır. Fiziksel engeli olanlar engellerini; ortopedik (yürüme güçlüğü), görme ve duyma kaybı olarak belirtmiştir. Kronik rahatsızlığı olanlar rahatsızlığını; astım, migren, epilepsi, şeker hastalığı, kalp yetmezliği ve anemi olarak belirtmişlerdir.

Ergenlerin spora yapma durumuyla kronik rahatsızlığın var olup olmaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Spor yapan ergenlerde kronik rahatsızlığı olmayanların oranı (%50,7), kronik rahatsızlığı olanlardan fazladır. Spor yapmayanlarda ise; kronik rahatsızlığı olanların oranı %63,5'dir.

Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ve Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarına İlişkin Bulguları

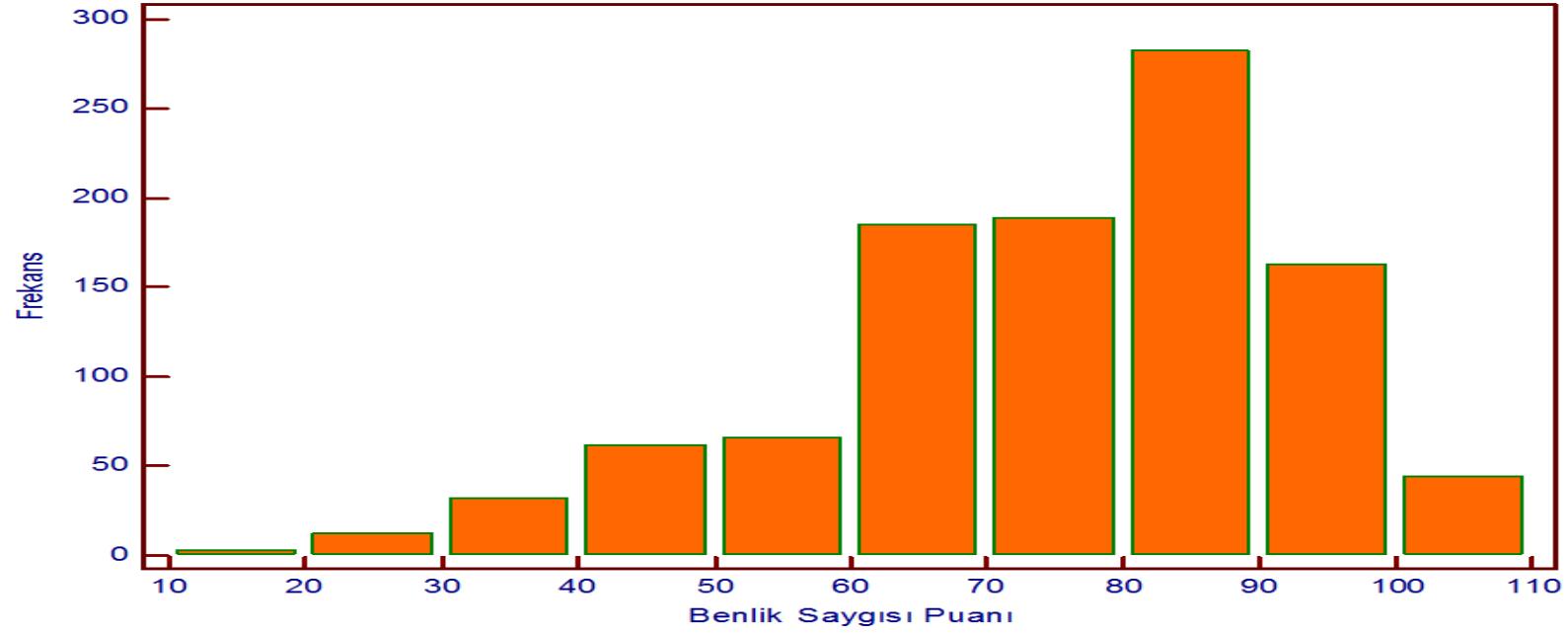
1. Ölçek: Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ), Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalaması (BSPO).
2. Ölçek: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ), Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalaması Ölçeği (GÖYPO).

Çizelge 4.11. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Dağılımı

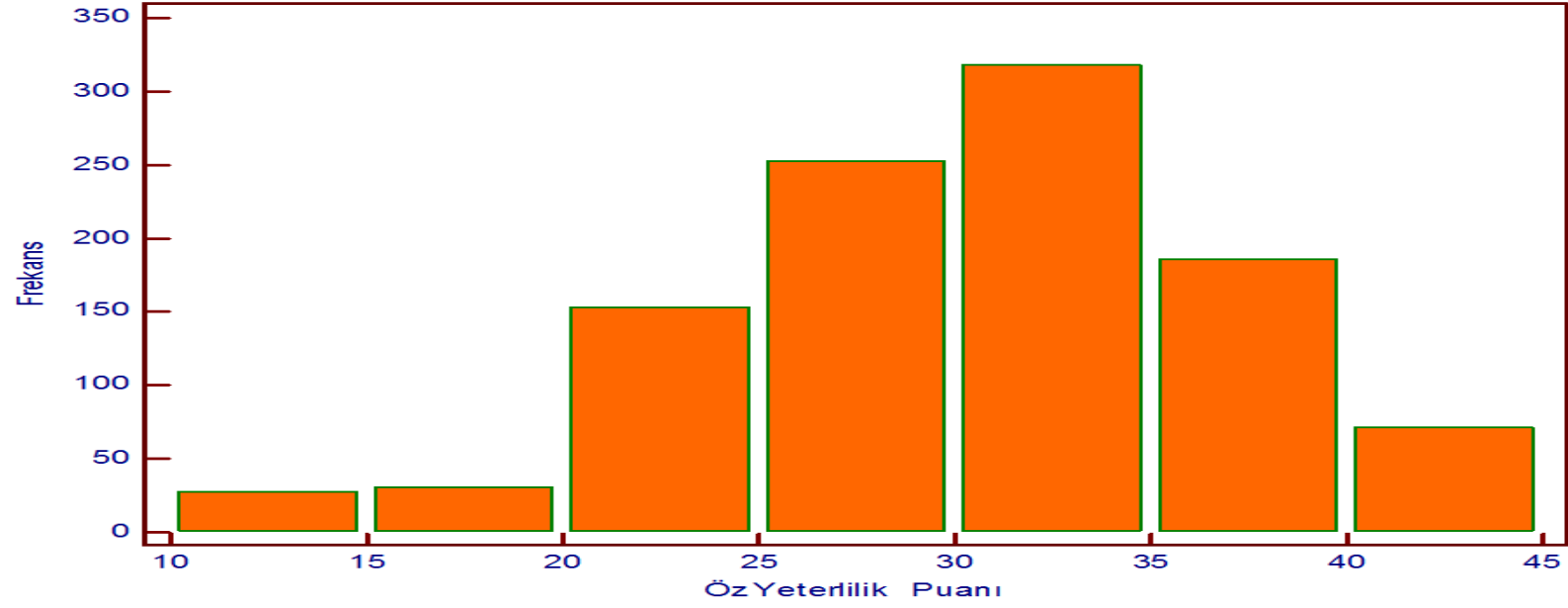
	n	$\bar{x} \pm S$	95% güven aralığı	$S\bar{x}$	Min-max
Benlik saygısı puan ortalaması	1040	74,32±17,51	73,26 - 75,39	0,54	16-100
Öz yeterlilik puan ortalaması	1040	29,70±6,64	29,30 - 30,10	0,20	10-40

Çizelge 4.12. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Dağılımı

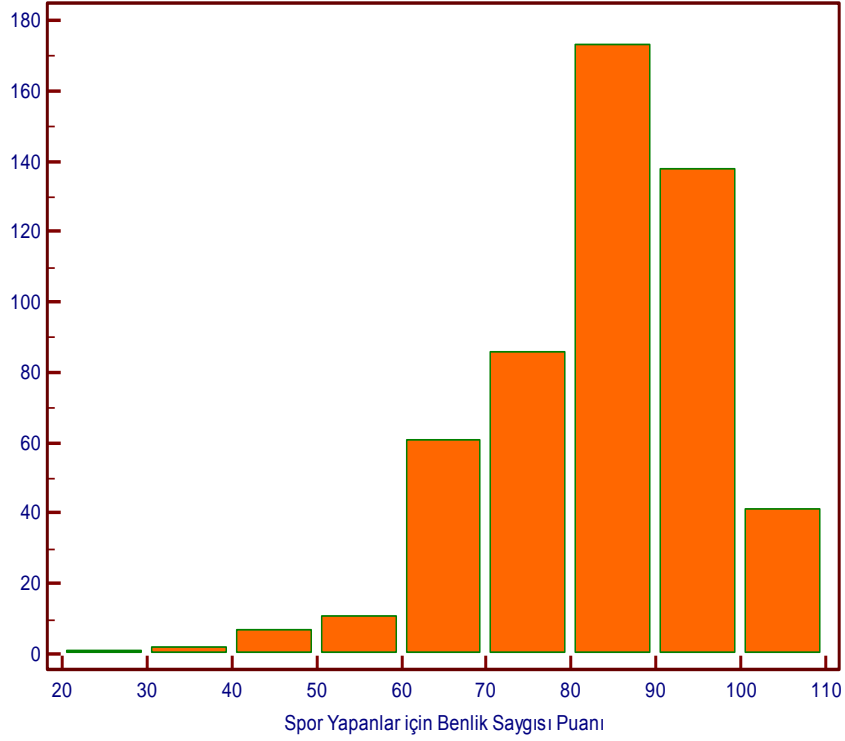
	Spor yapan					Spor yapmayan				
	n	$\bar{x} \pm S$	95% güven aralığı	$S\bar{x}$	Min-max	n	$\bar{x} \pm S$	95% güven aralığı	$S\bar{x}$	Min-max
Benlik saygısı puan ortalaması	520	82,8±12,7	81,71 - 83,90	0,55	20-100	520	65,8±17,53	64,33 - 67,35	0,7688	16-100
Öz yeterlilik puan ortalaması	520	32,3±5,10	31,91 - 32,78	0,22	16-40	520	27,0±6,94	26,45 - 27,64	0,3047	10-40



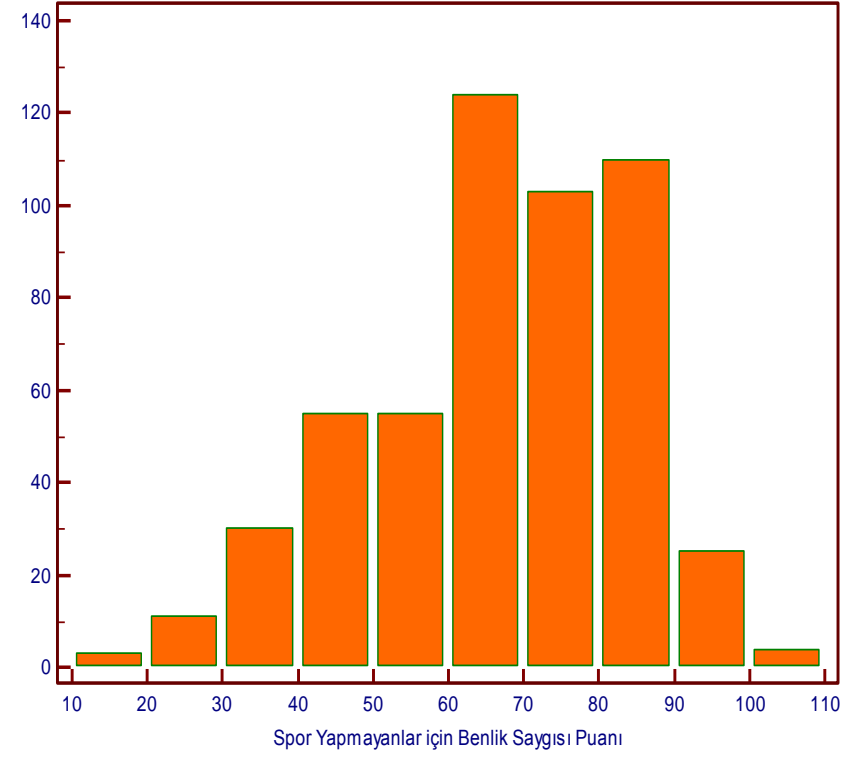
Şekil 4.1. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Benlik Saygısı Puanlarının Histogram Grafiği



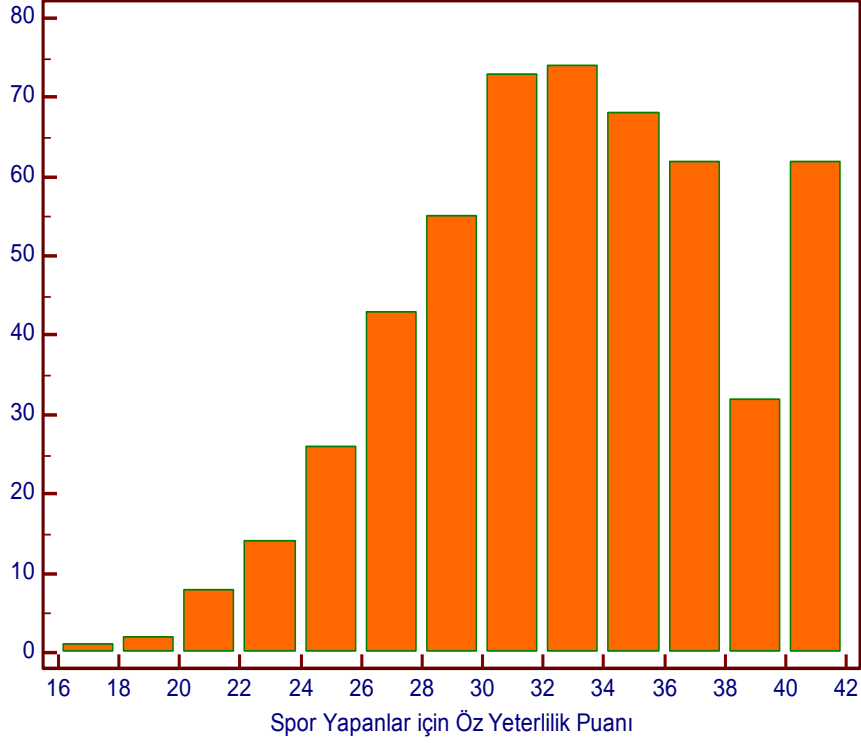
Şekil 4.2. Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin Genel Öz yeterlilik Puanlarının Histogram Grafı



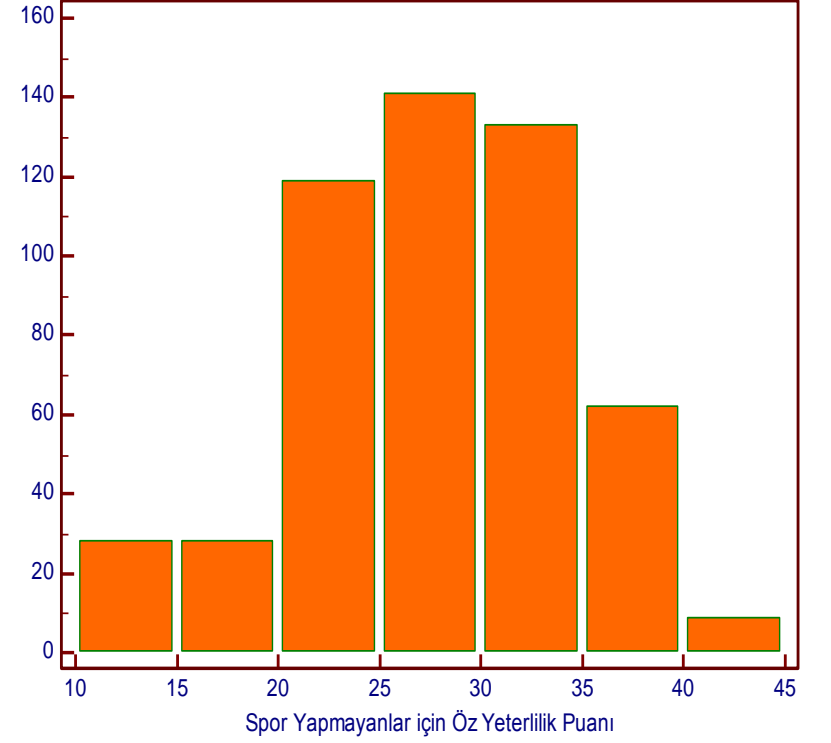
Şekil 4.3. Spor Yapan Ergenlerin Benlik Saygısı Puanlarının Histogram Grafiği



Şekil 4.4. Spor Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puanlarının Histogram Grafiği



Şekil 4.5. Spor Yapan Ergenlerin Genel Öz yeterlilik Puanlarının Histogram Grafiği



Şekil 4.6. Spor Yapmayan Ergenlerin Genel Öz yeterlilik Puanlarının Histogram Grafiği

Çizelge 4.11.'de araştırma kapsamındaki ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının dağılımına yer verilmiştir. Araştırmada yer alan ergenlerin BSPO $74,32 \pm 17,51$ olarak belirlenmiştir (Şekil 4.1). Ergenlerin GÖYPO'nun ise $29,70 \pm 6,64$ 'dir (Şekil 4.2). Bu puanlar spor yapan ve yapmayan ergenler ayrılmadan toplam 1040 ergen üzerinden değerlendirilmiştir.

Çizelge 4.12. spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının dağılımı görülmektedir. Spor yapan ergenlerin BSPO (82,8) spor yapmayan (65,8) ergenlerden daha yüksek olduğu fark edilmiştir (Şekil 4.3-4). Yine ergenlerin GÖYPO'da spor yapan ergenlerde (32,3) spor yapmayanlara (27,0) göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Şekil 4.5-6).

Çizelge 4.13. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması									
	Spor yapan				Spor yapmayan					t, p	Spor yapan				Spor yapmayan				t, p
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n		$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max		
Erkek	290	83,4±12,4	0,72	36-100	254	65,4±17,6	1,10	16-100	t=1,26 p<0,0001	290	32,5±4,98	0,29	18-40	254	26,9±7,08	0,44	10-40	t=10,0558 p<0,001	
Kız	230	82,0±13,1	0,86	20-100	266	66,2±17,4	1,06	16-100	t=11,491 p<0,001	230	32,0±5,24	0,34	16-40	266	27,1±6,82	0,41	10-40	t= 9,062 p<0,0001	
	t=1,26 p=0,20				t=-0,0505 p=0,614						t=1,23 p=0,21				t=0,236 p=0,814				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **p:** p değeri sonucu.

Çizelge 4.13.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının cinsiyete göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan erkek ergenlerin benlik saygısı puan ortalaması (BSPO:83,4), spor yapmayanlardan (65,4) daha yüksektir. Bu durum kızların (spor yapan BSPO: 82,0, spor yapmayan BSPO:66,2) BSPO'da da görülmektedir. Benzer durum spor yapan ergenlerin öz yeterlilik puan ortalamasında (GÖYPO) ortaya çıkmıştır (spor yapan erkeklerin GÖYPO:32,5±4,98 yapmayanların GÖYPO: 26,9±7,08 kızlarda spor yapanların GÖYPO: 32,0±5,24, spor yapmayanların GÖYPO:27,1±6,82). Spor yapan ve yapmayan kız ve erkek ergenler arasında yapılan BSPO ve GÖYPO'nun istatistiksel değerlendirmesinde iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (Independent t testi) kullanılmıştır. Gruplar arasındaki fark önemli bulunmuştur (p<0.001).

Çizelge 4.14. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısına Göre Dağılımı

Kardeş sayısı	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması								
	Spor yapan				Spor yapmayan				t,p	Spor yapan				Spor yapmayan				t,p
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max		n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	
0-3 kardeş	406	83,0±12,6	0,62	20-100	379	66,1±17,0	0,87	16-100	t=15,68 p<0,001	406	32,3±5,16	0,25	16-40	379	26,8±6,92	0,35	10-40	t=12,58 p<0,001
4-7 kardeş	100	81,8±13,3	1,33	36-100	123	64,5±18,5	1,67	20-96	t=8,06 p<0,001	100	31,9±4,85	0,48	18-40	123	27,6±7,22	0,65	10-40	t=5,35 p<0,001
8-10 kardeş	10	85,6±11,9	3,78	68-100	14	68,8±19,7	5,27	28-92	t=2,38 p=0,216	10	36,9±3,90	1,23	28-40	14	28,2±4,77	1,27	18-38	t=4,72 p<0,001
11+ kardeş	4	75±10	5,00	64-88	4	63,0±28,9	14,4	20-80	t=0,784 p=0,463	4	32,5±2,38	1,19	30-35	4	27,7±7,88	3,94	19-37	t=1,15 p=0,293
	F=0,904 p=0,439				F=0,428 p=0,733					F=2,891 p=0,035				F=0,539 p=0,656				
Kardeş sayısı	n	$\bar{X} \pm S$		n	$\bar{X} \pm S$		p*		n	$\bar{X} \pm S$		n	$\bar{X} \pm S$		p*			
	520	82,8±12,7		520	65,8±17,5		p<0,001		520	32,3±5,10		520	27,0±6,94		p<0,001			

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, F: tek yönlü varyans analizi istatistik değeri sonucu, **p:** p değeri sonucu, **p*:** Kovaryans analizi sonucu elde edilen p değeri sonucu.

Çizelge 4.14.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının kardeş sayısına göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan kardeş sayısı 0-3 olan ergenlerin BSPO (83,0±12,6) ve GÖYPO (32,3±5,16), spor yapmayan kardeş sayısı 0-3 olan ergenlerin BSPO (66,1±17,0) ve GÖYPO (26,8±6,92)'dan yüksektir. Spor yapan kardeş sayısı 4-7 olan ergenlerin BSPO (81,84±13,36) ve GÖYPO (31,9±4,85), spor yapmayan kardeş sayısı 4-7 olan ergenlerin BSPO (64,5±18,5) ve GÖYPO (27,6±7,22)'dan yüksektir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$). Spor yapan ve yapmayan, kardeş sayısı 0-3 ve 4-7 olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasında fark istatistiksel olarak anlamlı belirlenmiştir ($p<0,05$). Spor yapan kardeş sayısı 8-10 olan ergenlerin BSPO arasındaki fark anlamsız iken, GÖYPO arasındaki fark anlamlıdır ($t=4,72$ $p<0,0001$). Spor yapan ve yapmayan, kardeş sayısı 11+ olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasında fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Spor yapan ve yapmayan ergenlerin, benlik saygısı puan ortalamaları ile öz yeterlilik puan ortalamaları arasındaki farka kardeş sayısının etkisi bulunmamaktadır ($p<0,001$).

Çizelge 4.15. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Boylara Göre Dağılımı

Boy (cm)	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması											
	Spor yapan				Spor yapmayan					t,p	Spor yapan				Spor yapmayan						
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n		$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	t,p			
145 -160	77	81,3±13,2	1,50	48-100	98	66,1±18,2	1,83	24-96	t=6,15 p=0,123	77	32,0±5,48	0,62	19-40	98	26,8±6,31	0,63	10-39	t=5,70 p=0,519			
161 -170	191	82,3±13,3	0,96	20-100	227	65,3±17,4	1,15	16-100	t=11,27 p<0,001	191	32,0±4,94	0,35	16-40	227	26,8±7,05	0,46	10-40	t=8,83 p<0,001			
171 -180	184	83,6±11	0,81	48-100	147	65,2±17,1	1,41	16-100	t=11,24 p<0,001	184	32,4±5,13	0,37	20-40	147	27,0±7,31	0,60	10-40	t=7,56 p<0,001			
> 181	68	83,7±14,7	1,78	36-100	48	69,5±17,6	2,55	20-96	t=4,67 p=0,250	68	33,0±5,02	0,60	18-40	48	28,0±6,66	0,96	10-40	t=4,63 p=0,208			
	F=0,790 p=0,500				F=0,866 p=0,459						F=0,745 p=0,526				F=0,397 p=0,755						
Boy (cm)	n	$\bar{X} \pm S$		n	$\bar{X} \pm S$		p^*		n	$\bar{X} \pm S$		p^*	n	$\bar{X} \pm S$		p^*		n	$\bar{X} \pm S$		p^*
	520	82,8±12,7		520	65,8±17,5		p<0,001		520	32,3±5,10		p<0,001	520	27,0±6,94		p<0,001		520	27,0±6,94		p<0,001

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **F:** tek yönlü varyans analizi istatistik değer sonucu, **p:** p değeri sonucu, **p*:** Kovaryans analizi sonucu elde edilen p değeri sonucu.

Çizelge 4.15.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının boylara göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan 161 - 170 cm boyu olan ergenlerin BSPO (82,3±13,3) ve GÖYPO (32,0±4,94), spor yapmayan 161 - 170 cm boyu olan ergenlerin BSPO (65,3±17,4) ve GÖYPO (26,8±7,05)'dan yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Yine spor yapan 171 - 180 cm boyu olan ergenlerin BSPO (83,6±11) ve GÖYPO (32,4±5,13),

spor yapmayan 171 - 180 cm boyu olan ergenlerin BSPO ($65,2\pm 17,1$) ve GÖYPO ($27,0\pm 7,31$)'dan yüksektir. Yapılan istatistiksel analizde gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı belirlenmiştir ($p<0,001$). Spor yapan ve yapmayan, 145 -160 cm ve > 180 cm boyu olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasında fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Spor yapan ve yapmayan ergenlerin, benlik saygısı puan ortalamaları ile öz yeterlilik puan ortalamaları arasındaki farka boy'un etkisi bulunmadığı yapılan kovaryans analizinde ortaya çıkmıştır($p<0,001$).

Çizelge 4.16. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Vücut Ağırlığına (VA) Göre Dağılımı

VA (kg)	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması									
	Spor yapan				Spor yapmayan					t,p	Spor yapan				Spor yapmayan				
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n		$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	t,p	
35 -55	179	82,4±12,3	0,92	44-100	203	66,8±17,4	1,22	16-100	t=10,23 p<0,001	179	31,6±5,07	0,37	16-40	203	26,8±7,35	0,51	10-40	t=7,35 p<0,001	
56 - 75	277	83,1±12,9	0,78	20-100	256	65,3±17,0	1,06	16-100	t=13,45 p<0,001	277	32,8±5,02	0,30	19-40	256	27,0±6,77	0,42	10-40	t=11,29 p<0,001	
76 - 95	57	82,2±12,9	1,71	36-100	53	64,8±19,5	2,67	16-96	t=5,54 p<0,001	57	31,8±5,37	0,71	18-40	53	27,7±6,43	0,88	10-40	t=3,62 p<0,001	
>96	7	84±13,8	5,23	60-96	8	65,0±23,4	8,30	20-84	t=1,86 p=0,184	7	34,4±3,95	1,49	31-40	8	27,7±5,62	1,98	16-34	t=2,62 p=0,121	
	F=0,146 P=0,932				F=0,351 p=0,788					F=2,894 p=0,035	F=0,236 p=0,871				F=0,146 P=0,932				
VA (kg)	n	$\bar{X} \pm S$		n	$\bar{X} \pm S$		p*		n	$\bar{X} \pm S$		n	$\bar{X} \pm S$		p*				
	520	82,8±12,7		520	65,8±17,5		p<0,001		520	32,3±5,10		520	27,0±6,94		p<0,001				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **F:** tek yönlü varyans analizi istatistik değer sonucu, **p:** p değeri sonucu değer sonucu,

Çizelge 4.16’de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının vücut ağırlığına göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan 35-55 kg. ağırlığında olan ergenlerin BSPO (82,4±12,3) ve GÖYPO (31,6±5,07), spor yapmayan 35-55 kg. ağırlığında olan ergenlerin BSPO (66,8±17,4) ve GÖYPO (26,8±7,35)’dan yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Spor yapan 56-75 kg. ağırlığında olan ergenlerin BSPO (83,1±12, 9) ve GÖYPO (32,8±5,02,)

spor yapmayan 56-75 kg. ağırlığında olan ergenlerin BSPO (65,3±17,0), ve GÖYPO (27,0±6,77)'dan yüksektir ve gruplar arasındaki fark yapılan istatistiksel analizde anlamlı olarak belirlenmiştir. ($p<0,001$). Aynı durum spor yapan ve yapmayan 76-95 kg ağırlığında olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO için geçerlidir. Spor yapan ve yapmayan, >95 kg. ağırlığında olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Spor yapan ve yapmayan ergenlerin, benlik saygısı puan ortalamaları ile öz yeterlilik puan ortalamaları arasındaki farka vücut ağırlığının etkisinin olmadığı, ileri analizde kovaryans yapıldığında belirlenmiştir ($p<0,001$).

Çizelge 4.17 Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Yaşadığı Yere Göre Dağılımı

Yaşadığı Yer	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması								
	Spor yapan				Spor yapmayan					Spor yapan				Spor yapmayan				
	n	$\bar{X} \pm s$	$S\bar{X}$	min-max	n	$\bar{X} \pm s$	$S\bar{X}$	min-max	t, p	n	$\bar{X} \pm s$	$S\bar{X}$	min-max	n	$\bar{X} \pm s$	$S\bar{X}$	min-max	t, p
Köy	9	82,2±9,8	0,32	64-96	11	66,9±18,6	5,63	32-100	t= 2,21 p=0,132	9	29,0±3,96	1,32	20-33	11	26,3±8,23	2,48	10-36	t=0,877 p=0,364
İlçe	38	81,7±15,5	2,52	36-100	46	68,0±18,3	2,71	32-96	t=3,63 p=0,189	38	31,9±5,21	0,84	19-40	46	28,0±6,01	0,88	10-40	t=3,14 p=0,514
Şehir	473	82,9±12,5	0,57	20-100	463	65,5±17,4	0,81	16-100	t=17,38 p<0,001	473	32,4±5,09	0,23	16-40	463	26,9±7,00	0,32	10-40	t=13,65 p<0,001
	F=0,143 P=0,867				F=0,441 p=0,643					F=2,134 P=0,119				F=0,578 p=0,561				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.**: Alınan minimum puan, **Mak.**: Alınan maksimum puan, **t**: iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, F: tek yönlü varyans analizi istatistik değeri sonucu, **p**: p değeri sonucu

Çizelge 4.17.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının yaşadığı yere göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan ve yapmayan, köy ve ilçede yaşayan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Spor yapan şehirde yaşayan ergenlerin BSPO (82,9±12,5) ve GÖYPO (32,4±5,09), spor yapmayan şehirde yaşayan ergenlerin BSPO (65,5±17,4) ve GÖYPO (26,9±7,00)'dan yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$).

Çizelge 4.18. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Aile Tipine Göre Dağılımı

Aile Tipi	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması								
	Spor yapan				Spor yapmayan					Spor yapan				Spor yapmayan				
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	t, p	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	t, p
Çekirdek Aile	443	83,0±12,6	0,60	20-100	436	66,0±17,2	0,82	16-100	t=16,69 p<0,001	443	32,3±5,14	0,24	16-40	436	27,0±6,73	0,32	10-40	t=12,90 p<0,001
Geniş Aile	52	83,8±13,0	1,80	44-100	58	63,1±19,9	2,61	20-96	t=6,52 p<0,001	52	32,7±5,17	0,71	22-40	58	26,8±7,91	1,03	10-40	t=4,60 p<0,001
Anne-Baba Ayrı	25	76,1±11,2	2,25	60-96	26	69,2±17,2	3,37	20-92	t=1,69 p=0,197	25	32,0±4,21	0,84	24-40	26	26,7±8,40	1,64	10-39	t=2,83 p=0,107
	F=3,703 P=0,025				F=1,214 p=0,298						F=0,230 P=0,795				F=0,068 p=0,935			

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, F: tek yönlü varyans analizi istatistik değeri sonucu, **p:** p değeri sonucu

Çizelge 4.18.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının aile tipine göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan çekirdek aileye sahip ergenlerin BSPO (83,0±12,6) ve GÖYPO (32,3±5,14), spor yapmayan çekirdek aileye sahip ergenlerin BSPO (66,0±17,2) ve GÖYPO (27,0±6,73)'dan yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Çizelgede görüldüğü gibi geniş aileye sahip spor yapan ergenlerin BSPO: 83,8±13,0 ve spor yapmayan ergenlerin BSPO: 63,1±19,9 şeklindedir. Gruplar arasındaki fark önemli bulunmuştur (t= 6,52, p<0.001). Aynı zamanda geniş aileye sahip, spor yapan ergenlerin GÖYPO ve spor yapmayan ergenlerin GÖYPO'dan yüksektir. Gruplar arasındaki fark önemli bulunmuştur (t= 6,52, p<0.001). Spor yapan ve yapmayan anne – babası ayrı olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

Çizelge 4.19. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Babanın Eğitim Durumu	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması								
	Spor yapan				Spor yapmayan				t, p	Spor yapan				Spor yapmayan				t, p
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max		n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	
OYD*	19	82,1±10,5	2,40	27-40	17	59,7±22,2	5,38	14-40	t= 4,038 p<0,001	19	34,1±3,79	0,87	64-100	17	27,8±6,76	1,64	20-88	t= 3,48 p=0,138
İlköğret.	189	82,2±11,9	0,87	20-40	237	65,8±17,6	1,14	10-40	t= 11,41 p<0,001	189	31,8±5,09	0,37	48-100	237	27,5±6,63	0,43	20-100	t= 7,31 p<0,001
Lise	159	81,3±14,0	1,11	21-40	145	64,9±18,4	1,53	10-40	t= 8,64 p<0,001	159	32,5±5,09	0,40	20-100	145	26,5±6,97	0,57	16-96	t= 8,68 p<0,001
Y.O** ve Üstü	153	84,9±12,2	0,98	16-40	121	67,7±15,2	1,38	10-40	t= 10,35 p<0,001	153	32,5±5,22	0,42	36-100	121	26,5±7,51	0,68	16-96	t= 7,41 p<0,001
	F=2,260 P=0,081				F=1,291 p=0,277					F=1,507 P=0,212				F=0,997 p=0,394				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, F: tek yönlü varyans analizi istatistik değer sonucu, **p:** p değeri sonucu *OYD: okur yazar değil, **Y.O:Yüksekokul

Çizelge 4.19.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının babanın eğitim durumuna göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan ve yapmayan babası OYD olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Spor yapan babası ilköğretim ve lise mezunu olan ergenlerin BSPO, spor yapmayan babası ilköğretim ve lise mezunu olan ergenlerin BSPO'dan yüksektir ve arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$). Benzer şekilde, spor yapan babası ilköğretim ve lise mezunu olan ergenlerin GÖYPO, spor yapmayan babası ilköğretim ve lise mezunu olan ergenlerin GÖYPO'dan yüksektir. Aynı zamanda, babası Y.O. ve üstü mezunu olan spor yapan ergenlerin BSPO (84,9±12,2), yapmayanlardan (67,7±15,2) yüksektir. Babası Y.O. ve üstü mezunu olan spor yapan ergenlerin GÖYPO (32,5±5,22) ve yapmayanlardan (26,5±7,5)'dan yüksektir ve arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$).

Çizelge 4.20. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Baba Mesleğine Göre Dağılımı

Babanın Mesleği	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması									
	Spor yapan				Spor yapmayan					Spor yapan				Spor yapmayan					
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	t, p	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	t, p	
Memur	126	83,6±12,6	1,12	36-100	108	67,4±16,3	1,57	16-96	t= 8,59 p<0,001	126	32,4±5,22	0,46	18-40	108	26,1±7,49	0,72	10-40	t= 7,41 p<0,001	
İşçi	86	83,3±13,1	1,41	40-100	100	64,2±18,6	1,86	16-96	t= 8,19 p<0,001	86	32,3±4,92	0,53	20-40	100	27,0±6,29	0,62	10-40	t= 6,39 p=0,137	
Serbest Meslek	187	82,1±12,7	0,93	20-100	190	65,1±17,8	1,29	16-100	t= 10,66 p<0,001	187	32,2±4,93	0,36	20-40	190	27,1±7,39	0,53	10-40	t= 7,88 p<0,001	
İşsiz	10	84,4±11,2	3,55	68-100	12	63,0±19,6	5,68	24-96	t= 3,04 p=0,173	10	32,3±4,27	1,35	27-39	12	29,6±6,34	1,83	20-40	t= 1,117 p=0,277	
Emekli	85	82,7±12,3	1,33	48-100	75	67,6±17,4	2,01	20-100	t= 6,35 p<0,001	85	32,9±5,44	0,59	16-40	75	27,2±6,32	0,72	10-40	t= 6,18 p<0,001	
Diğer	26	80,7±13,9	2,74	44-100	35	66,4±16,2	2,74	32-92	t= 3,62 p=0,154	26	30,6±5,42	1,06	20-40	35	28,4±5,84	0,98	14-39	t= 1,48 p=0,142	
	F=0,409 P=0,843				F=0,635 p=1,016						F=0,904 P=0,478				F=0,673 p=0,407				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, F: tek yönlü varyans analizi istatistik değer sonucu, **p:** p değeri sonucu

Çizelge 4.20.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının baba mesleğine göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan babası memur olan ergenlerin BSPO (83,6±12,6), spor yapmayan babası memur olan ergenlerin ise BSPO (67,4±16,3)'dan yüksektir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Çizelgeye göre spor yapan babası memur olan ergenlerin GÖYPO (32,4±5,22), spor yapmayan babası memur olan ergenlerin GÖYPO (26,1±7,49)'dan yüksektir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (t= 7,41, p<0.001). Yine spor yapan ve yapmayan babası işçi

olan ergenlerin BSPO arasındaki fark ($t= 8,19$, $p=<0,001$) anlamlı iken, GÖYPO fark anlamlı değildir ($p>0,05$). Spor yapan babası serbest meslek ve emekli olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO, spor yapmayan babası serbest meslek ve emekli olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO'dan yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak önemli belirtilmiştir ($p<0,001$). Spor yapan ve yapmayan babası işsiz ve diğer olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Çizelge 4.21. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Anne Eğitimine Göre Dağılımı

Annenin eğitim durumu	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması								
	Spor yapan				Spor yapmayan				t, p	Spor yapan				Spor yapmayan				t, p
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max		n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	
OYD	50	81,9±11,9	1,68	60-100	83	64,3±19,5	2,14	20-96	t= 6,45 p<0,001	50	32,7±4,64	0,65	20-40	83	27,5±7,34	0,80	10-40	t= 4,50 p<0,001
İlköğret.	202	83,1±11,7	0,82	36-100	244	64,6±17,6	1,12	16-100	t= 13,21 p<0,001	202	31,9±5,34	0,37	18-40	244	27,0±6,48	0,41	10-40	t= 8,48 p<0,0001
Lise	172	80,8±14,1	1,07	20-100	115	65,6±16,2	1,51	24-96	t= 8,39 p<0,001	172	31,9±4,81	0,36	19-40	115	31,9±4,81	0,70	10-40	t= 7,03 p<0,001
Y.O. ve Üstü	96	86,0±11,8	1,21	36-100	78	71,4±15,9	1,80	16-100	t= 6,89 p<0,001	96	33,6±5,14	0,52	16-40	78	27,3±7,13	0,80	10-40	t= 6,82 p<0,001
	F=3,546 P=0,014				F=3,331 p=0,476					F=3,020 P=0,029				F=0,019 p=0,699				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.**: Alınan minimum puan, **Mak.**: Alınan maksimum puan, **t**: iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, F: tek yönlü varyans analizi istatistik değeri sonucu, **p**: p değeri sonucu , *OYD: okur yazar değil, **Y.O:Yükseköğretim

Çizelge 4.21.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının anne eğitimine göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan ve yapmayan annesi OYD olan ergenlerin, BSPO ve GÖYPO arasındaki fark anlamlıdır (p<0,001). Yine annesi ilköğretim mezunu olan, spor yapan ergenlerin BSPO (83,1±11,7) ve yapmayanlardan (64,6±17,6)'dan yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t= 13,21 p<0.001). Aynı durum GÖYPO arasındaki fark için geçerlidir. Yine annesi lise mezunu olan, spor yapan ve yapmayan ergenlerin BSPO arasındaki fark anlamlıdır (p<0.001). Aynı zamanda annesi lise mezunu olan, spor yapan (GÖYPO: 31,9±4,81) ve yapmayan (GÖYPO: 31,9±4,81) ergenlerin GÖYPO arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t= 7,03, p<0.001). Çizelgeye göre anne eğitim durumu Y.O. ve üstü gruptaki, spor yapan ve yapmayan ergenlerin GÖYPO ve GÖYPO arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001).

Çizelge 4.22. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Anne Mesleğine Göre Dağılımı

Annenin Mesleği	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması									
	Spor yapan				Spor yapmayan					t, p	Spor yapan				Spor yapmayan				t, p
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n		$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max		
Memur	71	84,6±12,8	1,51	36-100	58	71,6±17,8	2,34	16-100	t= 4,79 p<0,001	71	33,0±5,079	0,60	16-40	58	26,9±7,83	1,02	10-40	t= 5,34 p<0,001	
İşçi	14	83,4±15,5	4,14	40-100	24	55,3±21,7	4,43	24-84	t= 4,23 p<0,001	14	32,7±55,36	1,43	25-40	24	23,9±6,54	1,33	10-37	t= 4,25 p<0,001	
Serbest Meslek	34	78,0±15,6	2,68	40-100	28	67,0±17,8	3,37	20-100	t= 2,58 p<0,012	34	30,0±5,10	0,87	19-40	28	28,0±7,06	1,33	10-39	t= 2,58 p<0,012	
Ev Hanımı	369	82,9±12,0	0,62	36-100	387	65,5±17,0	0,86	16-100	t= 16,23 p<0,001	369	32,1±5,11	0,26	18-40	387	27,2±6,84	0,34	10-40	t= 11,24 p<0,001	
Emekli	25	80,8±16,0	3,20	20-96	16	67,5±13,6	3,40	40-88	t= 2,74 p=0,958	25	32,8±4,62	0,92	24-40	16	24,6±5,20	1,30	17-36	t= 5,31 p<0,001	
Diğer	7	88,5±12,3	4,65	68-100	7	62,2±17,1	6,46	44-96	t= 3,30 p=0,780	7	34,1±6,28	2,37	22-40	7	27,1±7,755	2,93	18-38	t= 1,85 p=0,188	
	F=1,689 P=0,135				F=3,200 p=0,007						F=0,614 P=0,690				F=1,583 p=0,163				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, F: tek yönlü varyans analizi istatistik değer sonucu. **p:** p değeri sonucu

Çizelge 4.22.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının anne mesleğine göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan ve yapmayan annesinin mesleği memur, işçi, serbest meslek ve diğer olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark önemli bulunmuştur (p<0.001). Çizelgeye göre spor yapan annesinin mesleği ev hanımı olan ergenlerin BSPO (82,9±12,0), spor yapmayan annesinin mesleği ev hanımı olan ergenlerin BSPO (65,5±17,0)'dan yüksektir. Spor yapan annesinin mesleği ev hanımı olan ergenlerin GÖYPO (32,1±5,11), spor yapmayan annesinin mesleği ev hanımı olan ergenlerin GÖYPO

(27,2±6,84)'dan yüksektir. Gruplar arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p<0.001$). Aynı zamanda spor yapan annesinin mesleği emekli olan ergenlerin BSPO arasındaki fark anlamlı değil iken, spor yapan annesinin mesleği emekli olan ergenlerin GÖYPO (32,8±4,62), spor yapmayan annesinin mesleği emekli olan ergenlerin GÖYPO (24,6±5,20)'dan yüksektir. Yapılan istatistiksel analizde arasındaki fark önemli bulunmuştur ($t= 5,31, p<0.001$).

Çizelge 4.23 Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Sosyal Güvenceye Göre Dağılımı

Sosyal Güvence	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması								
	Spor yapan				Spor yapmayan					Spor Yapmayan				Spor yapan				
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-Max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-Max	t, p	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-Max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-Max	t, p
SSK	316	83,3±12,6	0,71	20-100	309	65,7±18,1	1,03	16-100	t= 14,02 p<0,001	316	32,5±5,15	0,29	16-40	309	26,8±6,63	0,37	10-40	t= 11,94 p<0,001
Bağ-Kur	74	81,2±13,0	1,52	44-100	100	66,5±16,8	1,68	16-96	t= 6,24 p=0,129	74	31,9±4,41	0,51	20-40	100	28,0±7,41	0,74	10-40	t= 4,31 p<0,001
GSS*	22	80,3±17,3	3,69	40-100	21	68,3±14,9	3,26	40-88	t= 2,42 p=0,120	22	31,2±6,15	1,31	21-40	21	26,6±6,65	1,42	10-36	t= 2,40 p=0,121
Emekli	74	81,5±11,9	1,39	36-100	65	66,2±16,8	2,08	20-100	t= 6,23 p<0,001	74	32,0±5,23	0,60	18-40	65	25,6±7,36	0,91	10-40	t= 5,95 p<0,001
Özel	7	89,1±11,2	4,25	72-100	----	----±----	----	----		7	32,4±5,85	2,21	23-40	----	±	----	----	
Sosyal Güvence Yok	27	84,0±10,0	1,933	68-100	25	60,4±16,6	3,325	20-84	t= 6,22 p<0,001	27	32,7±4,93	0,949	23-40	25	29,2±7,51	1,503	10-40	t= 1,99 p<0,051
	F=1,050 P=0,387				F=0,743 p=1,937					F=0,502 P=0,775				F=0,563 p=0,103				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, F: tek yönlü varyans analizi istatistik değer sonucu. **p:** p değeri sonucu

***GSS:** genel sağlık Sigortası

Çizelge 4.23.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının sosyal güvenceye göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan sosyal güvencesi SSK olan ergenlerin BSPO (83,3±12,6) ve GÖYPO (32,5±5,15) ile spor yapmayan sosyal güvencesi SSK olan ergenlerin BSPO (65,7±18,1) ve GÖYPO (28,0±7,41)'dan yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Çizelgeye göre spor yapan ve yapmayan sosyal güvencesi Bağ-Kur olan ergenlerin BSPO arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değil iken, sosyal güvencesi Bağ-Kur olan, spor yapan ergenlerin GÖYPO (31,9±4,41) ve spor yapmayan ergenlerin

GÖYPO (28,0±7,41)'dan yüksek ve arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$). Spor yapan ve yapmayan sosyal güvencesi emekli ve sosyal güvencesi olmayan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$).

Çizelge 4.24. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Aile Gelir Durumuna Göre Dağılımı

Ailenin gelir durumu	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması									
	Spor yapan				Spor yapmayan				t, p	Spor yapan				Spor yapmayan				t, p	
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max		n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-Max		
Gelir giderden az	69	83,3±12,2	1,47	40-100	82	60,8±17,7	1,96	16-96	t= 9,15 p<0,001	69	31,6±5,21	0,62	20-40	82	27,7±6,88	0,76	10-40	t= 3,89 p=0,156	
Gelir-gider dengeli	395	82,2±12,9	0,65	20-100	404	66,1±17,4	0,86	16-100	t= 14,85 p<0,001	395	32,2±5,11	0,25	16-40	404	26,6±6,93	0,34	10-40	t= 13,05 p<0,001	
Gelir giderden fazla	56	86,2±11,3	1,52	56-100	34	74,5±14,4	2,4	32-96	t= 4,24 p=0,125	56	33,8±4,65	0,62	25-40	34	30,3±6,47	1,10	10-40	t= 3,022 p=0,253	
	F=2,464 P=0,086					F=7,839 p=0,00					F=3,221 P=0,041					F=4,959 p=0,007			

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **F:** tek yönlü varyans analizi istatistik değer sonucu, **p:** p değeri sonucu

Çizelge 4.24.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının aile gelir durumuna göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan ailenin geliri giderinden az olan ergenlerin BSPO (83,3±12,2), spor yapmayan ailenin geliri giderinden az olan ergenlerin BSPO (60,8±17,7)'dan yüksektir. Gruplar arasındaki fark anlamlıdır (t= 9,15, p<0,001). Spor yapan ailenin gelir gideri dengeli olan ergenlerin BSPO (82,2±12,9), spor yapmayan ailenin gelir gideri dengeli olan ergenlerin BSPO (66,1±17,4)'dan yüksektir. Yine spor yapan ailenin gelir gideri dengeli olan ergenlerin GÖYPO (32,2±5,11) ile spor yapmayan ailenin gelir gideri dengeli olan ergenlerin GÖYPO (32,2±5,11)'dan yüksek ve arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Spor yapan ve yapmayan ailenin gelir durumu gelir giderden fazla olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark anlamlı değildir (p>0,05).

Çizelge 4.25. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Fiziksel Engeli Olması Durumuna Göre Dağılımı

Fiziksel engeli	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması									
	Spor yapan				Spor yapmayan					t, p	Spor yapan				Spor yapmayan				
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n		$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-Max	t, p	
Var	28	80,1±12,0	2,27	60-100	35	67,0±18,0	3,05	20-92	t= 3,28 p=0,119	28	32,4±4,68	0,88	20-40	35	27,6±6,54	1,10	10-40	t= 3,28 p<0,080	
Yok	492	82,9±12,7	0,57	20-100	485	65,7±17,5	0,79	16-100	t=17,25 p<0,001	492	32,3±5,12	0,23	16-40	485	27,0±6,98	0,31	10-40	t=23,61 p<0,001	
	t = -1,138 p=0,255				t= 0,433 p=0,665						t= 0,084 p=0,933				t= 0,560 p=0,576				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **p:** p değeri sonucu.

Çizelge 4.25.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının fiziksel engeli olması durumuna göre dağılımı yer almaktadır. Çizelgeye göre spor yapan ve yapmayan fiziksel engeli olan gruptaki ergenlerin BSPO anlamlı değil iken; GÖYPO arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Aynı zamanda, spor yapan fiziksel engeli olan ergenlerin BSPO (82,9±12,7), spor yapmayan fiziksel engeli olan ergenlerin BSPO (65,7±17,5)'dan yüksektir. Spor yapan fiziksel engeli olan ergenlerin GÖYPO (32,3±5,12), spor yapmayan fiziksel engeli olan ergenlerin GÖYPO (27,0±6,98)'dan yüksektir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$).

Çizelge 4.26. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Kronik Rahatsızlık Olması Durumuna Göre Dağılımı

Kronik rahatsızlığı	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması									
	Spor yapan				Spor yapmayan					t, p	Spor yapan				Spor yapmayan				
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n		$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-Max	t, p	
Var	19	82,1±8,9	2,06	60-96	33	65,3±12,0	2,09	32-84	t= 5,28 p=0,322	19	31,8±4,68	1,07	21-40	33	26,7±6,27	1,09	10-37	t= 3,05 p=0,128	
Yok	501	82,8±12,8	0,57	20-100	487	65,8±17,8	0,80	16-100	t=17,05 p<0,001	501	32,3±5,11	0,22	16-40	487	27,0±6,99	0,31	16-100	t=03,56 p<0,001	
	t=-0,245 p=0,807				t= -0,244 p=0,808						t=-0,442 p=0,659				t= -0,224 p=0,823				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **p:** p değeri sonucu.

Çizelge 4.26.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının kronik rahatsızlık olması durumuna göre dağılımı yer almaktadır. Çizelgeye göre spor yapan ve yapmayan kronik rahatsızlığı olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark anlamlı değildir ($p>0,05$). Aynı zamanda, spor yapan kronik rahatsızlığı olmayan ergenlerin BSPO (82,8±12,8), spor yapmayan kronik rahatsızlığı olmayan ergenlerin BSPO (65,8±17,8)'dan yüksektir. Spor yapan kronik rahatsızlığı olmayan ergenlerin GÖYPO (32,3±5,11), spor yapmayan kronik rahatsızlığı olmayan ergenlerin GÖYPO (27,0±6,99)'dan yüksektir. Yapılan istatistiksel analizde arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p<0,001$).

Çizelge 4.27. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Ailesinin Ergene Davranışını Değerlendirmesine Göre Dağılımı

Ailenin ergene davranışı	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması								
	Spor yapan				Spor yapmayan				t, p	Spor yapan				Spor yapmayan				t, p
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max		n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-Max	
Demokratik	190	85,3±12,1	0,88	20-100	111	70,4±16,5	1,56	20-100	t= 8,25 p<0,001	190	32,6±5,0 06	0,36	20-40	111	28,5±6,95	0,66	10-40	t= 5,97 p<0,001
Otoriter	72	78,4±13,8	1,63	40-100	91	59,5±17,7	1,85	24-92	t= 7,43 p<0,001	72	31,5±5,3 4	0,62	16-40	91	27,1±7,09	0,74	10-40	t= 4,30 p<0,001
Koruyucu	241	82,3±12,1	0,78	36-100	302	66,8±16,9	0,97	16-100	t= 12,37 p<0,001	241	32,2±5,1 4	0,33	18-40	302	26,6±6,83	0,39	10-40	t= 11,02 p<0,001
İlgisiz	16	78,5±16,1	4,04	40-100	16	50,7±17,1	4,28	20-84	t= 4,70 p<0,058	16	33,6±4,2 4	1,06	24-40	16	24,5±7,05	1,76	10-36	t= 4,36 p<0,081
	F=6,221 P=0,000				F=11,486 p=0,000					F=1,197 P=0,310				F=2,820 p=0,038				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.**: Alınan minimum puan, **Mak.**: Alınan maksimum puan, **t**: iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **F**: tek yönlü varyans analizi istatistik değer sonucu, **p**: p değeri sonucu

Çizelge 4.27.' de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının ailenin ergene davranışını değerlendirmesine göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan ailenin ergene davranışı demokratik biçimde olan ergenlerin BSPO (85,3±12,1) ile spor yapmayan ergenlerin BSPO (59,5±17,7) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t=8,25, p<0,001). Aynı zamanda spor yapan ailenin ergene davranışı koruyucu biçimde olan ergenlerin BSPO (82,3±12,1) ve GÖYPO (32,2±5,14), spor yapmayan ailenin ergene davranışı koruyucu biçimde olan ergenlerin BSPO (66,8±16,9) ve GÖYPO (26,6±6,83)'dan yüksektir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Aynı durum spor yapan ve yapmayan ailenin ergene davranışı ilgisiz biçimde olan ergenler için geçerlidir. Yine çizelgeye göre, spor yapan ve yapmayan ailenin ergene davranışı otoriter biçimde olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark anlamlı iken, spor yapan ve yapmayan ailenin ergene davranışı otoriter biçimde olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark anlamlı değildir (p>0,05).

Çizelge 4.28. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Harcamalarını Belirleme Durumuna Göre Dağılımı

Harcamalarını belirleme durumu	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması									
	Spor yapan				Spor yapmayan					Spor yapan				Spor yapmayan					
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	t, p	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-Max	t, p	
Kendim	492	82,9±12,8	0,58	20-100	431	66,4±16,9	0,81	16-100	t= 16,50 p<0,001	492	32,4±5,08	0,22	16-40	431	27,1±7,00	0,33	10-40	t= 12,93 p<0,001	
Ailem	28	79,5±9,6	1,83	64-66	89	62,9±19,8	2,10	16-100	t= 4,25 p=0,115	28	31,0±5,24	0,99	19-40	89	26,5±6,70	0,71	10-40	t= 3,23 p=0,153	
	t=1,383 p=0,167				t= 1,705 p=0,127						t=1,365 p=0,173				t= 0,694 p=0,476				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.**: Alınan minimum puan, **Mak.**: Alınan maksimum puan, **t**: iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **p**: p değeri sonucudur.

Çizelge 4.28.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının harcamalarını belirleme durumuna göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan ergenlerin harcamalarını kendisi belirleyenlerin BSPO (82,9±12,8) ve GÖYPO (32,4±5,08), spor yapmayan gruptaki harcamalarını kendisi belirleyenlere göre BSPO (66,4±16,9) ve GÖYPO (27,1±7,00) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Çizelgeye göre spor yapan ve yapmayan harcamaları aileleri tarafından belirlenen gruptaki ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark anlamlı değildir (p>0,05).

Çizelge 4.29. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Okul Döneminde Kaldığı Yere Göre Dağılımı

Okul döneminde kaldığı yer	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması								
	Spor yapan				Spor yapmayan					Spor yapan				Spor yapmayan				
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	t, p	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min - Max	t, p
Ailesiyle	505	82,6±12,7	0,56	20-100	508	65,9±17,4	0,77	16-100	t=17,36 p<0,001	505	32,4±5,08	0,22	16-40	508	27,0±6,95	0,30	10-40	t=13,81 p<0,001
Yatılı özel yurt	5	84,0±8,0	3,57	76-96	3	54,6±31,0	17,93	20-80	t= 2,10 p<0,080	5	32,8±4,54	2,03	28-40	3	27,3±7,02	4,05	20-34	t= 1,36 p=0,222
Yatılı okul yurdu	10	89,2±13,2	4,17	64-100	8	58,5±16,2	5,7	20-72	t= 4,42 p<0,001	10	29,1±5,46	1,72	20-37	8	23,5±6,90	2,44	15-31	t= 1,93 p<0,072
	F=1,313 P=0,270				F=1,246 p=0,292					F=2,093 P=0,124				F=0,765 p=0,514				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **F:** tek yönlü varyans analizi istatistik değer sonucu, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **p:** p değeri sonucu

Çizelge 4.29.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının okul döneminde kaldığı yere göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan ve ailesiyle yaşayan ergenlerin BSPO (82,6±12,7), spor yapmayan ve ailesiyle kalan ergenlerin BSPO (65,9±17,4)'dan yüksektir. Aynı zamanda spor yapan ve ailesiyle yaşayan ergenlerin GÖYPO (32,4±5,08), spor yapmayan ve ailesiyle kalan ergenlerin GÖYPO (27,0±6,95)'dan yüksektir. Yapılan istatistiksel analizde aralarındaki fark anlamlıdır (p<0,001). Yine çizelgeye göre spor yapan ve yapmayan ergenler yatılı özel yurt (yardımseverler tarafından yapılan vakıf

yurdu) ve yatılı okul yurdunda kalan ergenlerin BSPO ve GÖYPO'sı çizelge 4.27'de görüldüğü gibidir. Sonuçlar doğrultusunda gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$).

Çizelge 4.30. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Kendine Ait Odası Olmasına Göre Dağılımı

Kendisine ait odası	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması								
	Spor yapan				Spor yapmayan					Spor yapan				Spor yapmayan				
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	t, p	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-Max	t, p
Var	451	82,9±12,9	0,60	20-100	406	67,5±16,2	0,80	16-100	t=15,30 p<0,001	451	32,4±5,12	0,24	16-40	406	26,8±6,76	0,33	10-40	t= 13,51 p<0,001
Yok	69	81,6±11,3	1,36	56-100	114	59,8±20,5	1,9	20-96	t= 4,25 p<0,001	69	31,5±4,93	0,59	19-40	114	27,6±7,58	0,71	10-40	t= 4,24 p<0,001
	t=0,829 p=0,025				t= 3,701 p=0,000						t=1,399 p=0,001				t= -0,934 p=0,352			

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **p:** p değeri sonucudur.

Çizelge 4.30. spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının kendine ait odası olmasına göre dağılımı yer almaktadır. Spor yapan kendisine ait odası olan ergenlerin BSPO (82,9±12,9) ile GÖYPO (32,4±5,12), spor yapmayan ergenlerden BSPO (67,5±16,2) ile GÖYPO (26,8±6,76) daha yüksektir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak da anlamlı belirlenmiştir (p<0,001). Aynı zamanda spor yapan kendisine ait odası olmayan ergenlerin BSPO (81,6±11,3) ve GÖYPO (31,5±4,93), spor yapmayan kendisine ait odası olmayan ergenlere göre BSPO (59,8±20,5) ve GÖYPO (27,6±7,58) daha yüksek olarak belirlenmiştir. İleri analizde gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001).

Çizelge 4.31. Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Akademik Başarı Durumuna Göre Dağılımı

Akademik başarı	Benlik saygısı puan ortalaması									Öz yeterlilik puan ortalaması								
	Spor yapan				Spor yapmayan				F, p	Spor yapan				Spor yapmayan				F, p
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max		n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min - Max	
Başarılı	266	83,5±12,8	0,79	20-100	100	70,9±13,5	1,35	28-96	t= 8,21 p<0,001	266	32,5±5,00	0,30	16-40	100	28,0±7,28	0,72	10-40	t= 5,64 p<0,001
Orta	247	81,9±12,5	0,79	40-100	347	66,0±17,5	0,94	16-100	t= 12,92 p<0,001	247	32,1±5,24	0,33	19-40	347	26,9±7,02	0,37	10-40	t= 10,34 p<0,001
Başarısız	7	83,4±14,8	5,61	64-100	73	57,8±19,6	2,29	20-100	t= 3,35 p=0,289	7	32,7±3,63	1,39	29-40	73	26,3±5,99	0,70	10-40	t= 2,77 p=0,169
	F=0,965 P=0,382				F=12,366 p=0,00					F=0,491 P=0,612				F=1,620 p=0,199				

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.**: Alınan minimum puan, **Mak.**: Alınan maksimum puan, **F**: tek yönlü varyans analizi istatistik değer sonucu, **t**: iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **p**: p değeri sonucu

Çizelge 4.31.'de spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının akademik başarı durumuna göre dağılımı yer almaktadır. Çizelgeye göre spor yapan ve akademik olarak başarılı olan ergenlerin BSPO (83,5±12,8), spor yapmayan ve akademik olarak başarılı olan ergenlerin BSPO (70,9±13,5)' dan yine yüksek bulunmuştur. Yapılan istatistiksel değerlendirmede gruplar arasındaki fark anlamlı olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda, spor yapan akademik olarak başarılı olan

ergenlerin GÖYPO (32,5±5,00) ile spor yapmayan akademik olarak başarılı olan ergenlerin GÖYPO (28,0±7,28) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$). Aynı zamanda spor yapan akademik başarısını orta olarak değerlendiren ergenlerin BSPO (81,9±12,5) ve GÖYPO (32,1±5,24), spor yapmayan akademik başarısını orta olarak değerlendiren ergenlerin BSPO (66,0±17,5) ve GÖYPO (26,9±7,02) arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$). Son olarak spor yapan ve yapmayan akademik olarak kendisini başarısız olarak değerlendiren ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark istatistiksel analizde anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.32. Spor Yapan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Spor Türüne Göre Dağılımı n:520

Spor türü	Spor yapan									
	Benlik saygısı puan ortalaması					Öz yeterlilik puan ortalaması				
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{x}$	Min-max	Z, p	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	Z, p
Takım sporu	314	82,3±13,0	0,73	36-100	F=0,747 p =0,474	314	32,1±5,09	0,28	18-40	F=0,963 p =0,382
Bireysel spor	86	84,1±12,5	1,35	40-100		86	32,4±5,02	0,54	21-40	
Her ikisi	120	83,0±12,1	1,11	20-100		120	32,9±5,16	0,47	16-40	

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **p:** p değeri sonucu, **Z** :ANOVA testi değeri

Çizelge 4.32.'de spor yapan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının spor türüne göre dağılımı yer almaktadır. Bir takımda spor yapan ergenlerin BSPO (82,3±13,0) ve GÖYPO (32,1±5,09) şeklindedir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Yine çizelgeye göre spor yapan spor türü bireysel ve her ikisi olan gruptaki ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasındaki fark anlamlı değildir (p>0,05).

Çizelge 4.33. Spor Yapan Ergenlerin Ailede Spor Yapan Kişilerin Varlığına Göre Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ve Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Dağılımı

Ailede düzenli olarak spor yapan kişi/ler	Spor Yapan									
	Benlik saygısı puan ortalaması					Öz yeterlilik puan ortalaması				
	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	t, p	n	$\bar{X} \pm S$	$S\bar{X}$	Min-max	t, p
Var	218	84,2±11,4	0,77	44-100	p<0,022	218	33,1±4,92	0,33	20-40	p<0,001
Yok	302	81,7±13,5	0,77	20-100	t=2,302	302	31,7±5,14	0,29	16-40	t=3,217

\bar{X} : Ortalama, S: Standart sapma, $S\bar{X}$: Standart hata **Min.:** Alınan minimum puan, **Mak.:** Alınan maksimum puan, **t:** iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi sonucu, **p:** p değeri sonucu,

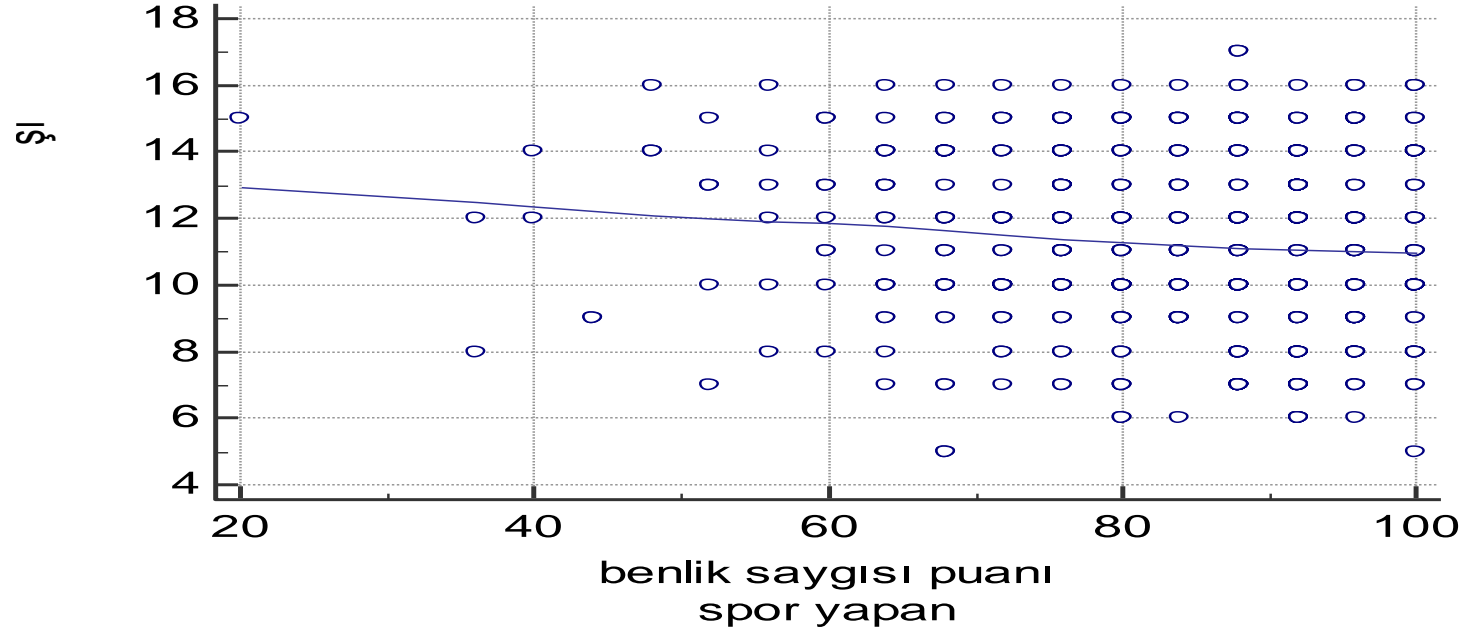
Çizelge 4.33.'de spor yapan ergenlerin ailede spor yapan kişilerin varlığına göre benlik saygısı puan ortalamalarının ve genel öz yeterlilik puan ortalamalarının dağılımı yer almaktadır. Çizelgeye göre ailesinde düzenli olarak spor yapan ergenler ile ailesinde düzenli olarak spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t=2,302, p<0,022). Aynı zamanda ailesinde düzenli olarak spor yapan ergen ile yapmayan ergenin öz yeterlilik puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=3,217, p<0,001).

Çizelge 4.34. Spora Devam Etme Yılı ve Spora Başlama Yaşına Göre Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ve Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Korelasyonu

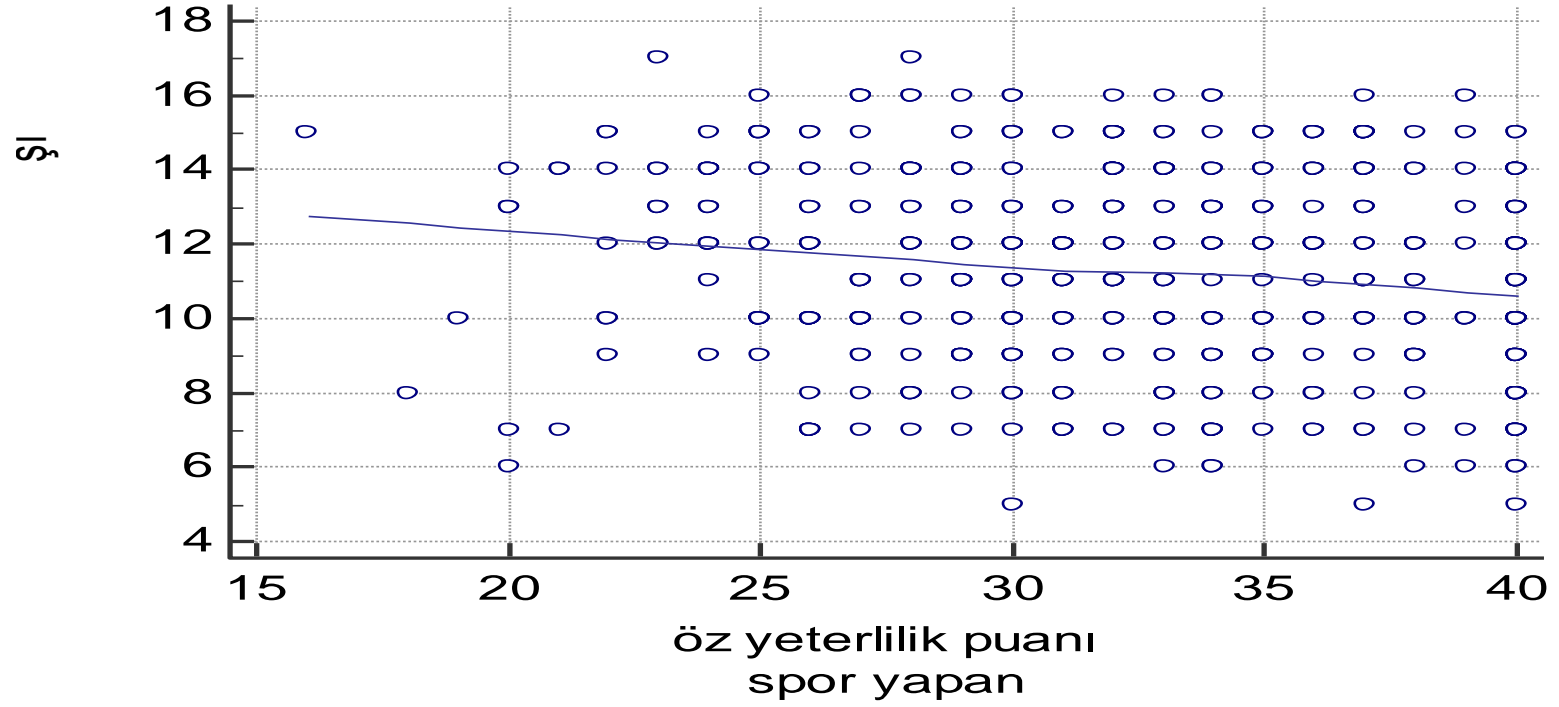
	Korelasyon			
	Benlik saygısı puan ortalaması		Öz yeterlilik puan ortalaması	
	r	p	r	p
Spora Kaç Yıldır Devam Ediyorsun	0,104	0,018	0,140	0,001
Spora Başlama Yaşı	-0,101	0,021	-0,142	0,001
Benlik Saygısı Puan ortalaması			0,423	<0,0001
Öz Yeterlilik Puanı ortalaması	0,423	<0,0001		

p: p değeri souncu, r: korelasyon katsayı değeri ($-1 \leq r \leq 1$)

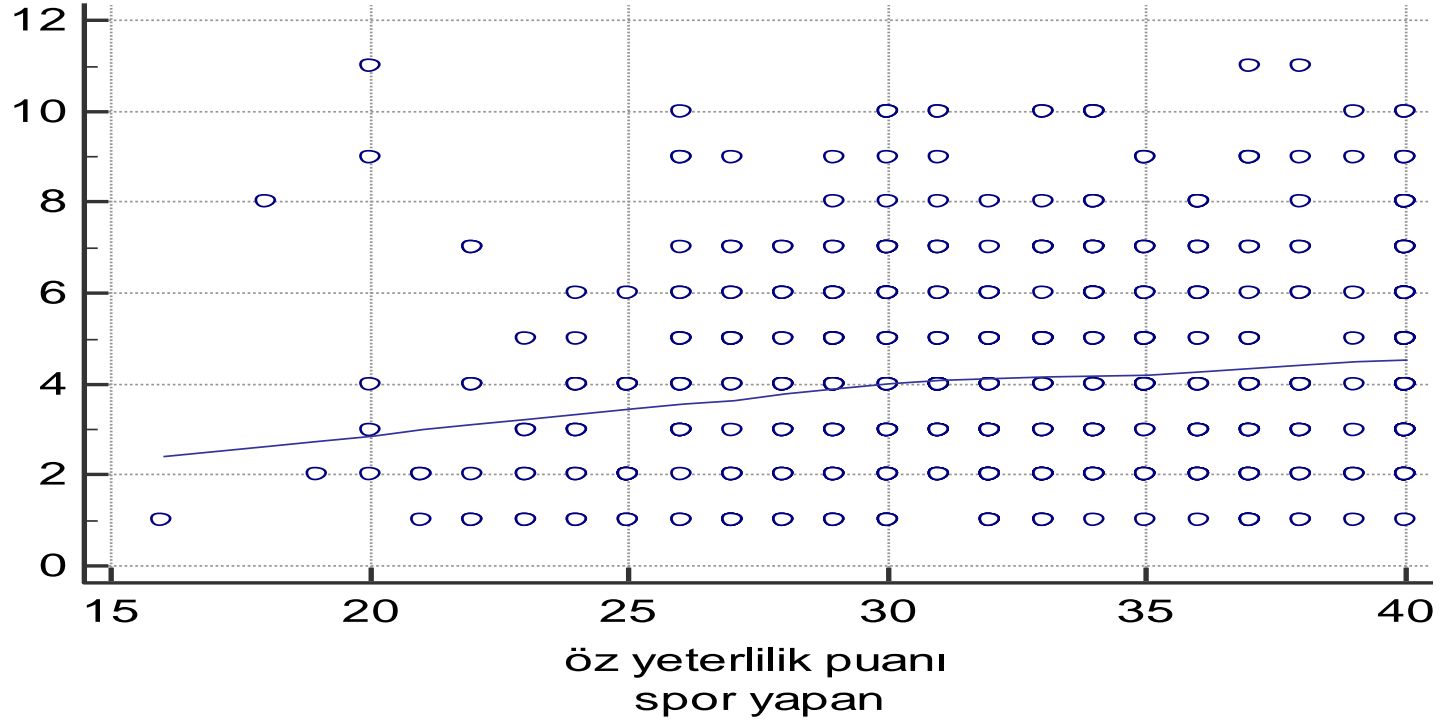
Çizelge 4.34.'de spora devam etme yılı ve spora başlama yaşına göre ergenlerin benlik saygısı ve genel öz yeterlilik puan ortalamalarının korelasyonu yer almaktadır. Çizelgeye göre spora devam etme süresi (yıl) ile BSPO arasında %10,4 lük önemsenmeyecek kadar düşük, aynı yönlü bir ilişki vardır ($r=0,104$). Spora devam etme süresi (yıl) ile GÖYPO arasında %14 lük önemsenmeyecek kadar düşük bir ilişki vardır ($r=0,140$). Aynı zamanda spora başlama yaşı ile BSPO arasında %10,1 lük önemsenmeyecek kadar düşük, zıt yönlü bir ilişki vardır($r=-0,101$). Yine çizelgeye göre, spora başlama yaşı ile GÖYPO arasında %14,2 lük önemsenmeyecek kadar düşük, zıt yönlü bir ilişki vardır($r=-0,142$). Benlik saygısı puan ortalaması ile GÖYPO arasında %42,3 lük orta derecede kuvvetli, doğrusal, aynı yönlü (biri artarken diğeri de artmaktadır) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişkilerin şekilleri; Şekil 4.7., Şekil 4.8., Şekil 4.9., ve Şekil 4.10.'de görülmektedir.



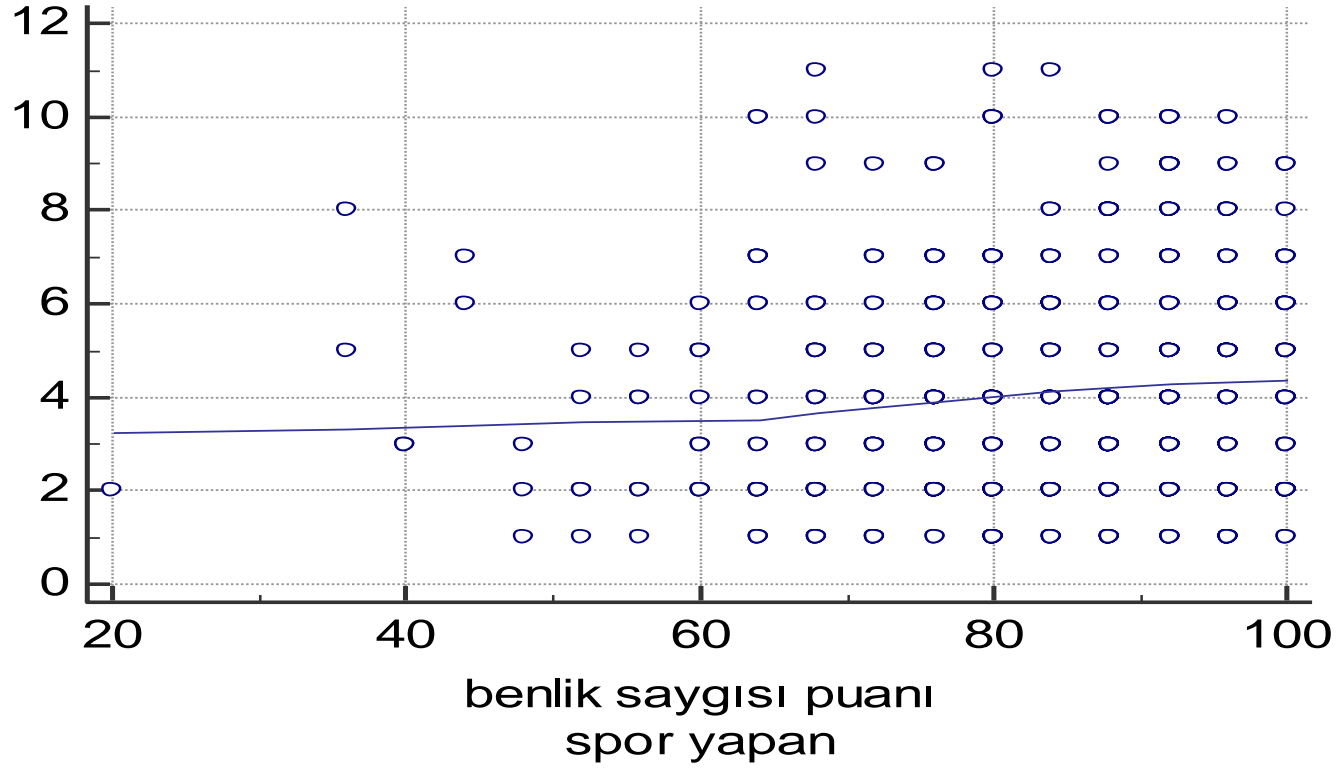
Şekil 4.7.Spora Başlama Yaşı İle Benlik Saygısı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki



Şekil 4.8.Spora Başlama Yaşı ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki



Şekil 4.9. Spora Devam Etme Süresi ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki



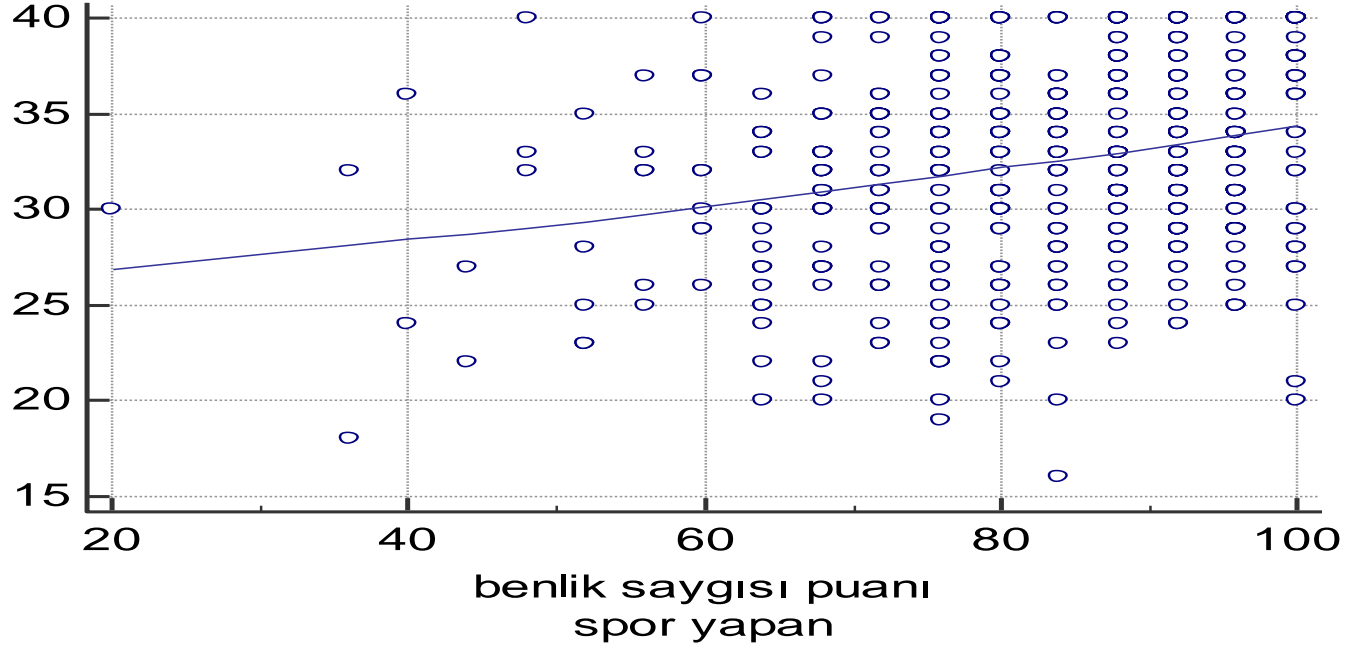
Şekil 4.10. Spora Devam Etme Süresi ile Benlik Saygısı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

Çizelge 4.35. Araştırma Kapsamındaki Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ile Genel Öz Yeterlilik Puan Ortalamalarının Korelasyonu

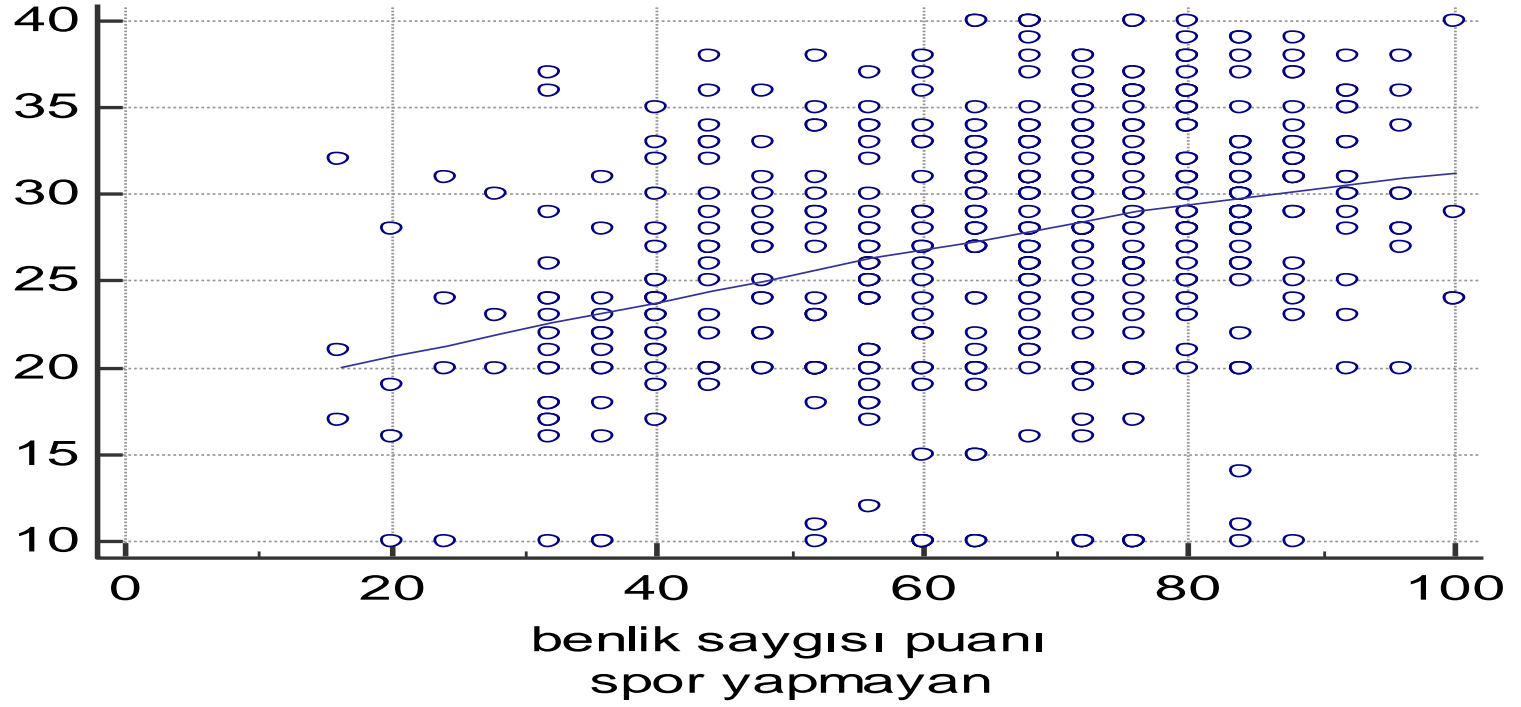
Değerlendirme alanları	Korelasyon							
	Spor Yapan				Spor Yapmayan			
	Benlik saygısı puanı		Öz yeterlilik puanı		Benlik saygısı puanı		Öz yeterlilik puanı	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Benlik saygısı puanı			0,245	<0,001			0,309	<0,0001
Öz yeterlilik puanı	0,245	<0,001			0,309	<0,0001		

p: p değeri souncu, r: korelasyon katsayı değeri ($-1 \leq r \leq 1$)

Çizelge 4.35.'de araştırma kapsamındaki spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı ile genel öz yeterlilik puan ortalamalarının korelasyonu yer almaktadır. Spor yapanlarda benlik saygısı puanı ile öz yeterlilik puanı arasında %24,5 zayıf derecede kuvvetli, doğrusal, aynı yönlü (biri artarken diğeri de artmaktadır) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,001$). Spor yapmayanlarda benlik saygısı puanı ile öz yeterlilik puanı arasında %30,9luk zayıf derecede kuvvetli, doğrusal, aynı yönlü (biri artarken diğeri de artmaktadır) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,001$). Bu ilişkilerin şekilleri; Şekil 4.11. ve Şekil 4.12.'de görülmektedir.



Şekil 4.11. Spor Yapanların Genel Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki



Şekil 4.12. Spor Yapmayanların Genel Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma kapsamındaki ergenlerin ve ailelerinin tanıtıcı özelliklerine göre spor yapma durumu ile spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ve genel öz yeterlilik puan ortalamalarına ilişkin bulguları yayınlar doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırma Kapsamındaki Ergenlerin ve Ailelerinin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Spor Yapma Durumları

Büyümenin değerlendirilmesi sırasında saptanacak olan yetersiz büyüme durumu, erken dönemde tespit edilerek gerekli tedavi uygulandığında oluşabilecek bazı ciddi komplikasyonları (okul başarısında yetersizlik, öğrenme güçlükleri, kognitif fonksiyonlarda bozulma, çocukluk çağında ciddi kilo azlığı, beslenme bozuklukları ile ilişkili kronik bazı hastalıklar vb.) önleyebilmektedir. Bunun için DSÖ'nün uluslararası kullanım için önerdiği büyüme eğrilerinin tüm dünyada kullanılabileceği ileri sürülmektedir (122,123). Türk çocukları için genellikle Neyzi ve ark. (122) tarafından oluşturulmuş büyüme eğrileri kullanılmaktadır. Sonuçlar doğrultusunda araştırma grubundaki ergenler 15-17 yaş aralığında yer almakta ve ortalama yaşları $16,26 \pm 0,74$ 'dür. Çizelge 4.2.'ye göre ergenlerin, %40,2'sinin boyu 161-170 cm aralığında, %31,8'inin boyu 171-180 cm aralığında, %16,8'inin boyu 145- 160 cm aralığında, %11,2'sinin boyu 181cm ve üzerindedir. Ergenlerin %51,3'ünün kilosu 56-75 kg, %36,7'sinin kilosu 35-55 kg, %10,6'sının kilosu 76-95 kg aralığında, %1,4'ünün kilosu 95 kg ve üzerindedir (Çizelge. 4.2.).

Spor yapan ergenlerin fiziksel ölçümleri, DSÖ büyüme standartları ve Neyzi ve ark. (122) tarafından geliştirilen büyüme eğrileri ile karşılaştırıldığında, yaşlarına göre normal (%50-75 persentilde) değerde oldukları saptanmıştır. Sonuçlar doğrultusunda; spor yapan ergenlerin, normal büyüme sağladıkları belirtilebilir.

Çizelge 4.3.'de ergenlerin annelerin yaklaşık yarısı ilköğretim mezunu ve %72,7'si ev hanımı, babaların yaklaşık yarısı ilköğretim, yarısı lise, üniversite ve üstü eğitim aldığını göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre; Araştırma kapsamındaki ergenlerin %90,0'ı şehirde yaşamakta ve %84,5'i çekirdek aileden gelmektedir (Çizelge 4.2.). Bu sonuç, şehirde yaşayan ergenlerin sportif aktivitelere ulaşmada ve ulaşım, sağlık, eğitim vb. hizmetlerden daha fazla yararlandığının bir göstergesi olabilir. Çizelge 4.2.'de ergenlerin %97,4'ü ailesi ile birlikte kalmakta ve %82,4'ünün kendisine ait odası bulunmaktadır.

Ergenlerin babalarının büyük çoğunluğu (%97,9) çalışmaktadır ve ailelerin yarısından fazlasının (%76,8) aylık geliri gideriyle dengededir (Çizelge 4.3.). Ergenlerin spor yapmasını; sosyo-ekonomik durum etkilemektedir. Maddi gereksinimleri zamanında karşılanan ergenler, kendilerini akranlarıyla daha fazla vakit geçirebileceği, sportif faaliyetlere yönelmektedir.

Araştırma kapsamındaki ergenlerin %66,2'si bir spor alanı ile uğraşmakta, %42,5'i uğraştığı spora haftada 3-4 kez yapmakta ve %62,7'si 30 dakika (dk) veya üstü sürede spor yapmaya devam etmektedir (Çizelge 4.4.). Spor aktivitelerine katılım süresi arttıkça, motor becerilerin arttığı, sosyal davranış ve kişilik gelişimin arttığını, Bradley ve ark. (124) ergenlerle ilgili yaptıkları araştırmada belirtmektedirler.

Ergenlerin %69,9'u sporu sağlığını korumak için, %68,1'i zararlı alışkanlıklardan uzak kalmak için, %60,6'sı hayattan zevk almak için, %60,2'si kilo vermek ve fit olmak için spor yapmaktadır. Ergenlerin yarısı (%55) spor yapmaya yönelten nedenler arasında, sporu sevdiğini belirtmiştir (Çizelge 4.5.). Aynı zamanda, ergenlerin %23,8'i sporun sağlığa olan katkılarını olumlu bulmaktadır (Çizelge 4.6.). Böylece ergenler spor sayesinde, kötü alışkanlıklardan uzak kalmakta ve kilo vererek daha olumlu kendilik imajına sahip olmaktadır. Kirkcaldy D. ve ark. (57) Almanya'da, 2002 yılında spor yapan ve yapmayan 14–18 yaş aralığındaki 1000 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında; spor yapanların yapmayanlara göre daha olumlu kendilik imajına sahip oldukları, spor yapanların daha az oranda sigara ($F=5,37$, $p<0,001$), alkol ve madde kullandıkları ($F=4,35$, $p<0,001$), spor yapanların ise daha düşük depresyon ($F=3,37$, $p<0,001$) ve anksiyete puanlarına ($F=2,95$, $p<0,001$) sahip oldukları saptanmıştır. Araştırmamız ve Kirkcaldy D. ve ark. (57)'nin çalışması sporun ergenlerde olumlu sağlık alışkanlıkları kazanmaya katkı sağladığını gösteren önemli

kanıt düzeyinde çalışmalardır.

Spor yapan erkek ergenlerin oranı (% 53,3) kız ergenlerin oranından (% 46,6) yüksektir. Saygılı G.ve ark. 2015 yılında eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkisiyle ilgili araştırma yapmışlardır. Saygılı G.ve ark. (125) çalışmasında; Coopersmith benlik saygısı ölçeğini kullanmıştır. Örneklemelerinde 18-23 yaş grubundaki ergenler yer almıştır. Bunların %41,1'i erkekler, %58,9'u ise kızlar oluşturmuştur. Örneklemdeki erkeklerin %68,8'i, kızların ise %31,2'sinin, spor yaptığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada, spor yapma ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır. Spor yapan ergenlerle yapılan bu çalışma, araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmada incelenen ergenlerin, kendine ait bir odası olduğunda, spor yapma oranı (%52,6), odası olmayanlara (%47,4) göre daha yüksektir (Çizelge 4.8.). bunun yanında, ailelerinin spor yapan ergenlere davranışı, %63'ü demokratik, %44,4'ü koruyucu, %44,2'si otoriter biçimdedir (Çizelge 4.8.). Spor yapan ergenlerin %53,3'ü harcamalarına kendisi karar vermektedir (Çizelge 4.8.). Bu özelliklerin ergenlerin bağımsız olma, ait olma, kendini yeterli hissetmesini sağladığından, spora katılımını artırdığı, bunun yanında sporun da, ergenin kendisini olumlu algılamasını sağlayarak, ergenlerin kimlik gelişimlerine olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir. (17,33,85).

Ergenlerin spor yapması, anneleri (lise; %59,9 ve üniversite mezunu; %55,2), babaları (%55,8) üniversite ve üstü eğitim düzeyinde olduğunda artmaktadır (Çizelge 4.9.). Anne ve baba eğitim durumu yükseldikçe ergenlerin spor alanlarına yönelimlerinin arttığı gözlenmektedir. Eğitimi daha üst düzeyde olan ailelerin, çocuklarının eğitimleri ile beraber spor yapma gibi, olumlu yaşam alışkanlıklarının kazandırılmasına ilişkin daha bilinçli oldukları bu sonuçlar doğrultusunda söylenebilir (2).

Spor yapan ergenlerde kronik rahatsızlığı olmayanların oranı (%50,7), kronik rahatsızlığı olanlardan fazladır (Çizelge 4.10.). Spor ile kronik rahatsızlıkların daha az görülebileceği söylenebilmektedir (28,34,96,97).

Yeteri kadar yapılamayan egzersiz ve durgun hayat tarzı çocukluk döneminde ve ergenlik döneminde obezitenin meydana gelmesini sağlayan en önemli faktörlerden biridir. Düzenli egzersiz, ergenlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan uzaklaşmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde yaşam kalitesinin artırılmasında önemli

farklar yaratabilmektedir (126). Baltacı ve ark. (95) yaptığı araştırmada, ergenlerde obezite tedavisinde, düşük kalori diyeti ile birlikte verilecek aerobik egzersiz programı ile olumlu sonuçlar alındığı belirtilmiştir. Spor ve egzersiz yapma sağlıklı yaşayabilmek için önemli alışkanlıklardandır. Baltacının (95) çalışmasında olduğu gibi, bu araştırmada spor yapan ergenlerin daha az kronik hastalığının olması, sporun yaşamsal önemini ortaya çıkarmaktadır.

Spor yapma, ergenlerin sosyalleşmesini ve kişilerarası etkileşimini artırmaktadır. Ergenlere örnek olabilecek ebeveynlerin doğru yönlendirmeleri sayesinde, ergenlerin sosyal aktiviteye katılmaları benlik saygısı ve öz yeterlilik düzeylerini yükseltebilir. Bunu destekleyen bulgular araştırmada saptanmıştır (Çizelge 4.19-21). Ayrıca araştırma kapsamındaki ergenlerin BSPO ve GÖYPO'nun histogram grafiğine bakıldığında spor yapmalarının BSPO ve GÖYPO'nu arttırdığı görülmektedir (Şekil 4.1,4.2,4.3,4.4,4.5,4.6)

Araştırma Kapsamındaki Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları ve Öz Yeterlilik Puan Ortalamaları

Spor yapan erkek ergenlerin BSPO (83,4), spor yapmayan erkek ergenlerden (65,4) daha yüksektir. Spor yapan kız ergenlerin BSPO (82,0), spor yapmayan kız ergenlerden (66,2) daha yüksektir. Aynı zamanda Spor yapan erkek ergenlerin GÖYPO (32,5), spor yapmayan erkek ergenlerden (26,9) daha yüksektir. Spor yapan kız ergenlerin GÖYPO (32,0), spor yapmayan kız ergenlerden (27,1) daha yüksektir (Çizelge 4.13.).

Gün (110) 2006 yılında, spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yas aralığındaki ergenlerin, benlik saygıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği kullanmıştır. Spor yapan ($32,23 \pm 4,83$) ve spor yapmayan ($28,40 \pm 5,81$) ergenlerin benlik saygıları puanlarına göre, 433 kişiden oluşan, spor yapanların ve spor yapmayan gruplara göre benlik saygıları düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulmuştur ($F=-7,377$, $p<0,001$). Spor yapma ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu, spor yapmanın benlik saygısını yükseltmede yararlı olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları ile Gün E. (110) 2006'nün araştırma bulguları spor yapan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamalarının yüksekliğini bakımından benzemektedir. Bu sonuçlara göre "Ergenlerde spor yapmanın benlik saygısı ve öz yeterliliği

geliştirmeyi sağladığı ve olumlu etkilediği söylenebilir. Ayrıca spor yapan ve yapmayan ergenlerin BSPO ve GÖYPO'nun histogram grafiği bulgulara görülmüştür (Şekil.4.3,4.4,4.5,4.6).

Çizelge 4.14'de Spor yapan ve yapmayan ergenlerin BSPO ve GÖYPO'larının kardeş sayısından etkilenmediği yapılan ileri analizlerde ortaya çıkartılmıştır. Bir başka deyişle spor yapma, her türlü değişkenden ayrı olarak örneğin Çizelge 4.14-16 'de de görüldüğü gibi kilo, boy gibi kişisel gelişim özelliklerinde de, ayrı olarak ergenlerin BSPO ve GÖYPO'rını farklı olarak etkilemektedir. Araştırmayla ortaya çıkartılan sporun bu özelliği ergenlerin spora yöneltilmesinin ne kadar önemli olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ancak, bu konuyla yapılan ulaşılan çalışmalarda kardeş sayısı, boy ve kiloyla ilgili benzer araştırmalara rastlanmamıştır. Ayrıca, Çizelge 4.14-16 ayrı ayrı dikkatli incelenirse, spor yapan (520) ve spor yapmayan (520) ergenin çoğunluğu, benlik saygısını ya da öz yeterlilik algısını etkilediği düşünülen, bu özelliklerle ilgili olarak aşırı uçlarda değil ve toplumsal olarak normal olarak kabul edilen değerlerde olduklarından (kardeş sayısı: 406 kişinin 0-3 kardeşi var, 375 kişi 161-180 cm aralığında ve 334 kişinin VA: 56-95kg aralığındadır).Ergenlerin BSPO ve GÖYPO'nun çok etkilenmediği düşünülmektedir. Bu nedenle konuda yapılacak çalışmalarda bu konunun dikkate alınması önemsenmektedir.

Spor yapan ve ağırlığı 35-55 kg, 56-75 kg olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO, spor yapmayan ergenlerin BSPO ve GÖYPO' dan daha yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$) (Çizelge 4.16.). Aynı zamanda, spor yapan boyu 161-170 cm olan ergenlerin BSPO ($82,3\pm 13,3$) ve GÖYPO ($32,0\pm 4,9$), spor yapmayan boyu 161 - 170 cm olan ergenlerden BSPO ($65,3\pm 17,4$) ve GÖYPO ($26,8\pm 7,0$)'dan daha yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$) (Çizelge 4.15.).Normal büyüme değerlerine sahip olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO, ağırlığı >90 kg olan ergenlerden yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlarla, Canan ve Ataoğlu'nun (51) 2010 yılında yaptığı, çalışması (farklı spor türlerinin bazı ruh sağlığı alanlarına etkisi) ile karşılaştırıldığında (takım sporcularının depresyonda görülen bedensel, duygusal, bilişsel belirtileri daha az, problem çözme becerileri puanları, bireysel sporculardan ve kontrol grubundan anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Aynı çalışmada, kilolu ve obez ergenlerde anksiyete, depresyon, gibi psikopatolojik bulgulara rastlanmıştır); Bu tür sorunlar

benlik saygısı ve öz yeterliliği olumsuz yönde etkilemektedir. Spor yapan ergenlerde psikolojik sorunların az görülmesi onların kendilerini olumlu algılayıp öz yeterliliklerini de daha iyi algılamalarına da yol açabilir. Çalışmada kontrol grubunun anksiyete puan ortalaması; bireysel sporcu gruplarının ortalamalarına göre (Beck Depresyon Ölçeği Ortalaması: 11,00, Beck Anksiyete Ölçeği Ortalaması; 12,02, Problem Çözme Envanteri Ortalaması; 97,65) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur. Bu yüzden Canan ve Ataoğlu'nun (51) araştırması elde edilen sonuçlarla araştırma sonuçları birlikte değerlendirilirse; Sporun kimlik gelişimini olumlu etkilediği gibi, psikolojik sorunları azalttığı ve fiziksel olarak ergenlerin istemediği boyutlarda olmasını da önlediği için bireyin kendine saygısını ve yeterliliklerini daha olumlu değerlendirmesine yol açabildiği de söylenebilir

Ayrıca kilolu ve obez ergenlerde anksiyete, depresyon, distoni, enürezis gibi psikopatolojik bulguların; öfke nöbetleri, özgüven kaybı, beden imajında azalma, olumsuz bir benlik kavramına sahip olma, buna bağlı olarak sosyal işlevlerde bozulma, içe kapanma, akran ilişkilerinden kaçınma gibi sosyal sorunlar gözlemlendiği, benzer araştırmalarla desteklenmektedir (127,128)

Spor yapan ve şehirde yaşayan ergenlerin BSPO (82,9±12,5) ve GÖYPO (32,4±5,0), spor yapmayan şehirde yaşayan ergenlerin BSPO (65,5±17,4) ve GÖYPO (26,9±7,08)'dan daha yüksektir. İstatistiksel analizde gruplar arasındaki fark anlamlıdır ($p<0,001$) (Çizelge 4.17.). Sezer ve ark. (129) 2006 yılında çalışmasında öğrencilerin uzun süre yaşadıkları yere göre öz yeterlik algılarının farklılaştığı görülmüştür. Bu çalışmada şehirde büyüyen ergenlerin öz yeterlik algıları ilçe ve köyde büyüyen ergenlere oranla daha yüksek bulunurken, aynı biçimde ilçede büyüyen ergenlerin de öz yeterlik algıları köyde büyüyen ergenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak, şehirde yaşayan bireylerin bilgiye ulaşma, eğitim, sağlık, ulaşım vb. hizmetlerin yanı sıra, sosyo-kültürel olanaklar açısından da daha iyi koşullarda olması ve bu olanaklarla kendi geleceğine yönelik karar vermede daha fazla söz sahibi olması benlik saygısı ve öz yeterlilik düzeyinin yükselmesinde etkili olabilir. Ülkemizde yaşanan alanların fiziksel olarak gereksinime uygun, dinlenme spor alanlarının il ve ilçe merkezlerinde olması yerel yönetimlerin sunduğu hizmetlerin bu bölgelerde daha fazla sağlanmasıyla ilişkilidir (31). Fiziksel koşulların sağlanması ile, istenen spor olanaklarının sağlanması, ergenlere kendini gerçekleştirme olanağı verebildiği için,

araştırma bulgularında şehirde yaşayan ergenlerin daha fazla spor yaptığını, BSPO ve GÖYPO'nun daha yüksek olmasına olumlu yansımış olabilir. Bu durum şehirlerde yapılan hizmetlerin amacına uygunluğunu destekleyen sonuçlardır.

Spor yapan çekirdek aile yapısına sahip ergenlerin BSPO (83,0±12,6) ve GÖYPO (32,3±5,14), spor yapmayan çekirdek aile yapısına sahip ergenlerin BSPO (66,0±17,2) ve GÖYPO (27,0±6,73)'dan daha yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$) (Çizelge 4.18.). Gün (110)'de (115) 2006 yılında, spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş aralığındaki ergenlerin, benlik saygıları arasındaki ilişkide; Çekirdek aileye sahip spor yapan (31,7±0,16) ergenlerin, spor yapmayan (28,4± 0,17) ergenlere göre benlik saygıları puanlarından yüksek bulmuştur. Bu bulgular araştırmada elde edilen bulguları desteklemektedir.

Babası Y.O. ve üstü mezunu, spor yapan ergenlerin BSPO (84,9±12,2), spor yapmayanlardan (67,7±15,2) daha yüksektir. Yine babası lise, üniversite ve üzeri mezunu olan ergenlerin, okur-yazar olmayan ve ilköğretim mezunu olanlara göre GÖYPO daha yüksektir (Çizelge 4.19.). Araştırma sonuçlarına göre; annesi lise, üniversite ve üzeri eğitim almış ergenlerin, okur-yazar olmayan, okur-yazar ve ilköğretim mezunu olanlara göre GÖYPO ve BSPO puan ortalaması daha yüksektir (Çizelge 4.21.). Ergenin gelişiminde önemli katkısı olan anne ve babaların, eğitim düzeyi yükseldikçe sağlığı koruyan ve geliştiren davranışlarından olan, sporu katılımın fazla görüldüğü ve çocuklarının olumlu sağlık davranışları kazanmasında da etkili olduğu görülmektedir.

Spor yapan, annesi ev hanımı olan ergenlerin BSPO (82,9±12,00), spor yapmayanlardan (65,5±17,0) daha yüksektir. Aynı zamanda, spor yapan annesi ev hanımı olan ergenlerin GÖYPO (32,1±5,11), spor yapmayanlardan (27,2±6,84) daha yüksek bulunmuştur. Gruplar arasındaki fark ise, önemlidir ($p<0.001$) (Çizelge 4.22.). Aynı durum çalışan anneler için de geçerlidir. Çalışan annelerin günlük yaşam aktivitelerini daha etkili biçimde planlayarak, çocukları ile daha kaliteli zaman geçirdiği, örnek rol model olabilecek davranışlar sergiledikleri düşünülebilir. Bunun yanında, çalışan annelerin çocuklarına spor olanaklarını sunma konusunda ekonomik olarak, daha rahat karar vermeyi kolaylaştırdığı da düşünülmektedir. Ülkemizde sporla uğraşanların, giyim, taşıma vb. alanlarda ek ücretlere gereksinimleri olabilmektedir. Böylece spor yapabilmek ayrı bir ekonomik düzey gerektirdiğinden, annelerin çalışmasının böyle bir

olumlu etkisinin varlığı da ifade edilebilir. Ayrıca araştırma verilerimiz arasında Çizelge 4.3. ve ailelerinin %76'8'inin geliri giderine denk ve Çizelge 4.8.'de spor yapanların geliri giderinden fazla olanların, daha yüksek oranda olması %62,2 bu görüşümüzü desteklemektedir.

Spor yapan ailesinin gelir gideri dengeli olan ergenlerin GÖYPO (32,2±5,11), spor yapmayan ailesinin gelir gideri dengeli olan ergenlerden (32,2±5,11) daha yüksek bulunmuştur (Çizelge 4.24.). Ergenlerin gereksinimlerinin yeterince karşılanabilmesi kendilerini daha güvende hissetmelerini ve bunun sonucunda da benlik saygısı ve öz yeterliliklerinin yükselmesini sağlayabilir. Özkan İ.'nin 1994 yılında benlik saygısını etkileyen etmenler adlı çalışmasında, yüksek ve orta gelir düzeyi ile olumlu benlik saygısı arasında bir ilişki saptanmıştır (p<0.05). Gelir düzeyi ile benlik saygısı arasında paralel bir ilişki bulunmaktadır. Gelir düzeyi arttıkça benlik saygısı (62,96) da artmakta, gelir düzeyi azaldıkça benlik saygısı (50,88) azalmaktadır. Özkan (130)'nın çalışması ile bu araştırma farklı tarihlerde yapılmış olsa da, aile gelirinin benlik saygısı üzerinde etkilerini destekleyen önemli sonuçları içermektedir. Bu iki araştırma sonuçlarını özetleyecek olursak; spor yapan ergenlerin BSPO ve GÖYPO'nun yüksek olarak bulunmasını ailelerinin ekonomik olarak gelir durumu daha iyi olan bir grupta yer almalarıyla ilişkili olduğu da görülmektedir.

Spor yapan fiziksel engeli olan ergenlerin BSPO (82,9±12,7), spor yapmayan ergenlerin BSPO (65,7±17,5)'dan daha yüksek olarak bulunmuştur. Aynı zamanda, spor yapan fiziksel engeli olan ergenlerin GÖYPO (32,3±5,12), spor yapmayan ergenlerin GÖYPO (27,0±6,98)'dan daha yüksektir. Gruplar arasındaki fark önemli bulunmuştur (p<0,001) (Çizelge 4.25.). Araştırma bulgularına göre; spor yapan kronik rahatsızlığı olmayan ergenlerin BSPO (82,8±12,8), spor yapmayan ergenlerin BSPO (65,8±17,8)'dan daha yüksektir. Aynı zamanda, spor yapan kronik rahatsızlığı olmayan ergenlerin GÖYPO (32,3±5,11), spor yapmayan ergenlerin GÖYPO (27,0±6,99)'dan yüksektir (Çizelge 4.26.).

Ayrıca spor yapmanın, benlik saygısı ve öz yeterliliklerini olumsuz yönde etkileyen; diabet, astım, obezite, yeme bozuklukları, hiperlipidemi, hipertansiyon ve koroner kalp hastalığı gibi kronik hastalıkları doğrudan etkilediği araştırmalarla desteklenmiştir (93,131).

Araştırmalar doğrultusunda; kronik hastalıkların spor yapmayı azalttığı gibi, spor yapanlarda kronik sağlık sorunlarının görölmesinin de azaldığı belirtilebilir. Sağlık sorunu olmayan, spor yapan ergenlerde kendileri konusundaki görüşleri daha yeterli ve olumlu olduğundan, spor yapan ergenlerin BSPO ve GÖYPO'ları yapmayanlara göre daha yüksek bulunduğu düşünölmektedir.

Araştırmada elde edilen veriler içinde spor yapan ergenlerin kendi harcamalarına kendisi karar verdiğinde, ailesiyle birlikte yaşadığında, akademik olarak kendisini daha başarılı hissettiğinde, takım oyunlarında (Çizelge 4.30-32) yer aldığında BSPO ve GÖYPO'ları spor yapmayan ergenlerden daha yüksek puanlar almışlardır. İleri analizde istatistiksel değeriendirmede bu özellikler arasındaki fark ise anlamlı olarak değeriendirilmiştir. Yukarda belirtilen spor yapan ergenlere özgü fark yaratan özelliklerin, kimlik gelişimindeki önemi yadsınamaz. Bunlara spor yapıyor olmanın katkısı da eklendiğinde, spor yapanların yaşamına, kişiliğine, geleceğe dönük olarak sağlığına daha olumlu katkı sağladığı görüşü ortaya çıkmaktadır.

Bu konuda yapılan araştırmalarda da kişilik gelişimini etkileyen bireysel özelliklere spor yapma da eklendiğinde bireylerin kendisi konusunda algısı olumlu olduğundan tüm yaşamına olumlu katkılar sağlanabildiğinden bahsedilmektedir (54,111). Ayrıca

Araştırma sonuçlarını tümüyle gözden geçirmek adına; spor yapan ve yapmayan ergenlerin BSPO ve GÖYPO'nın histogram grafiğı (Şekil.4.3,4.4,4.5,4.6) bakıldığında, spor yapan ergenlerin spor yapmayan akranlarına göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bu yüzden olumlu bir sağlık alışkanlığı olan, spor yapmayı tüm yaşamı boyunca sürdürmeyi sağlık çalışanları olarak hemşirelerin her zaman desteklemesi, toplum yararına yaptığı çalışmaların önemini ortaya çıkarmak açısından önemlidir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

- Araştırma örneklemindeki ergenlerin yaklaşık yarısı erkek, yarısı kız öğrencidir. (Çizelge 4.2.)
- Araştırma grubundaki ergenler 15-17 yaş aralığında yer almakta ve ortalama yaşları $16,26 \pm 0,74$ 'dür.
- Araştırma grubundaki ergenlerin %40,2'sinin boyu 161-170 cm aralığında, %51,3'ünün kilosu 56-75 kg aralığındadır (Çizelge 4.2.).
- Araştırma kapsamındaki ergenler yaşamının büyük bir kısmını şehirde geçirmiştir. Ailelerin tamamına yakını çekirdek ailedir (Çizelge 4.2.).
- Ergenlerin %97,4'ü ailesi ile birlikte kalmakta ve %82,4'ünün kendisine ait odası vardır (Çizelge 4.2.).
- Annelerin yaklaşık yarısı ilköğretim mezunu ve %72,7'si ev hanımıdır (Çizelge 4.3.).
- Babaların yaklaşık yarısı ilköğretim, yarısı lise, üniversite ve üstü eğitim almıştır (Çizelge 4.3.).
- Babaların büyük çoğunluğu (%97,9) çalışmaktadır (Çizelge 4.3.) .
- Ailelerin yarısından fazlasının (%76,8) aylık geliri gideriyle dengededir (Çizelge 4.3.).
- Ailelerin ilişkilerinde ergenlere karşı davranışlarında yarısı (%52,2) koruyucu davranış sergilemektedir (Çizelge 4.3.).
- Araştırma kapsamındaki ergenlerin %66,2'si bir spor alanı ile uğraşmakta, %42,5'i uğraştığı spora haftada 3-4 kez yapmakta ve %62,7'si 30 dakika (dk) veya üstü sürede spor yapmaya devam etmektedir (Çizelge 4.4.).
- Ergenlerin %69,9'u sporu sağlığını korumak için, %68,1'i zararlı alışkanlıklardan uzak kalmak için, %60,6'ı hayattan zevk almak için, %60,2'si kilo vermek ve fit olmak için spor yapmaktadır. Ergenlerin yarısı (%55) spor yapmaya yönelten nedenler arasında, sporu sevdiğini belirtmiştir (Çizelge 4.5.).
- Ergenlerin %23,8'i sporun sağlığa olan katkılarını olumlu bulmaktadır (Çizelge 4.6.).
- Spor yapan erkek ergenlerin oranı (% 53,3) kız ergenlerin oranından (% 46,6) yüksektir.

- Kendine ait bir odası olan ergenlerin, spor yapma oranı (%52,6), odası olmayanlara (%47,4) göre daha yüksektir (Çizelge 4.8.).
- Ailelerinin spor yapan ergenlere davranışı, %63'ü demokratik, %44,4'ü koruyucu, %44,2'si otoriter biçimdedir (Çizelge 4.8.).
- Spor yapan ergenlerin %53,3 ü harcamalarına kendisi karar verirken %23,9'u harcamalarına kendisi karar vermemektedir (Çizelge 4.8.).
- Ergenlerin spor yapması, anneleri lise (%59,9) ve üniversite mezunu (%55,2) olduğunda artmaktadır (Çizelge 4.9.).
- Ergenlerin spor yapması, babası üniversite ve üstü (%55,8) olduğunda artmaktadır (Çizelge 4.9.).
- Spor yapan ergenlerde kronik rahatsızlığı olmayanların oranı (%50,7), kronik rahatsızlığı olanlardan fazladır (Çizelge 4.10.).
- Araştırmada yer alan ergenlerin BSPO; $74,32 \pm 17,51$, GÖYPO ise $29,70 \pm 6,64$ 'dür (Çizelge 4.11).
- Spor yapan ergenlerin BSPO (82,8) spor yapmayan (65,8) ergenlerden daha yüksek olduğu fark edilmiştir. Yine ergenlerin GÖYPO'da spor yapan ergenlerde (32,3) spor yapmayanlara (27,0) göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Çizelge 4.12).
- Spor yapan erkek ergenlerin BSPO (83,4), spor yapmayan erkek ergenlerden (65,4) daha yüksektir. Spor yapan kız ergenlerin BSPO (82,0), spor yapmayan kız ergenlerden (66,2) daha yüksektir (Çizelge 4.13.).
- Spor yapan, kardeş sayısı 0-3 olan ergenlerin BSPO ($83,0 \pm 12,6$) ve GÖYPO ($32,3 \pm 5,16$), spor yapmayan kardeş sayısı 0-3 olan ergenlerden BSPO ($66,1 \pm 17,0$) ve GÖYPO ($26,8 \pm 6,92$)'dan daha yüksektir ($p < 0,001$) (Çizelge 4.14.).
- Spor yapan boyu 161-170 cm olan ergenlerin BSPO ($82,3 \pm 13,3$) ve GÖYPO ($32,0 \pm 4,94$), spor yapmayan boyu 161 - 170 cm olan ergenlerden BSPO ($65,30 \pm 17,44$) ve GÖYPO ($26,8 \pm 7,05$)'dan yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$) (Çizelge 4.15.).
- Spor yapan ağırlığı 35-55 kg ve 56-75 kg olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO, spor yapmayan ergenlerin BSPO ve GÖYPO'dan yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$) (Çizelge 4.16.).

- Spor yapan ve şehirde yaşayan ergenlerin BSPO (82,9±12,5) ve GÖYPO (32,4±5,09), spor yapmayan şehirde yaşayan ergenlerin BSPO (65,9±17,4) ve GÖYPO (26,9±7,08)'dan daha yüksektir. İstatistiksel analizde gruplar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,001) (Çizelge 4.17.).
- Spor yapan çekirdek aile yapısına sahip ergenlerin BSPO (83,0±12,6) ve GÖYPO (32,3±5,14), spor yapmayan çekirdek aile yapısına sahip ergenlerin BSPO (66,0±17,20) ve GÖYPO (27,9±6,73)'dan daha yüksektir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001) (Çizelge 4.18.).
- Babası Y.O. ve üstü mezunu spor yapan ergenlerin BSPO (84,9±12,2), spor yapmayanlardan (67,7±15,2) yüksektir. Yine babası lise, üniversite ve üzeri mezunu olan ergenlerin, okur-yazar olmayan ve ilköğretim mezunu olanlara göre GÖYPO daha yüksektir (Çizelge 4.19.).
- Spor yapan babası memur olan ergenlerin BSPO (83,6±12,6), spor yapmayanlardan (67,4±16,3) daha yüksek olarak saptanmıştır. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001) (Çizelge 4.20.).
- Annesi lise, üniversite ve üzeri eğitim almış ergenlerin, okur-yazar olmayan, okur-yazar ve ilköğretim mezunu olanlara göre GÖYPO ve BSPO puan ortalaması daha yüksektir (Çizelge 4.21.).
- Spor yapan annesi ev hanımı olan ergenlerin BSPO (82,90±12,00), spor yapmayanlardan (65,5±17,0) daha yüksektir. Aynı zamanda, spor yapan annesi ev hanımı olan ergenlerin GÖYPO (32,1±5,11), spor yapmayanlardan (27,2±6,84) yüksek bulunmuştur. Gruplar arasındaki fark ise, önemlidir (p<0.001) (Çizelge 4.22.).
- Spor yapan ve yapmayan sosyal güvencesi SSK olan ergenlerin BSPO ve GÖYPO arasında fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05) (Çizelge 4.23.).
- Spor yapan ailesinin gelir gideri dengeli olan ergenlerin GÖYPO (32,2±5,11), spor yapmayan ailesinin gelir gideri dengeli olan ergenlerden (32,2±5,11) daha yüksek bulunmuştur (Çizelge 4.24.).
- Spor yapan fiziksel engeli olan ergenlerin BSPO (82,9±12,7), spor yapmayan ergenlerin BSPO (65,7±17,5)'dan yüksek olarak bulunmuştur. Aynı zamanda, spor yapan fiziksel engeli olan ergenlerin GÖYPO (32,3±5,12), spor yapmayan ergenlerin GÖYPO

(27,0±6,98)'dan daha yüksektir. Gruplar arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p<0,001$) (Çizelge 4.25.).

- Spor yapan kronik rahatsızlığı olmayan ergenlerin BSPO (82,8±12,8), spor yapmayan ergenlerin BSPO (65,8±17,8)'dan daha yüksektir. Aynı zamanda, spor yapan kronik rahatsızlığı olmayan ergenlerin GÖYPO (32,3±5,11), spor yapmayan ergenlerin GÖYPO (27,0±6,99)'dan yüksektir (Çizelge 4.26.).
- Spor yapan ve ergene ailenin davranışı demokratik ve koruyucu biçimde olan ergenlerin BSPO ile GÖYPO, spor yapmayanlardan daha yüksektir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$) (Çizelge 4.27.).
- Spor yapan ergenlerin harcamalarını kendisi belirleyenlerin BSPO (82,9±12,8) ve GÖYPO (32,4±5,08), spor yapmayan harcamalarını kendisi belirleyenlere göre BSPO (66,4±16,9) ve GÖYPO (27,1±7,00) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$) (Çizelge 4.28.).
- Spor yapan ve ailesiyle yaşayan ergenlerin BSPO (82,6±12,7) ile GÖYPO (32,4±5,08), spor yapmayan ve ailesiyle yaşayan ergenlerin BSPO (65,9±17,4) ile GÖYPO (27,0±6,95) spor yapanlardan daha yüksektir. Yapılan istatistiksel analizde aralarındaki fark anlamlıdır ($p<0,001$) (Çizelge 4.29.).
- Spor yapan kendisine ait odası olan ergenlerin BSPO (82,9±12,9) ile GÖYPO (32,4±5,12), spor yapmayan ergenlerden BSPO (67,5±16,22) ile GÖYPO (26,8±6,76) daha yüksektir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak da anlamlı olarak belirlenmiştir ($p<0,001$) (Çizelge 4.30.).
- Spor yapan ve akademik olarak başarılı olan ergenlerin BSPO (83,5±12,8), spor yapmayan ve akademik olarak başarılı olan ergenlerin BSPO (70,9±13,5)' dan yüksek bulunmuştur. Yapılan istatistiksel değerlendirmede gruplar arasındaki fark anlamlı olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda, spor yapan akademik olarak başarılı olan ergenlerin GÖYPO (32,5±5,00) ile spor yapmayan akademik olarak başarılı olan ergenlerin GÖYPO (28,0±7,28) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$) (Çizelge 4.31.).
- Spor yapan spor türü takım, bireysel ve her ikisi olan gruptaki ergenlerin CBSPO ve GÖYPO arasındaki fark anlamlı değildir ($p>0,05$) (Çizelge 4.32.).
- Ailesinde düzenli olarak spor yapan ergenin GÖYPO (33,1±4,92) ile ailesinde düzenli olarak spor yapmayan ergenin GÖYPO (31,7±5,14) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$) (Çizelge 4.33.).

- Spor yapanlarda BSÖPO ile GÖYPO arasında zayıf derecede kuvvetli, doğrusal, aynı yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Çizelge 4.35.).

6.2. Öneriler

Sonuçlar doğrultusunda:

- Spor yapan erkek ve kız ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterlilik puan ortalaması, spor yapmayan kız ve erkek ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterlilik puan ortalamasından yüksek olduğu için; ergenlik yıllarında sporun alışkanlık haline getirmesi için okullarda uygun ortam sağlanması,
- Ailesinde düzenli olarak spor yapan ergenlerin GÖYPO'nun, ailesinde düzenli olarak spor yapmayan ergenlerden yüksek olduğu için; anne-baba, akraba ve öğretmen gibi ergenlere rol model olabilecek kişilerin de, spor alışkanlığına yönlendirilmesi,
- Ergenlerin sporu severek yapması ve sporun sağlığına olan katkılarının olumlu bulunması sebebiyle; okul içinde ve çevresinde sportif ve sosyal aktivitelerin yapılabileceği uygun fiziksel koşulların sağlanması,
- Fiziksel koşullar yetersizse yerel, bölge ve ülke genelinde spor alanlarının yapılabilmesi için disiplinlerarası çalışmaların yapılması ve politikaların geliştirilmesi,
- Ergenlerin spor yapmasının fiziksel olarak büyümelerine ve vücut ağırlığının korunmasına olan olumlu katkıları sebebiyle; birinci basamak sağlık hizmeti sunan uzman kişilerin (doktor, hemşire, psikolog, diyetisyen) okul sağlığında sporun etkisini ergenlerle her karşılaşmalarında, olumlu geri bildirimler vererek önermesi,
- Ergenlerin spor yapması, anneleri ve babaları lise ve üniversite mezunu olduğunda artması nedeniyle; okul sağlığı konusunda eğitimlere ailelerinde dahil edilmesi, bunun yanında, ailelerinin eğitim düzeyi daha düşük olan, ergenlere ve ailelerine daha ayrıntılı zaman ayrılarak spora ilgilerinin artırılmasına yönelik girişimlerde bulunulması,
- Ergenlerin genel öz yeterlilik ve benlik saygısında etkili olacak aile üyeleri, öğretmen ve akran gruplarını bilgilendirmek için ilgili kurum ve kuruluşların farkındalıklarını artırıcı eğitimlerin verilmesi,

- Arastırmanın bulgularında da görüldüğü gibi; ergenlerin spor yapması, her türlü değişkenlerden ayrı incelendiğinde BSPO ve GÖYPO'na önemli etkileri bulunmaktadır. Sporun bu özelliği ergenlerin spora yöneltilmesinin ne kadar önemli olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu dönemde ergenleri düzenli spor faaliyetlerine yönlendirmek, en başta aileler, daha sonra eğitim kurumlarının görevi olmaktadır. Ergenlerin spor bilinci kazanması açısından, serbest zaman faaliyetlerini yürütecek kuruluşların, ergenlerin yakın çevrelerinde yaygınlaştırılması ve okullarda spor ortamlarının iyileştirilmesi,
- Spor yapan ergenlerin BSPO ve GÖYPO, spor yapmayanlardan yüksek olduğu için, bu ergenlerin sağlığı geliştirme ve kendi yaşamları konusunda sorumluluk alabilme yeterlilikleri de daha fazla olabileceği düşünülmektedir. Bu konu toplum sağlığının geliştirilmesinden sorumlu olan, okul sağlığı ve çocuk sağlığı hemşirelerinin alanlarıyla ilgili olduğundan, sağlığı geliştirmek amacıyla ergenlerin yakın çevrelerinin (akranları, aile bireyleri ve onları etkileyebilecek rol modeli olan bireylerin) sporu yaşam boyu sürdürmeleri için girişimlerde bulunulması,
- Çalışmada ergenlerin gelişimi açısından, benlik saygısı ve öz yeterliliğini etkileyen (harcamalarına karar verme durumu, kendisine ait odasının varlığı, akademik başarısı, okul döneminde kaldığı yer, ailenin ergene davranışı, kronik ve fiziksel rahatsızlığı) etmenlerin; benzer araştırmalar yapılarak genellenebilir sonuçlara ulaşılabilirse ergenlerin benlik saygısını ve öz yeterliliğini arttıracak girişimlerle ilgili ortak bir yaklaşımla eğitim programları geliştirilmesi,
- Aileleri demokratik davranan spor yapan ergenlerin, BSPO ve GÖYPO yüksek, istatistiksel olarak da anlamlı olduğundan, çocuklarla ve ergenlerle uğraşan hemşirelerin, ailelerle yapacağı çalışmalarda demokratik davranış geliştirmeleri konusunda onları desteklenmesi,
- Spor yapan ergenlerin, BSPO ve GÖYPO ergenlerle ilgili araştırılan bütün konularda yüksek bulunduğundan, spor yapma ile benlik saygısı ve genel öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi açık bir biçimde ortaya koyabilecek daha kapsamlı araştırmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Pender NJ, Murdaugh CL and Parsons MA.** *Health Promotion in Nursing Practice.* Forth Edition, New Jersey, **2002**:13-16.
2. **Edelman M.** *Health Promotion.* Adolescent , Marında Allander, Mosby 5 th Edition, Miss Ouir. America, **2002**:617-737.
3. **Geçkil E, Yıldız S.** Adolescent Health Behaviours and Problems. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, **2006**;6(2):26-34.
4. Türkiye İstatistik Kurumu. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Verileri Sonuçları., 2013. Erişim: <http://www.tuik.gov.tr>. Erişim Tarihi:10.09.2014, Saat: 11:30. (Ankara Yayın No:4114, Mart **2014** ISBN: 978-975-19-5934—8).
5. Dünya Nüfus Verileri, <http://www.prb.org/-tur.pdf> **2013**, Erişim Tarihi:10.10.2014, Saat: 14:30.
6. **Moran AP.** *Sport And Exercise Psychology Acritical Introductio.* Second Edition, London and New York, **2005**:5-35.
7. **Kale R.** *Yaşam Boyu Spor.* Birinci Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, **2002**:15-17.
8. **Yavuzer H.** *Çocuk Psikolojisi.* Remzi Kitabevi, İstanbul: **2003**: 23-31.
9. **Nixon JA.** *The Differences in Academic Self-Esteem for a Full-Day and a Half-Day Kindergarten.* Kansas State University, Manhattan, Kansas.**1995**.
10. **Harter, S.** *Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents.* R. F. Baumeister (ed.). *Self-Esteem: Social and Personality Development.* New York: Plenum Shaffer, **1994**: 87-115.
11. **Tiggeman M, Williamson S.** *The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem.as a Function of Gender and Age.* *Sex Roles*, **2000**; 1(2):119-127.
12. **Aşçı FH, Gökmen H, Tiryaki G ve Öner U.** Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi*, **1993**; 4 (1):34-43.

13. **Jack F. Schumaker, Linwood Small, and Jacey.** *Wood Self-Concept, Academic Achievement, And Athletic Participation.* Perceptual and Motor Skills. **1986**; 2 (62):387-390.
14. **Williams JM, Currie CE.** Self Esteem and Physical Development During Early Adolescence: Pubertal Timing and Body Image, *Journal of Early Adolescence*, **2000**; 20: 129- 149.
15. **Dogan O, Dogan S, Çorapçıoğlu A, Çelik G.** Aktif ve Sosyal Etkinliklere Katılmanın Benden imgesi ve Benlik Saygısına Etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, **1994**; 2(1):33-38.
16. **Açıkada C, Ergen E.** *Bilim ve Spor.* 1.Baskı, Büro Tek Ofset, Ankara. **1990**: 7-23.
17. **Yergin Ç.** Sporla Gelen Sağlık.*Spor Dergisi*, İstanbul Üniversitesi Yayınları, Mayıs, **2002**: 21-66.
18. **Türkbay T, Özcan C, Doruk A,Uzun Ö.** Ergenlerin Psikiyatrik Belirtileri ve Benlik Saygıları Üzerine Kimlik Bocalamasının Etkileri. *Türkiyede Psikiyatri Dergisi*, **2005**; 7 (3): 92-97.
19. **Suveren S.** Yoğun Ağırlık Çalışması Yapan Bayan Sporcuların ve Hiç Spor Yapmamış Bayanların Beden İmgeleri Doyum Düzeyleri Bir Karşılaştırma Çalışması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Ankara. **1992**; 8 (1):109-119.
20. **Aleksandra L.** The General Self- Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal Of Psychology*, **2005**; 139 (5): 439-45.
21. **Willemse, M.** *Exporing the Relationship Between Self-Efficacy and Aggression in a Group of Adolescents in The Peri-Urban Town of Worcester.* Unpublish Master of Art Thesis, Social Sciences Institute, University of Stellenbosch. **2008**:72-83.
22. **Bacchini D, Magliulo F.** Self-image and Perceived Self-Efficacy During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, **2003**; 32(5): 337–350.
23. **Bandura A.** Self-efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Journal of Abnormal Psychology*, Psychological Review, **1977**; 84(2): 191–215.
24. **Bandura, A.** Health Promotion From The Perspective Of Social Cognitive Theory. *Journal of Abnormal Psychology*, Psychology and Health, **1998**;13(2): 249–623.
25. **Peter R, Leslie J, Penelope J.** *The Measurment of Childreen's Self Efficacy.* Universty of Warwick, **2011**;1(1):1-9.

26. **Bülent B, Telef B, Rengin K.** Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin Ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Mustafa Kemal University Journal Of Social Sciences Institute, **2011**; 8 (1): 499-518.
27. **Sahranç Ü.** *Stres Kontrolü, Genel-Özyeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlgili Bir Akış Modeli*: Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri ABD Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara. **2007**.
28. **Küçük V, Koç H.** *Psikososyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi*. sbe. Deloitte Spor Serisi Raporu. Kalıcı bir miras: Önemli Spor Etkinliklerine Evsahibi Ülkeler Ve Ekonomilerinde Nasıl Olumlu Bir Değişim Sağlayabilir. Erişim: http://www.deloitte.com/assets/Dcom-Turkey/Local%20Assets/Documents/turkey-tr_ps_KaliciBirMiras_160610.pdf.dumlupinar.edu.tr/9/111.pdf. Erişim Tarihi: 22.01.2014 12:15.
29. **Hazar A.** *Spor ve Turizm*. Detay Yayıncılık, Ankara: **2007**:1-15.
30. **Dansero, Egidio; Puttilli.** *Matteo Mega-Events Tourism Legacies: The Case Of The Torino 2006 Winter Olympic Games - A Territorialisation Approach*, **2010**; 29 (3): 321-341.
31. **Taşkın E.** Mersin 2013 Akdeniz Oyunları'na Ev Sahipliği Yapacak, *Gümrük Müşavirleri Dergisi*, **2013**; 4(2):28-31. <http://www.the-sports.org/sport-calendar-1991-p0-61991.html>. Erişim Tarihi: 12.06.2014 16:24.
32. **Çakıcı C, Yavuz G.** 1. Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu Kitabı, 2013 Akdeniz Oyunları Bağlamında Spor Etkinlikleri ve Olası Etkileri, Mersin, **2013**:2-15.
33. **Doğan, O.** *Spor Psikolojisi*. Nobel Kitapevi, Adana: **2005**:13-38.
34. **Speck RN.** Exercise and Physical Activity. *Holistic Nursing Practice*, NIA Office of Communications and Public Liaison **2002**;17(1):24-31.
35. **Amman T, İkizler C ve Karagözoğlu. C.** *Sporda Sosyal Bilimler*. Alfa Yayın, İstanbul. **2000**: 21-64.
36. **Bahar Z.** Okul Sağlığı Hemşireliği, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergi*, **2010**; 3(4): 195-200.
37. **Piyal B.** *Temel Sağlık Davranışlarının Kazandırılması Açısından Okullarda Sağlığı Geliştirme*, 1. Ulusal Okul Sağlığı Sempozyumu Özet Kitabı, **2010**: 1-3.

38. **Yıldırım N.** Üniversite Öğrencilerinin Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Sivas, **2005**.
39. **Baltacı G, Ersoy G, Karaoğlu N, Derman O, Kanbur N.** Ergenlikte Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam. Sinem Matbaacılık, Ankara: **2006**:1-3.
40. UNİCEF Türkiye Çocukların Durumu Raporu, **2011**
<http://panel.unicef.org.tr/vera/app/var/files/s/i/sitan-tur.pdf> Erişim Tarihi: 08.01.2014, 14:51.
41. **Gander M J, Gardiner H W.** Onkinci ve On Üçüncü Bölüm. Dönmez A ve Onur B. *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. 5.Baskı, İmge Kitabevi, Ankara. **2004**: 437- 495.
42. **Kınık E.** Adolesan Dönemde Fiziksel Büyüme ve Cinsel Gelişme. *Katkı Pediatri Dergisi*, **2000**; 6(1): 720-740.
43. **Yiğit R.** *Çocukluk Dönemlerde Büyüme ve Gelişme*. Sistem Ofset Yayını, Ankara: **2012**:177-197.
44. **Cole M, Cole S.** *The Development of Children*. .USA Wort Publishers, **2000**: 616-620.
45. **Ardıç A.** *Adölesanların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları*. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği, Yüksek Lisans Tezi, **2008**.
46. **Özyürek, M.** *Bireysel Farklılıkları İnceleme Yaklaşımları*, Kök Yayıncılık, Ankara. **2005**:17-36.
47. **Muris, P.** Relationships Between Self-Efficacy And Symptoms Of Anxiety Disorders And Depression In A Normal Adolescent Sample. Personality and Individual Differences. *World Applied Sciences Journal*, IDOSI Publications, **2000**; 32(-):337–348.
48. **Taylan A.** *Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. T.C.Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin: **2006**.
49. Gençlik Danışmanlık ve Sağlık Hizmet Merkezleri CSÜS Eğitimi Modülü. Katılımcı Rehberi T.C.Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü. Ankara, **2007**.

50. **Çetin H.** *Yetiştirme Yurdundaki Adölesanların Benlik Saygıları ve Psikolojik Belirtileri.* Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Doktora Tezi. Ankara, **2004**.
51. **Canan F,Ataoglu A.** Anksiyete Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **2010**; 11: 38-43.
52. **Hızel B. S.** Ergen Etiği. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, **2004**; 13 (6): 210.
53. **Schunk, D. H.** Öğrenme Teorileri: Eğitimsel Bir Bakışla, M. Şahin (Çev. Ed.), Ankara, 5. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, **2009**.
54. **Altun F, Yazıcı H.** Ergenlerin Benlik Algılarının Yordayıcıları Olarak: Akademik Öz-Yeterlik İnancı ve Akademik Başarı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, **2013**; 2(1): 145-156.
55. **Gilman R, Meyers J, Perez L.** Structured Extracurricular Activities Among Adolescents: Findings and Implications For School Psychologists. *Psychol in the Schooll, College of Education, University of Kentucky, Lexington* **2004**; 41(1): 31-40.
56. **Ball JW, Bindler RC.** *Child Health Nursing, Partnering with Children and Families.* New-Jersey, Pearson Education, **2006**: 479-98.
57. **Kirkcaldy BD, Shephard R, Siefen G.** The Relationship Between Physical Activity And Self-Image And Problem Behaviour Among Adolescents. *Social Psychiatr Epidemioloji*, **2002**; 37: 544-50.
58. **Morris, Charles, G.** *Psikolojiyi Anlamak.* Birinci Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara: **2002**:23-77.
59. **Aktuğ T.** *Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi,* Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, **2006**:17-23.
60. **Mustafa K.** Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri Din Psikolojisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **2004**; 7(2):231-256.
61. **Yergin Ç.** Sporla Gelen Sağlık. *Spor Dergisi*, İstanbul Üniversitesi Yayınları, Mayıs **2002**: 21-66.
62. **Kuru E.**Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. **2003**; 23(1):175-191.

63. **Adelman W, Ellen J.** *Adolesan.* Yurdakök M. *Rudolph's Fundamentals of Pediatrics.* Güneş kitabevi, Ankara: **2003**: 70-110.
64. **Kulaksızoğlu A.** *Ergenlik Psikolojisi.* Yedinci Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul: **2005**.
65. **Conk Z, Başbaykal Z, Bal H, Bolşık B.** *Pediatric Hemşireliği.* Çocuk Sağlığına Genel Bakış, Birinci Baskı, Akademisyen Kitabevi, Ankara, **2013**:1-45.
66. **Aracı H.** *Okullarda Beden Eğitimi.* Bağırğan Yayınevi, Ankara: **2001**: 36-41.
67. **Akkoyun F.** *Psikolojik Danışma Kuramları.* Üniversitesi Yayınları, Ankara: **1982**: 20-22.
68. **Altındaş E.** Benlik Kavramı ve Uyum. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* **1991**;5(1):46-56.
69. **Schunk, D. H. Şahin (Çev. Ed.),** *Öğrenme Teorileri: Eğitimsel Bir Bakışla.* 5. Basım, M. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara: **2009**.
70. **Campbell, Jennifer D.** Self-Esteem and Clarity of the Self- Concept, *Journal of Personality and Social Psychology,* **1990**; 59(3):538-549.
71. **Bandura A.** Social Cognitive Theory. An Agentic Perspective. *Asian Journal of Social Psychology,* **1999**; 2(-): 21- 41.
72. **Bandura A.** *Social Foundations Of Thought And Action:A Social Cognitive Theory.* Englewood Cliffs, NJ:Prentice Hall,**1986**:27-30.
73. **Pintrich PR, Linnenrink EA.** *The Role Of Self-Efficacy Beliefs In Student Engagement And Learning In The Classroom.* Reading & Writing Quarterly, **2003**;19(2): 110-121.
74. **Bandura A.** *Self-Efficacy.* Encyclopedia of Human Behavior. **1994**;4:70-79.
75. **Öztürk GD, Bıkmaz FH.** İlköğretim Programlarında Sağlık Bilinci. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,* **2007**;4: 215-242.
76. **Potts NL, Mandelco B.L.** *Growth and Development of The School-Aged Child.* Pediatric Nursing, Delmar and Thomson Learning Press, USA, **2002**.

77. **Ulusay A.** *Gelişim ve öğrenme*, 2.Baskı, Anı Yayınları, Ankara: **2003**
78. **Şahin. M.** *Spor Ahlakı ve Sorunları*. Evrensel Basımevi, Ankara: **1998**:33-39.
79. **Chen N. and Westwood P.** Self-Efficacy, Personal Worries, And School Achievement Of Primary School Students İn Hong Kong. *The Asia-Pacific Education Researcher*, **2007**; 16(2):143–154.
80. **Tiryaki G, Erdil G, Acar M, Emlek, Y.** Sporcu Ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, **1991**; 26: 19-23.
81. **Willemse, M.** *Exporing the Relationship Betwen Self-Efficacy and Aggression in a Group of Adolescents in The Peri-Urban Town of Worcester*. Unpublish Master of Art Thesis. University of Stellenbosch. **2008**;3(2):228-321.
82. **Bacchini D and Magliulo, F.** Self-İmage And Perceived Self-Efficacy During Adolescence. *Journal Of Youth and Adolescence*, **2003**;3(5): 337–350.
83. **Caprara GV, Barbaranelli C, Pastorelli C, Cervone D.** The Contribution Of Self-Efficacy Beliefs To Psychosocial Outcomes İn Adolescence: Predicting Beyond Global Dispositional Tendencies. *Personality and Individual Differences*, **2004**; 37(-): 751–763.
84. **Lee WS.** *Encyclopedia of School Psychology*, Sage Publication, **2005**: 88-121.
85. **Muratlı G.** *Çocuk ve Spor*. 1. Baskı, Bağırğan Yayınevi, Ankara:**1997**:86-87.
86. **Koç Ş.** *Spor Psikolojisine Giriş*. 2 Baskı, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir: **1994**:21-27.
87. **Kaya, Alim, Seçkes, Mesut.** Benlik Saygısı ve Öz Yeterlilik Geliştirme Programının Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **2004**; (2):49.
88. **Springett J.** *Appopiaate Approaches To the Evaluation of Health Promotion*. Critical Publich Health, **2001**;11(2):139-151.
89. **Brenda J.** Health Promotion in Adolescents: A Review of Pender’s Health Promotion Model. *Nursing Science Quartely*, **2006**;19(4):362-367.
90. **Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA.** *Adolescent. Health Promotion in Nursing Practice*, Fourth Edition, New Jersey, **2007**:13-209.

91. **APA Division 47 Practice Committee.** Defining the Practice of Sport and Performance Psychology, <http://www.apadivisions.org/division47/about/resources/defining.pdf> 2011. Erişim Tarihi 20.02.2014 21:31.
92. **Haslofça E, Kutlay E, Haslofça F, Özkol MZ.** Altı Haftalık Yaz Spor Okulu Eğitiminin 6-13 Yaş Gurubu Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Gelişimine Etkileri. *Spor Dergisi*. **2003**; 9(3):7-12.
93. **World Health Organization,** Diet And Physical Activity: A Public Health Priority, Geneva, **2006** <http://www.who.int/dietphysicalactivity>. Erişim Tarihi: 19.02.2014 18:00.
94. **Yetim A.** *Sosyoloji ve Spor*. İkinci Baskı, Topkar Maatbacılık Yayınevi, Ankara: **2000**:12-17.
95. **Baltacı G.** *Çocuk ve Spor*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Birinci Basım, Ankara: **2008**: 3-15.
96. **Saygın Ö, Polat Y, Karacabey K.** Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk ve Özelliklerine Etkisi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, **2005**; 19(3), 205-212.
97. **Faigenbaum A, Wastcott W.** *Strength and Power for Young Athletes*, Human Kinetics, America: **2000**: 21-27.
98. **Durusoy F.** Dolaşım Sistemi ve Spor. *Spor Hekimliği Dergisi*, **1987**;22 (-):25-36.
99. **Wold SJ.** *School Nursing, A Framework for Practice*, the C.V. Mosby Company, St. Louis, Toronto, London **1981**:20-29.
100. **Özcebe H.** *Türkiye'de Çocuk Sağlığının Durumu.* <http://hasuder.org.tr/anasyfa/images/stories/dosyalar/çocuk-tsr-31mart.pdf>. **2005**, Erişim Tarihi: 21.01.2014 09:25.
101. **Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA.** *Health Promotion in Nursing Practice*. Fourth Edition, New Jersey: **2002**: 13-209.
102. **Demissie Z, Nancy D. B, Mcmanus T, Shari L. Hawkins S, Kann L,** School Health Profiles Characteristics Of Health Programs Among Secondary Schools. U.S.Department Of Health And Human Service, Centers For Disease Control And Prevention, **2012**: 7-188.
103. **Organizational Principles to Guide and Define the Child Health Care System and Improve the Health of All Children.** *Role Of The School Nurse In Providing School Health Services.*

- 104. Broussard, L.** School Nursing. *Journal of School Health*. **2004**; 9 (3): 77-83.
- 105. Özcebe H, Buğdaycı R.** Okul Sağlığı ve Yaklaşımlar, 1.Ulusal Okul Sağlığı Sempozyumu Bildiri Özet Kitabı, 1.baskı, **2010**:12-57.
- 106. Potts Micki L, Mondleco Barbara L.** *Pediatric Nursing*. Growth and Development of Children, Delmar Thomsan, Copyright, **2002**:135-280.
- 107. Dolgun G, İnal S, Uğurlu F.** Ergenin Sağlığının Sürdürülmesinde ve Geliştirilmesinde Hemşireliğin Rolü. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, **2011**; **2** (3): 46: 4-8.
- 108. Aksaray S.** *Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirme Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Adana, **2003**.
- 109. Karakaya I, Çoşkun A, Ağaoğlu B.** Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **2006**; 7(-):162-166.
- 110. Gün E.** *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, **2006**.
- 111. Şahan H.** *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Bölümü, Kayseri, **2007**.
- 112. Başaran M, Taşgın Ö, Sanioglu A, Taşkın A.** *Sporcularda Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Bölümü, Konya, **2009**.
- 113. Atalay G, Nida Y.** 13 - 17 Yaş Ergen Hentbolcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **2012**; 2(3):45-51.
- 114. Peter R, Leslie J, Penelope J.** *The Measurment of Childreen's Self Efficacy*. Universty of Warwick, **2011**;1(1):1-9.

- 115.Karaman Ç, Son M, Beyazıt B, Dinçer Ö, Lolak E.** *Spor Yapan ve Yapmayan 10-12 Yaş Grubu Çocuklarda Benlik Saygısının İncelenmesi*. Birinci Rekrasyon Araştırma Kongresi, **2012**:431-438.
- 116.Salar B, Hekim M, Tokgöz M.** 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **2012**;4(6): 103-108
- 117.Aypay A.** The Adaptation Study of General Self-Efficacy (GSE) Scale to Turkish, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2010**; 11(2):113-131.
- 118.Turan N, Tufan B.** *Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması*. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bildirileri, İstanbul:**1987**:8-7.
- 119.Kazım Ö.** Modern Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 1. Baskı, Kaan Kitbevi, Eskişehir. **2003**.
- 120.Kazım Ö.** Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi 5.Baskı, Kaan Kitavevi, **2004**: 380-384.
- 121.Hayran O.** *Sağlık Bilimlerinde Araştırma ve İstatistiksel Yöntemler*. 1. Baskı, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul,**2012**.
- 122.Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F, Baş F.** Türk Çocuklarında Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu, Baş Çevresi ve Vücut Kitle İndeksi Referans Değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, **2008**; 51(-):1-14.
- 123.WHO** Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards Based on Length/Height, Weight and Age. *Acta Paediatrica*, **2006**;450(-):76-85.
- 124.Bradley J, Francis KP, Crawford M.** School Sport and Academic Achievement. *Journal Of School Health*, January **2013**; (83):1.
- 125.Saygılı G, Kesecioğlu T.** Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırma Dergisi*, **2015**;2(4): 21-28
- 126.Mendes E, Mendes B, Karacabey K.** Adölesan Dönemde Obezite ve Egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. **2011**; 2(8):964-970.
- 127.Power C, Lake J, Cole T.** Measurement and Long-Term Health Risks of Child and Adolescent Fatness. *International Journal of Obesity*. **1997**; 21: 507-526..
- 128.Ergül Ş, Kalkım A.** Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. *TAF Preventive Medicine Bulletin* , **2011**; 10 (2): 223-230.

129.Sezer F, İşgör İY, Özpolat AR, Sezer M. Lise Öğrencilerinin Öz Yeterlilik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2006**; 13(-): 130-137.

130.Özkan İ. Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam Dergisi*, **1994**;7 (3): 4-9

131.Swinburn BA, Caterson I, Seidell JC, James WPT. Diet, Nutrition and the Prevention of Excess Weight Gain and Obesity. *Public Health Nutrition*, **2004**; 7 (-):123

EKLER

SPOR YAPMANIN ERGENLERİN BENLİK SAYGISI VE ÖZ YETERLİLİKLERİNE ETKİSİ

EK- 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

ANKET FORMU

1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Okuduğunuz liseyi işaretleyiniz?

- 1.Toroslar Anadolu Lisesi
2.Atatürk Anadolu Lisesi
3.Teyfik Sırrı Gür Anadolu Lisesi
4. Hasan Akel Anadolu Lisesi
5.Mehmet Serttaş Anadolu Lisesi
6.Hacı Sabancı Anadolu Lisesi
7.Dumlupınar Anadolu İmam Hatip Lisesi
8.Mine Günâştı Anadolu İmam Hatip Lisesi
9.Yahya Akel Fen Lisesi
10.İçel Anadolu Lisesi
11.Pakize Kokullu Anadolu Lisesi
12.Yusuf Kalkavan Anadolu Lisesi
13.Hüseyin Okan Merzeci Lisesi

2. Kaç yaşındasınız? (.....)

3. Cinsiyetiniz nedir?

- Kadın Erkek

4. Sizinle birlikte kaç kardeşiniz? (.....)

5.Ailede kaçınıcı çocu sunuz? (.....)

6. Boyunuz ne kadar? (.....)

7. Kilonuz ne kadar? (.....)

8. Yaşadığınızı yer: 1. Köy 2. İlçe 3. Şehir

9.Ailenizin tipi:

- Çekirdek aile Geniş aile Anne – baba ayrı

10. Babanızın eğitim durumunuz nedir?

- Okur- yazar değil İlköğretim mezunu Lise mezunu Üniversite ve üstü

11. Annenizin eğitim durumu nedir?

- Okur- yazar değil İlköğretim mezunu Lise mezunu Üniversite ve üstü

12. Babanızın mesleği nedir?

- Memur İşçi Serbest meslek İşsiz Emekli Diğer (Lütfen belirtiniz.....)

13. Annenizin mesleği nedir?

- Memur İşçi Serbest meslek Ev hanımı Emekli Diğer (Lütfen belirtiniz.....)

14. Ailenizin sosyal güvencesi:

- SSK Bağkur Genel sağlık sigortası Emekli Özel Sosyal güvencemiz yok

15. Ailenizin gelir durumunu nasıl bulursunuz?

- Gelir giderden az Gelir - gider dengeli Gelir giderden fazla

16. Herhangi bir fiziksel (ortopedik, görme, işitme, konuşma, vs.) engeliniz var mı?

- Evet Hayır

Cevabınız "evet" ise engel türünüzü belirtiniz.....



EK- 1. DEVAMI

17. Herhangi bir kronik rahatsızlığa (şeker, epilepsi, sara, migren, vs.) sahip misiniz?

Evet Hayır

Cevabınız "evet" ise rahatsızlığınızın adını belirtiniz.....

18. Ailenizin tutum ve davranışlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Demokratik Otoriter Koruyucu İlgisiz

19. Kendi gereksinimleriniz ile ilgili harcamalarınızda kararlarınızı kendiniz mi veriyorsunuz?

Evet Hayır

20. Okul dönemi süresince nerede kalıyorsunuz?

Ailemle Arkadaşlarımla Yatılı özel yurt Yatılı okul yurt Koruyucu aile

21. Kaldığınız evde kendinize ait bir odanız var mı?

Evet Hayır

22. Akademik başarı puanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Başarılı Orta Başarısız

23. Akademik başarı puanınız ne kadar? (Lütfen belirtiniz.....)

24. Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için düzenli spor yapmanın gerekli olduğunu düşünür müsünüz?

Evet Hayır

25. Okul içinde ve dışında düzenli olarak katıldığınız herhangi bir spor aktivitesi var mı?

Evet Hayır

Cevabınız "evet" ise 26. soruyu yanıtlayınız.

26. En çok hangi spor dalı ile uğraşırsınız?

- Futbol
 Voleybol
 Basketbol
 Atletizm
 Yüzme
 Jimnastik
 Güreş
 Bocca
 Badminton
 Dart
 Hentbol
 Diğer(Lütfen belirtiniz.....)

27. İlk düzenli olarak spor aktivitesine hangi yaşta başladınız? (Lütfen belirtiniz.....)

28. Düzenli olarak yaptığınız spor aktivitesine kaç yıldır devam ediyorsunuz? (Lütfen belirtiniz.....)

29. Haftada kaç kez spor yapıyorsunuz? Sıklığını ve süresini belirtiniz

Haftada 1 veya 2 kez

Haftada 3-4 kez

Haftada 5 veya daha fazla

30. Bir günde spor yapmak amacıyla ortalama kaç dakika hareket ediyorsunuz?

10 dakikadan az 10-20 dakika 20-30 dakika 30 dakika veya daha fazla

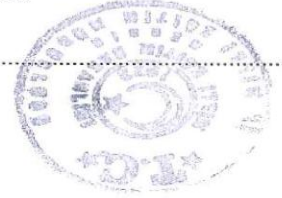
31. Ailenizde düzenli olarak spor veya egzersiz yapan kişi veya kişiler var mı?

Evet Hayır

Cevabınız "evet" ise kim veya kimler olduğunu lütfen belirtiniz?.....

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]



EK- 1. DEVAMI

32. Düzenli olarak yaptığınız sporun sağlığınıza olan katkılarını nasıl değerlendiriyorsunuz? Lütfen belirtiniz

.....
.....
.....

33. Düzenli spor yapmanın size kazandırdıklarını nasıl değerlendiriyorsunuz? Lütfen belirtiniz

.....
.....
.....

34. Sizi spor yapmaya yönelten aşağıdaki sebeplerden bir ya da bir kaçını işaretleyiniz?

- Sağlığımı korumak istiyorum
- Spor hayattan zevk alma aracı olarak görüyorum
- Spor yapmayı alışkanlık haline getirmeyi istiyorum
- Boş zamanlarımı değerlendirmede spor yapmanın iyi olduğunu düşünüyorum
- Spor yeni arkadaşlar edinmeye yardımcı oluyor
- Spor akademik çalışmalarım da başarıyı artırıyor
- Spor zararlı alışkanlıklardan uzak kalmamı sağlıyor
- Spor kilo vermeme ve daha sıkı bir vücut yapısına sahip olmamı sağlıyor
- Spor çok seviyorum
- Çevremdeki arkadaşlarım da sporla uğraşıyorlar

35. Spora devam etmek ister misiniz?

- Evet Hayır


Cevabınız "evet " ise spora nasıl devam etmeyi düşünüyorsunuz? (Lütfen belirtiniz (bireysel, takım sporu, amatör, profesyonel,vs).....


11
B
.....
.....
.....

EK-2. COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

	EVET (benimgibi)	HAYIR (benimgibideğil)
1. Olanlaragenelliklebozulmam.		
2. Sınıfınönde konuşmayapmakbanaoldukçazorgelir.		
3. Eğergücümüyetsedeğiştirmekisteyeceğimpekçoközelliğim var.		
4. Fazlazorlanmadankarar verebilirim.		
5. Benimlebirlikteolmakzevkliveeğlencelidir.		
6. Evdeykenkolaycacanımsıkılır, moralimbozular.		
7. Yenibirşeyealışmamçok zaman alır.		
8. Yaşıtlarım arasındapopülerim.		
9. Annemvebabamgenellikleuygularımıdikkatealır.		
10.Genellikle pek direnmeden kolayca vazgeçme gibibirhuyum var.		
11. Ailemin benden beklentisi çok fazla.		
12. Benim yerimde olmak oldukçazordur.		
13. Hayatımdaki her şeykarmakarışık.		
14. Arkadaşlarımgenellikle benim fikirlerimiizler.		
15. Kendime ilişkinolumsuz birimajım var.		
16. Pek çokkereevden ayrılmayı (kaçmayı) düşündüm.		
17. Okuldaykensık sık canımsıkılır.		
18. Çoğu insan kadargüzel görünüşlü birideğilim.		
19. Söyleyecek birşeyim olduğundagenellikle onu çekinmeden söylerim.		
20. Annemvebabambenianlayabiliyor.		
21. İnsanların çoğubendendaha çok seviyor.		
22. Çoğu zaman annevebabamın benisankızordıklarınihissediyorum.		
23. Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.		
24. Sık sık keşke başkabirisi olsam diyearzularım.		
25. Güvenilir birideğilim.		

26





EK-3. GENEL ALGILANAN ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

	Doğru	Biraz	Daha	Tümüyle
	Değil	Doğru	Doğru	Doğru
1) Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.	1	2	3	4
2) Beklenmedik bir durumdan nasıl davranmam gerektiğini her zaman bilirim.	1	2	3	4
3) Bana karşı çıktığındaki benim kabulettiğim çare ve yollar bulurum.	1	2	3	4
4) Ne olursa olsun, üstesinden gelirim.	1	2	3	4
5) Güç sorunların çözümüne geç gayret edersem her zaman başarırım.	1	2	3	4
6) Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez.	1	2	3	4
7) Bir sorunla karşılaştığım zaman onu halletmeye yönelik birçok fikirlerim vardır.	1	2	3	4
8) Güçlükler, soğukkanlılıklar, karşılarım, çünkü yeteneklerimi her zaman güvenirim.	1	2	3	4
9) Anı olayları hakkında geleceğimin eminim.	1	2	3	4
10) Her sorunun için bir çözümüm vardır.	1	2	3	4

Yanıtladığınız için teşekkür ederiz.

**EK -4. T.C. MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ KLİNİK ARAŞTIRMALAR
ETİK KURUL KARARI**

T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Karar Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
05/12/2013	23	2013/397

Mersin Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Hacer ÇETİN'in sorumluluğunda yapılması tasarlanan "Spor Yapmanın Ergenlerin (15-17 Yaş) Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliklerine Etkisi" adlı araştırma için hazırlanmış olan ve 19/11/2013 tarihinde sunulan Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar İçin Başvuru Formu ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş, araştırmanın yürürlükte olan ilgili yasal düzenlemelere uyularak yürütülmesi ve sonuçlandırılması koşulu ile gerçekleştirilmesinde etik sakınca bulunmadığına toplantıya katılanların oy çokluğu ile karar verilmiştir.

İmza
Prof. Dr. Bahar TUNÇTAN
Başkan

(Katılmadı)
Prof. Dr. Olgu HALLIOĞLU KILINÇ
Başkan Yrd.

İmza
Yrd. Doç. Dr. Nimet KARAGÜLLE
Raportör

İmza
Prof. Dr. Aylin ERTEKİN YAZICI
Üye

İmza
Prof. Dr. Hasan Erdal DORUK
Üye

İmza
Prof. Dr. Murat ÖZEREN
Üye

İmza
Prof. Dr. Mehmet Sami SERİN
Üye

(Katılmadı)
Prof. Dr. Lâli Tamer GÜMÜŞ
Üye

İmza
Doç. Dr. Bahar TAŞDELEN
Üye

İmza
Doç. Dr. Sabire YURTSEVER
Üye

İmza
Yrd. Doç. Dr. Oya ÖGENLER
Üye


İmza
Yrd. Doç. Dr. Nalan TİFTİK
Üye

İmza
Uzm. Dr. Kıvılcım EREN ERDOĞAN
Üye

İmza
Hürrem Betül LEVENT ERDAL
Üye

İmza
Lale DAĞLI
Üye


Prof. Dr. Bahar TUNÇTAN
Başkan
ASLI GİBİDİR


ASLI GİBİDİR
Prof. Dr. Bahar Tunçtan

EK -4. DEVAMI

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

KARAR BİLGİLERİ	Karar No: <u>2013-397</u>	Tarih: <u>05.12.2017</u>
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmann/çalışmanın gerçekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmann/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir. Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir.	

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	PROF.DR.BAHAR TUNÇTAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
			E	K	E	H	E	H	
Prof. Dr. Bahar TUNÇTAN	Farmakoloji	MEÜ Eczacılık Fakültesi Meslek Bilimleri Bölümü Farmakoloji Ab.D.	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Olgu HALLIOĞLU KILINÇ	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	MEÜ Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ab.D.	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Nimet KARAGÜLLE	Biyomühendislik	MEÜ Mühendislik Fakültesi Kimya Mühendisliği Bölümü	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Aylin ERTEKİN YAZICI	Psikiyatri	MEÜ Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü Psikiyatri Ab.D.	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Hasan Erdal DORUK	Üroloji	MEÜ Tıp Fakültesi Cerrahi Tıp Bilimleri Bölümü Üroloji Ab.D.	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Murat ÖZEREN	Kalp Damar Cerrahisi	MEÜ Tıp Fakültesi Cerrahi Tıp Bilimleri Bölümü Kalp Damar Cerrahisi Ab.D.	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Mehmet Sami SERİN	Mikrobiyoloji	MEÜ Eczacılık Fakültesi Farmasötik Mikrobiyoloji Ab.D.	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Lütfü TAMER GÜMÜŞ	Biyokimya	MEÜ Tıp Fakültesi Temel Tıp Bilimleri Bölümü Tıbbi Biyokimya Ab.D.	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Bahar TAŞDELEN	Biyoistatistik	MEÜ Tıp Fakültesi Temel Tıp Bilimleri Bölümü Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Ab.D.	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Sabire YURTSEVER	İç Hastalıkları Hemşireliği	MEÜ Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü İç Hastalıkları Hemşireliği Ab.D.	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Oya ÖGENSEL	Tıp Tarihi ve Etik	MEÜ Tıp Fakültesi Temel Tıp Bilimleri Bölümü Tıp Tarihi ve Etik Ab.D.	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Nalan TIFTİK	Farmakoloji	MEÜ Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü Tıbbi Farmakoloji Ab.D.	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uzun Dr. Kıvılcım EREN ERDOĞAN	Patoloji	Mersin Devlet Hastanesi	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yüksek Şehir Planlama Hürrem Betül LEVENT ERDAL	Şehir ve Bölge Planlama/Uluslararası Proje Yönetimi	Mersin Ticaret ve Sanayi Odası Projesi Müdürlüğü	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Avukat Jale DAĞLI	Hukuk	Serbest	E	<input checked="" type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

* - Toplantıda Bulunma

EK -5. T.C. MERSİN VALİLİĞİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZİN YAZISI



T.C.
MERSİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34776202/605/819525
Konu: Anket Çalışması

23/01/2015

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Mersin Üniversitesi'nin 19.01.2015 tarih ve 15302574-605.01-38/634 sayılı yazısı.

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Emel YÜRÜK BAL'ın “**Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliklerine Etkisi**” konulu Anket çalışması talebi ile ilgili 23.01.2015 tarihli komisyon görüşü ve çalışma programı ilişikte sunulmuştur.

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Emel YÜRÜK BAL'ın Söz konusu anket çalışmasını **2014-2015** eğitim öğretim döneminde İlimiz Akdeniz İlçesi Atatürk, Tefrik Sırrı Gür Anadolu Liseleri ile Mine Günıştı Anadolu İmam Hatip Lisesi, Mezitli İlçesi İçel, Pakize Kokulu ve Yusuf Kalkavan Anadolu Liseleri, Toroslar İlçesi Toroslar, Hasan Akel, Mehmet Serttaş ve Hüseyin Okan Merzeci Anadolu Liseleri ile Yenişehir İlçesi Hacı Sabancı Anadolu Lisesi, Yahya Akel Fen Lisesi ile Dumlupınar Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine gönüllük esasına dayalı olarak ve eğitim öğretimi aksatmadan (**Mühürlü ve onaylı soruları kullanarak**) uygulama sonucunun bir suretinin İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze vermek kaydı ile uygulaması uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Hasan GÜL
Millî Eğitim Müdürü

EKLER :

- 1- Dilekçe ve Ekleri (11 sy.)
- 2- Komisyon Görüşü

OLUR
23/01/2015

Ogün BAHADIR
Vali a.
Vali Yardımcısı

Güvenli Elektronik İmza ile
Aşılı ile Aynadır
23.01.2015
Mehmet ŞİMŞEKKAYA
Şef

Mersin İl Millî Eğitim Müdürlüğü Dumlupınar Mahallesi GMK. Bulvarı Yenişehir / MERSİN Bilgi İçin : Mehmet ŞİMŞEKKAYA / Canan YAŞA / VHKİ Strateji 2 (Araştırma Planlama İstatistik) Hizmetleri Birimi Telefon: 0 (324) 329 14 81- 84 Dahili Tel: 120 Faks: 0 (324) 327 35 18 – 19 E-Posta: mersinmem@meh.gov.tr – istatistik33@hotmail.com Elektronik Ağ: <http://mersin.meb.gov.tr>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden d429-b891-3c5a-bf2f-2825 kodu ile teyit edilebilir.

EK -5. DEVAMI



MERSİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34776202/605/544718
Konu: Araştırma İzni

07/02/2014

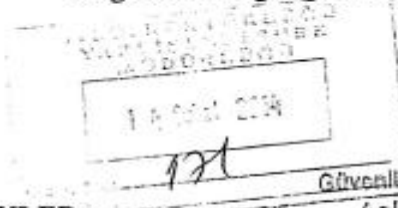
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Genel Sekreterlik)

- İlgi : a) 27.01.2014 tarih ve 15302574-605.01-76/1320 sayılı yazınız.
b) Valilik Makamının 06.02.2014 tarih ve 34776202/605/536225 sayılı olur yazısı.

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Emel YÜRÜK BAL**'ın "Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliklerine Etkisi" konulu anket çalışmasını 03 Şubat-01 Haziran 2014 tarihleri arasında uygulaması ile ilgili izin talebi incelenmiştir.

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Emel YÜRÜK BAL**'ın söz konusu araştırmayı İlimiz Toroslar İlçesi Toroslar,Mehmet Serttaş,Hasan Akel ve Hüseyin Okan Merzeci Anadolu Lisesi, Akdeniz İlçesi Tevfik Sırrı Gür,Atatürk Anadolu lisesi ile Mine Günastı Anadolu İmam Hatip Lisesi, Yenişehir İlçesi Hacı Sabancı Anadolu lisesi,Yahya Akel Fen lisesi ile Dumlupınar Anadolu İmam Hatip Lisesi ile Mezitli İlçesi Pakize Kokulu, Yusuf Kalkavan ve İçel Anadolu Liseleri öğrencilerine gönüllülük esasına dayalı olarak ve eğitim öğretimi aksatmadan (mühürlü ve onaylı soruları kullanarak) uygulaması Valilik Makamının ilgi (b) oluru ile uygun görülmüştür..

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.



EKLER:
1- Valilik Oluru.

Güvenli Elektronik İmza

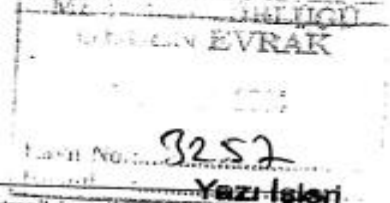
Aslı ile Aynıdır.
07.02.2014

Mehmet ŞİMŞEKKAYA
Şef

M.Sabri ÖZBEY

Vali a.

Müdür Yardımcısı



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Evrak teyidi <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 234b-9eb3-3d65-8884-e171 kodu ile yapılabilir.

Mersin İl Millî Eğitim Müdürlüğü Dumlupınar Mahallesi GMK. Bulvarı Yenişehir / MERSİN Bilgi İçin : Mehmet ŞİMŞEKKAYA / Canan YAŞA / VHKİ Strateji 2 (Araştırma Planlama İstatistik) Hizmetleri Birimi Telefon: 0(324) 329 14 81- 84 Dahili Tel: 120 Faks: 0 (324) 327 35 18 - 19 E-Posta:mersinmem@meb.gov.tr - istatistik33@hotmail.com Elektronik Ağ:http://mersin.meb.gov.tr

EK -6. T.C. MERSİN VALİLİĞİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNDEN EK İZİN YAZISI



T.C.
MERSİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34776202-605-E.4735709
Konu: Anket Çalışması

06.05.2015

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) Mersin Üniversitesi'nin 19.01.2015 tarih ve 15302574-605.01-38/634 sayılı yazısı.
b) 23.01.2015 tarihli 819525 sayılı Valilik oluru.

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Emel YÜRÜK BAL'ın "Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliklerine Etkisi" konulu Anket çalışması talebi ile ilgili daha önce Valilik makamının ilgi (b) oluru ile anket çalışma izni alınmış olup, ancak danışman Doç Dr. Hacer ÇETİN'in söz konusu anket izninde isminin geçmemesi sebebiyle yeniden olur alınmasına ihtiyaç duyulmuştur.

Bu sebeple; Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Emel YÜRÜK BAL'ın Söz konusu anket çalışmasını öğretim üyesi Doç. Dr. Hacer ÇETİN danışmanlığında 2014-2015 eğitim öğretim döneminde İlimiz Akdeniz İlçesi Atatürk,Tevfik Sırrı Gür Anadolu Liseleri ile Mine Günâştı Anadolu İmam Hatip Lisesi, Mezitli İlçesi İçel, Pakize Kokulu ve Yusuf Kalkavan Anadolu Liseleri, Toroslar İlçesi Toroslar, Hasan Akel, Mehmet Serttaş ve Hüseyin Okan Merzeci Anadolu Liseleri ile Yenişehir İlçesi Hacı Sabancı Anadolu Lisesi, Yahya Akel Fen Lisesi ile Dumlupınar Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine gönüllük esasına dayalı olarak ve eğitim öğretimi aksatmadan (Mühürlü ve onaylı soruları kullanarak) uygulama sonucunun bir suretinin İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze vermek kaydı ile uygulaması uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarımıza arz ederim.

Adem KOCA
Millî Eğitim Müdürü

EKLER :

- 1- Dilekçe ve Ekleri (11 sy.)
- 2- Komisyon Görüşü
- 3- Dilekçe (1sy)

Adnan KÜÇÜKDÜVEYKİ
V.H.K.İ.

Eyüp Sabri KARTAL
Vali a.
Vali Yardımcısı
OLUR
06.05.2015

Güvenli Elektronik
Aslı ile Aynıdır
06.05.2015

Mersin İl Millî Eğitim Müdürlüğü Dumlupınar Mah.-GMK. Bulvarı Yenişehir / MERSİN Bilgi İçin: / Mehmet ŞİMŞEKKAYA ŞEF /Adnan KÜÇÜKDÜVEYKİ VHKİ Strateji Geliştirme Hizmetleri-2 (Araştırma Planlama İstatistik) Birimi Telefon : 0 (324) 329 14 81 -84 Dahili Tel: 120 Faks: 0(324) 327 35 18 -19 e_Posta: mersinmem@meb.gov.tr-memistatistik33@gmail.com Elektronik Ağ:http://mersin.meb.gov.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden41a9-fc3f-31df-9ea8-cbff kodu ile teyit edilebilir.

EK-7. ÖĞRENCİLERE YÖNELİK BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

SEVGİLİ ÖĞRENCİLER

Yapmayı planladığımız bilimsel bir araştırmaya katılman konusunda izin almak için sizi buraya davet ettik. Yapılacak araştırmayı ayrıntılı olarak tanıtan bu belge sizin için hazırlanmıştır.

Bu belgeyi okurken anlamlandıramadığınız bir sorun ile karşılaştığınızda, bizden veya yasal bir temsilciden yardım alabilirsiniz. Karar aşamasına gelmeden önce bu konu ile ilgili her türlü yardım ve süreyi bizden isteyebilirsiniz.

Ergenlik döneminde, düzenli spor yapmanın benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi ile ilgili bir araştırma yapmaktayız. Araştırmanın ismi “Spor Yapmanın Ergenlerin (15-17 Yaş) Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliklerine Etkisi”dir. Bu araştırma kapsamında size toplam 70 sorudan oluşan, yanıtlama süresi ortalama 30 dakika süren anket uygulanacaktır.

Araştırmaya katılım gönüllük esasına dayalıdır. Bu araştırmaya katılmanız dahilinde kimlik bilgileriniz gizli tutulacak ve kimlik haklarınız korunacaktır. Bu araştırmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Araştırma sonuçlarının yayınlanması halinde dahi kimlik bilgileriniz gizli kalacaktır.

Yapılan bu araştırma ile ilgili hiçbir sorumluluğunuz bulunmamaktadır. Araştırmaya katılmayı; istediğiniz zaman, herhangi bir cezaya ya da yaptırıma maruz kalmaksızın, hiçbir hakkınızı kaybetmeksizin reddedebilirsiniz. Yine araştırmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz.

Katılımınız ve desteğiniz için teşekkürlerimizi sunarız.

Gönüllünün beyanı:

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen yardımcı araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramızda kalması gereken bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük bir özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranış ile karşılaşmış değilim.

Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda söz konusu bu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı 1988 yılında Tarsus’da doğmuştur. İlk ve orta eğitimini Tarsus’da tamamlamıştır. Çukurova Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünden 2010 yılında mezun olmuştur. Özel Tarsus Medikal Park Hastanesi yoğun bakımında 2010-2011 yılları arasında Hemşire olarak çalışmıştır. Mersin Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi Hastanesi Çocuk Enfeksiyon Ünitesi’nde 2011-2013 yıllarında Hemşirelik yapmıştır. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı’nda yüksek lisans öğrenimine 2012 yılında başlamıştır. Mersin Üniversitesi Sağlık Yüksekokulunda 2013 yılından beri Araştırma Görevlisi olarak çalışmaktadır. Yabancı dili İngilizcedir. Evli ve bir çocuk annesidir.