



T.C.

**SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**14-18 YAŞ ERGENLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE
KARŞI TUTUMLARI VE YAŞAM TATMİN
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

BEKİR ŞAHİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANA BİLİM DALI**

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ HÜSEYİN FATİH KÜÇÜKİBİŞ**

SIVAS-2019

“14-18 Yaş Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi” adlı **Yüksek Lisans** Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmış ve jürimiz tarafından Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Ana Bilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan  Doç. Dr. Özkan IŞIK

Üye  Dr. Öğr. Üyesi Zühal YURTSIZOĞLU

Üye (Danışman)  Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

ONAY

Bu tez çalışması, tarihinde Enstitü Yönetim Kurulu tarafından belirlenen ve yukarıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Zübeyde AKIN POLAT
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜ

YÖNERGE



Bu tez, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Senatosu'nun 18.02.2015 tarihli ve 4/4 sayılı kararı ile kabul edilen Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna göre hazırlanmıştır.

İTHAF

Çalışma sırasında bana destek olan sevgili eşim Zeynep ŞAHİN'e ve tüm sevdiklerime...

KATKI BELİRTME/TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde beni yönlendiren tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ'e sonsuz teşekkür ederim.

Tez çalışmamı uygulayabilmem için yardımcı olan ve izinleri ile olanak sağlayan Sivas İl Milli Eğitim Müdürlüğü yöneticilerine, uygulama aşamasında bana olanak tanıyan, yardımcı olan, araştırmaya katkı sağlayan ve özveri ile ölçekleri yanıtlayan çalışmamamı gerçekleştirdiğim okullardaki yöneticilere ve öğrencilere teşekkür ederim. Tezin istatistik aşamasında katkılarını hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli hocam Dr. Zafer YILDIZ'a şükranlarımı arz ederim.

Ayrıca tez yazım aşamasında yardımlarını esirgemeyen Yüksek Lisans arkadaşım Sayın Oğuzhan GÜL kardeşime, Yüksekokul müdürümüz Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GÜL hocama ve aynı zamanda da sevgili eşim Zeynep ŞAHİN'e çocuklarım Ahmet Buğra ile Şehri Zümra'ya sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

14-18 YAŞ ERGENLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KARŞI TUTUMLARI VE YAŞAM TATMİN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bekir ŞAHİN

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin FATİH KÜÇÜKİBİŞ

2019, 114 Sayfa

Bu araştırmada, 14-18 yaş ergenlerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma tarama modelinde betimsel niteliktedir.

Araştırma, 2018/2019 eğitim-öğretim yılında Sivas ilinde yapılmıştır. Okul seçimleri tesadüfi örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Belirlenen okullardaki öğrenci seçimlerinde ise kolayda örneklem yöntemi kullanılmış olup 739 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla 6 maddelik “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bireylerin fiziksel aktivitelere karşı tutumlarını belirlemek için Schembre ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geliştirilen, 2016 yılında Eskiler ve arkadaşları tarafından Türkçe’ye uyarlanmış, 15 maddeden oluşan “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği” kullanılmıştır. Yaşam tatminlerini belirlemek için ise Diener ve arkadaşları tarafından 2002 yılında geliştirilmiş ve 5 sorudan oluşan 5’li Likert tipi “Yaşam Tatmin Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler, frekans (%), ortalama, standart sapma değerleri olarak yansıtılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerde değişkenler arasındaki farkları belirlemek amacıyla parametrik testlerden bağımsız gruplar t testi ve One Way ANOVA testleri, farklılıkların kaynaklarını belirlemek için post hoc testlerinden TAMHANE’S (T2) ile TUKEY testleri ve verilerin homojenlik dağılımlarını belirlemek amacıyla Levene homojenlik testi kullanılmıştır.

14-18 yaş aralığındaki ergenlerin; yaşları ilerledikçe ve sınıf seviyeleri arttıkça yaşamlarından hoşnut olmadıkları, öte yandan aile gelir durumları arttıkça da yaşam

tatmini düzeylerinin arttığı söylenebilir. Lisanslı spor yapanların lisanslı spor yapmayanlara göre, spor konusunda kendilerine daha çok vakit ayırdıkları ve spora daha çok önem verdikleri, spor yapanların ise spor yapmayanlara göre; hayatlarını planlı ve programlı bir şekilde sürdürdükleri söylenebilir.

Sonuç olarak, Fiziksel aktivitelerin ergen bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Bu etkilerin ise ergen bireylerin yaşam tatmini düzeylerini artırdığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite; Yaşam Tatmini; Ergen; Tutum; Spor



ABSTRACT

THE EXAMINATION OF ATTITUDES OF 14-18-YEAR-OLD ADOLESCENTS TOWARD PHYSICAL ACTIVITY AND THEIR LEVELS OF LIFE SATISFACTION

Bekir ŞAHİN

The Post Graduate Thesis

The Department of Physical Education and Sports

The Supervisor: Assist. Prof. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

2019, 114 Pages

The aim of the study being a descriptive as for the research review model is to examine the attitudes of 14-18 years old adolescents toward physical activity and their level of life satisfaction.

The study was conducted in the province of Sivas in 2018/2019 academic year. The selection of the schools was determined by random sampling method. The convenience sampling method was used for the selection of students in the identified schools consisting of 739 students. 6-point “Personal Information Form” was used in the study in order to determine the demographic features of the participants. In order to determine the attitudes of the individual’s toward physical activities, six point “Cognitive Behavioral Physical Activity Scale” developed by Schembre et.al in 2015 and adapted into Turkish by Eskiler et.al in 2016 was used. 5-point Likert type “Life Satisfaction Scale” which was developed by Diener et.al in 2002 and consisted of five questions was used in order to determine the life satisfactions. For the analysis of data, SPSS 25 package software was used. The obtained data was reflected as frequency (%), mean and standard deviation values. T-test and One-Way ANOVA tests were used independently from parametric tests in order to determine the differences between the normally distributed variables data. TAMHANE’S (T2) and TUKEY tests among post hoc tests were used in order to determine the source of differences and Levene homogeneity test was used in order to determine the homogeneity distribution of data.

It could be noted that as 14-18-year-old adolescents get older and their class grades increase, they become dissatisfied with their life and that as the income state of their family increases, their level of life satisfaction increases as well. It could be

highlighted that those who are certified players spare more time for themselves in terms of sports compared to those who are not certified and that those who do sports maintain their lives in a planned and programmed manner.

As a conclusion, it has been seen that physical activities have positive effects on adolescents. It could be noted that these effects increase the levels of life satisfaction of adolescents.

Keywords: Physical Activity; Life Satisfaction; Adolescent; Attitude; Sports



İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	i
ONAY	ii
YÖNERGE	iii
İTHAF	iv
KATKI BELİRTME/TEŞEKKÜR	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar	xiii
ŞEKİLLER	xiv
KISALTMALAR/SİMGELER.....	xv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi	1
1.1.1. Araştırmanın Problemi	2
1.1.2. Araştırmanın Alt Problemleri	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Ergenlik Dönemi.....	3
2.1.1. Gelişimsel Açıdan Ergenlik Dönemi.....	4
2.1.1.1 Fiziksel Boyut	4
2.1.1.2. Psiko-sosyal Boyut.....	5
2.1.1.3. Zihinsel Boyut.....	7
2.2. Erikson'un Kuramı	8
2.2.1. Ergenlik Evreleri	8
2.2.1.1. Erken ergenlik (10-13 yaş).....	8
2.2.1.2. Orta ergenlik (14-16 yaşları).....	10
2.2.1.3. Geç Ergenlik/Beliren Yetişkinlik (17-19-25 Yaşları).....	10
2.3. Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Problem Alanları	11
2.3.1. Bedensel Farklılaşma	11

2.3.2. Ailenin Bakış Açısı	12
2.3.3. Gelecek Kaygısı	13
2.3.4. Arkadaş Ortamı	13
2.3.5. Doğru Kimlik Kazanımı	14
3. FİZİKSEL AKTİVİTE.....	15
3.1. Fiziksel Aktivite ve Kuramsal Yaklaşımlar.....	17
3.1.1. Fiziksel Aktivite ve Planlı Davranış Kuramı.....	17
3.1.1.1. Niyet.....	18
3.1.1.2. Davranışa Yönelik Tutum.....	19
3.1.1.3. Öznel Norm.....	19
3.1.1.4. Algılanan Davranış Kontrolü	19
3.1.1.5. Kuramın İnançlar Bölümü	20
3.1.1.6. Davranışsal İnançlar.....	20
3.1.1.7. Normatif İnançlar	20
3.1.1.8. Kontrol İnançları	20
3.1.1.9. Ek Değişken	20
3.1.1.10. Öz-Kimlik	21
3.2. Fiziksel Aktivitenin Belirleyicileri	21
3.3. Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel Olan Sebepler	22
4. FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPORUN YARARLARI	22
4.1. Spor ve Fiziksel Aktivitenin Sosyal Açından Yararları	24
4.2. Spor ve fiziksel aktivitenin bedensel açıdan yararları	28
4.3. Spor ve Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Açından Yararları.....	32
4.4. Spor ve Fiziksel Aktivitenin Genel Sağlık Açısından Yararları.....	35
5. YAŞAM TATMİNİ KAVRAMI	41
5.1. Mutluluk ve Öznel Esenlik (Öznel İyi Olma) Kavramları	45
5.1.1. Mutluluk Kavramı	45
5.1.2. Öznel Esenlik (İyi Olma) Kavramı.....	45
5.2. Yaşam Tatminine Etki Eden Faktörler	46
5.2.1. Yaş.....	47
5.2.2. Cinsiyet.....	47
5.2.3. Eğitim Seviyesi.....	48

5.2.4. Gelir Durumu	48
5.2.5. Toplumsal Faktörler	48
6. YÖNTEM.....	51
6.1. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme.....	51
6.2. Verilerin Toplanması	51
6.2.1. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)	51
6.2.2. Yaşam Tatmin Ölçeği (YTÖ).....	52
6.3. Verilerin Analizi	53
7. BULGULAR	54
7.1. Demografik Bulgular	54
7.2. Demografik Verilere Göre Faktörlerin Analizi	57
8. TARTIŞMA ve SONUÇ	70
9. ÖNERİLER	77
KAYNAKÇA	78
EKLER.....	96
EK 1. Kullanılan Ölçekler	96
EK 2. Etik Kurulu Kararı.....	97
EK 3. Çalışma İzni.....	98
ÖZGEÇMİŞ.....	99

TABLULAR

Tablo 1. Katılımcıların Yaşa Göre Betimsel İstatistikleri	54
Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Betimsel İstatistikleri	54
Tablo 3. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri	55
Tablo 4. Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre Betimsel İstatistikleri	55
Tablo 5. Katılımcıların Spor Yapma Durumlarına Göre Betimsel İstatistikleri	55
Tablo 6. Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Durumlarına Göre Betimsel İstatistikleri .	56
Tablo 7. Ölçeklerin ve Maddelerinin Cronbach α Katsayıları	57
Tablo 8. Yaşa Göre Faktörlerin Anova Testi Sonuçları	58
Tablo 9. Yaşa Göre Faktörlerin Homojenlik Testi Sonucu	59
Tablo 10. Yaş Gruplarına Göre “Tamhane’s T2” Testi Sonuçları.....	59
Tablo 11. Cinsiyete Göre Faktörlere ilişkin Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları.....	61
Tablo 12. Sınıf Düzeylerine Göre Faktörlerin Anova Testi Sonuçları	62
Tablo 13. Sınıf Düzeylerine Göre Faktörlerin Homojenlik Testi Sonucu	63
Tablo 14. Sınıf Gruplarına Göre Tukey Testi Sonuçları.....	63
Tablo 15. Aile Gelir Durumuna Göre Faktörlerin Anova Testi Sonuçları	64
Tablo 16. Faktörlerin Aile Gelir Durumuna Göre Homojenlik Testi Sonucu	65
Tablo 17. Aile Gelir Gruplarına Göre Tukey Testi Sonuçları	66
Tablo 18. Spor Yapma Durumlarına Göre Faktörlerin Anova Testi Sonuçları	67
Tablo 19. Faktörlerin Spor Yapma Durumlarına Göre Homojenlik Testi Sonucu.....	68
Tablo 20. Spor Yapma Durumlarına Göre Tukey Testi Sonuçları	68
Tablo 21. Lisanslı Spor Yapma Durumlarına Göre Faktörlere ilişkin Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları	69

ŞEKİLLER

Şekil 1. Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan Sağlık Sorunları.....	36
Şekil 2. Düzenli Egzersiz İle Sağlık Açısından Artan ve Azalan Değerler.....	39
Şekil 3. Yaşam Tatminini Etkileyen Faktörler	46



KISALTMALAR/SİMGELER

BESYO	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
FA	Fiziksel Aktivite
MET	Metabolik Eşdeğer
VKİ	Vücut Kütle İndeksi
ADEK	Akla Dayalı Eylem Kuramı
PDK	Planlı Davranış Kuramı



1. GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Ülkemizin yarınlarının ihyası ve inşası bugünün gençleri ile atacağımız temellerle şekillenecektir. Güçlü bir toplum ancak güçlü bireylerin varlığı ile mümkün olacaktır. Bilim, spor, kültür ve sanatta ilerlemiş, bedensel, bilişsel ve sosyal yönleri ile de güçlü bireylerin yetişmesi ise onlara sunulacak iyi bir eğitim ile gerçekleşecektir. Bireyin yaşamının şekillenmesi ve idealler, tavırlar ortaya koymasında aldığı eğitim kadar yaptığı fiziksel aktivitelerin de önemli etkileri bulunmaktadır (Küçükibiş, 2016).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, bilim ve teknolojinin hızlı bir şekilde değişmesi ve gelişmesi sonucu insanların, ev ve işyerlerinde eskiye oranla daha fazla oturarak vakit geçirmeye başladıklarına, dolayısıyla fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığına ve buna bağlı olarak obezite, diyabet, kalp ve dolaşım sistemi rahatsızlıkları gibi pek çok hastalığın arttığına işaret etmektedir. Yetersiz fiziksel aktivite fiziksel kapasitesini iyi kullanamayan, ruhsal ve fiziksel yönden sağlıksız nesiller yetişmesi sorununu da beraberinde getirmektedir (Fişne, 2009).

Düzenli fiziksel aktiviteler, ergen bireylerin bu zorlu ergenlik dönemini sağlıklı bir şekilde tamamlamalarında, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmalarında, sosyalleşmelerinde ve tüm hayatları boyunca yaşam kalitelerinin ile yaşam tatminlerinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir.

Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplum için, bireylerin en uygun düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yaşam süresinin uzatılması ve kaliteli yaşam için bunun gerekliliği açıktır. Erken yaşlarda fiziksel aktivite alışkanlığını kazanmak, ergenlikte ve yetişkinlikte sağlıklı bir yaşam biçimini desteklemek için önemlidir. Erken yaşlarda fiziksel aktiviteye başlayanlar, daha sonra da aktivite yapmaya devam etmektedirler.

Fiziksel aktivitelerin kurallı olarak uygulandığı ilk alanlar olan okullar ve beden eğitimi ve spor ile ilgili derslerin, bireylerin hem bu aktivitelere karşı tutumlarının belirmesinde, hem de çeşitli tercihler ortaya koymalarında etkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda ergen bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını

ve yaşam tatmin düzeylerini ortaya koymak amacıyla bu çalışmaya ihtiyaç duyulmuş ve hazırlanmıştır.

Bu araştırmada 14-18 yaş grubu ergenlerin sağlıklı yaşam tarzının gelişmesine yardım etme, öğrencileri fiziksel aktivitenin faydalı etkileri ve sedanter yaşam biçiminin zararlı etkileri hakkında bilinçlendirme amacı benimsenmiştir.

1.1.1. Araştırmanın Problemi

14-18 yaş grubu ergen bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmini düzeyleri nedir?

1.1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

-Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmini düzeyleri nedir?

-Araştırmaya katılan katılımcıların yaşlarına göre fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmini düzeyleri nedir?

-Araştırmaya katılan katılımcıların sınıf düzeylerine göre fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmini düzeyleri nedir?

-Araştırmaya katılan katılımcıların aile gelir durumlarına göre fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmini düzeyleri nedir?

-Araştırmaya katılan katılımcıların spor yapma durumlarına göre fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmini düzeyleri nedir?

-Araştırmaya katılan katılımcıların lisanslı spor yapma durumlarına göre fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmini düzeyleri nedir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, 14-18 yaş ergenlerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde ergenlik dönemine ilişkin genel bilgilere, ergenlik dönemi alt boyutlarına, ergenlik dönemi ile ilgili Erikson'un kuramsal yaklaşımına ve ergenlik dönemi problem alanlarına değinilmiştir.

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik büyüme, yetişkinliğe erişmek anlamlarını içermektedir. Güner (1988)'e göre ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemini temsil ederken, Yavuzer (1987)'e göre ise ergenlik içinde bulunduğu toplumun, bireyi artık bir çocuk gibi görmediği; ancak bireye yetişkin statüsünü ve rolünü de tümüyle vermediği bir ara yaşam dönemidir. Ergenlik hızlı büyüme, cinsel dürtü artışı, kimliğin henüz tam olgunlaşmamış olması ve toplumdaki statüsünün henüz kesinleşmemesi, aileye bağımlılığın sürmesi gibi etkenler nedeniyle sorunlarla yüklü bir dönemdir (Öztürk,2002). Ergenlik bireyler için stresli ve fırtınalı bir dönem olarak kabul edilmiştir (Kulaksızoğlu, 2008). Bu dönem çeşitli çalışmalarda "adolesan" dönemi şeklinde ifade edilmektedir. Adolesan dönemi psikoloji biliminde "ergenlik" terimi yerine de kullanılmaktadır. Büyüme ve gelişme, adolesanlarda belirgin bir hızlanma göstermekte ve bu dönemin sonunda erişkin hayattaki antropometrik ölçüm değerlerine ulaşılmaktadır (Menteş E. ve ark., 2011). Adolesan çağı fiziksel, biyokimyasal değişmelerin yanı sıra ruhsal ve sosyal değişikliklerle karakterize olmuş bir dönemdir (Baysal, 2012).

Yörükoğlu'na göre (2004) ergenlik, "*çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemidir*" şeklinde tanımlamaktadır. Genel tanımıyla ergenlik biyolojik, psikolojik, toplumsal ve ekonomik açıdan bir geçişler dönemidir (Can ve ark., 2011). Ergenlik dönemi stres ve fırtına kavramlarıyla ilişkilendirilmenin yanında olumluluk ifadesi oluşturan gelişim, değişim, olgunlaşma gibi kavramlarla da ilişkilendirilebilir. Genel bakış açısı negatif olan bu gelişim dönemi, önceki gelişim dönemleri doğru yetiştirme tarzları ile geçirilirse sorunsuz bir biçimde atlatılabilir.

"Ergenlik dönemi utangaçlık, depresyon, kaygı, suçluluk, kararsızlık ve umutsuzluk gibi duyguların yoğun bir biçimde deneyimlendiği kritik bir periyottur."

(Çuhadaroğlu, 2000). Bu dönemde duygu yönetimi kişinin hayatını kolaylaştırmaktadır.

Tanımlar incelendiğinde ergenlik dönemi sonuç olarak; bir nevi yeniden var olma hareketidir. Birey “ben de varım” mesajını çevresine vermekle birlikte en önemli isteği bu yeni kimliğinin bütünsel olarak kabul görmesidir. Çevreyle ilişkiler sonucunda da bu yeni kimlik kendini iyi veya kötü ifade etme eğiliminde olur.

2.1.1. Gelişimsel Açıdan Ergenlik Dönemi

"Başlangıcı ve bitimi kesin sınırlarla çizilemeyen ergenlik dönemindeki gelişimi sağlayan değişiklikler, her ergende farklılıklar gösterebilmektedir. Sosyoekonomik koşullar, sağlık ve beslenme ergenlik dönemi değişikliklerinin başlangıç yaşını ve hızını etkilemektedir" (Şahin, 2014). Ergenlik dönemindeki değişimler göz önüne alındığında genel olarak dikkat çeken fiziksel değişimlerdir ve toplum tarafından da görünen bu değişimler ön plandadır. Oysa bu dönem bütünüyle ele alındığında fiziksel değişim; buz dağının görünen kısmıdır denilebilir. Bireydeki değişimin ruhsal, sosyal ve psikolojik boyutları da vardır. Farklı açılardan yaşanan bu değişim ve gelişimler aşağıda belirtilmiştir.

2.1.1.1 Fiziksel Boyut

Ergenlik dönemi 11-12 yaşlardan itibaren başlayıp 20 yaşlara kadar devam etmektedir. Kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre 1 veya 2 yıl erken girerler. Ergenlik dönemine girişte hem cinslerine göre erken veya geç girme problem yaratabilmektedir. Kızların bu döneme erken girmesi onlar için problem olabilmektedir. Yaşlıları fiziksel değişimi yaşamadıkları için kendilerini yalnız hissedebilirler. Erkeklerde ise durum tam tersidir. Döneme erken girme erkeklerde pozitif bir etki yaratmaktadır. Bu döneme erken giren erkek bireyler yaşlılarına göre üstünlük ve liderlik psikolojisi içinde olabilmektedirler. Burada anne-babanın bilinçli olması gerekmektedir. *"Bireyin bu döneme yaşlılarından önce, yaşlılarıyla aynı zamanda veya yaşlılarından sonra girmesi önemlidir"* (Gül ve Güneş, 2009). Bu zamanlamayı anne ve babaların iyi görmesi ve ergenin toplum ile ilişkilerinde onu yetiştirmesi gerekmektedir.

Ergenlik dönemine bedensel gelişim açısından bakıldığında boy ve kilo artımı, salgı mekanizmalarındaki gelişimler olmaktadır. Dış görünüş açısından bakıldığında derideki sivilce artışı, genital bölgelerdeki kıllanmalar olmakta, erkek bireylerde sakal ve bıyık bölgelerinde kıllanmalar dikkat çekmektedir. (Karabekiroğlu, 2014). Ergenlik dönemindeki birey için bedensel görünüş son derece önemlidir, bedensel olarak kendini beğenmeyen ergenler kendilerini toplum içinden soyutlama yoluna gidebilmektedirler. Beden algısı konusunda düşük seviyelerde olan bireylerin özsaygı açısından da sorunlar yaşadığı yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur.

2.1.1.2. Psiko-sosyal Boyut

Birey için ergenlik dönemi topluma açılan bir kapı olma özelliği taşır. Birey artık anne-baba ve aile kavramlarını bir kenara bırakarak toplum için kendi yerini edinme çabası içine girer. Bu çaba bireyin sosyalleşmesini ve diğer bireylerle ilişkiler kurmasını sağlar. Özellikle kendi yaşlıları arasında bir yer edinmek için çabalar.

Bu dönemdeki bireylerin birincil ihtiyaçlarından biri sosyalleşmedir. *"Sosyalleşme, ergenin duygu, düşünce, tutum, davranış, eylem, amaç ve beklentileri ergenin temel kişilik yapısına, ergenlik dönemine özgü psiko-sosyal özelliklerine, ergenin yaşadığı çevrenin sosyal, kültürel, ekonomik özelliklerine bağlıdır"* (Şahin ve Özçelik, 2016). Bireyin aile ortamı ve içinde bulunduğu toplum bu özellikleri oluşturan temel yapılarıdır. Ergenin içinde bulunduğu toplum sürekli, değişim ve gelişim gösterir. Toplumun oluşturduğu anlayış ve değerler ile ergende başarı, kabul, onay alma, ekonomik açıdan rahat olma gibi konularda kaygılar oluşmaktadır (Yavuzer, 2013). Bu kaygılar ergenin kendi kimliğini oluşturmada kendisine zorluk çıkarmaktadır. Ancak bu zorlanmaları alabildiği takdirde kendisi ve içinde yaşadığı toplum adına sağlıklı bir kimlik oluşur.

"Ergen, bu dönemde arayış içindedir ve akran gruplarına körü körüne güvenir. Bu nedenle ergen, akran grupları istediği için anti-sosyal davranışlar gösterebilir." Ergenin cevap bulması gereken birçok soru vardır. Bunlardan bazıları, *"çocuk mu, yoksa yetişkin miyim, bir gün anne ya da baba olacak mıyım, başarılı mı, yoksa başarısız mı olacağım"* (Karabekiroğlu, 2014). Bu dönemdeki ergen bireylere, geçişi kolaylaştırmak adına sosyal yönden destek verilmesi gerekmektedir. Ergen bireye

ilerde yetişkin olacağı için yetişkin gibi davranmak ve görüşlerine saygı duymak geçişi kolaylaştırmak için önemlidir. Bununla birlikte çocukluk yıllarındaki güveni de esirgememek gerekir.

Dönemin önemli özelliği kimlik kazanma sürecidir. Bu dönemdeki bireyler yeni kimliklerini edinmek için toplumla iç içe olurlar. *"Bu dönemde ergen başarılı bir şekilde kimlik kazanma sorununu çözerse, kendine güvenen, kendinden emin bir kişi olarak yaşamını sürdürebilir ve başarılı olur. Aksi durumda ise rol karmaşası, yaşamın gelecek dönemlerinde de bu kriz çözümleninceye kadar sürecektir"* (Senemoğlu, 2005). Bu dönem kimlik kazanımına karşı rol karmaşasının yaşandığı dönemdir. Kimliği şekillendirmeye yönelik sosyal ihtiyaçlar artarken aile etkisi azalmaya eğilimindedir (Marques ve ark., 2014). Birçok araştırmacı ergenin yetişkin kimliğini kazanması gerektiği yönünde görüşler bildirmiştir. Çünkü kimlik kazanımının etkisi yaşamının sonuna kadar devam edecektir.

Ergen bu dönemde kazandığı kimliği topluma da yansıtılma eğilimindedir. Buradaki yansımanın bireyin kendini ve içinde yaşadığı toplumu geliştirici olması önem kazanır. Kulaksızoğlu'na (2008) göre; topluma yönelik olumlu davranışlar bireyin önceden içselleştirdiği değerlerden kaynaklanır. Bu süreç kendini sürdürme eğiliminde olarak kişinin yaşamını şekillendirecektir.

Ergenin toplumsallaşma sürecinde arkadaş ilişkileri ön plandadır. Bu dönemde ergen birey kendi arkadaş çevresini oluşturmak ister ve bu arkadaş grubunda değerli olabilmek için çaba gösterir. Bu ilişkiler ile ergen hem tek başına bir birey olma özelliği kazanır hem de topluluğun üyesi olma özelliğine sahip olur (Bauman, 1998). Burada ailelerin de uzaktan denetim mekanizmasını çalıştırmaları gerekir. Aile ergenin çizdiği sınırları bilmeli ve bu konuda özellikle hassas olmalıdır. Çünkü ergen birey sınırlar ihlal edilince bu durumu mahremiyetine saygısızlık olarak algılar. Eğer bu yapı sağlıklı işlemezse ergenlik dönemi de birey için zorlu geçer ve sonraki dönemlerin yaşam amaçları da sekteye uğrar.

2.1.1.3. Zihinsel Boyut

Jean Piaget gelişim psikolojisinde önemli çalışmaları ve kendine has gelişim kuramı ile ön plana çıkmıştır. Gelişime yönelik bilişsel yaklaşımı oldukça kabul görmüştür. Piaget kuramında dört gelişim döneminden bahsetmektedir. Bunlar duyuşsal motor dönemi (0-2 yaş), İşlem öncesi dönem (2-6 yaş), somut işlemler dönemi (6-11 yaş) ve soyut işlemler dönemidir (11-16 yaş). Ergenlik dönemi Piaget'in soyut işlemler dönemine denk gelmektedir.

Ergenlik döneminde soyut düşünme hâkim olur. "Bunun bir sonucu olarak ergen, kendi düşüncelerini diğerlerinin düşüncelerinden ayırt edememektedir. Ancak ergen bu dönemde diğerlerinin de kendilerine ait düşünceleri, deneyimleri, bakış açıları olduğunun bilincinde olarak hayali seyirci ve kişisel efsane olarak iki tür inanç geliştirmektedir" (Ahioğlu, 2011). Hayali seyirciden kastedilen ergenin kendini bir tiyatro sahnesindeymiş gibi hissetmesidir. Kişisel efsane ise; ergenlik dönemindeki bireyin kendini her şeyiyle özel olarak görmesidir. Bu iki gerçekdışı algı ergenin davranışlarını şekillendirmektedir. Piaget'e göre bu durumu ergen benmerkezciliği olarak tanımlanmıştır.

"Ergendeki benmerkezcilik, çocukların başkasının perspektifinden olaya bakmamasından farklıdır. Ergen başkalarının perspektifini alabilmeye başladığı için "ya onlar ne der?" diye düşünmeye başlamıştır" (Yavuzer, 2013). Burada da döneme etki eden sosyal boyut devreye girmektedir. Sosyal açıdan desteklenmiş, kabul görmüş birey bütünsel bir sağlık yolunda ilerleyebilir. Görüldüğü gibi gelişim tek boyutlu olmamakla birlikte fiziksel, zihinsel ve psiko-sosyal gelişim alanları birbirini etkilemektedir.

Ergenlik dönemindeki birey ileriye yönelik planlamalar yapmak, öz eleştiri yapabilmek ve kendi değerleri ile bir sistem oluşturabilmek adına dönemin en önemli özelliği olan soyut düşünme özelliğini kazanmak için çabalar (Yavuzer, 2013). Aile ergenlik döneminde olan birey için kendisini ifade edebileceği ilk ortamdır. Bu nedenle ergenin düşüncelerinin değerli olduğunu ona yansıtması gerekir. Bu yansıtmanın da gerçekçi ve tutarlı olması önemlidir. Bu konudaki herhangi bir dengesizlik ergeni kendisini ifade edebilme için başka arayışlara iter.

2.2. Erikson'un Kuramı

Ergenlik kuramlarının içinde en uygulanabilir ve anlaşılabilir olanı Erikson'un kuramıdır. Erikson psikanalist yaklaşımla ergenliğe bakmış ama Freud gibi sadece cinsel dürtüleri merkeze alarak değil başka dürtülerinde davranışlar ve kişilik üzerinde büyük etkisi olduğunu ileri sürmüştür. Erikson bireyin cinsel gelişimi yerine onun sosyal gelişimini ön plana çıkarmaktadır. Bu nedenle kuramı 'psiko-sosyal kuram' olarak bilinir.

Erikson'a göre insanın psiko-sosyal gelişimi ömür boyu devam etmektedir. Bireyin cinsel gelişiminin yanı sıra sosyal ve duyuşsal gelişimi de paralel olarak devam eder ve kişiyi yetişkin hayata hazırlar. Bu sürecin sonucunda birey toplumda kendine bir yer edinmeye çalışır. Erikson bu gelişimi 8 evrede incelemiştir (Erikson, 1968).

- Birinci Evre: Temel Güven-Güvensizlik (0-1,5 yaş)
- İkinci Evre: Özerklik-Utanç ve Şüphe (1,5-3 yaş)
- Üçüncü Evre: Girişim-Suçluluk Duygusu (3-5 yaş)
- Dördüncü Evre: Üreticilik-Aşağılık Duygusu (6-12 yaş)
- Beşinci Evre: Kimlik-Kimlik Karmaşası (12-20 yaş)
- Altıncı Evre: Yakınlık-Yalnızlık (20-40 yaş)
- Yedinci Evre: Üreticilik-Verimsizlik (40-60 yaş)
- Sekizinci Evre: Benlik Kaynaşımı-Çökkünlük ve Bezginlik (60 yaş ve üstü)

2.2.1. Ergenlik Evreleri

- Erken Ergenlik (10-13 yaş)
- Orta Ergenlik (14-16 yaş)
- Geç Ergenlik/Beliren Yetişkinlik (17-19-21)

2.2.1.1. Erken ergenlik (10-13 yaş)

Bu dönem çocukluktan çıkış ve ergenliğe geçiş dönemi olarak tanımlanabilir (Ok ve Atak, 2010). Erken ergenlik dönemi kızlarda 11-13 yaş, erkeklerde ise 12-14 yaş aralıkları olarak belirlenmiştir (Pawlowski ve Hamilton, 2008). Bu dönemdeki kız ve erkeklerin fiziksel gelişimleri incelendiğinde; fiziksel ve cinsel olgunlaşmanın bu

dönemde başladığı görülmektedir (Derman, 2008). Bu süreçte pubertenin başlamasıyla birlikte fiziksel gelişim çok hızlıdır. Östrojen ve testosteron etkisiyle cinsel farklılaşma başlamıştır. Fiziksel değişikliklere bakıldığında; puberteye geçişle birlikte kızlarda boy uzaması, genital kıllanma, meme gelişimi ve menarş görülür. Erkeklerde ise peniste büyüme, genital kıllanma, boy uzaması, seste kalınlaşma gibi değişiklikler görülmektedir (Rudolph ve ark., 2011). Üreme sistemlerinin olgunlaşması ve ikincil seks karakterlerinin görünümü Marshall ve Tanner sınıflandırmasına göre değerlendirilmektedir. Tanner'e göre fiziksel gelişim klasik olarak beş evreden oluşmaktadır. Bu evreler kızlarda meme gelişimi, pubik kıllanma, büyüme hızı ve menarşa göre, erkeklerde genital organların gelişimi, pubik kıllanma ve büyüme hızına göre belirlenmektedir (Tanner, 1962).

Ergenliğin tamamlanması, erkeklerde ve kızlarda yaklaşık olarak aynı yaşlarda olmasına rağmen kızlar, preadolesan evreye erkeklerden yaklaşık bir yıl önce erken girerler. Kızlar da ergenlik dönemi içerisindeki fiziksel değişimler ortalama 10,8 yaşında başlar ve yaklaşık 4 yıl sürer. Erkeklerde ise bu değişimler ortalama 11,8 yaşında başlar ve yaklaşık 3 yıl sürer (Ercan, 2008).

Büyüme ve gelişme birçok faktörün etkisi altındadır. Kalıtım, hormonlar, sağlık, iklim ve coğrafi koşullar büyüme ve gelişmeyi etkileyen faktörlerin başındadır (Kulaksızoğlu, 2002). Bunların yanısıra, normal olup olmadıklarını sorguladıkları ve henüz kendilerine ait belirli ve tanımlanmış değerleri mevcut olmadığından hala ebeveynlerinin değerlerini benimsedikleri görülmektedir (Çuhadaroğlu, 1996). Bu devre çocuğun yetişkinlikte cinsiyet rolünün de oturacağı bir dönemdir. Cinsiyet rolü onun nasıl düşüneceği nasıl hareket edeceği hatta nelerden hoşlanacağı neleri sevmeyeceğinin bir çerçevesidir ve birey kişiliğini bu çerçeveye oturtarak şekillendirir.

Bu çerçeve kültürden kültüre farklılık gösterdiği gibi bebeklikten itibaren bireye işlenir ve ergenlikte artık çoğu yönüyle tamamlanmış olur (Pataki, 2007; Atak, 2011). Vücuttaki değişikliklerin yanı sıra hormonların etkisiyle duygusal değişim de ön plandadır. Bu dönemde vücut görüntüsü, kişisel algı, özgüven ergenler için en önemli konulardır (Kulaksızoğlu, 2002). Sosyal ilişkilerin ailenin dışına taşınması ve akran ilişkilerinde yoğunlaşma görülür. Somut düşünceden soyut düşünceye geçiş

çocukta başlangıçta zihinsel karışıklığa neden olsa da zamanla karar verme yetisinin gelişmesiyle normalleşir.

Artık ergen olarak tanımladığımız birey kendisindeki değişiklikleri akranlarındaki ile karşılaştırmaya başlar. Bu kendisindeki farklılıkların normal bir şey olduğunu anlaması yanında endişelerinin de artmasına sebep olabilir (Rudolph ve ark., 2011).

2.2.1.2. Orta ergenlik (14-16 yaşları)

Orta ergenlik (14-16 yaşları), bilgi işleme, bakış açısı kazanma ve yansıtma gibi soyut düşünme becerisinin kazanıldığı dönem olarak tanımlanmaktadır. (Rudolph ve ark., 2011). Bu dönemde ikincil cinsel gelişimi kızlarda tamamlanmıştır, erkeklerde devam etmektedir. Her iki cinste de cinsel deneyim ve karşı cinsle arkadaşlık bu dönemde sık görülür (Atak, 2011). Ayrıca kızlar erkeklerden daha önce duygusal olgunluğa erişirler. Bu evrede ergenlerdeki duygusal gelişim ve değişim konusunda en dikkat çeken şey duygu yoğunluğunun artışı ve duygulardaki istikrarsızlıktır.

Duygusal dalgalanmalar genelde karşı cinse âşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, aşırı hayâl kurma, tedirginlik ve huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi durumlardır (Özlem ve Yavaş, 2012). Bu dönemde ergenlerin hayata dair her şeyi bildiklerini sanma ve her şeye güçlerinin yetecekleri duygularını yaşadıklarının görüldüğü ve psiko-sosyal anlamda da; kim oldukları, ne yaptıkları ve neyin iyi olduğu konularında arkadaşlarının fikirlerinin ebeveynlerinkilerden daha etkili olduğu kaydedilmiştir (Steinberg, 2007; Derman, 2008). Bu dönemde ergenlerin benmerkezci oldukları ve kendilerine ait değerlerini geliştirmeye ve onları test etmeye başladıkları rapor edilmiştir. Bunu yapmak için de ebeveynlerinin değerlerini reddetme yoluna başvurdıkları gözlemlenmiştir (Pawlowski ve Hamilton, 2008; UNICEF, 2011).

2.2.1.3. Geç Ergenlik/Beliren Yetişkinlik (17-19-25 Yaşları)

Geç ergenlik 17-19 yaş arası olarak tanımlanır ve devamında yeni bir kavram olarak beliren yetişkinlik “emerging adulthood” başlar ve 25 yaşına kadar devam eder (Rudolph ve ark., 2011; Özlem ve Yavaş, 2012). Fiziksel olgunlaşma tamamlanır, beden imgesi ve cinsiyet rol tanımı netlik kazanır. Geç ergenlik/beliren yetişkinlik

dönemleri kimlik keşfi ile tanımlanır. Bu görevle tutarlı olarak, kendisini ifade etme, yansıtma ve iç görü için artmış bir bilişsel yetenek vardır (Quintana, 2003).

Azalmış benmerkezcilik ve bencillik; diğerlerinin bakış açısını daha iyi anlama, kendisini yansıtma ve içgörülü olmada artan kabiliyet, bu dönemde görülen başlıca değişimlerdir (Atak, 2011). Ayrıca idealistlik, yaşamdaki rollerin tanımlanmaya başlanması da bu dönemde görülür. Sağlık hizmetleri alanında klinisyenler bu süreçleri ergenin yaşadığı gelişim alanları boyunca oluşan güçlü yönlerine dair farkındalığını yükselterek ve kendi sağlıkları ve iyilik halleri (well-being) konusunda rol alacak sorumluluk taşımaya cesaretlendirerek, destekleyebilirler (Rudolph ve ark., 2011).

2.3. Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Problem Alanları

Ergenlik dönemindeki bireyin sorunlar yaşadığı konular ve alanlar bu araştırmada bedensel farklılaşma, ailenin bakış açısı, gelecek kaygısı, arkadaş ortamı ve doğru kimlik kazanma başlıkları altında incelenmiştir.

2.3.1. Bedensel Farklılaşma

Ergenlik dönemindeki bireyler için birinci öncelik beden görünümleridir. Bu nedenle bedenindeki değişimler birey için önemlidir. Bu önem çoğu durumda başka kişiler tarafından abartı olarak da algılanmaktadır. Örneğin yüzdeki küçük bir sivilce normalde çok büyütülmemesi gereken bir durumken ergen için oldukça büyük bir problem olarak algılanmaktadır. Böyle durumların altında yatan durum kabul görme kaygısıdır. Bedenindeki algıladığı olumsuzluklar toplum tarafından alay konusu olma riski ergeni endişelendirmektedir. Burada yine çevre faktörünün etkisi önemli hale gelmektedir. Saygıyı esas alan bir çevresi olan ergenin kendini kabulü kolaylaşır. Bu dönem birey için sürekli bir kendini inceleme dönemidir. Kendi bedenine yönelik olumlu tepkiler ve olumlu bakış açısı genel sağlıklılığa katkı sağlamaktadır.

Ergenlik dönemindeki gelişimde bireyler farklılıkları fazlasıyla görmek mümkündür. (Selçuk, 2004). Bireysel farklılıkların etkisi ile kişi kendini aşırı zayıf veya aşırı kilolu algılayabilir. Kötü bir görüntüsü olduğuna kendisini inandırabilir. Bu dönemdeki bireyin fiziksel algısının oluşmasında çevreden gelen uyarıların büyük

bir etkisi vardır. Birey yaş grubunun kabul gördüğü fiziksel yapıya sahip değilse ve bu konuda çevresinden olumsuz uyaranlar alıyorsa gerçekdışı fiziksel algı oluşur.

2.3.2. Ailenin Bakış Açısı

Ergenlik dönemindeki bireyin davranış şekillerinin dayandığı en temel nokta anne ve babanın çocuğa yönelik geçmişteki tutumlarıdır. Anne, baba ve çocuk arasındaki iletişim ve ilişkinin şekli çocuğun topluma yönelik uyumunda büyük rol oynamaktadır (Ögel, 2010). Bebekliğinden itibaren demokratik yetiştirme tutumu edinen anne babalar için diğerlerine oranla oldukça rahat geçecektir. Geçmiş yıllarda aşırı baskıcı, aşırı hoşgörülü, dengesiz, aşırı korucu tutumlar gibi çocuklarına yanlış yetiştirme tarzı sunan ailelerde bu dönemde problemlerin çıkması doğaldır. Gelişimin doğası gereği ergenlik dönemi hassas bir dönemdir. Bu duruma büyüklerin de olumsuz müdahaleleri olunca ergen ile aile arasındaki güven ve sevgi bağı da zayıflar. Hamidi ve ark. (2013) göre; ergenlik döneminde bireylerin yaşadıkları depresyonda en önemli faktör aile içindeki risk etkenleridir. Ergenin depresyondan uzak olması için korucu önlemler arasından en ön plana çıkan kavram özsaygıdır.

Ergenlik dönemindeki bireyler, davranışlarıyla genellikle özgür olabilme vurgusu yaparlar. Ancak bulunduğu yaşın sorumluluklarını kazanmak için de yardıma ihtiyaçları olur. Bu ihtiyacı karşılayan ve ergenin yaşamında etkili olan toplumsal kurum, ailedir (Yavuzer, 2013). Aile desteği ergenlerde duygusal problemlerin çözümünde en önemli yordayıcıdır (Helsen ve ark., 2000). Bu nedenle ergenle aile arasında denge son derece önem kazanır. Anne-baba olabildiğince tutarlı davranmalıdır. Aile tarafından yansıtılan tutarlı davranışlar sonucunda ergenlik dönemindeki birey ailenin güven kaynağı olduğunun farkına varır.

Aile büyükleri çocuklarının ergenlik dönemine girmesine hazırlıklı olmalıdırlar. Çünkü yıllardır uyum içinde büyüyen çocuk bu dönemde geçmiş alışkanlıklarını bir kenara bırakıp yeni davranış ve eğilimler edinecektir. Aile bu döneme hazırlıksız yakalanırsa ve kendi davranış şekillerini bilmezse çocukla inatlaşma söz konusu olacaktır. Bu inatlaşma sonucunda geçmişten getirilen karşılıklı güven duygusu da sarsılacaktır.

Bu dönemde aile ve çocuk arasındaki pozitif ortama en büyük katkılardan biri ailedeki büyüklerin gelişime açık olmasıdır. *"Ailenin eğitim seviyesi arttıkça çocuk yetiştirmeye yönelik farkındalıkları da o derece artmaktadır. Eğitimli aileler sağlıklı yaklaşımları ile çocuklarının temel psikolojik ihtiyaçlarını da karşılarlar"* (Durmuş, 2015). Eğitimli anne baba çocuğundaki gelişim dönemi geçişlerini kontrol edebilmekte ve daha soğukkanlı davranışlar sergilemektedir.

2.3.3. Gelecek Kaygısı

Ergenlik döneminde hayatın önemli dönüm noktalarından biri olan meslek seçimi ile ilgili girişimler ve tercihlere yönelik ilk adımlar atılmış olur. Anne-baba meslek seçiminde bir etki alanı oluşturmaktadır. *"Yapılan araştırmalar ergenlerin anne ve babalarının mesleklerini seçtiklerini saptamıştır. Ayrıca baba mesleğini seçmede babaya olan yakınlık ya da baba mesleğinin saygın bir meslek olması da kriterdir"* (Temel ve Aksoy, 2001). Bu dönemde mesleki rehberlik büyük önem kazanmaktadır. Büyük bir var olma mücadelesi içinde olan birey meslek seçimi konusunda da bocalama yaşar. Bu dönemde anne babalara ve eğitimcilere büyük sorumluluklar düşmektedir.

Dönemin sonlarına doğru akademik açıdan ilerleyiş netleşir, anlam arayışına yönelik düşünceler daha parlak hale gelir. *"Bu dönemdeki ergenin zihninde uygun eş ve iş seçimi her şeyden önce gelir"* (Karabekiroğlu, 2014). Desteklenen bir kimlik kazanma süreci geçiren bireyler bu dönemde yoğun kaygı yaşamaktadır. Hem iş hayatı hem de özel yaşamı ile ilgili belirsizlikler kişinin yaşama motivasyonunu da düşürür.

2.3.4. Arkadaş Ortamı

Ergenlik döneminde hızlı bir kimlik gelişimi ile kişisel roller ve düşünce yapısında değişimler olur. Bu değişimler ile ergen çevresinden gelen tepkilere karşı daha hassas olma eğilimindedir (Karabekiroğlu, 2014). Bu hassasiyet ergenin çevresi tarafından iyi algılanmazsa ergen de çevresine karşı vurdumduymaz bir tavır takınma yoluna gider. Bu durum bir nevi yansıma olarak da tanımlanabilir. Çocuklarda istenmedik davranışlar söz konusu ise böyle durumlarda arka planın, çevresinin

incelenmesi önemlidir. Bu durum ergenlik döneminde de böyledir. Çevre ergenin hayatını fazlasıyla şekillendirir.

İnsan doğasında gelişimin anahtar kavramlarından olan "kabul görme, onay alma isteği" ergenlik döneminde üst seviyelere çıkmaktadır. Bu kavramlarla beraber başarılı olma isteği, ekonomik açıdan gelişmişlik isteği ortaya çıkar. Bu konular bireyin kaygı düzeyini yükseltir (Yavuzer, 2013). Özelinde varlığını kabul ettirme konusunda kaygı duymaktadır. "*Ben bu toplumun bir parçası mıyım?*" düşünceleri ile ergen birey davranışlarını sergiler.

Bu dönemde kişiler dışa açılımı gerçekleştirirler. Bu dışa açılım kişiyi akran grupları arasına sokar. Bu gruplarda yer edinebilmek adına göstereceği davranışlar her zaman olumlu faydalı olmayabilir. Grubun güvenini kazanma adına zorbaca davranışlara da maruz kalabilir (Karabekiroğlu, 2014). Her ergen sağlıklı aile ortamından gelmediği ve kültürel yapıları çok da doğru algılamadığı için kendi değerini ortaya koymak adına zorbaca davranışlar sergileyebilirler. Ergen birey değerli olduğunu bu yolla topluma kanıtlama çabası içine girebilmektedir. Bu durumun eğitimciler tarafından fark edilmesi önemlidir. Her bireyin değerli olduğu anlayışı sağlıklı yollarla ergenlere iletilmelidir.

"Ergenin arkadaşlık kurmadan sosyalleşmesi düşünülemez. Yani arkadaşlık ilişkileri toplumsal ilişkilere öncülük eder" (Yörükoğlu, 2004). Ergenlik dönemindeki bireyin ailesi tarafından olumsuz arkadaşlar edinmemesi için ergeni ortamdan soyutlaması ailelerin yaptığı en büyük yanlışlardan biridir. Anne babalar bu dönemde ergenin sosyalleşmesine katkı sağlamak için kendi, sosyal hayatlarını da düzenlemek zorundadırlar. Bu dönemdeki bireyin arkadaşlarının aileleri ile aynı ortamlarda bulunma, yakın olma gibi durumlar kendi çocuklarının bu dönemi sağlıklı bir biçimde geçirmelerine katkı sağlayacaktır.

2.3.5. Doğru Kimlik Kazanımı

Ergenlik dönemi fiziksel değişimlerle başlar ve gerçekçi bir biçimde kimlik bulma çabası ile sürer (Ekşi, 2011). Ergenlik dönemi kişinin yeni toplumsal kimliğini kazandığı bir dönemdir. Ancak, "bu kimlik kişinin tek başına kazandığı bir şey değildir, kişinin sosyal ilişkilerindeki pozisyonu bu kimliğin yaratılmasında etkindir"

(Saltman ve Brown, 2005). Birey kendine has yaşam tarzı ve dünya görüşü oluşturur. Kişi bu dünya görüşüne çevresi tarafından özellikle ailesi tarafından saygı duyulmasını ister (Yavuzer, 2013). Destek görmeyen bireyin kendisinin kim olduğuna dair sorgulamaları da fazla olur. Böyle bir durumda kendisini değerli hissetmek için ve kimliğini tasarlamak için kendisine değer verildiği inancına sahip olduğu ortamlara girmekten çekinmez.

Kimlik bunalımı dönemin karakteristik özelliğidir. Bazı bireyler bu zorlayıcı dönemi rahat bir biçimde bazıları ise sorunlu bir biçimde geçirirler. Kimlik arayışlarında bireylerin benliklerini zedelememek gerekmektedir. *"Sağlıklı bir benlik saygısının oluşumu için bireylere ergenlik döneminde yapılacak yardımlar, bu dönemin kritik ve öğretilebilir bir dönem olması nedeniyle uygun ve daha etkili bir yöntem gibi görünmektedir"* (Kaya ve Saçkes, 2013).

3. FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel Aktivite; iskelet kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcamasına neden olan vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır (Caspersen ve ark., 2000). Rowland ve Freedson (1994) göre ise fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcamasıdır, bireyin günlük olarak yaptığı hareket miktarıdır. Başka bir tanıma göre fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2001). Durant ve ark. (1992) göre ise, kaslara dinlenme seviyesi üzerinde uygulanan ve enerji harcanmasına sebep olan herhangi bir güç olarak tanımlanmaktadır.

Bir başka tanıma göre de fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması ve enerji harcanmasıyla sonuçlanan vücut hareketleridir (Petrella ve ark., 1997). Fiziksel aktivite genellikle tip, frekans, şiddet ve süre ile belirtilmektedir ve is, performans miktarı (watt), enerji tüketim miktarı (kalori, MET) ve aktivite uzunluğunun (saat, dakika) hareket algılayıcıları vasıtasıyla (pedometre, akselerometre gibi) ölçümünün birim hareket veya sayısal puanla ortaya konmasıyla hesaplanır (Başaslan, 2003). Metabolik Eşdeğer (MET); aktiviteden kaynaklanan enerji tüketim miktarının istirahat sırasındaki enerji tüketimine olan oranına MET denir. Bir MET 3. 5

mlO₂/kg/dk değerindedir ve dinlenim koşullarındaki enerji tüketimini gösterir (Pate ve ark., 1995).

Fiziksel aktivite sıklıkla üç boyutta tanımlanmaktadır. Süre (saat, dk), sıklık (haftada, ayda kaç kez), şiddet (saatte kaç kilojoule veya dakikada kaç kalori enerji tüketimi olmuş). Serbest zaman fiziksel aktivite, is dışındaki bütün aktiviteleri içerir ve üçe ayrılır (Karaca, 1998):

- Spor, oyun, formda kalmak için yapılan egzersizler
- Yürüyüş, bisiklet, merdiven çıkma
- Ev isleri, rekreasyonel aktiviteler, bahçe isleri, araba yıkama vb.

Fiziksel aktivite, toplumun birçok kesiminde “spor” ve “egzersiz” sözcükleri ile eşanlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite “spor ve egzersiz” kavramlarından farklı anlama gelmektedir. Fakat bu kavramlar birçok kez birbirinin yerine kullanılmaktadır (Caspersen ve ark., 2000). Aynı durum “fiziksel aktivite” ve “spor” kavramları içinde geçerlidir.

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Gür ve Küçüköğlü, 1992).

Spor; bireysel veya takım olarak yapılan belirli kurallar dâhilinde yönetilen bireyin kendisini ya da rakibini aşmasını hedefleyen rekabet olgusunu da barındıran fiziksel aktivitelerle denmektedir. Egzersiz ise; planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürüebilmek amacıyla tekrar edilen fiziksel aktivite'nin alt kümesidir (Ainsworth ve ark., 2000).

Spor aktivitelerinin beraberinde egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan farklı aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Gür ve Küçüköğlü, 1992). Bu kapsamda fiziksel aktivite daha geniş bir tanımlamayı içermektedir.

3.1. Fiziksel Aktivite ve Kuramsal Yaklaşımlar

Bireyin fiziksel aktivite yapması, sürdürmesi veya bırakmasına neden olan faktörlerin açık olarak belirlenmesinin zorluğu, araştırmacıları farklı kuram ve araştırma tasarımları kullanmaya yöneltmiştir. Çünkü fiziksel aktivite tutumunun, fiziksel aktivite yapma isteğinin veya niyetinin, algılanan yarar veya engellerin hangisinin, bireyin fiziksel aktiviteye katılımında, devam ettirmesinde veya bırakmasında daha çok belirleyici olduğunun net yanıtı yoktur. Araştırmacılar bireyin fiziksel aktivite davranışının kurama dayalı daha ayrıntılı araştırılmasının önemli olduğunu belirtmişlerdir (Koçak, 2002).

Fiziksel aktivite davranışı kuramsal modeller yardımıyla açıklanır. Daha aktif yaşam şekline uyumu kolaylaştırmak için bu teorilerden çıkarılabilecek yaklaşımlar aşağıda sıralanmıştır;

- Fizik aktivite için öz-etkililiği artırma (algılanan yeterlilik),
- Sosyal desteği artırma,
- İnsanların engellerden çok yararları bulmalarına yardım etme,
- Egzersize karşı olumlu duyguları artırma,
- Egzersizle ilgili düşüncelerin yeniden nasıl yapılandırılacağını öğrenme,
- Kendini yönetme becerilerini artırma; kendini izleme, hedef oluşturma, problem çözme vb.

Davranışsal değişimler için olası açıklamalara sahip kuramlar; Sağlık İnanç Modeli, Sosyal Öğrenme Teorisi, Planlı Davranış Kuramı ve Teoriler Üstü Model'dir. Planlı davranış kuramı fiziksel aktivite inanç, tutum, niyet ve davranışına başarılı bir şekilde uygulanmıştır (Conn ve ark., 2003). Teoriler üstü model akla yatkın, kullanışlı ve uygulanabilir görünmesi nedeniyle son yıllardaki çalışmalarda fiziksel aktiviteyi artırmak için en iyi model olarak görülmektedir (Burbank ve ark., 2002; Kirk ve ark., 2004).

3.1.1. Fiziksel Aktivite ve Planlı Davranış Kuramı

Bu kuram, Ajzen'in Fishbein'la (1975,1980) beraber oluşturduğu "*Akla Dayalı Eylem Kuramı*"nın (ADEK) bir uzantısıdır (Kağıtçıbaşı, 1999). "*Planlı Davranış*

Kuramı” (PDK) akla dayalı eylem kuramına "algılanan davranış kontrolü" değişkeninin eklenmesiyle Ajzen (1985) tarafından genişletilmiş ve güncelleştirilmiştir (Conn ve ark., 2003). Her iki kuram da, davranışların belli bir nedene dayandığı varsayımı üzerine kuruludur. Bu kuramlara göre, insanlar davranışlarının sonuçları hakkında önceden düşünürler, seçtikleri bir sonuca ulaşmak için bir karara varırlar ve bu kararı uygularlar. Başka bir deyişle, davranışlar belli bir niyet sonucu oluşur. Bu kuramlara göre, bir davranışı belirleyen doğrudan tutum değil, niyettir. Tutum niyeti, niyet de davranışı etkiler (Kağıtçıbaşı, 1999).

PDK koruyucu sağlık davranışı konusundaki çalışmalara ışık tutan kuramlardan birisidir ve çeşitli sağlık davranışlarına başarılı bir şekilde uygulanmıştır. PDK batılı ülkelerde araştırmacılar tarafından kullanılmasına karşın ülkemizde birkaç araştırmayla sınırlı kalmıştır (Erten, 2002).

PDK'na göre insanların toplumsal davranışları belirli faktörlerin kontrolü altında olup belirli nedenlerden kaynaklanır ve planlanmış bir şekilde ortaya çıkar. Bir insanda bir davranışın ortaya çıkabilmesi için öncelikle niyetin (davranışa yönelik amaç) oluşması gerekir. Niyeti, davranışa yönelik tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolü olmak üzere üç faktör etkiler (Hudec, 1999; Rhodes ve ark., 2002). Bu faktörler inançların etkisinde olup, davranışsal inançlar, normatif inançlar ve kontrol inançlarından etkilenmektedir (Rhodes ve ark., 2002).

Davranışsal inançlar, davranış için faydalı olan ya da olmayan davranışa yönelik tutuma; normatif inançlar öznel norma; kontrol inançları algılanan davranış kontrolüne yol açar. Davranışa yönelik tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolü davranış niyetini oluşturur. Aynı zamanda, planlı davranış kuramı, davranış hakkındaki inançların altındaki temelleri bu üç yapının izini sürerek devam eder (Bostick, 2004; İncedayı, 2004).

3.1.1.1. Niyet

Ajzen'in PDK'da niyet fiziksel aktivitenin pek çok tipini içeren, kişisel kontrol altındaki davranışların ilk belirleyicisi olarak bildirilir (Nahas ve ark., 2003). Davranışa yönelik niyet ne kadar güçlü ise gerçek davranışın gösterilme olasılığı da o kadar yüksektir. PDK'na göre davranış dolaysız olarak niyet ve algılanan davranış

kontrolü tarafından yönetilir (Erten, 2002). Niyet; davranışa yönelik tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolü olmak üzere üç faktör ile açıklanır (Erten, 2002).

3.1.1.2. Davranışa Yönelik Tutum

Kişinin belli bir insana, gruba, nesneye olaya vb. yönelik düşünmesine, hissetmesine veya davranmasına yol açan oldukça istikrarlı yargısal eğilimdir (Selçuk, 2000). Bir başka ifadeyle, davranışı gösterecek olan kişinin o davranışın gerçekleşmesiyle ilgili olumlu ya da olumsuz olan değerlendirmesidir (Erten, 2002). Davranışa yönelik tutum, davranışla ilgili inançlar tarafından belirlenir (Rhodes ve ark., 2002). Kişinin davranışa yönelik tutumu iki olgudan etkilenir; davranışın sonuçlarıyla ilgili düşünceler ve olası sonuçların değerlendirilmesi. Bireylerin aynı konuda farklı tutumlara sahip olması, bu iki olgudan biri veya her ikisi hakkında farklı düşüncelere sahip olmalarından kaynaklanır (Kağıtçıbaşı, 1999).

3.1.1.3. Öznel Norm

Kişinin davranışlarının, başkaları tarafından ne ölçüde onay göreceğine, yani toplumsal davranış normlarına ne ölçüde uyduğuna ilişkin inancıdır. Bu inanç büyük ölçüde bireyin ilgili normlara uyma motivasyonuna bağlıdır ve nesnel olarak mevcut normlarla çelişebilir (Selçuk, 2000). Öznel norm, davranışı yapacak olan kişi için önemli olan kişilerin (referans kişiler), kurum veya kuruluşların belirli bir davranışın gerçekleşmesinin beklentisi içinde olduklarını ifade eder (Erten, 2002). Öznel norm sosyal bir içerik taşır. Bireyin, başkalarının onun davranışları hakkında ne düşüneceği ile ilgili inançları ve bireyin bu beklentilere ne ölçüde uyacağı, niyeti etkiler (Kağıtçıbaşı, 1999).

3.1.1.4. Algılanan Davranış Kontrolü

Davranışı gösterecek kişinin söz konusu davranışı gösterebilmesinin ne kadar kolay veya ne kadar zor olacağı inancıdır (Erten, 2002). Bireylerin daha önceki yaşantıları ne kadar olumluysa ve engellerle karşılaşmayacağı umudu ne kadar yüksekse, davranışı yerine getirme niyeti o kadar fazla olur. Algılanan davranış kontrolünün, ortaya çıkacak olan sağlık davranışı üzerine iki nedenden dolayı doğrudan etkisi vardır. Birincisi, davranış üzerindeki kontrol algısı yüksek olan birey, niyetini sabit tutarak daha çok dener ve kontrol algısı düşük olan bireye kıyasla daha çok gayret

eder. İkincisi, davranışlarının önünde set oluşturacak gerçek engelleri görebilir ve bunlara karşı kendisini güçlendirebilir (İncedayı, 2004).

3.1.1.5. Kuramın İnançlar Bölümü

Davranışı belirlemeye yarayan davranışsal inançlar, normatif inançlar ve kontrol inançlarıdır. Bunlar sırasıyla davranışa yönelik tutumu, öznel normları ve algılanan davranış kontrolünü şekillendiren bilişsel inançlardır (Erten, 2002).

3.1.1.6. Davranışsal İnançlar

Gerçekleştirilecek davranışa karşı olumlu veya olumsuz tutumları oluşturur (Erten, 2002). Erkekler ve genç yetişkinlerde yapılan araştırmalar, egzersiz davranışı ve niyeti için davranışsal inançların önemini desteklemektedir (Conn ve ark., 2003).

3.1.1.7. Normatif İnançlar

Gözle görülen bir sosyal baskıyı ifade eder (yapacağım bu işi diğer insanlar nasıl karşılar, yapacağım davranışı kim veya kimler nasıl karşılar, gibi). Bu inançlar öznel norm değişkeni ile ifade edilir (Erten, 2002; İncedayı, 2004). Kanadalı yaşlı kadınlarda yapılan bir çalışmada, normatif inançların egzersiz niyetini öngördüğü bildirilmiştir (Conn ve ark., 2003).

3.1.1.8. Kontrol İnançları

Algılanan davranışların birey tarafından ne derece kontrol edilebilir olduğuna ilişkin algıdır, yani zorluklarını ve kolaylıklarını gösterir (Erten, 2002; İncedayı, 2004). Yaşlı kadınlarda kontrol inançlarının egzersiz niyetine ve davranışına önemli derecede katkı sağladığı rapor edilmiştir (Conn ve ark., 2003).

3.1.1.9. Ek Değişken

Çeşitli disiplinlerdeki araştırmacılar, davranışı ve niyeti daha iyi açıklamak için planlı davranış kuramı yapılarına ek değişkenler ekleyerek ölçeklerini oluşturmuşlardır. Türk toplumuna uyarlanan fiziksel aktivite ölçeğine, planlı davranış kuramı yapıları dışında, öz-kimlik ek değişkeni eklenmiştir (İncedayı, 2004).

3.1.1.10. Öz-Kimlik

Öz-kimliğin anlamı örnekle açıklanacak olursa bir aktörün kriterlerine, bir rolün ne kadar uyduğudur. Başka bir anlatımla, birisi kendini futbolcu olarak görmek istiyorsa futbol oynamak için kendine fırsat yaratır. Öz-kimliğin çarpıcılığı bireyselliğin davranışı etkilemesindedir. Fiziksel aktivitede örneğin "*Ben sportif bir tip değilim*" cümlesi sıklıkla fiziksel aktivite için bir engel olmaktadır. Sonuç olarak kişinin kendisini nasıl gördüğü ve tanımladığı önemlidir (İncedayı, 2004; Jackson, 2003).

3.2. Fiziksel Aktivitenin Belirleyicileri

Biyolojik, fiziksel ve sosyal çevre; fiziksel aktivitenin belirleyicileri olarak ifade edilmektedir. Fiziksel aktivitenin belirleyicileri aynı zamanda da katılımı kolaylaştıran faktörler olarak tanımlanmaktadır. Bu faktörler; fiziksel çevre faktörleri, demografik ve biyolojik faktörler, psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler, beceriler, sosyal ve kültürel faktörler, fiziksel aktivitenin özellikleridir (Nahas ve ark., 2003).

Gilbert'in (1997) 8-13 yaş arasındaki kız öğrenciler üzerine yaptığı bir araştırmada fiziksel aktivitelere beceri gelişimi, eğlence ve sosyal ilişki kurmak amacıyla katıldıkları gözlemlenmiştir. Ailedeki sosyo-ekonomik durum da ergenlik çağındaki çocukların fiziksel aktivite katılım düzeyine etki eden faktörler arasındadır.

Santos ve arkadaşlarının yaptığı başka bir çalışmada ise, ailesinin sosyo-ekonomik durumu düşük olan ergenlik çağındaki öğrencilerin, yaşlılarına oranla spor yapmayan ya da daha az spor yapan bireyler oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, çocukların boş zaman aktivitelerine katılımının yüksek olması çocuğun annesinin eğitim durumunun yüksek olmasıyla da doğru orantılıdır (Santos ve ark., 2004). Ergenlik dönemindeki çocukların fiziksel aktiviteye karşı negatif bir tutum geliştirmesinin nedeni çocuklara zorla ve istemedikleri egzersizleri yaptırmaktan kaynaklanabilir (Sallis ve ark., 1996).

5. ve 6. sınıflardaki çocukların fiziksel aktivitelerden hoşlanma düzeyleri, fiziksel aktivite düzeylerinin en önemli belirleyicisidir. 8. ve 9. Sınıflardaki kızlarda fiziksel aktiviteye katılımında yaşlılarının ve ailesinin desteği önemli faktörlerdendir. Bunun

aksine erkekler de ise, yapılan fiziksel aktivite ve spor medyasına olan ilgileri onları fiziksel aktiviteye yönlendirmede daha etkili olmuştur. Babaların çocuklarıyla beraber yaptıkları fiziksel aktivite deneyimleri ve onlara olan ilgileri ileride çocukların fiziksel aktiviteleri sevmelerine neden olmaktadır (Di Lorenzo ve ark., 1998).

3.3. Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel Olan Sebepler

Allison ve ark. (2005) tarafından 15 ve 16 yaşlarındaki erkeklerin; yeterince zaman bulamamaları, okul işleri ve ev ödevleri, part-time işler, özel ilişkiler ve evdeki sorumluluklarının fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen etkenler olduğu belirlenmiş ve aynı zamanda da çok fazla verilen ev ödevlerinin fiziksel aktiviteye katılımı engellediği öne sürülmüştür. Romero (2005) ergenlik dönemindeki çocukların fiziksel aktiviteye katılımının daha az olmasının nedenini düşük sosyoekonomik düzeye bağlamıştır. Ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, 10 ve 16 yaş arasında değişen 74 çocuğun yarısından fazlasının ailesinin, çocuklarına spor yaptıracak parayı harcamak istemediklerini tespit etmiştir. Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite yapamayan öğrencilerin ödevleri, ilgi alanlarının farklı olmasını ve ailedeki sorumluluklarını mazeret olarak gösterdikleri, kızların erkeklere oranla daha fazla fiziksel aktiviteye katılamama mazereti olduğu ortaya çıkmıştır (Allison ve ark., 1999). Çocukluk ve ergenlikte fiziksel aktivitelere katılamamanın nedenlerinden birisi de aile ve akran desteği olmamasıdır (Nordqvist, 2003). Çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite yapmaya engel olan mazeretleri bir tarafa, Taylor ve ark. göre (1999) çocukluk yıllarında baskı yoluyla egzersiz yaptırılması, daha sonraki yıllarda fiziksel aktivitelere karşı negatif bir tepki doğurabilmekte ve çocuğun daha sonraki yaşantısında takım sporlarından ziyade bireysel sporlara katılımı ile sonuçlanabilmektedir.

4. FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPORUN YARARLARI

Spor etkinliklerine sosyolojik açıdan yaklaşıırken konu beden eğitimi ve spor ekseninde ele alınmaktadır. Bilindiği gibi beden eğitimi faaliyetleri hareketler yoluyla insan davranışlarında ve bedensel yapısında meydana gelen değişimleri açıklarken, spor etkinlikleri söz konusu faaliyetlerin yarışmaya dönüşmesini ifade

etmektedir. Beden eğitimi ve spor gibi bedensel etkinliklerin temel amaç ve fonksiyonları dört bölümde ele alınmaktadır.

Bunlar;

- Fiziksel (bedensel gelişim)
- Motorsal gelişim (sinir-kas gelişimi)
- Sosyal gelişim
- Zihinsel gelişimdir (Yetim, 2005).

Spor ve fiziksel aktiviteye katılımın gerek birey gerekse de toplum açısından birçok yararı bulunmaktadır. Yetim (2005) spor ve fiziksel aktiviteye katılımın genel yararlarını şu şekilde sıralamıştır;

- Spor ve fiziksel aktivite bireyin bedensel açıdan daha sağlıklı ve güçlü olmasına destek olmaktadır.
- Spor ve fiziksel aktivite bireyin hem günlük yaşamda hem de iş yaşamında daha verimli olmasını sağlamaktadır.
- Spor etkinlikleri bireyin kültürel duyarlık düzeyinin gelişmesine destek olmaktadır.
- Spor ve fiziksel aktivite bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında daha dirençli mücadele etmelerine destek olmaktadır.
- Spor etkinlikleri bireyin arkadaşlık, hoşgörü, liderlik ve kazananı takdir etme gibi beceriler kazandırmaktadır.
- Spor ve fiziksel aktivite insanların serbest zamanlarını verimli bir biçimde değerlendirmelerine katkı sağlamaktadır.
- Spor etkinlikleri bireyin hem kendisine hem de yaşadığı topluma karşı saygılı olmasına, bunun yanında kendini kontrol etme becerilerinin gelişmesine destek olmaktadır.
- Spor etkinlikleri bireyin diğer insanlar ile ortaklaşa, iş birliği içinde çalışabilme yeterliklerini geliştirmektedir.
- Spor etkinlikleri bireyin sosyal sorumluluk bilinci kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Benzer şekilde sportif etkinliklere katılım kişinin hem sahip olduğu görevlerde hem de meslek yaşamında sorumluluk sahibi olmasına yardımcı olmaktadır.

- Spor etkinliklerine katılım ile bireyin sahip olduğu yaratıcı, yapıcı ve üretici yetenekleri gelişmektedir.
- Spor etkinlikleri bireyin iş yaşamında daha verimli olmasına katkı sağlamaktadır (Yetim, 2005).

Yukarıda spor ve fiziksel aktivitenin hem insan hem de toplum yaşamındaki genel yararlarına değinilmiştir. Yukarıda yer alan bilgilere ek olarak spora katılımın sosyal, fiziksel, psikolojik ve genel sağlık açısından birçok yararı bilinmekte olup, spor ve fiziksel aktiviteye katılımın söz konusu yararlarına ilişkin ayrıntılı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

4.1. Spor ve Fiziksel Aktivitenin Sosyal Açıdan Yararları

Spora katılımın genel sağlık üzerine olumlu etkilerinin yanında sosyal gelişimin desteklenmesinde de önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir (Keskin, 2014). İnsanların bedensel, sosyal, duygusal ve toplumsal yönlerden gelişimlerini destekleyen spor etkinlikleri bireyin grup çalışmalarına katılmasını kolaylaştıran, grup üyeliği kazanmasına ve bireyin diğer insanlar ile dayanışma duygularının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Söz konusu fayda ve özellikleri sayesinde spor etkinlikleri birer bedensel etkinlik olmanın ötesinde insanların kimlik gelişimlerini ve sosyal yönlerini geliştiren bir olgu haline gelmektedir (Küçük ve Koç, 2004). Spora katılım özellikle küçük yaşlarda sosyal gelişimin hızlı ve verimli olmasına katkı sağlamaktadır. Sportif oyunların içerisinde yer alan birçok hareket toplumun yansıtıcısı konumundadır. Diğer bir ifade ile toplumda sosyalleşmeyi sağlayan birçok hareket spor faaliyetlerinin içerisinde yer almaktadır. Çocuklar spor etkinliklerine katılarak statü, rol oynama, onaylama, tabakalaşma, disipline uyma, liderlik etme, işbirliğine uyma ve yarışma gibi sosyalleşme alanlarını geliştirmektedir (Yetim, 2005).

Spor etkinliklerinin sosyal açıdan gelişimi desteklemesinde kitle iletişim araçlarının büyük bir önemi vardır. Özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren sporcuların sergiledikleri performanslar kitle iletişim araçları ile çok geniş kitlelere ulaştırılmış, böylece spor etkinlikleri hem propaganda hem de maddi kazanç sağlama aracı haline gelmiştir. Zaman içerisinde söz konusu gelişmelere paralel olarak spor etkinlikleri sosyolojik bir boyut kazanmıştır. Buna paralel olarak spor etkinlikleri başkaları ile

birlikte olmaktan zevk alma, başkaları ile sosyal etkileşim içine girme, başkaları tarafından onay/kabul görme, arkadaşlık ilişkilerini geliştirme ve toplumsal açıdan statü kazanma gibi sosyal özelliklerin gelişmesine katkıda bulunmuştur (Doğan, 2005).

Ramazanoğlu ve ark.'a (2005) göre fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri birey ile toplum arasındaki iletişimin güçlenmesine, buna paralel olarak insanların sosyalleşmelerine katkı sağlayan unsurlardır. Yetim'e (2005) göre, spor etkinlikleri toplumsal yaşamın her alanını etkilemenin yanında sosyal açıdan da toplum içerisinde itibarlı bir yere sahiptir. Sporun sosyal açıdan itibarlı bir yere sahip olmasının temelinde toplumu bütünleştirici bir özelliğe sahip olması yatmaktadır.

Aytan'a (2010) göre, spor etkinliklerine katılım insanların içsel ve dışsal gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Spor etkinlikleri insanların karşılıklı görüş alışverişi içinde buldukları, bireye paylaşma ve yardımlaşma gibi sosyal beceriler kazandıran etkinlikler olarak değerlendirilmektedir. Spor etkinlikleri toplumsal iletişimin gelişmesine, buna paralel olarak insanların sosyalleşmelerine destek olan etkinlikler olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanında literatürde sporun sosyal açıdan gelişim üzerine katkılarını şu şekilde sıralamıştır;

- Spor etkinliklerine katılımın kişilik gelişimi üzerine olumlu katkıları bulunmaktadır.
- Spor etkinliklerinde çocuklar ve gençler akran grupları ile bir arada oynama şansı yakalarlar.
- Spor etkinliklerine katılım bireyin arkadaşlık duygularının gelişmesine katkıda bulunur.
- Spor etkinlikleri bireyin diğer insanlar ile birlikte çalışma becerilerini geliştirmektedir.
- Spor etkinlikleri bireye iyi bir yarışmacı, başkaları ile iş birliği yapma ve iyi bir izleyici olma becerisi kazandırır.
- Spor etkinliklerine katılım bireye liderlik özelliği kazandırır.
- Spor etkinliklerine katılım sayesinde bireyin saldırgan davranışlar sergileme düzeyi azalmakta, faydalı işlere yönelme potansiyeli artmaktadır.
- Spor etkinlikleri bireyin kendine ve başkalarına saygı, güven, sevgi ve kabul etme duygularını geliştirir (Yetim, 2005).

- Özellikle takım sporlarına katılım bireyin işbirliği içinde çalışma becerilerini geliştirmektedir.
- Bireysel spor dallarına katılım ile bireyin kişisel disiplin becerileri gelişmektedir.
- Eğitim ortamında beden eğitimi ve spor derslerinde hareket uygulamalarında serbestlik bulunduğu için beden eğitimi ve spor dersleri çocukların sosyal yönlerini geliştirmektedir.
- Sporcuların yaptıkları tehlikeli antrenmanlar cesaret duygularının gelişmesine katkı sağlamaktadır.
- Spor etkinlikleri saldırganlık duygularının doğal yollarla boşalmasına katkıda bulunmaktadır (Küçük ve Koç, 2004).

Bireysel spor dalları ile kıyaslandığı zaman takım sporları ile ilgilenen bireylerin sosyal yönlerinin daha fazla geliştiği bilinmektedir. Salar ve ark. (2012) göre, bireysel sporlar ile ilgilenen bireylerin genellikle özgüven, irade gelişimi, kendi ile mücadele etme ve kendini aşma becerisi gibi bireysel özellikleri gelişmektedir. Buna karşılık takım sporları ile ilgilenen bireylerin ise diğer insanlar ile iletişim kurma, birlikte kazanma, ekip çalışmasına uyum ve yardımlaşma gibi sosyal yönleri daha fazla gelişmektedir. Allender ve ark. (2006) tarafından yapılan araştırmada da insanların diğer bireyler ile sosyal etkileşim ve iletişim içine girme gibi amaçlarla spor etkinliklerine yöneldikleri vurgulanmıştır.

Spor etkinlikleri toplum içerisinde sosyal değerlerin ortaya çıkmasına ve gelişim kazanmasına destek olmaktadır. Sporun sosyal değer oluşturma fonksiyonunu birçok yolla gerçekleştirdiği bilinmektedir. Her şeyden önce spor etkinlikleri sayesinde insanlar diğer bireyler ile etkileşim haline girmekte ve kendilerini ifade edebilecekleri bir ortama kavuşmaktadırlar. Böyle bir sosyal ortam bireyin sosyal açıdan gelişmesine katkı sağlamaktadır (Küçük ve Koç, 2004). Sporun sosyal değerler üzerindeki diğer bir etkisi oluşan sosyal değerleri sürekli hale getirmesidir. Spor sayesinde oluşan sosyal değerlerin başında fedakârlık, çok çalışma, sadakat, hakkaniyet, hoşgörü, sorumluluk, güvenilirlik ve kendini disiplin altına alma gelmektedir (Yetim, 2005).

Toplumsal yaşam içerisinde sporun manevi yönden önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Toplumların sahip oldukları kültürel miras ve değerleri başka ülkelere tanıtmalarında spor etkinlikleri önemli bir yer tutmaktadır. Spor etkinlikleri sayesinde toplumlar kendi gelenek, görenek örf ve adetlerini yaşatma imkânına sahip olmaktadırlar. Toplumsal birlik ve bütünlüğün sağlanmasında da sporun bütünleştirici bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Bu özellikleri ile spor etkinlikleri toplumun gelişmesinde önemli bir vazife görmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005).

Toplumsal yapı içerisinde cesaret, mertlik, mücadelecilik, dürüstlük, demokratikleşme, sosyal yapıyı tanıma, yeniliklere açık olma, araştırmacılık, sorumluluk sahibi olma, eğitimi, kültürlü, sağduyulu, cesur, bilinçli, çağdaş duygu ve düşünce yapısına sahip olma gibi sosyal becerilerin gelişmesinde sporun önemli bir katkısı bulunmaktadır. Dünya genelinde spora katılımın hem sporcu hem de izleyici olarak artması çağdaş toplum yaşamının belirgin bir özelliğidir. Toplumların sosyal açıdan gelişmesi ve refah içinde yaşaması spora katılımın artması ile mümkündür (Yetim, 2005).

Literatürde spora katılımın sosyal gelişim üzerine etkilerinin ele alındığı araştırmalarda genel olarak spora katılımın sosyal özellikleri farklı boyutlarda geliştirdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Efe ve ark. (2008) tarafından 14-16 yaş grubunda bulunan çocuklar üzerinde yapılan araştırmada spora katılımın sosyal yetkinlik ve atılganlık üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Deney ve kontrol gruplu olarak gerçekleştirilen araştırmada deney grubunda bulunan çocuklara 36 hafta boyunca haftada 2 gün olmak üzere voleybol çalışma programı uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubunu oluşturan çocuklar herhangi bir bedensel etkinliğe katılmamıştır. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda bulunan çocuklar ile kıyaslandığı zaman voleybol çalışmalarına dâhil edilen çocukların sosyal yetkinlik ve atılganlık düzeylerinde anlamlı bir gelişme meydana geldiği tespit edilmiştir. Öztürk ve ark. (2007) tarafından yapılan benzer araştırma 14-16 yaş grubunda bulunan kız çocuklarında hentbol spora katılımın sosyal yetkinlik ve atılganlık gelişimini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

4.2. Spor ve fiziksel aktivitenin bedensel açıdan yararları

Günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte insan yaşamı çok daha kolay ve rahat bir duruma gelmiştir. Söz konusu gelişmelere paralel olarak toplumlarda hareketsiz yaşam tarzı da sürekli olarak artmaktadır. Dünyada özellikle gelişmemiş ya da gelişmekte olan ülkelerde spor kültürünün tam anlamıyla yerleşmemiş olması da hareketsiz yaşam tarzının yayılmasına zemin hazırlamaktadır. Bu durum hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan birçok sağlık sorununa neden olmaktadır. Söz konusu sağlık sorunlarının içerisinde kas, kemik ve eklem rahatsızlıkları ile obezite gibi bedensel sağlık sorunları ilk sıralarda yer almaktadır. Bu yönü ile hareketsiz yaşam tarzı bedensel sağlığı olumsuz yönde etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Hekim, 2014).

Toplum sağlığını ciddi düzeyde tehdit eden obezite ve fazla kiloluluk ile mücadelede fiziksel aktivite ve spora katılımın büyük bir etkisi bulunmaktadır. Çünkü obezitenin temelinde hareketsiz yaşam tarzına bağlı olarak bireyin enerji tüketim metabolizmasının bozulması yatmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım enerji tüketimini arttırdığı için obezite ile mücadelede oldukça etkili bir yöntemdir. Özellikle bedensel açıdan uzun süreli kilo kontrolünün sağlanmasında fiziksel aktivitenin koruyucu bir etkisi bulunmaktadır.

Günde ortalama 30 dakika orta şiddette fiziksel aktiviteye katılımın bedensel sağlık açısından önemli bir unsur olan kilo kontrolünün sağlanmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Jakicic ve Otto, 2005). Özellikle aerobik egzersiz çalışmalarının kilo kontrolünün sağlanmasında oldukça faydalı olduğu ifade edilmektedir (Blair ve Church, 2004). Janssen ve ark. (2005) tarafından yapılan araştırmada da bireyin kilo kontrolünün sağlanmasında beslenmeye ek olarak fiziksel aktiviteye katılımın önemli bir yeri olduğu belirtilmiştir. Allender ve ark. (2006) tarafından yapılan araştırmada ise insanların büyük bir bölümünün kilo kontrolü sağlamak amacıyla spor ve fiziksel aktivite çalışmalarına yöneldikleri rapor edilmiştir.

Spor ve fiziksel aktivite etkinliklerine katılım insanların fiziksel performans (motor performans) gelişmelerinin desteklenmesinde önemli bir role sahiptir. Literatürde yer alan araştırmalarda farklı yaş gruplarında ve farklı fiziksel özelliklere sahip

bireylerde spora katılımın fiziksel performans parametrelerini geliştirdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Houwen ve ark. (2009) tarafından yapılan araştırmada görme engelli çocuklar ile herhangi bir engeli bulunmayan çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin hem vücut kompozisyonu hem de fiziksel performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 6-12 yaş grubunda bulunan görme engelli çocuklar ile herhangi bir engeli olmayan çocuklar dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda her iki gruptaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin vücut kompozisyonunun önemli bir göstergesi olan beden kütle indeksi üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında çocukların fiziksel performans göstergesi olan ince motor beceri düzeyleri üzerinde de fiziksel aktivitenin olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fisher ve ark. (2005) tarafından çocuklar üzerinde yapılan benzer bir araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin temel motor performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Toplam 545 çocuğun dâhil edildiği araştırmada çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin temel motor performans parametreleri üzerinde önemli bir belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Wrotniak ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışmada yaş ortalamaları 8-10 aralığında bulunan çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin fiziksel performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 34 kadın ve 31 erkek olmak üzere toplam 65 çocuk dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel performans parametreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, buna paralel olarak fiziksel aktivite düzeyinin artmasının fiziksel performansı da olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Graf ve ark. (2004) tarafından yapılan araştırmada çocuklarda serbest zaman alışkanlıklarının beden kütle indeksi ve fiziksel performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya yaş ortalamaları 6 olan toplam 668 çocuk dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda serbest zamanlarında fiziksel aktivite ile daha fazla ilgilenen çocukların motor performans düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Benzer şekilde çocukların beden kütle indeksleri üzerinde de fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Barnett ve

ark. (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin ince (vurma, yakalama, fırlatma) ve kaba motor (galop, dikey sıçrama) performans becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Toplam 481 çocuğun dâhil edildiği araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin ince ve kaba motor beceri düzeyi üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çocuklarda ve gençlerde olduğu gibi spor ve fiziksel aktiviteye katılımın yaşlılık döneminde de bedensel yapıyı koruduğu, geliştirdiği, özellikle fiziksel performans parametrelerinin gelişmesinde spor ve fiziksel aktivitenin koruyucu bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Literatürde yer alan araştırma sonuçları da bu görüşü desteklemektedir. Li ve ark. (2007) tarafından yaşlı bireyler üzerinde yapılan araştırmada egzersizin fiziksel performans parametrelerinden denge, esneklik ve kas kuvveti üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 65 yaş ve üzeri yaşlı bireyler dâhil edilmiş, deney ve kontrol gruplu olarak yürütülen çalışmada deney grubunda bulunan katılımcılara 12 ay boyunca Tai Chi egzersiz programı uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubundaki katılımcılar herhangi bir fiziksel aktivite programına dâhil edilmemiştir. Araştırmanın sonunda hem deney hem de kontrol grubunda bulunan yaşlı bireylerin esneklik ve kas kuvveti performanslarında anlamlı bir farklılık meydana gelmediği, buna karşılık deney grubunda bulunan katılımcıların denge performanslarında kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla daha yüksek bir gelişim meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tsourlou ve ark. (2006) tarafından yapılan araştırmada sağlıklı yaşlı kadınlarda su içi egzersiz programının kassal kuvvet üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 60 ve üzeri yaş grubunda bulunan 22 sağlıklı yaşlı kadın dâhil edilmiş, katılımcılar deney (12 birey) ve kontrol grubu (10 birey) olarak ikiye ayrılmıştır. Araştırmada deney grubunda bulunan katılımcılara 24 hafta boyunca haftada 3 gün ve günde 60 dakika olmak üzere su içi aerobik egzersiz çalışması uygulanmıştır. Bu süreçte deney grubunda bulunan katılımcılar herhangi bir fiziksel aktivite ve egzersiz programına dâhil edilmemiştir.

Araştırmanın sonunda kontrol grubunda bulunan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman su içi egzersiz programına dâhil edilen katılımcıların fiziksel performans parametrelerinde anlamlı bir gelişme gözlemlendiği tespit edilmiştir. Cao ve ark. (2007)

tarafından yapılan araştırmada yaşlı bireylerde 12 haftalık kombine egzersiz programının denge, kuvvet ve yürüme performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya dâhil edilen yaşlı bireylere 12 hafta boyunca haftada 2 gün ve günde 2'şer saat kombine egzersiz çalışması uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda uygulanan egzersiz programının yaşlı bireylerin test edilen tüm lokomotor performans parametrelerini geliştirdiği ve olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Spor ve fiziksel aktivitenin bedensel açıdan diğer bir yararı kemik gelişimini desteklemesidir. Spor ve fiziksel aktivite özellikle kemik mineral yoğunluğunu arttırıcı özelliğe sahip olduğu için fiziksel büyümenin önemli bir göstergesi olan kemik gelişimini desteklemekte ve kemik sağlığını korumaktadır. Literatürde yer alan deneysel araştırma bulgularının da bu görüşü desteklediği görölmektedir. Meyer ve ark. (2013) tarafından yapılan araştırmada çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin kemik gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya deney grubu olarak 297, kontrol grubu olarak ise 205 çocuk dâhil edilmiştir.

Deney grubunda bulunan çocuklara okul dönemi boyunca (9 ay) fiziksel aktivite programı uygulanmış, bu süreçte kontrol grubunda bulunan çocuklar herhangi bir fiziksel aktivite programına dâhil edilmemiştir. Araştırmanın sonunda fiziksel aktivite programına dâhil edilen çocukların kemik gelişimlerinin daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ameri ve ark. (2012) tarafından yapılan araştırmada dikkat ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda spora katılımın ve kalsiyum alımının kemik gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan çocuklar sadece egzersiz grubu, egzersiz ve kalsiyum takviyesi alan grup, sadece kalsiyum takviyesi alan grup şeklinde gruplara ayrılmış, egzersiz ve kalsiyum takviyesi alan gruptaki çocuklara 9 ay boyunca haftada 3 gün ve günde 50 dakika olacak şekilde ağırlık egzersizi uygulanmıştır.

Araştırmanın sonunda diğer gruplarda yer alan çocuklar ile kıyaslandığı zaman egzersiz ve kalsiyum alımı yapan grubun kemik gelişiminin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Janz ve ark. (2006) tarafından yapılan araştırmada 5-8 yaş grubunda bulunan çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi ile kemik gelişimi arasındaki

ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Toplam 370 çocuğun dâhil edildiği araştırmada çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin kemik gelişimini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

4.3. Spor ve Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Açıdan Yararları

Spor bilimleri alanında yapılan ilk çalışmalarda spora katılımın kalp-damar sağlığı, esneklik, dayanıklılık, kas kuvveti ve vücut bütünlüğü üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Diğer bir ifade ile spor alanında yapılan ilk araştırmalarda sporun fiziksel sağlık üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlerleyen yıllarda spora katılımın psikolojik yapı üzerine etkilerinin incelendiği çalışmalar yoğunlaşmış ve sporun psikolojik yapı üzerine etkilerine ilişkin bulgulara ulaşılmıştır (Şahin ve ark., 2012). Sosyal ve toplumsal boyutları bulunan spor etkinlikleri aynı zamanda psikolojik yapıyı da güçlendiren etkinlikler olarak değerlendirilmekte olup (Şahin, 2015), özellikle düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite çalışmalarının psikolojik sağlığı pozitif yönde etkilediği belirtilmektedir (Hassmen ve ark., 2000).

İnsanların psikolojik yapıları ile ilgilendikleri spor türü arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bunun temelinde spor dallarının (takım ve ferdi) içinde barındırdıkları karakteristik özelliklerin (motivasyon düzeyi, konsantrasyon düzeyi, takım ya da bireysel mücadele ruhu vb.) birbirinden farklı olması yatmaktadır. Bu nedenle takım sporları ile ilgilenen bireyler ile ferdi sporlar ile ilgilenen bireylerin psikolojik sağlıklarının farklı düzeylerde gelişeceği ifade edilmektedir (Salar ve ark., 2012).

Modern toplum yaşamında çocukların ve gençlerin başta arkadaş çevresinin olumsuz etkileri nedeniyle bazı kötü alışkanlıklara yöneldikleri, buna paralel olarak psikolojik sağlıklarının bozulduğu bilinmektedir. Bu noktada özellikle spora katılımın çocuk ve gençlerin kötü alışkanlıklardan uzak durarak psikolojik sağlıklarının korunmasına yardımcı olacağı belirtilmektedir.

Literatürde yer alan deneysel araştırma bulgularının da bu görüşü desteklediği ifade edilmektedir. Ayrıca spora katılım ile psikolojik sağlıkları korunan çocuk ve gençler sayesinde gelecek nesillerin psikolojik açıdan daha sağlıklı bireyler olacakları vurgulanmaktadır (Salar ve ark., 2012).

Spor ve fiziksel aktiviteye katılım bireyin daha sağlıklı bir ruh haline bürünmesine katkı sağlamaktadır (Penedo ve Dahn, 2005). Literatürde yer alan deneysel araştırma sonuçları da fiziksel aktivite ve spora katılımın ruh hali, depresyon ve kaygı gibi psikolojik sağlık sorunları üzerinde pozitif etkileri olduğu görüşünü desteklemektedir (Ströhle, 2009). Zorba'ya (2006) göre, insanların düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmaları asabi kişilik yapısının ortaya çıkmasını engellemektedir. Hassmen ve ark. (2000) tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik yapı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmanın sonunda fiziksel aktiviteye katılımın depresyon ve sinirlilik düzeyinin azaltılmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Şahin ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışmada ise spor ve fiziksel aktiviteye katılımın fiziksel dayanıklılığı geliştirdiği, buna paralel olarak spor ve fiziksel aktivitenin bireyin psikolojik açıdan güçlü bir yapıya sahip olmasına katkı sağladığı vurgulanmıştır.

Canan ve Ataoğlu (2010) tarafından yapılan çalışmada spor yapan ve yapmayan bireylerin kaygı ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-35 yaş aralığında bulunan 69 sporcu ile (34 bireysel sporlar, 35 takım sporları) 26 spor yapma alışkanlığı bulunmayan sedanter birey katılmıştır. Araştırmaya dâhil edilen sporcular haftada beş gün düzenli spor yapma alışkanlığı bulunan bireylerden seçilmiştir. Çalışmanın sonunda sporcular ile sedanter bireylerin kaygı ve depresyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunduğu, elde edilen bulgulara göre sedanter bireyler ile kıyaslandığı zaman sporcuların depresyon ve kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonunda elde edilen bulgular ışığında spora katılımın insanların kaygı ve depresyon düzeylerini azaltmaya yardımcı olacağı vurgulanmıştır.

Toplumda fiziksel aktivite düzeyinin azalması ve sedanter yaşam tarzının benimsenmesine paralel olarak depresyon düzeyinin arttığı belirtilmektedir (Roshanaei-Moghaddam ve ark., 2009). Bu noktada fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri toplumda sıklıkla karşılaşılan psikolojik sorunlardan olan depresyon oluşumunu azaltmaya yardımcı olduğu gibi, depresif durumların tedavi süreçlerinde de yaygın olarak kullanılmaktadır.

Literatürde yer alan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman, spor ve fiziksel aktiviteye katılımın depresyon görülme sıklığını etkilediği tespit edilmiştir. Bu nedenle depresyon belirtileri olan üzüntülü ruh hali, karamsarlık, güçsüzlük, durgunluk ve isteksizlik gibi davranışların spor vasıtasıyla azaltılabileceği (Arslan ve ark., 2011), buna paralel olarak fiziksel aktiviteye katılımın insanları depresyon oluşumundan koruyacağı vurgulanmaktadır (Teychenne ve ark., 2008; Miller ve Hoffman, 2009). Dishman ve ark. (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada adolesan dönemde bulunan bireylerde fiziksel aktivite ve spora katılımın depresyon oluşma riski üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya toplam 1250 lise öğrencisi dâhil edilmiştir.

Araştırmanın sonunda adolesan dönemde bulunan bireylerde fiziksel aktivite ve spora katılımın depresyon riskini azaltmaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir. McKercher ve ark. (2009) tarafından yapılan araştırmada genç yetişkin bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin depresyon üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 1995 genç yetişkin birey dâhil edilmiş, araştırmanın sonunda orta seviye fiziksel aktivite düzeyine sahip olan genç yetişkinlerin depresyon düzeylerinin düşük olduğu, bu kapsamda fiziksel aktivite düzeyinin depresyon oluşumunu etkilediği belirlenmiştir. Yıldırım ve ark. (2015) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Afyon Kocatepe Üniversitesi öğrencisi olan toplam 906 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu, bu kapsamda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir azalma meydana geldiği bulunmuştur. Harris ve ark. (2006) tarafından yapılan araştırmada depresyon hastalarında fiziksel aktivite düzeyinin depresyon üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Toplam 424 depresyon hastasının dâhil edildiği araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin yükselmesine paralel olarak depresyon düzeyinde düşüş meydana geldiği, bu kapsamda fiziksel aktivite düzeyinin depresyon hastalarında tedavi sürecini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Arslan ve ark. (2011). Tarafından gerçekleştirilen çalışmada ilköğretim öğrencilerinde spora katılım durumunun depresyon düzeyi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya 251 sedanter ilköğretim öğrencisi ile 251 spor yapan (okul takımı, amatör takım) öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda ilköğretim öğrencilerinin genel olarak depresyon düzeylerinin düşük olduğu, bunun yanında sedanter öğrenciler ile kıyaslandığı zaman spor yapma alışkanlığı bulunan öğrencilerin daha düşük depresyon düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

İnsanlar modern toplum yaşamına ve çağın gereklerine uyum sağlamaya çalışırken bir taraftan küresel gelişmeleri takip etmekte, bir taraftan da psikolojik açıdan yük altında kalmaktadır. Bu durum insanların psikolojik açıdan stres yaşamalarına zemin hazırlamaktadır. Makineleşme ve teknolojik gelişmelerin etkisi altında kalan günümüz insanları ortaya çıkan psikolojik baskı ve stres ile mücadele etmek amacıyla bazı stresle başa çıkma yöntemlerine başvurmaktadır. Bu yöntemlerin başında fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri gelmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005). Spor etkinlikleri insanların zevk alarak katıldıkları faaliyetler arasında yer aldığı için stresle mücadelede etkin bir role sahiptir. Spor etkinlikleri stresle mücadele ve psikolojik sağlık konusunda başlı başına koruyucu bir etkiye sahip olup, aynı zamanda bireyi stresten koruyan diğer unsurların da desteklenmesine yardımcı olmaktadır (Şahin ve ark., 2012).

4.4. Spor ve Fiziksel Aktivitenin Genel Sağlık Açısından Yararları

Spor etkinliklerine katılımın sağlık üzerindeki etkilerini daha iyi anlayabilmek için, öncelikli olarak hareketsiz yaşam tarzının sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin iyi bilinmesi gerekmektedir. Hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan bazı sağlık sorunları Şekil 1’de sunulmuştur (Zorba, 2006).

Sağlıkla İlişkili Alanlar	Ortaya Çıkan Sağlık Sorunları
Vücut kompozisyonu	<ul style="list-style-type: none"> Şişmanlık ve vücut yağ oranının artması Kas kütlelerinde azalma Fiziksel görünümün bozulması Kas-iskelet sistemi bozuklukları Kemik erimesinin ortaya çıkması ve ilerlemesi Bel ve sırt bölgelerinde ağrı görülmesi Tansiyonda artış Kolesterol ve LDL'nin artması Kısa sürede (çabuk) yorulma Damar duvarlarının yağlanması ve zamanla tıkanması
Dolaşım, solunum ve kalp sistemi	<ul style="list-style-type: none"> Kalbin kassal yapısının zayıflaması Kalp kasında sertleşme ve verimsizlik Akciğer kaslarının zayıflaması Akciğer kapasitesinde düşüş meydana gelmesi Dayanıklılık performansının düşmesi Psiko-sosyal yapının bozulması Sinir sisteminde gerginlik hissi Stres düzeyinin artması
Diğer sağlık bozuklukları	<ul style="list-style-type: none"> Sindirim sisteminde bazı bozukluklar görülmesi Uyku düzeninin bozulması Bağışıklık sisteminin zayıflaması Şeker hastalığının ortaya çıkması Karbonhidrat emiliminde problemler ortaya çıkması

Şekil 1. Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan Sağlık Sorunları

Şekil 1'de hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarına ek olarak toplum sağlığını olumsuz yönde etkileyen birçok psikolojik, sosyolojik ve çevresel olumsuzluk bulunmaktadır. Toplum sağlığını olumsuz yönde etkileyen unsurların sürekli olarak artması ülkelerin sağlık harcamalarına yönelik yatırımlarının da artmasına zemin hazırlamıştır. Küresel düzeyde de başta hareketsiz yaşam tarzı olmak üzere insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen unsurlara dikkat çekmek amacıyla birçok kampanya yürütülmektedir. Ülkemizde de son yıllarda Sağlık Bakanlığı ile Gençlik Hizmetleri ve Spor Bakanlığı tarafından yürütülen projeler ile toplum sağlığını olumsuz yönde etkileyen unsurlara yönelik olarak bazı sağlıklı yaşam projeleri hayata geçirilmektedir (Yüksel ve ark., 2014).

Spora katılımın genel sağlık (fiziksel, psikolojik, metabolik ve ruhsal sağlık) üzerine olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Keskin, 2014). Spor ve fiziksel aktiviteye katılımın genel sağlık üzerine yararlarının başında sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin artırılması gelmektedir. Literatürde bu alanda yapılan araştırma bulguları, farklı yaş gruplarında bulunan insanlara uygulanan farklı fiziksel aktivite türlerinin sağlıklı

ilişkili yaşam kalitesini arttırdığını ortaya koymaktadır (Bize ve ark., 2007; Dinç ve Güzel, 2012; Penedo ve Dahn, 2005).

Vuillemin ve ark. (2005) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivite düzeyi ile insanların yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya orta ve ileri yaş grubunda bulunan 2333 erkek ve 3321 kadın dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda orta ve ileri yaş grubunda bulunan bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini arttırdığı, bu kapsamda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça sağlıkla ilişkili yaşam kalitelerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Acree ve ark. (2006) tarafından yapılan araştırmada sağlıklı yaşlı erkek ve kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya yaş ortalamaları 70 ± 8 yıl olan kadın ve erkek toplam 112 birey dâhil edilmiştir.

Araştırmanın sonunda sağlıklı yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini pozitif yönde etkilediği, bu kapsamda sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi puanlarının fiziksel aktivite düzeyi yüksek katılımcılar lehine daha yüksek bulunduğu belirlenmiştir. Painter ve ark. (2001) tarafından yapılan araştırmada sağlıklı bireylerden ziyade herhangi bir sağlık sorunu olan bireylerin iyileşme ve tedavi süreçlerinde fiziksel aktivite düzeyinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya akciğer nakli yapılan hastalar katılmış, araştırmaya katılan hastaların nakil sonrası tedavi süreçlerinde fiziksel aktivite düzeyinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi üzerine etkileri araştırılmış, araştırmanın sonunda akciğer nakli yapılan hastaların tedavi süreçlerinde fiziksel aktivite düzeyinin artmasına paralel olarak sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinde de artış meydana geldiği bulunmuştur.

Düzenli fiziksel aktivite kalp-damar hastalıkları ile koroner kalp rahatsızlıklarının önlenmesinde koruyucu bir role sahiptir (Brown ve ark., 2003; Sesso ve ark., 2000). Fiziksel aktivite ve egzersiz çalışmaları kalp kasının gelişmesine ve daha sağlıklı çalışmasına katkı sağlamaktadır. Özellikle jogging, yürüyüş, koşu, kayak ve bisiklet gibi büyük kas gruplarının aktif olarak çalıştıkları bedensel etkinliklerde kaslar kanın kalbe geri dönüşünde aktif rol almaktadırlar. Kendisine daha yüksek miktarda kan

geldiği için kalp daha büyük bir yük ile çalışmakta ve daha fazla kanı çevreye dağıtmak zorunda kalmaktadır.

Belirli bir antrenman periyodunun ardından kalp, fazla yük ile çalışmaya adapte olduğu için daha iyi çalışmaya ve görevini daha ekonomik çalışarak yerine getirmektedir. Kalbin adaptasyon sürecinde meydana gelen en önemli değişiklik kalp kasının daha fazla kuvvetlenmesi ve hacim olarak büyümesidir. Böyle bir kalp yapısı dinlenik durumda iken sedanter bir insanın kalbine kıyasla daha düşük sayıda atmaktadır (Zorba, 2006). Lee ve ark. (2001) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan kadınların koroner kalp rahatsızlığına yakalanma olasılıklarının sedanter kadınlara kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

İnsanların psikolojik, fizyolojik ve anatomik açılarından iyi durumda olmaları, gerekli olduğu hallerde yapılması gereken etkinlikleri uygun bir biçimde yerine getirebilmeleri ve yedek güçlerini kullanabilmeleri için spor yapmaları gerekmektedir. Bu koşullar sağlandığı zaman, spor etkinlikleri koruyucu hekimliğin bir aracı olmakta, insanların sağlıklarını geliştirmekte ve hastalıklara karşı dirençlerini arttırmaktadır (Zorba, 2006). Bu durum, düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığı olan insanların sedanter insanlara kıyasla ölüm oranlarının daha düşük olmasına katkı sağlamakta (Leitzmann ve ark., 2007), erken ölüm riskini azaltmaktadır (Lakka ve Leaksonen, 2007; Garcia-Aymerich ve ark., 2006).

Düzenli egzersiz sağlığı pozitif yönden etkilerken, bazı sağlık sorunlarının meydana gelmesinide azaltmaktadır. Düzenli egzersiz ile sağlık açısından artan ve azalan değerler Şekil 2’de sunulmuştur (Zorba, 2006).

Azalan Değerler	Artan Değerler
Kalp krizi riski	Genel sağlık düzeyi
Kalp krizi geçirmiş bir kişinin tekrar kalp krizi geçirme olasılığı	Düzenli ve sağlıklı uyku durumu
Yüksek tansiyon riski	Bazı enfeksiyonlara karşı vücut direnci
Kadınlarda gebelik sonrası ortaya çıkan sırt ağrıları ve rahatsızlıklar	Maksimal oksijen kullanım kapasitesi
Genellikle stresten kaynaklanan baş ağrıları	Kemik mineral yoğunluğu
Çok sıkı diyet uygulanmadan kilo düzeyinde	Sıcak ve soğuğa karşı direnç durumu
Dinlenik kalp atım sayısı	Kan şekerinin kontrol altına alınma durumu
Osteoariz sonrası eklemler dejenerasyonu	Kas kuvveti ve dayanıklılığı
Kanser riski	Laktik asit toleransı
Bel ve sırt kaslarından kaynaklanan ağrılar	Deriye kan akışı ve derinin beslenmesi
Yağlanma riski	Akciğerlerden kana O ₂ difüzyonu
Solunum kaslarının güçlenmesine paralel olarak istirahat solunum hızı	Kan akışkanlığı
Kadınlarda menstrüel semptomlarda	Bağışıklık sisteminin güçlenmesi
Egzersiz sonrası iştah düzeyi	

Şekil 2. Düzenli Egzersiz İle Sağlık Açısından Artan ve Azalan Değerler

Genel sağlık açısından ele alındığı zaman fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılım birçok kronik hastalığın oluşmasını engellemektedir (Hallal ve ark., 2006). Söz konusu kronik hastalıklardan birisi hipertansiyondur. Düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılıma bağlı olarak vücut yağ oranının azalması hipertansiyona yakalanma riskini azaltmaktadır (Hu ve ark., 2004; Neter ve ark., 2003; Blumenthal ve ark., 2000). Özellikle aerobik egzersiz çalışmaları kan basıncının düzenlenmesine katkıda bulunarak hipertansiyona yakalanma riskini en aza indirmektedir (Cornelissen ve Fagard, 2005). Fagard'a (2001) özellikle haftada 5 gün boyunca günde 30-60 dakika maksimal kalp atımının %40-50'si yoğunluğunda gerçekleştirilen egzersiz çalışmaları ile kan basıncı azalmaktadır. Hipertansiyon oluşumunu önlemesinin yanında düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılım hipertansiyon hastası olan bireylerde de hastalık etkilerinin azaltılmasına ve kan basıncının düzenlenmesinde önemli bir role sahiptir. Literatürde yer alan deneysel araştırma bulguları da hipertansiyon hastalarına uygulanan egzersiz ve fiziksel

aktivite çalışmalarının kan basıncının kontrol altına alınmasına katkı sağladığı görüşünü desteklemektedir (Fagard ve Cornelissen, 2007).

Fiziksel aktivite ve spora katılımın olumlu etkileri olduğu diğer bir metabolik rahatsızlık diyabettir. Düzenli fiziksel aktivite özellikle fazla kilolu bireylerde glikoz toleransını düzenleyerek tip 2 diyabete yakalanma riskini azaltmaktadır (Lakka ve Leaksonen, 2007; Wing ve ark., 2001). Yapılan epidemiyolojik araştırmalarda sedanter insanlarla kıyaslandığı zaman fiziksel aktivite yapma alışkanlığı olan insanlarda tip 2 diyabet oluşma riskinin %30-50 düzeyinde azaldığı rapor edilmiştir (Bassuk ve Manson, 2005).

Sedanter yaşam tarzı kalp sağlığını olumsuz yönde etkilemekte iken (Franco ve ark., 2005), düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite kalp sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Lakka ve Leaksonen, 2007; Brown ve ark., 2003; Mora ve ark., 2007; Wannamethee ve Shaper, 2001). Kardiyovasküler kapasitenin düşük olması kalp rahatsızlıklarına bağlı ölüm riskini artırırken, düzenli fiziksel aktivite kalp rahatsızlıklarına bağlı ölümlerin önlenmesinde büyük bir öneme sahiptir (Church ve ark., 2007; Nocon ve ark., 2008).

Fiziksel aktivite ve sporun kanser üzerinde de birçok faydası olduğu bilinmektedir. Özellikle kanser hastalığının tedavi sürecinde ve tedavi sonrası dönemde kalp ve solunum fonksiyonlarının geliştirilmesinde fiziksel aktiviteye katılımın önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Schmitz ve ark., 2005). Kanser hastaları üzerinde yapılan bir araştırmada, kanser tedavisi boyunca hastalara uygulanan fiziksel aktivite programının aerobik dayanıklılık, kas kuvveti, yaşam kalitesi ve kaygı düzeyi üzerinde olumlu yönde etkileri olduğu tespit edilmiştir (Speck ve ark., 2010; Culos-Reed ve ark., 2007). Bunun yanında bazı kanser türlerinin (göğüs kanseri, pankreas kanseri) önlenmesinde de fiziksel aktivite ve spora katılımın koruyucu bir role sahip olduğu ifade edilmektedir (Holmes ve ark., 2005; Michaud ve ark., 2001; Kelly, 2011).

Fiziksel aktivite ve sporun genel sağlık üzerine diğer bir yararı solunum sisteminin korunması ve güçlendirilmesidir. Solunum esnasında organizma oksijen alıp

karbondioksit vermektedir. Dokularda oksijen ihtiyacının artmasına paralel olarak solunum sistemi de oluşan oksijen gereksinimini karşılamak için daha yoğun çalışmaktadır. Sedanter insanlar her dakikada 12-18 soluk alışverişi yapmakta ve her soluk alışında organizmaya 500 mililitre hava girmektedir.

Bu durum egzersiz esnasında değişmekte, uygulanan aktivitenin şiddetine göre soluk alışverişi ve organizmaya alınan hava miktarı artmaktadır. Düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteye paralel olarak solunum sistemi daha sağlıklı ve ekonomik çalışmaya başlamaktadır (Demir ve Filiz, 2004).

5. YAŞAM TATMİNİ KAVRAMI

Yaşam tatmini kavramı; ihtiyaç ve yaşamsal beklentilerin ne derecede karşılandığını yansıtan bilişsel sürecin ürünüdür. Yaşam tatminine, kişisel deneyimler dışındaki normların, yaşamla ilgili yargıların ve başarıların karşılaştırılması sonucunda ulaşılır. Yaşam tatmini kavramı öznel iyi olmanın bileşenini oluşturmaktadır (Yetim, 1991). Yaşam Tatmini Kavramı'nın tam olarak anlaşılması için tatmin kavramının da açıklanması gerekmektedir. Tatmin kavramı diğer bir deyişle doyum şeklinde adlandırılmaktadır. Doyum; beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır (Özer ve Karabulut, 2003). "Satisfaction" kelimesinin İngilizce sözlüklerdeki kelime anlamı; "memnuniyet, hoşnutluk, kanaat; tarziye, tatmin, tazmin; hoşnut etme, memnun etme" olarak ifade edilirken (Redhouse, 1988), Rycroft'a (1989) göre doyum "bir amaca ulaşmaya eşlik eden duygu" olarak tanımlanmıştır.

Tatmin kavramı; güdü, dürtü, ihtiyaç ve beklentilerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise tatmin, bireylerin sahip olduklarıyla beklentileri arasındaki fark ile ilgilidir, bu yani fark ne denli az ise tatminde o denli yüksek olacaktır. (Kovacs, 2007).

Yaşam tatmini ise, bir insanın beklentileri (ne istediği) ve elinde olanların karşılaştırılmasıyla (neye sahip olduğu) elde edilen durum ya da sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam Tatmini Kavramı, Neugarten tarafından 1961 yılında ortaya atılmış, yine Neugarten tarafından 1974 yılında yapılan çalışmada yaşam tatmini kavramı beş etkene bağlanmıştır. Bu beş etken; İnsanların günlük yaşamdaki etkinliklerden zevk alması, yaşamın kişi için bir anlam taşıması, yaşamıyla ilgili amaçlarının olması ve geçmiş yaşamının sorumluluğunu kabul etmesi, yaşamı boyunca öngördüğü amaçlara ulaştığı inancına sahip olması, olumlu bir 'ben' imgesine sahip olması ve yaşlılığında zayıflıkları ne olursa olsun, kendini değerli bir varlık olarak görebilmesi, yaşama karşı genelde iyimser bir tutum içinde olması şeklinde belirlenmiştir (Kaya, 2006).

Yaşam tatmini kişinin mutluluğunun ve refahının öznel ve açık bir değerlendirmesidir. Özneldir, çünkü araştırmalarda insanlara basit bir şekilde hayatlarının bütününden tatmin olup olmadıkları sorulmaktadır. Açıktır, çünkü araştırmalarda sosyal mutluluk ve huzurun bileşenlerinin ne olduğunu önceden tanımlanmamakta ve her bir deneğin tatmin olup olmadığı kendi yargılarına bırakılmaktadır (Donovan ve Helpert, 2002).

Yaşam tatmini kişinin beklentilerinin gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam tatmini denildiğinde belirli bir duruma ilişkin tatmin değil genel olarak tüm yaşamdaki tatmin anlaşılır. Yaşam tatmini bireyin kendi yaşamının kavramsal bir değerlendirmesi ya da yargısını gösterir. Bu açıdan değerlendirildiğinde yaşam tatmini bir tutum olarak görülebilir. Yani, yaşam tatmini kişinin kendi hayatının hoşlandığı ya da hoşlanmadığı yönlerinin özet bir değerlendirmesidir (Heller ve ark., 2002).

Bireyin kendine göre algıladığı yaşam koşulları veya standartları ile gerçekte var olan şartların birbirini karşılaması durumunda kişinin yaşam tatmin düzeyi yüksek olmaktadır. Bu yüzden, yaşam tatmini bireyin bilinçli olarak yaşamına dair gerçekleştirdiği bilişsel yargıları tamamen bireye bağlıdır. Bireyler yaşamının birçok alanında başarı ile ilgili farklı standartlara sahip olabilmektedir. Bu nedenle bireylerin özel alanlarına dair tatminlerinden ziyade genel yaşam tatmini kanılarını değerlendirmek gerekmektedir (Pavot ve Diener, 1993).

Genel olarak yaşam tatmini üç kategoride gruplanmıştır: Birinci grupta; yaşam tatmini iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir ölçüte dayanarak tanımlanmıştır. İkinci grupta ise; insanların yaşamlarını olumlu anlamda değerlendirmelerine neyin yol açtığı sorusu üzerinde temellenerek, bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin yargılarını etkileyen faktörler incelenmiştir. Üçüncü grupta da yaşam tatmini, günlük yaşamın akışı üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu da günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması anlamına gelmektedir (Özer ve Karabulut, 2003).

Bir kişinin yaşamından tatmin olması bizim o kişinin belirli tatmin ve tatminsizliklerinin tamamına indirgemeyeceğimiz evrensel bir davranıştır. Örneğin; bir kişinin yediği herhangi bir yemekten tatmin olması, hayatının genelinden nasıl bir tatmin elde ettiği hakkında hiçbir şey ifade etmez. Belki yediği bir yemekten tatmin olabilmesine karşın hayatının genelinden tatmin olmuyor olabilir (Haybron, 2004).

Yaşam tatmini çalışmalarında elde edilen veriler yaşamın bütünü üzerindeki bir değerlendirmeden ibarettir. Örneğin kişinin yaşamını “*heyecanlı*” olarak belirtmesi yaşamının her zaman tatmin edici olduğu anlamına gelmez. İnsan hayatı boyunca fazlasıyla heyecan verici durum ile karşılaşmasına karşın, her zaman yeterince kaliteli yaşayamayabilir. Hayatın bütünü üzerindeki değerlendirme kişinin zihnindeki hayatı ile ilgili bütün kıstasları kapsar. Örneğin kişinin kendisini ne kadar iyi hissettiği, beklentilerinin ne kadarını karşılayabildiği gibi. Değerlendirmenin amacı iş tatmini gibi özellikli bir alanın değil hayatın bütününe değerlendirilmesidir (Saris ve ark., 1996).

Yaşam tatmininin yaşam kalitesinin göstergelerinden birisi olduğu açıktır. Yaşam tatmini fiziksel ve zihinsel sağlık ile birlikte insanların nasıl bir gelişme gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu konuda elde edilen veriler yaşam kalitesinin ölçülmesi, sosyal gelişmenin izlenmesi, yapılan değerlendirmeler sonucunda politikaların oluşturulması ve iyi bir yaşam için gerekli şartların belirlenmesi gibi alanlarda kullanılmaktadır (Saris ve ark., 1996). Yaşam tatmini ile ilgili yapılan ilk araştırmalar 1960’larda A.B.D.’de yapılmıştır. O dönemdeki araştırmalarda vurgular genel olarak zihinsel sağlık üzerinedir. 1970’lerde yaşam tatmini birçok Amerikan

toplumu sosyal belirteçleri ile ilgili çalışmaların merkez konusu haline gelmiştir (Saris ve ark., 1996).

İnsanlar neden kendi hayatlarından tatmin olurlar? sorusu uzun bir süre filozofları, yazarları, ekonomistleri ve insanları meşgul etmiştir. Son zamanlarda bu konu deneysel psikoloji tarafından daha çok ilgi görmeye başlamıştır. Birçok insan yaşamından tatmin olmasına karşın bütün insanlar eşit şekilde tatmin olmazlar. Bir ülkedeki bireyler arasında yaşam tatmini açısından belirgin farklılıklar olmasının yanında, ülkeler arasındaki kişilerin tatmin seviyelerinde de farklılıklar olabilmektedir (Heller ve ark., 2001).

Çok basit ve net bir şekilde tanımlanan yaşam tatmini, gerçekte bu kadar kolay ve anlaşılır bir kavram olarak gözükmemektedir. Bu nedenledir ki, yaşam tatminine ilişkin çok farklı tanımlara rastlanabilmektedir. Yaşamın akıp giden bir süreç olması ve bireylerin farklı beklenti, ihtiyaç ve önceliklerinin olması da tanımlama kısıtlılığını açıklar niteliktedir. Yaşam tatmini, bireyin iş yaşamı dışındaki duygusal tepkisidir. Yani hayata karşı genel tutumudur (Özdevecioğlu, 2003).

Bir başka tanımda yaşam tatmini, genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir. Diğer bir yaklaşıma göre, yaşam tatmini, bireyin yaşamında yer alan olgulara dayanarak, öznel iyi olma (öznel gönence) ve yaşam kalitesi hakkında ulaştığı yargıları temsil eder. Yaşam tatmini kavramının kişiden kişiye farklı algılanma düzeyine bağlı olarak, kavramın tanımlanmasında ve kapsamının belirlenmesinde belirsizlik söz konusudur. Bu nedenledir ki; farklı yaklaşımlara rastlanılmaktadır (Hong ve Effy, 1994).

Tüm bu tanımlardan anlaşılacağı üzere yaşam tatmini, kişinin kendi hayatının tamamını göz önüne alıp değerlendirdiğinde elde edeceği olumlu ya da olumsuz bir yargısı ve kişinin sürdürmüş olduğu hayatı ne kadar severek yaşadığı ile ilgilidir. Yaşam tatmini ile yaşanmakta olan hayatın kişilerin hayattan ne kadar tatmin sağladığı öğrenilmeye çalışılır (Polat, 2014).

5.1. Mutluluk ve Özel Esenlik (Özel İyi Olma) Kavramları

5.1.1. Mutluluk Kavramı

Yaşam tatmini kişinin yaşam kalitesini bir bütün olarak değerlendirdiğinde elde ettiği pozitif değerdir. Bir başka deyişle, kişinin sürdürmüş olduğu yaşamı ne kadar sevdiği ile ilgilidir. Yaşam tatmini ile eşanlamlı iki sözcük bulunmaktadır. Bunlar “*mutluluk*” ve “*özel esenlik*” kavramlarıdır (Saris ve ark., 1996).

Günlük yaşamda oldukça sık kullanılan mutluluk kavramı tanımlanması güç ve farklı anlamlara gelen bir kavramdır. Bu nedenle sosyal psikologlar mutluluk yerine yaşam tatmini ya da özel iyi oluş kavramlarını kullanmaktadırlar (Özer ve Ök, 2003). Mutluluk, “bütün özelemlere, bütün isteklere eksiksiz bir biçimde ve sürekli olarak erişilmekten duyulan kıvanç durumu” olarak tanımlanmaktadır. Bu açıklamalara göre mutluluk ile yaşam tatmini arasındaki en temel farkı yakalamak mümkündür.

Yaşam tatmini bireyin son zamanlarda ve bizzat başından geçen olaylara dayanıp, yani kişisel yaşamının ne kadar tatmin edici olduğunu sağlamaya çalışırken, mutluluk ise geleceğe yönelik eylemlere bağlı olarak ele alınmaktadır. Mutluluk kavramı, belli bir hedefe hep ileride ulaşılması şeklinde bir sonuç ortaya koymaktadır (Keser, 2005).

5.1.2. Özel Esenlik (İyi Olma) Kavramı

Özel iyi olma, kişinin kendi yaşamını hem bilişsel hem de duygusal olarak değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Deiner özel iyi olmayı daha çok bireyin fiziksel ve ruhsal durumuna ait göstergelere bağlı olarak tanımlamaktadır (Triandis, 2000). Yani insanın bütün zenginliği, evli olup olmaması, işinin olup olmaması vb. dışında fiziksel ve ruhsal olarak kendisini ne kadar iyi hissettiğiyle ilgili bir kavramdır. Bu yönüyle sanki yaşam tatmininin nesnel zemininin yani yaşama ilişkin koşulların (evlilik, iş, boş zaman faaliyetleri, arkadaş çevresi vb.) ortadan kaldırılmış halini işaret etmektedir.

Özel iyi olması yüksek olan kişinin yaşam tatmini algısının yüksek olması çoğunlukla hoş duygular, haz duyguları içerisinde olması ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duyguları yaşamaması beklenir. Bunun aksine özel iyi olması düşük

olan kişinin haz yaşaması daha sık öfke gerginlik tedirginlik gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir (Yetim, 2001).

5.2. Yaşam Tatminine Etki Eden Faktörler

Literatür taraması yapıldığında yaşam tatminini etkileyen çok sayıda faktörün bulunduğu görülse de, genel olarak bu faktörler dört kategoride sınıflandırılmıştır. Bunlar iş ile ilgili faktörler, kişisel ve demografik faktörler, çevresel faktörler ve toplumsal faktörler başlığı altında toplanmıştır. Yaşam tatmini kavramının kişiden kişiye farklı algılanma düzeyine bağlı olarak, kavramın tanımlanmasında ve kapsamının belirlenmesinde belirsizlik söz konusudur. Bu nedendir ki; literatürde çok farklı yaklaşımlara rastlanılmaktadır.



Şekil 3. Yaşam tatminini etkileyen faktörler

(Farrell ve Rusnult, 1981; Diener, 1984; Iverson, 1996; Martin, 1979; Lawler, 1971; Miller, 1991; Price ve Mueller, 1981). (Diener, 1984; Watson ve ark., 1987; Judge ve Locke, 1993; Judge ve ark., 1998; Iverson, 1992; Iverson ve ark., 1995; George ve Brief, 1992). (Lorenz, 1992; Dastmalchian ve Adamson, 1991). (Erwin and Iverson, 1994; Iverson ve Roy, 1994; Nadkarni ve Stening, 1989; Martin, 1979). (Akt. Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007)

Bu çalışmada yaşam tatminini etkileyen faktörlerden yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, gelir durumu ve toplumsal faktörler ele alınıp incelenmiştir. Bu faktörlerin her biri ayrı başlıklar olarak açıklanmış ve ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

5.2.1. Yaş

Yaşam tatmini araştırmalarında yaş faktörü ile ilgili birbirinden farklı görüşlerle karşılaşılmaktadır. Bazı araştırmacılar yaşam tatmininin gençlerde daha fazla olduğunu ileri sürerken bazıları ise yaşlanma ile arttığını söylemektedirler. Bu durumu gençlikte gelecek yaşama dair beklentilerin çokluğu, yaşama sevinci gibi nedenlerle ileri sürerler. Yaşlılıkta ise bireyin kendini gerçekleştirmiş olması, beklentilerin azalması ve kanıksama gibi nedenlerden dolayı yaşam tatmininin artacağını ileri sürmüşlerdir. Bunların da aksine Özdevecioğlu yaptığı çalışmada yaşam tatmininin belirli bir yaşa kadar arttığını, daha sonra ise azaldığını bulmuştur (Özdevecioğlu, 2003).

Dolayısıyla yaşam tatmininin yaş ile ilişkisinde kesin bir yargıya varılamamaktadır. Buna neden olarak yapılan araştırmalardaki örneklem yapısının (kültür, ahlak, eğitim durumu vs.) farklı olduğu ileri sürülebilir.

5.2.2. Cinsiyet

Günümüzde kadını çalışma yaşamına dâhil olmaya başlamakla kendi ekonomik özgürlüğünü kazanmış, sosyal güvence ve toplumsal statüsünde elde ettiği kazançlarla saygın bir birey olma yolunda ilerlemektedir. Ataerkil toplumlarda kadının daha çok ev işleriyle ilgilenmesi, çocukların bakımı, ev ve aile içi işlerle ilgilenmesi tabusu değişmektedir. Bu süreçte erkeğin ailedeki rolü de değişmektedir. Geçmişte özellikle çocuklarla ilgili meselelerde geride kalan erkek, günümüzde daha aktif olarak aile içi yaşamda aktif olmaya başlamıştır. Fakat yine de kadının ailedeki rolü yadsınamaz. Kadının yaşam tatmininin de bu gelişmelerle bağlantılı olarak değiştiği ve arttığını söylenilebilir. Nitekim Özdevecioğlu yaptığı çalışmada kadınların iş ve yaşam tatmininin erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade etmektedir (Özdevecioğlu, 2003). Diğer taraftan Receptoğlu ve Ülker Tümlü'nün (2015), üniversite akademik personeli üzerinde uygulamış oldukları çalışmalarında da yaşam tatmininin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer bir araştırma sonucu, erkeklerin yaşamlarını kadınlara göre daha ilgi çekici ve esnek bulduklarını ve yaşamlarında kendilerini yalnız hissetmediklerini, kadınların

ise yaşamlarını erkeklere göre daha değerli bulduklarını ve eşlerin yaşamlarını iyi olarak değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır (Özmete, 2004).

5.2.3. Eğitim Seviyesi

Eğitim ve yaşam tatmini arasındaki ilişki ile ilgili olarak farklı araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır. Keser'in (2005), otomotiv sektöründe mavi ve beyaz yakalı çalışanlara uyguladığı çalışmasında üniversite mezunlarının yaşam tatminlerinin lise ve altı olanlara oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Yiğit ve ark. (2011), emniyet personeli üzerinde uyguladıkları araştırma sonucunda ise, lisans ve lisansüstü eğitime sahip personelin yaşam tatmini puan ortalamalarını lise mezunu personelden anlamlı düzeyde daha yüksek olarak bulunmuştur. Buna karşılık, Özgüven'in (2012), batıl inanç ile yaşam tatmini ilişkisini belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmasında ise eğitim değişkeni ile yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

5.2.4. Gelir Durumu

Yapılan araştırmalar gelir düzeyi ile yaşam tatmini arasında olumlu ilişki olduğunu göstermektedir (Diener, 1984). Myers ve Diener (1995) Zengin ülkelerdeki bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin fakir ülkelerdeki bireylere göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Lahey ve arkadaşlarının 2001 yılında 12.600 emekli ile gerçekleştirdikleri bir araştırma sonucunda, belli bir gelir düzeyinin üzerindeki emeklilerin tatmin düzeylerinin tüm şartlarda oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tabuk, 2009). Literatür incelendiğinde genel olarak işsizliğin yaşam tatminini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Gelir düzeyinde meydana gelen artışın kişilerin yaşam tatmini düzeylerini yükselttiği ifade edilebilir. Bu bağlamda yaşam tatmini ve gelir arasında pozitif bir ilişki olduğu yönünde tespitler yapmak mümkündür.

5.2.5. Toplumsal Faktörler

Kulüp, dernek gibi toplumsal olaylara katılım, ailenin yaşam tarzı, aileden uzak kalma, iş dışı sorumluluklar, akrabalık ilişkileri, toplumsal ve ailesel sorumluluklar engelli insanların yaşam tatminlerine etki etmektedir. Ailesine, akrabalarına ve genel

olarak çevresine karşı sorumlulukları az olan engelli bireylerin yaşam tatminleri ile çok olan engelli bireylerin yaşam tatminleri arasında fark olması doğaldır (Özdevecioğlu, 2003).

Arkadaşlara sahip olmak, destekleyici akrabaların varlığı, iş arkadaşları ile olan ilişkiler, engelli kişilerin iş tatmini ya da yaşam tatmini üzerinde etkilidir. Bu noktada karşımıza eşler arasındaki ilişki de ortaya çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar, evli olan engelli kişilerin hiçbir zaman evlenmeyen, boşanmış, ayrı yaşayan ya da dul kalan engelli kişilere göre yaşamlarından daha çok tatmin elde ettiklerini göstermektedir (Donovan ve Halpern, 2002).

Toplumda sosyalleşme sürecini tamamlamış, insanlarla sıcak ve iyi ilişkiler kurabilen, sosyal hayata katılımı yüksek, kendisi, ailesi ve çevresiyle barışık insanların yaşamlarından daha çok tatmin elde edeceği açıktır. Bununla birlikte, kişilik özellikleri saydığımız özelliklerin tam tersi olan fakat hayatından memnun olan kişilere rastlamak da mümkündür (Baştemur, 2006).

5.3. Yaşam Tatmininin Ölçülmesi

1960'lerde yaşam tatmini, anket araştırmalarında ortak konu olmaya başlamıştır. Bu gelişme yaşam tatmini ile ilgili sorulan anket sorularının geçerliliği ile ilgili tartışmayı beraberinde getirmiştir. Yaşam tatmininin standart anket soruları ile ölçülmesinin yeterli olup olmayacağı konusu her zaman için tartışılan bir konu olmuştur. Ölçüm, uzun zamandan beri 'objektif' bir değerlendirme olarak anlaşılmaktadır. Günümüzde yaşam tatmininin benzer yöntemle ölçülemeyeceği açıktır (Saris ve ark., 1996).

Yaşam tatmini çalışmalarının sıkıntılarında biriside, birçok insanın yaşamları ile ilgili duydukları tatmin hakkında hiçbir fikirlerinin olmamasıdır. Anketlere cevap veren birçok kişi ne kadar tatmin olduklarından çok ne kadar tatmin olmaları gerektiğini düşünerek cevap vermektedirler. Bu durum araştırmaların amacının dışına çıkılmasına yol açmaktadır (Saris ve ark., 1996).

Yaşam tatminini ölçülmesine ilişkin çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Bunlardan biri Diener tarafından geliştirilen ölçektir. Bir diğer ölçek yine Diener ve arkadaşları

tarafından geliştirilmiş yaşam tatmini ölçeğidir. Diener ayrıca 1993 yılında Pavot'la birlikte 5 sorudan oluşan ve Likert ölçeğine göre oluşturulan bir ölçek geliştirmiştir. Bazı araştırmalarda da bu ölçek kullanılmıştır (Özdevecioğlu, 2003).



6. YÖNTEM

6.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim ve öğretim yılı içerisinde ortaöğretim öğrencisi olan 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcıları ise evren içerisinde kolayda örneklem yöntemi ile seçilmiş olan 359 kız ve 380 erkek olmak üzere toplam 739 ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan öğrenciler Sivas ili merkezin de bulunan ortaöğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerden seçilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilere ait demografik bilgiler Tablo 1, Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6'da sunulmuştur.

6.2. Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama sürecinde anket kullanılmıştır. Araştırma için 829 anket formu dağıtılmış, 781 anket formu geri dönmüş, 42 anket formu değerlendirme dışı bırakılmış ve 739 anket formu veri olarak kullanılmıştır. Kullanılan anketin birinci bölümünde katılımcılara ait demografik bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu, ikinci bölümde katılımcıların fiziksel aktivite tutumlarını belirlemeyi amaçlayan ölçek ve üçüncü bölümde katılımcıların yaşam tatmin düzeylerini belirlemeyi amaçlayan ölçek soruları yer almaktadır (Ek-1).

6.2.1. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite tutumlarının belirlenmesinde 15 ifade ve alt boyuttan (öz düzenleme, sonuç beklentisi, kişisel engeller) oluşan "*Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)*" kullanılmıştır. Schembre ve arkadaşları (2015); tarafından geliştirilen ölçek; Eskiler ve ark. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlilik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Schembre ve arkadaşları (2015) kapsamlı bir literatür taraması sonucunda Algılanan Faydalar ve Engeller Ölçeği, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği, Egzersiz Hedef Belirleme ile Egzersiz Planlama ve Çizelgeleme ölçeklerinde yer alan sorular ile araştırmacılar tarafından oluşturulan toplam 99 soruluk soru havuzu meydana getirilmiştir.

Diğer aşamada uzman görüşü alınarak toplam soru sayısı 73'e düşürülmüştür. Oluşturulan soru havuzunda yer alan maddeler ile 18-24 yaş aralığında bulunan üniversite öğrencilerinden oluşan iki farklı örneklem grubuna (n=885) uygulanmış, araştırmanın sonunda 15 ifade ve 3 alt boyuttan (öz düzenleme, sonuç beklentisi, kişisel engeller) meydana gelen Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ) geliştirilmiştir.

Ölçekte yer alan tüm ifadeler “1. Kesinlikle katılmıyorum... 5. Kesinlikle katılıyorum” şeklinde 5’li likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan ifadelerin Türkçe formunun oluşturulmasında çeviri tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. İngilizceye hâkim üç kişi tarafından gerçekleştirilen bu işlem sonrasında alan uzmanı dört kişi tarafından ifadeler tekrar değerlendirilerek bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Olası hataların tespiti ve ayıklanması için gerçekleştirilen bu uygulamalardan elde edilen bilgiler bağlamında ölçeğe araştırma öncesi son hali verilmiştir. Ölçeğin güvenirliliği ilk olarak Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ile hesaplanmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .84$ olarak tespit edilirken alt boyutlara ait değerler sonuç beklentisi $\alpha = .85$, öz düzenleme $\alpha = .79$ ve kişisel engeller $\alpha = .64$ şeklinde sıralanmaktadır. Güvenirliliğin bir diğer göstergesi olarak; ölçüm aracına ait alt ölçeklerin Bileşik Güvenirlik ($\alpha > .70$) değerleri incelenmiş (Hair ve ark.,2009) ve sonuç seklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller boyutları için cronbach alpha (α) değerleri sırasıyla; .71, .82 ve .75 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlilik için belirtilen şartları kabul edilebilir seviyede sağladığı ifade edilebilir (Eskiler ve ark., 2016).

6.2.2. Yaşam Tatmin Ölçeği (YTÖ)

Araştırmada, bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen Yaşam Tatmini Ölçeği (YTÖ) - The Satisfaction with Life Scale (SWLS) - kullanılmıştır. Yaşam doyumunu ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, likert tarzı 5 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum - 5: kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır.

Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini $\alpha = 0.87$ olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise 0.82 olarak bulmuşlardır. Ölçek Türkiye'deki popülasyona Yetim (1991) tarafından uygulanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği oldukça yüksek bulunmuştur ($\alpha = 0.86$).

6.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler, frekans (%), ortalama, standart sapma değerleri olarak yansıtılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerde değişkenler arasındaki farkları belirlemek amacıyla parametrik testlerden bağımsız gruplar t testi ve One Way ANOVA testleri, farklılıkların kaynaklarını belirlemek için post hoc testlerinden TAMHANE (T2) ile TUKEY testleri ve verilerin homojenlik dağılımlarını belirlemek amacıyla Levene homojenlik testi kullanılmıştır.

7. BULGULAR

7.1. Demografik Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik verileri aşağıdaki Tablo 1, Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5, Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Yaşa Göre Betimsel İstatistikleri

Yaş	Frekans	%
14	17	2,3
15	196	26,5
16	215	29,1
17	262	35,5
18	49	6,6
Toplam	739	100,0

Tablo 1 incelendiğinde ankete katılan sayısı 739 kişi olup bu sayı katılımcıların %2,3’ü 14 yaş grubu, %26,5’i 15 yaş grubu, %29,1’i 16 yaş grubu, %35,5’i 17 yaş grubu ve %6,6’sı 18 yaş grubundan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Betimsel İstatistikleri

Cinsiyet	Frekans	%
Kız	359	48,6
Erkek	380	51,4
Toplam	739	100,0

Tablo 2 incelendiğinde ankete katılan erkek sayısı 380 kişi olup bu sayı katılımcıların %51,4’ünü ve ankete katılan kız sayısı 359 kişi olup bu sayı katılımcıların %48,6’sını oluşturmaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri

Sınıf	Frekans	%
9	259	35,0
10	185	25,0
11	263	35,6
12	32	4,3
Toplam	739	100,0

Tablo 3 incelendiğinde ankete katılan sayısı 739 kişi olup bu sayı 259 kişi ile %35'ini 9. Sınıf öğrencileri, 185 kişi ile %25'ini 10. Sınıf öğrencileri, 263 kişi ile %35,6'sını 11. Sınıf, 32 kişi ile %4,3'ünü 12. sınıf'ın oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre Betimsel İstatistikleri

Gelir Durumu	Frekans	%
0-1601	159	21,5
1602-3200	379	51,3
3200 +	201	27,2
Toplam	739	100,0

Tablo 4 incelendiğinde ankete katılan sayısı 739 kişi olup bu sayı 159 kişi ile %21,5'ini 0-1601 gelir aralığı, 379 kişi ile %51,3'ünü 1602-3200 gelir aralığı, 201 kişi ile %27,2'sini 3200 ve üzeri gelir aralığından oluştuğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Spor Yapma Durumlarına Göre Betimsel İstatistikleri

Spor Yapma Durumu	Frekans	Yüzde
Spor Yapmayan	346	46,8
Takım Sporunu Yapan	201	27,2
Bireysel Spor Yapan	192	26,0
Toplam	739	100,0

Tablo 5 incelendiğinde ankete katılan sayısı 739 kişi olup bu sayı 346 kişi ile %46,8'ini spor yapmayan grubunun, 201 kişi ile %27,2'sini takım sporu yapan

grubunun, 192 kişi ile %26'sını bireysel spor yapan grubunun oluşturduğu görülmektedir. Lisanslı olarak spor yapanların betimsel istatistiği Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Durumlarına Göre Betimsel İstatistikleri

Lisanslı Spor Yapma	Frekans	%
Evet	393	100,0
Hayır	0	0
Toplam	393	100,0

Tablo 6 incelendiğinde ankete katılan sayısı 739 kişi olup spor yapanların tamamının (F=393, %100) lisanslı olarak spor yaptığı görülmektedir.

7.2.Verilerin Güvenilirliği

Cronbach α Değerlerine Göre Güvenirlik Düzeyleri

- $0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir,
- $0,40 \leq \alpha < 0,60$ ölçeğin güvenilirliği düşüktür,
- $0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir,
- $0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

BDFAÖ ve YTÖ'nün iç tutarlılığı hem faktörler olarak hem de ölçeğin bütünü olarak aşağıda Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Ölçeklerin ve Maddelerinin Cronbach α Katsayıları

Ölçekler	Faktörler	Maddeler	Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı (α)
BDFAO	Sonuç Beklentisi	13,14,9,1,2	,846
	Öz Düzenleme	4,8,3,6,5	,836
	Kişisel Engeller	12,11,10,15,7	,648
YTÖ	Yaşam Tatmini	1,2,3,4,5,	,794

Tablo 7 incelendiğinde Cronbach α katsayılarına göre kullanılan ölçeğin, faktör yükleri açısından aynı zamanda ölçeğin bütünü olarak güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

7.2. Demografik Verilere Göre Faktörlerin Analizi

Demografik verilerin alt kategorilerinde faktörlere göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen faktörlerdeki farklılığın neden kaynakladığı incelenerek, bulunan farklılıkların açıklaması yapılmıştır (Tablo 8 - 21).

Tablo 8. Yaşa Göre Faktörlerin Anova Testi Sonuçları

ANOVA							
Ölçekler	Faktörler		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
BDEFAÖ	Sonuç Beklentisi	Gruplar Arası	9,843	4	2,461	2,409	,050
		Gruplar İçi	749,850	734	1,022		
		Toplam	759,693	738			
	Öz Düzenleme	Gruplar Arası	8,679	4	2,170	2,136	,075
		Gruplar İçi	745,799	734	1,016		
		Toplam	754,479	738			
	Kişisel Engeller	Gruplar Arası	3,547	4	,887	1,218	,302
		Gruplar İçi	534,170	734	,728		
		Toplam	537,716	738			
YTÖ	Yaşam Tatmini	Gruplar Arası	435,566	4	108,891	5,275	,001*
		Gruplar İçi	15151,016	734	20,642		
		Toplam	15586,582	738			

*= $p<0,05$

Tablo 8'deki ANOVA testi bulgularına göre "Sonuç Beklentisi" faktöründe katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (F=2,409; $p>0,05$).

Tablo 8'deki ANOVA testi bulgularına göre "Öz Düzenleme" faktöründe katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (F=2,136; $p>0,05$).

Tablo 8'deki ANOVA testi bulgularına göre "Kişisel Engeller" faktöründe katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur (F=1,218; $p>0,05$).

Tablo 8'deki ANOVA testi bulgularına göre "Yaşam Tatmini" faktöründe katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (F=5,275; $p<0,05$).

Tablo 8'nin bulguları doğrultusunda yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilen Yaşam Tatmini faktöründe farklılığın hangi yaş gruplarından kaynaklandığı belirlemek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır.

Yapılan çoklu karşılaştırma testi Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Yaşa Göre Faktörlerin Homojenlik Testi Sonucu

Ölçek	Faktör	Levene İstatistiği	s.d. 1	s. d. 2	p
YTÖ	Yaşam Tatmini	2,479	4	734	,043*

*= $p < 0,05$

Tablo 9'daki Levene varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre Yaşam Tatmini faktörünün puanlarına ilişkin yaş gruplarına ait varyansların homojen olmadığı görülmektedir ($p = ,043 < 0,05$). Buna göre söz konusu faktörde görülen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için "Tamhane's T2" testi uygulanmıştır. Yapılan "Tamhane's T2" testi bulguları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Yaş Gruplarına Göre "Tamhane's T2" Testi Sonuçları

Ölçek	Faktör	1.Grup	2.Grup	Ortalamalar Farkı	p
YTÖ	Yaşam Tatmini	14	15	-1,008	,971
			16	1,020	,970
			17	,332	1,000
			18	,241	1,000
		15	14	1,008	,971
			16	2,029	,001*
			17	1,341	,011*
			18	1,250	,811
		16	14	-1,0207	,970
			15	-2,029	,001*
			17	-,688	,664
			18	-,779	,991
		17	14	-,332	1,000
			15	-1,341	,011*
			16	,688	,664
			18	-,091	1,000
		18	14	-,241	1,000
			15	-1,250	,811
			16	,779	,991
			17	,091	1,000

*= $p < 0,05$

Tablo 10'deki "Tamhane's T2" testi sonuçlarına göre 14 ile 15 yaş gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p = ,971 > 0,05$) olduğundan 14 ile 15 yaş grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 10'deki "Tamhane's T2" testi sonuçlarına göre 14 ile 16 yaş gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,970>0,05$) olduğundan 14 ile 16 yaş grupları arasında farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 10'deki "Tamhane's T2" testi sonuçlarına göre 14 ile 17 yaş gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=1,000>0,05$) olduğundan 14 ile 17 yaş grupları arasında farklılık bulunamamıştır.

Tablo 10'deki "Tamhane's T2" testi sonuçlarına göre 14 ile 18 yaş gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=1,000>0,05$) olduğundan 14 ile 18 yaş grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 10'deki "Tamhane's T2" testi sonuçlarına göre 15 ile 16 yaş gruplarının p değeri 0,05 den küçük ($p=,001<0,05$) olduğundan 15 ile 16 yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 10'deki "Tamhane's T2" testi sonuçlarına göre 15 ile 17 yaş gruplarının p değeri 0,05 den küçük ($p=,011<0,05$) olduğundan 15 ile 17 yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 10'deki "Tamhane's T2" testi sonuçlarına göre 15 ile 18 yaş gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,811>0,05$) olduğundan 15 ile 18 yaş grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 10'deki "Tamhane's T2" testi sonuçlarına göre 16 ile 17 yaş gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,664>0,05$) olduğundan 16 ile 17 yaş grupları arasında farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 10'deki "Tamhane's T2" testi sonuçlarına göre 16 ile 18 yaş gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,991>0,05$) olduğundan 16 ile 18 yaş grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 10'deki "Tamhane's T2" testi sonuçlarına göre 17 ile 18 yaş gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=1,000>0,05$) olduğundan 17 ile 18 yaş grupları arasında farklılık bulunamamıştır.

Tablo 11. Cinsiyete Göre Faktörlere ilişkin Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları

Ölçekler	Faktörler	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
BDFaÖ	Sonuç Beklentisi	Kız	359	3,66	1,017	,145	,912
		Erkek	380	3,65	1,013		
	Öz Düzenleme	Kız	359	2,83	1,002	-4,903	,594
		Erkek	380	3,19	,988		
	Kişisel Engeller	Kız	359	3,08	,835	2,323	,616
		Erkek	380	2,94	,865		
YTÖ	Yaşam Tatmini	Kız	359	15,03	4,701	-2,273	,391
		Erkek	380	15,79	4,467		

p>0,05

Tablo 11’deki t testi bulgularına göre “Sonuç Beklentisi” faktöründe cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($t=-,145$; $p>0,05$). “Öz Düzenleme” faktöründe cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($t=-4,903$; $p>0,05$). “Kişisel Engeller” faktöründe cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=-2,323$; $p>0,05$). “Yaşam Tatmini” faktöründe cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($t=-2,273$; $p>0,05$).

Cinsiyete göre faktörlerin herhangi bir farklılık göstermediği yapılan t testi sonuçlarına göre tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile cinsiyetin faktörler üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 12. Sınıf Düzeylerine Göre Faktörlerin Anova Testi Sonuçları

ANOVA							
Ölçekler	Faktörler		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
BDFaÖ	Sonuç Beklentisi	Gruplar Arası	2,128	3	,709	,688	,559
		Gruplar İçi	757,564	735	1,031		
		Toplam	759,693	738			
	Öz Düzenleme	Gruplar Arası	1,424	3	,475	,463	,708
		Gruplar İçi	753,055	735	1,025		
		Toplam	754,479	738			
	Kişisel Engeller	Gruplar Arası	1,899	3	,633	,868	,457
		Gruplar İçi	535,817	735	,729		
		Toplam	537,716	738			
YTÖ	Yaşam Tatmini	Gruplar Arası	227,796	3	75,932	3,634	,013*
		Gruplar İçi	15358,786	735	20,896		
		Toplam	15586,582	738			

*= $p<0,05$

Tablo 12'deki ANOVA testi bulgularına göre "Sonuç Beklentisi" faktöründe katılımcıların sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($F=,688$; $p>0,05$).

Tablo 12'deki ANOVA testi bulgularına göre "Öz Düzenleme" faktöründe katılımcıların sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F=,868$; $p>0,05$).

Tablo 12'deki ANOVA testi bulgularına göre "Kişisel Engeller" faktöründe katılımcıların sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık yoktur ($F=,868$; $p>0,05$).

Tablo 12'deki ANOVA testi bulgularına göre "Yaşam Tatmini" faktöründe katılımcıların sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F=3,634$; $p<0,05$).

Tablo 12'nin bulguları doğrultusunda sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık tespit edilen Yaşam Tatmini faktöründe farklılığın hangi sınıf düzeylerinden kaynaklandığı belirlemek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma testi Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13. Sınıf Düzeylerine Göre Faktörlerin Homojenlik Testi Sonucu

Ölçek	Faktör	Levene İstatistiği	s.d. 1	s. d. 2	p
YTÖ	Yaşam Tatmini	,190	3	735	,903

p>0,05

Tablo 13'deki Levene varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre Yaşam Tatmini faktörünün puanlarına ilişkin Sınıf düzeylerine ait varyansların homojen olduğu görülmektedir ($p=,903>0,05$). Buna göre söz konusu faktörde görülen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Yapılan Tukey testi bulguları Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14. Sınıf Gruplarına Göre Tukey Testi Sonuçları

Ölçek	Faktör	1.Grup	2.Grup	Ortalamalar Farkı	p
YTÖ	Yaşam Tatmini	9. Sınıf	10. Sınıf	1,256	,023*
			11. Sınıf	1,112	,028*
			12. Sınıf	,794	,790
		10. Sınıf	9. Sınıf	-1,256	,023*
			11. Sınıf	-,143	,988
			12. Sınıf	-,461	,952
		11. Sınıf	9. Sınıf	-1,112	,028*
			10. Sınıf	,143	,988
			12. Sınıf	-,317	,982
		12. Sınıf	9. Sınıf	-,794	,790
			10. Sınıf	,461	,952
			11. Sınıf	,317	,982

***=p<0,05**

Tablo 14'deki Tukey testi sonuçlarına göre 9 ile 10 sınıf gruplarının p değeri 0,05 den küçük ($p=,023<0,05$) olduğundan 9 ile 10 sınıf grupları arasında farklılık vardır.

Tablo 14'deki Tukey testi sonuçlarına göre 9 ile 11 sınıf gruplarının p değeri 0,05 den küçük ($p=,028<0,05$) olduğundan 9 ile 11 sınıf grupları arasında farklılık vardır.

Tablo 14'deki Tukey testi sonuçlarına göre 9 ile 12 sınıf gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,790>0,05$) olduğundan 9 ile 12 sınıf grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 14'deki Tukey testi sonuçlarına göre 10 ile 11 sınıf gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,988>0,05$) olduğundan 10 ile 11 sınıf grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 14'deki Tukey testi sonuçlarına göre 10 ile 12 sınıf gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,952>0,05$) olduğundan 10 ile 12 sınıf grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 14'deki Tukey testi sonuçlarına göre 11 ile 12 sınıf gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,982>0,05$) olduğundan 11 ile 12 sınıf grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 15. Aile Gelir Durumuna Göre Faktörlerin Anova Testi Sonuçları

ANOVA							
Ölçekler	Faktörler		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
BDFAO	Sonuç Beklentisi	Gruplar Arası	3,797	2	1,899	1,849	.158
		Gruplar İçi	755,896	736	1,027		
		Toplam	759,693	738			
	Öz Düzenleme	Gruplar Arası	,045	2	,023	,022	,978
		Gruplar İçi	754,433	736	1,025		
		Toplam	754,479	738			
	Kişisel Engeller	Gruplar Arası	5,652	2	2,826	3,909	,020*
		Gruplar İçi	532,064	736	,723		
		Toplam	537,716	738			
YTÖ	Yaşam Tatmini	Gruplar Arası	137,120	2	68,560	3,266	,039*
		Gruplar İçi	15449,462	736	20,991		
		Toplam	15586,582	738			

*= $p<0,05$

Tablo 15'deki ANOVA testi bulgularına göre "Sonuç Beklentisi" faktöründe katılımcıların aile gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($F=1,849$; $p>0,05$).

Tablo 15'deki ANOVA testi bulgularına göre "Öz Düzenleme" faktöründe katılımcıların aile gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık yoktur ($F=,022$; $p>0,05$).

Tablo 15’deki ANOVA testi bulgularına göre “Kişisel Engeller” faktöründe katılımcıların aile gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (F=3,909; p<0,05).

Tablo 15’deki ANOVA testi bulgularına göre “Yaşam Tatmini” faktöründe katılımcıların aile gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık vardır (F=3,266; p<0,05).

Tablo 15’nin bulguları doğrultusunda aile gelir durumu gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilen Kişisel Engeller ve Yaşam Tatmini faktöründe farklılığın hangi gelir durumundan kaynaklandığı belirlemek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma testi Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 16. Faktörlerin Aile Gelir Durumuna Göre Homojenlik Testi Sonucu

Ölçekler	Faktörler	Levene İstatistiği	s.d. 1	s. d. 2	p
BDFAO	Kişisel Engeller	1,584	2	736	,206
YTÖ	Yaşam Tatmini	1,768	2	736	,171

p>0,05

Tablo 16’deki Levene varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre Kişisel Engeller (p=,206>0,05) faktörü ve Yaşam Tatmini (p=,171>0,05) faktörünün puanlarına ilişkin gelir durumu gruplarına ait varyansların homojen olduğu görülmektedir. Buna göre söz konusu faktörlerde görülen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Yapılan Tukey testi bulguları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Aile Gelir Gruplarına Göre Tukey Testi Sonuçları

Ölçekler	Faktörler	1.Grup	2.Grup	Ortalamalar Farkı	p
BDFAO	Kişisel Engeller	0-1601	1602-3200	,204	,029*
			3201+	,224	,034*
		1602-3200	0-1601	-,204	,029*
			3201 +	,0200	,961
		3201 +	0-1601	-,224	,034*
			1602-3200	-,0200	,961
YTÖ	Yaşam Tatmini	0-1601	1602-3200	-,786	,165
			3201 +	-1,234	,030*
		1602-3200	0-1601	,786	,165
			3201+	-,448	,501
		3201 +	0-1601	1,234	,030*
			1602-3200	,448	,501

***=p<0,05**

Tablo 17'deki Tukey testi sonuçlarına göre 0-1601 ile 1602-3200 gelir gruplarının p değeri 0,05 den küçük ($p=,029<0,05$) olduğundan 0-1601 ile 1602-3200 gelir grupları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 17'deki Tukey testi sonuçlarına göre 0-1601 ile 3201+ gelir gruplarının p değeri 0,05 den küçük ($p=,034<0,05$) olduğundan 0-1601 ile 3201+ gelir grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 17'deki Tukey testi sonuçlarına göre 1602-3200 ile 3201+ gelir gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,961>0,05$) olduğundan 1602-3200 ile 3201+ gelir grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 17'deki Tukey testi sonuçlarına göre 0-1601 ile 1602-3200 gelir gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,165>0,05$) olduğundan 0-1601 ile 1602-3200 gelir grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 17'deki Tukey testi sonuçlarına göre 0-1601 ile 3201+ gelir gruplarının p değeri 0,05 den küçük ($p=,030<0,05$) olduğundan 0-1601 ile 3201+ gelir grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 17’deki Tukey testi sonuçlarına göre 1602-3200 ile 3201+ gelir gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,501>0,05$) olduğundan 1602-3200 ile 3201+ gelir grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 18. Spor Yapma Durumlarına Göre Faktörlerin Anova Testi Sonuçları

ANOVA							
Ölçekler	Faktörler		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
BDFAO	Sonuç Beklentisi	Gruplar Arası	1,524	2	,762	1,046	,352
		Gruplar İçi	536,192	736	,729		
		Toplam	537,716	738			
	Kişisel Engeller	Gruplar Arası	1,658	2	,829	,805	,447
		Gruplar İçi	758,035	736	1,030		
		Toplam	759,693	738			
	Öz Düzenleme	Gruplar Arası	50,463	2	25,231	26,378	,001*
		Gruplar İçi	704,016	736	,957		
		Toplam	754,479	738			
YTÖ	Yaşam Tatmini	Gruplar Arası	107,799	2	53,900	2,563	,078
		Gruplar İçi	15478,783	736	21,031		
		Toplam	15586,582	738			

*= $p<0,05$

Tablo 18’deki ANOVA testi bulgularına göre “Sonuç Beklentisi” faktöründe katılımcıların spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1,046$; $p>0,05$)

Tablo 18’deki ANOVA testi bulgularına göre “Yaşam Tatmini” faktöründe katılımcıların spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($F=2,563$; $p>0,05$).

Tablo 18’deki ANOVA testi bulgularına göre “Kişisel Engeller” faktöründe katılımcıların spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F=,805$; $p>0,05$).

Tablo 18’deki ANOVA testi bulgularına göre “Öz Düzenleme” faktöründe katılımcıların Spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F=26,378$; $p<0,05$).

Tablo 18'in bulguları doğrultusunda spor yapma gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilen Öz Düzenleme faktöründe farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı belirlemek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma testi Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19. Faktörlerin Spor Yapma Durumlarına Göre Homojenlik Testi Sonucu

Ölçek	Faktör	Levene İstatistiği	s.d. 1	s. d. 2	p
YTO	Öz Düzenleme	1,431	2	736	,240

p>0,05

Tablo 19'daki Levene varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre Öz Düzenleme faktörünün puanlarına ilişkin spor yapma durumlarına ait varyansların homojen olduğu görülmektedir ($p=,240>0,05$). Buna göre söz konusu faktörde görülen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Yapılan Tukey testi bulguları Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20. Spor Yapma Durumlarına Göre Tukey Testi Sonuçları

Ölçek	Faktör	1.Grup	2.Grup	Ortalamalar Farkı	p
BDFAO	Öz Düzenleme	Spor Yapmayan	Takım Sporu	-,534	,001*
			Bireysel Spor	-,511	,001*
		Takım Sporu	Spor Yapmayan	,534	,001*
			Bireysel Spor	,022	,971
		Bireysel Spor	Spor Yapmayan	,511	,001*
			Takım Sporu	-,022	,971

***=p<0,05**

Tablo 20'deki Tukey testi sonuçlarına göre, spor yapmayan ile takım sporu yapan gruplarının p değeri 0,05 den küçük ($p=,001<0,05$) olduğundan spor yapmayan ile takım sporu yapan grupları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 20'deki Tukey testi sonuçlarına göre, spor yapmayan ile bireysel spor yapan gruplarının p değeri 0,05 den küçük ($p=,001<0,05$) olduğundan spor yapmayan ile bireysel sporu yapan grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 20'deki Tukey testi sonuçlarına göre, takım sporu ile bireysel spor yapan gruplarının p değeri 0,05 den büyük ($p=,971>0,05$) olduğundan takım sporu ile bireysel spor grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 21. Lisanslı Spor Yapma Durumlarına Göre Faktörlere ilişkin Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları

Ölçekler	Faktörler	Lisanslı Spor Yapma	N	\bar{X}	ss	t	p
BDFAO	Sonuç Beklentisi	Evet	393	3,70	1,047	1,255	,064
		Hayır	346	3,60	,975		
	Öz Düzenleme	Evet	393	3,26	,996	7,264	,349
		Hayır	346	2,73	,954		
	Kişisel Engeller	Evet	393	2,97	,901	-1,439	,021*
		Hayır	346	3,06	,794		
YTÖ	Yaşam Tatmini	Evet	393	15,63	4,668	1,300	,460
		Hayır	346	15,19	4,506		

*= $p<0,05$

Tablo 21'deki t testi bulgularına göre “Sonuç Beklentisi” faktöründe katılımcıların lisanslı spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($t=-1,255$; $p>0,05$). “Öz Düzenleme” faktöründe katılımcıların lisanslı spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($t=-7,264$; $p>0,05$ “Yaşam Tatmini” faktöründe katılımcıların lisanslı spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur ($t=-1,300$; $p>0,05$).

Tablo 21'deki t testi bulgularına göre “Kişisel Engeller” faktöründe katılımcıların lisanslı spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t=-1,439$; $p<0,05$). Tespit edilen bu farklılığa göre lisanslı spor yapanların ortalaması 2,97, lisanslı spor yapmayanların ortalaması 3,06 olduğu görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda Kişisel Engeller faktöründe lisanslı spor yapmayanların, lisanslı spor yapanlara göre daha fazla engellerle karşılaştığı söylenebilir.

8. TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızda öğrencilerin fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını ve yaşam tatmin düzeylerini belirlemek için dört faktöre göre yapılan alan araştırmasında çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Benzer çalışmalarda çalışmamızda kullandığımız faktörler farklı karma yöntemler ile kullanılmış olup öğrencilerin fiziksel aktiviteye karşı tutum ve yaşam tatmin düzeylerini belirleyecek sonuçlara farklı yollarla ulaşılmıştır. Çalışmamızda kullandığımız faktörler şöyledir: Sonuç beklentisi faktörü incelendiğinde öğrencilerin fiziksel aktivite sonunda ne bekledikleri, yapılan fiziksel aktivitenin kendini nasıl hissettirdiğini ve bunu ortaya koyan sebeplerin derecesini belirlemek adına araştırılmıştır. Öz Düzenleme faktörü incelendiğinde öğrencilerin fiziksel aktivite yapma konusunda kendisine bir hedef belirleyip belirlemediği, bu doğrultuda plan ve program yapıp yapamadığı ve bunlara ne derece bağlı kalabildiği araştırılmıştır. Kişisel Engeller faktörü incelendiğinde fiziksel aktivite yapmalarını engelleyici sebepler araştırılmıştır. Yaşam tatmini faktörü incelendiğinde yaşamdan farklı yönleriyle ne derece tatmin oldukları ve bunun düzeyi araştırılmıştır. Bu dört faktörden elde edilen bulgular ile demografik verilere göre farklılıklar ortaya koyularak yorumlar yapılmıştır. Çalışmamıza benzer nitelikte yapılan çalışmalar incelenmiş ve yapılan çalışmalarda bulgulara göre ortaya çıkan sonuçlar karşılaştırılmıştır.

14-18 yaş ergenlerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin değerlendirildiği bu araştırmanın sonuçlarına göre;

Araştırmaya katılan katılımcıların sayısının toplam 739 kişi olduğu ve katılımcıların %2,3'ü 14 yaş grubu, %26,5'i 15 yaş grubu, %29,1'i 16 yaş grubu, %35,5'i 17 yaş grubu ve %6,6'sı 18 yaş grubundandır.

Araştırmaya katılan erkek katılımcı sayısının 380 kişi olduğu ve katılımcıların %51,4'ünü oluşturduğu, araştırmaya katılan kız katılımcı sayısının 359 kişi olduğu ve katılımcıların %48,6'sını oluşturduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların 259 kişi ile %35'ini 9. Sınıf öğrencileri, 185 kişi ile %25'ini 10. Sınıf öğrencileri, 263 kişi ile %35,6'sını 11. Sınıf, 32 kişi ile %4,3'ünü 12. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılanların 159 kişi ile %21,5'inin 0-1601, 379 kişi ile %51,3'ünün 1602-3200, 201 kişi ile %27,2'sinin 3200 ve üzeri aile gelir durumuna sahip katılımcılardan oluştuğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların 346 kişi ile %46,8'ini spor yapmayan grubunun, 201 kişi ile %27,2'sini takım sporu yapan grubunun, 192 kişi ile %26'sını bireysel spor yapan grubunun oluşturduğu ve spor yapanların tamamının lisanslı olarak spor yaptığı görülmektedir.

Faktörler demografik verilere göre incelenmiş, yaş değişkenine göre sonuç beklentisi faktörü $p=,050$ ($F=2,409$; $p>0,05$), öz düzenleme faktörü $p=,075$ ($F=2,136$; $p>0,05$), kişisel engeller faktörü $p=,302$ ($F=1,218$; $p>0,05$) olarak bulunmuş ve bulunan bu değerlere göre yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yaşam tatmini faktöründe katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir **$p=,001$ ($F=5,275$; $p<0,05$)**.

Özdevecioğlu (2003) yaptığı çalışmada yaşam tatmininin belirli bir yaşa kadar arttığını, daha sonra ise azaldığını bulmuştur. Çalışmamızda da yaş değişkenine göre 15-16 ve 15-17 yaşları arasında yaşam tatmini faktöründe anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farka göre yaş seviyesi arttıkça yaşam tatminin azaldığı görülmüştür. Özdevecioğlu'nun bulduğu sonuç çalışmamızı desteklemektedir. Bulunan sonucun ders yükünün artmasıyla birlikte sınav yoğunluğunun artması ve üniversite hazırlık döneminin başlamasıyla gelecek kaygısının artmasından dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre sonuç beklentisi faktörü $p=,912$ ($t=-,145$; $p>0,05$), öz düzenleme faktörü $p=,594$ ($t=-4,903$; $p>0,05$), kişisel engeller faktörü $p=,616$ ($t=-2,323$; $p>0,05$), yaşam tatmini faktörü $p=,391$ ($t=-2,273$; $p>0,05$) olarak bulunmuş, cinsiyet değişkeni açısından faktörlere göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Yılmaz, Keser ve Yorgun'un (2010), konaklama işletmelerinde sendikalı çalışanların yaşam tatminini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada cinsiyet ile yaşam tatmini arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür. Receptoğlu ve Ülker Tümlü'nün (2015), üniversite akademik personeli üzerinde uygulamış oldukları çalışmalarında da yaşam tatmininin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bulunan bu sonuçların örneklem grupları farklı olsada çalışmamızı desteklemektedir. Çalışmamızda da cinsiyet ile yaşam tatmini arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Faktörler sınıf değişkenine göre incelenmiş, sonuç beklentisi faktörü $p=,559$ ($F=,688$; $p>0,05$), öz düzenleme faktörü $p=,708$ ($F=,868$; $p>0,05$), kişisel engeller faktörü $p=,457$ ($F=,868$; $p>0,05$) olarak bulunmuştur. Bulunan bu değerlere göre sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yaşam Tatmini faktöründe ise sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur **$p=,013$ ($F=3,634$; $p<0,05$)**. Tespit edilen fark sınıfın alt gruplarına göre incelendiğinde 9. sınıf düzeyinin diğer sınıflara göre yaşam tatmini düzeyinin daha fazla olduğu görülmektedir. Bu sonucun 9. sınıftaki bireylerin yeni eğitim ortamına dahil olmaları ve henüz gelecekle ilgili planlarının şekillenmemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Küçükibiş (2016) yaptığı araştırmasında öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde ettiğimiz sonuçlar, Küçükibiş'in çalışmasında elde ettiği sonuçlarla paralellik göstermemiştir. Çalışmamızda öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılık tespit edilememiş, sınıfın alt gruplarına göre farklılıklar bulunmuştur. Bu iki çalışmanın bezerlik göstermemesinin sebepleri farklı bölgeye, kültüre ve yöreye ait örneklem grubundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Faktörler katılımcıların aile gelir durumlarına göre incelenmiş, sonuç beklentisi faktörü $p=,158$ ($F=1,849$; $p>0,05$), öz düzenleme faktörü $p=,978$ ($F=,022$; $p>0,05$) olarak bulunmuştur. Bulunan bu değerlere göre sonuç beklentisi ve öz düzenleme faktörlerinde katılımcıların aile gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Kişisel engeller faktörü **$p=,020$ ($F=3,909$; $p<0,05$)**, yaşam tatmini

faktörü $p=,039$ ($F=3,266$; $p<0,05$) bulunmuş, bulunan bu değerlere göre kişisel engeller ve yaşam tatmini faktörlerinde katılımcıların aile gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kişisel engeller faktöründe tespit edilen farkın aile gelir durumu alt gruplarına bakıldığında 0-1601 tl aylık aile gelir durumuna sahip katılımcıların diğer gelir gruplarına göre kişisel engellerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Yaşam tatmini faktöründede aile gelir durumu alt gruplarına baktığımızda 0-1601 tl aile gelir grubuna sahip katılımcıların diğer gelir grubu katılımlarına göre yaşam tatmin düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir.

Romero, (2005) ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında, 10 ve 16 yaş arasında değişen 74 çocuğun yarısından fazlasının ailesinin, çocuklarına spor yaptıracak parayı harcamak istemediklerini tespit etmiştir. Ergenlik dönemindeki çocukların fiziksel aktiviteye katılımının daha az olmasının nedenini düşük sosyo-ekonomik düzeye bağlamıştır. Diğer bir çalışmaya göre, insanların fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına ve hareketsiz yaşam tarzının artmasına neden olan unsurlardan birinin de insanların sahip oldukları sosyo-ekonomik özelliklerin fiziksel aktiviteye katılımı etkilediği sonucuna ulaşmışlardır (Erdoğan ve Hekim, 2014). Bu iki çalışmaya baktığımızda, çalışmamızla benzerlik gösterdiği görülmüştür. Çalışmamızda da düşük aile gelir durumuna sahip katılımcıların fiziksel aktiviteye katılmada kişisel engeller faktöründe daha çok engeller ile karşılaştıkları tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, aile gelir durumu düşük öğrencilerin ders dışı zamanlarında iş hayatına yönelmeleri ve buna bağlı olarak serbest zamanlarında da fiziksel aktiviteye katılımın zorlaşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların spor yapma durumlarına göre faktörler incelendiğinde, sonuç beklentisi faktörü $p=,352$ ($F=1,046$; $p>0,05$), kişisel engeller faktörü $p=,447$ ($F=,805$; $p>0,05$), yaşam tatmini faktörü $p=,078$ ($F=2,563$; $p>0,05$) olarak bulunmuş ve bu değerlere göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Öz düzenleme faktöründe ise $p=,001$ ($F=26,378$; $p<0,05$) olarak bulunmuş ve anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Öz düzenleme faktöründe katılımcıların spor yapma durumları alt gruplarına göre spor yapmayan grubun bireysel ve takım sporu yapan gruplara göre öz düzenlemelerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre bireysel ve takım sporu yapan katılımcıların spor yapmayanlara göre spor yapma konusunda daha planlı ve programlı bir şekilde yaşadıkları söylenebilir.

Katılımcıların lisanslı spor yapma durumlarına göre faktörler incelenmiş, sonuç beklentisi faktörü $p=,064$ ($t=-1,255$; $p>0,05$), öz düzenleme faktörü $p=,349$ ($t=-7,264$; $p>0,05$) ve yaşam tatmini faktörü $p=,460$ ($t=-1,300$; $p>0,05$) olarak bulunmuştur. Bulunan bu sonuçlara göre sonuç beklentisi, öz düzenleme ve yaşam tatmini faktöründe katılımcıların spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Kişisel engeller faktörü ise **$p=,021$ ($t= -1,439$; $p<0,05$)** olarak bulunmuş, katılımcıların lisanslı spor yapma durumlarına göre kişisel engeller faktöründe anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre lisanslı spor yapanların lisanslı spor yapmayanlara göre kişisel engellerinin daha az olduğu söylenebilir.

Litaretür'deki benzer çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde Karaman, (2015) çalışmasında araştırma bulgularına göre; bağımsız değişkenlerden eğitim seviyesinin, algılanan gelir seviyesinin, boş zaman yeterlilik algısının, algılanan sağlık durumunun yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerini değiştirdiği saptanırken, cinsiyetin sadece yaşam tatminini değiştirdiği yaşın ise sadece umutsuzluk düzeyini değiştirdiği bulunmuştur. Çalışmamıza benzer yönleri incelendiğinde gelir seviyesi değişkenine göre yaşam tatmini faktöründe benzerlik olduğu, cinsiyet değişkenine göre yaşam tatmini faktöründe benzerlik göstermediği görülmüştür.

Fişne (2009) araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeylerinin düşük düzeyde olduğu, cinsiyet, yaş, vücut kütle indeksi, eğitim görülen alan ve sınıf düzeyi değişkenleri ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmüştür. Erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu belirlenen bu çalışmada; fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı, iletişim becerileri ve yaşam tatmini arasındaki ilişkilerin pozitif ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine araştırmadan elde edilen verilere göre fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarıya etkisi, iletişim becerileri üzerine etkisi ve yaşam tatmini üzerine etkisi bulunmuştur. Çalışmamızda yaşın sınıf gruplarının ve aile gelir düzeylerinin etkileri incelenmiş olup Fişne'nin çalışmasına benzer farklılıklar bulunmuştur. Çalışmamızda cinsiyete göre farklılıklar incelendiğinde erkekler ile kızlar arasında farklılık tespit edilmemiş diğer demografik verilerde farklılıklar bulunmuştur.

Düğenci (2018) araştırmasında, cinsiyet ile stresle başa çıkmanın alt boyutları olan kaçma-duygusal eylem ve kaçma-biyokimyasal arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş ve stresle başa çıkmanın alt boyutu olan kaçma biyokimyasal alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ek olarak araştırmanın ana problemi olan, stresle başa çıkma ve yaşam tatmini arasında pozitif düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, katılımcıların stresle başa çıkma ortalama puanları artarken yaşam tatmini düzeyleri de artış göstermektedir. Çalışmamıza benzerlik gösteren bir araştırmadır, araştırmada çalışmamızdan farklı olarak öğrencilerin stresleri ile yaşam tatmini ilişkisi üzerinden farklılıklar incelenmiştir. Benzerlik gösteren tarafı ise aynı şekilde yaşam beklentisinin tespiti üzerine olmuştur. Çalışmamızdan farkı cinsiyetin faktör açısından farklılıkları ortaya koyması, çalışmamızda cinsiyete göre farklılıklar tespit edilememiştir. Çalışmalar arasındaki farklı sonuçların ulaşılmasının sebebinin yaşam beklentisini belirlerken farklı faktörler üzerine araştırma yapıldığından kaynaklandığı söylenebilir.

Gül ve Küçükibiş'in (2018) yaptıkları araştırmaya göre, spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin "Kişisel Engeller ve Sonuç Beklentisi" faktörlerinde fark bulamamışlardır. Ancak, "Yaşam Tatmini ve Öz Düzenleme" boyutlarında spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır. Bu sonuca göre, spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye karşı tutumlarının yüksek olması yaşam tatmini düzeylerini arttırdığını belirtmişlerdir. Buldukları bu sonuç ise çalışmamızı desteklemektedir.

Tabuk (2009)'un araştırmasında sporcuların yaşı ile yaşam tatmini karşılaştırmış pozitif yönde zayıf anlamlı bir korelasyon tespit etmiştir. Bu sonuca dayanarak sporcuların yaşı ilerledikçe yaşamdan aldıkları doyumun arttığını belirtmiştir. Araştırmasında eğitim durumu ile yaşam tatmini arasında anlamlı bir fark olduğunu, yani yaşam tatmininin eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği belirtmiştir. Sonuç olarak sporcuların yaşı ve eğitim durumunun yaşam tatminini arttırdığını, aile-iş çatışmasının ise yaşam tatminini azalttığını tespit etmiştir. Çalışmamızla karşılaştırdığımızda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçların araştırmaların yapıldığı yıllar, bölge ve örneklem grubunun farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, 14-18 yaş ergenlerin; yaşları ve sınıf düzeyleri arttıkça hayatlarından hoşnut olmadıkları görülmüştür. Bu sonucun ders yükünün artmasıyla birlikte sınav yoğunluğunun artması ve üniversite hazırlık döneminin başlamasıyla gelecek kaygısının artmasından dolayı kaynakladığı düşünülmektedir.

Spor yapanların spor yapmayanlara göre; hayatlarını planlı ve programlı bir şekilde sürdürdükleri görülmüştür. Öyle ki spor içerisinde disiplin, sistematik davranma ve hayatı düzenleme gibi etkiler barındırmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Lisanslı spor yapanların lisanslı spor yapmayanlara göre, spor konusunda kendilerine daha çok vakit ayırdıkları ve spora daha çok önem verdikleri tespit edilmiştir. Bu sonuca göre lisanslı spor yapanların aktif olarak müsabakalara katıldıkları bu nedenden dolayı spora daha çok önem verdikleri düşünülmektedir.

Ergen bireylerin, bu zorlu ergenlik geçiş döneminde fiziksel aktivitelere yönlendirerek yaşam tatmin düzeyleri artırılabilir ve bu süreci daha sağlıklı bir biçimde atlatmaları sağlanabilir.

9. ÖNERİLER

- Orta öğretim ve dengi okullarda öğrencilerin fiziksel olarak aktif olmasını sağlayacak alanlar ve etkinlikler yaratılmalıdır.
- Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımları ve alışkanlıkları ergenlik döneminden sonraki hayatlarını da etkileyeceğinden ergenlik yıllarında fiziksel aktivitelere olumlu tutumlar geliştirecek çalışmalar yapılmalıdır.
- Öğrencilerin fiziksel aktiviteye karşı tutumlarının daha doğru değerlendirilmesi ve değişik koşullarda fiziksel aktiviteye karşı tutumlarının belirlenmesi amacıyla bu çalışma farklı gruplarda, yaşlarda ve farklı eğitim öğretim ortamlarında öğrenim gören öğrencilerde uygulanabilir.
- Yine bu çalışmayı takiben özellikle farklı sosyo-ekonomik ve kültürel gruplardan gelen öğrencilerin fiziksel aktiviteye karşı tutumlarının ve bu tutumlara engel olan nedenlerin araştırıldığı çalışmalar yapılabilir.
- Aile gelirin öğrencinin yaşam tatmininde etkisi olduğunda dolayı okullarda öğrencilerin aile gelirinden dolayı yaşamış olduğu problemleri engelleyici projelerin uygulanması etkili olacaktır.
- Fiziksel aktivite düzeyinin yaşam tatminin belirleyicilerinden biri olduğu bilindiğinden öğrenciler tüm eğitim aşamalarında aileleri, öğretmenleri ve eğitim kurumları tarafından teşvik edilmelidirler.

KAYNAKÇA

- Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., Montgomery, P.S. ve Gardner, A. W. (2006). Physical Activity is Related to Quality of Life in Older Adults. *Health And Quality of Life Outcomes*, 4(37).
- Adolescents and Young Adults: the Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles, *Physical Educator*, Winter, 60(1); 42-56.
- Ahioğlu, N. E. (2011). Piaget ve bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*; 19-1: 1-10
- Ainsworth, B. E.; Haskell, W. L.; Whitt, M. C.; Irwin, M. L.; Swartz, A. M.; Strath, S.J.; O'brien, W. L.; Basett Jr., D. R.; Schmitz, K. H.; Emplaincourt, P. O.; Jacobs Jr., D.R. ve Leon, A. S. (2000). Compendium of Physical Activities: An Update of Activity Codes and Met Intensities, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9) (Suppl),S498-S516.
- Allender, S., Cowburn, G. and Foster, C. (2006). Understanding Participation in Sport And Physical Activity Among Children And Adults: A Review of Qualitative Studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835.
- Allison, K. R.; Dwyer, J. J. M. ve Makin, S. (1999). Perceived Barriers to Physical Activity Among High School Students, *Preventive Medicine*, 28, 608-615
- Allison, K. R.; Dwyer, J. J. M.; Goldenberg, E.; Fein, A. ve Ark. (2005). Male Adolescents' Reasons for Participating in Physical Activity, Barriers to Participation, and Suggestions for Increasing Participation, *Adolescence*, 40(157), 155-171.
- Ameri, E. A., Dehkoda, M. R. and Hemayattalab, R. (2012). Bone Mineral Density Changes After Physical Training And Calcium Intake in Students With Attention Deficit And Hyper Activity Disorders. *Research in Developmental Disabilities*, 33, 594-599.
- Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.

- Atak, H. (2011). Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 163-213.
- Aydın, A. R. (2009). Öğretmen – Öğrenci İlişkilerinde Empati Ve Öğretmenlerin Rol Modelliği Üzerine. Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 9(4), 75-84.
- Aytan, G. K. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporum Etkileri. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O. and Beard, J. R. (2009). Childhood Motor Skill Proficiency As a Predictor of Adolescent Physical Activity. Journal of Adolescent Health, 44(3), 252-259.
- Başaslan, U. (2003). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Yöntemlerle Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bassuk, S. S. and Manson, J. E. (2005). Epidemiological Evidence For The Role of Physical Activity in Reducing Risk of Type 2 Diabetes And Cardiovascular Disease. Journal of Applied Physiology, 99(3), 1193-1204.
- Baştemur, Y. (2006). İş Tatmini ile Yaşam Tatmini arasındaki İlişkiler, Kayseri Emniyet Müdürlüğünde Bir Araştırma. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kayseri.
- Bauman, L. (1998). The Ten Most Trouble Some Teen Çeviren: Mahir, B. Çocuğunuz Ergenlik Çağında. 9. basım, Boyner Holding Yayınları, İstanbul.
- Baysal, A. (2012). Beslenme. 14. Baskı. Hatipoğlu Basım ve Yayım San. Tic. Ltd. Şti. Ankara.
- Bize, R., Johnson, J. A. and Plotnikoff, R. C. (2007). Physical Activity Level And Health-Related Quality of Life in The General Adult Population: A Systematic Review. Preventive Medicine, 45, 401-415.
- Blair, S. N. and Church, T. S. (2004). The Fitness, Obesity, And Health Equation: Is Physical Activity The Common Denominator?. JAMA, 292(10), 1232-1234.
- Blumenthal, J. A., Sherwood, A., Gullette, E. C., Babyak, M., Waugh, R., Georgiades, A., Hayano, J. (2000). Exercise And Weight Loss Reduce Blood Pressure in Men And Women With Mild Hypertension: Effects on

Cardiovascular, Metabolic, And Hemodynamic Functioning. Archives of Internal Medicine, 160(13), 1947-1958.

- Bostick, J. M. (2004). Exercising in a Structured versus an Unstructured Setting: An Application of the Theory of Planned Behaviour, Master Thesis, College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Brown, D. W., Balluz, L. S., Heath, G. W., Moriarty, D. G., Ford, E. S., Giles, W. H. and Mokdad, A. H. (2003). Associations Between Recommended Levels of Physical Activity And Health-Related Quality of Life Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) Survey. Preventive Medicine, 37, 520-528.
- Burbank, P. M., Reibe, D., Padula, C. A. and Et Al. (2002). Exercise and Older Adults: Changing Behavior with the Transtheoretical Model, Orthopedic Nursing; 21(4); 51-61
- Can R., Türkyılmaz M., Karadeniz, A. (2011) Ergenlik dönemi öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi; 11-3: 121.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11, 38-43.
- Cao, Z. B., Maeda, A., Shima, N., Kurata, H. and Nishizono, H. (2007). The Effect of a 12-Week Combined Exercise Intervention Program on Physical Performance And Gait Kinematics in Community-Dwelling Elderly Women. Journal of Physiological Anthropology, 26(3), 325-332.
- Caspersen, J. C. , Pereira, M. A. ve Curran, K. M. (2000). "Changes in Physical Activity Patterns in the United States, By Sex and Cross-Sectional Age." Med. Sci. Sports Exerc. 32(9):1601-1609.
- Church, T. S., Earnest, C. P., Skinner, J. S., and Blair, S. N. (2007). Effects of Different Doses of Physical Activity on Cardiorespiratory Fitness Among Sedentary, Overweight or Obese Postmenopausal Women With Elevated Blood Pressure. JAMA, 297(19), 2081-2091.
- Culos-Reed, S. N., Robinson, J. L., Lau, H., O'Connor, K., and Keats, M. (2007). Benefits of a Physical Activity Intervention for Men With Prostate Cancer. Journal of Sport & Exercise Psychology, 29, 118-127.

- Conn, V. S., Tripp-Reimer, T., Maas, M. L. (2003). Older Women and Exercise: Theory of Planned Behavior Beliefs, *Public Health Nursing*, 20(2); 153-163.
- Cornelissen, V. A. and Fagard, R. H. (2005). Effects of Endurance Training on Blood Pressure, Blood Pressure-Regulating Mechanisms, And Cardiovascular Risk Factors. *Hypertension*, 46, 667-675.
- Çuhadaroğlu, F. (1996). Adölasanda Piskolojik Gelişim Özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 5, 783-788
- Çuhadaroğlu, F. (2000). Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*; 21:863-868.
- Dastmalchian, A. B. & Adamson R. (1991). *The climate of workplace relations*, London: Routledge.
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 5(2), 109-114.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adölasan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Di Lorenzo, T. M.; Stucky-Ropp, R. C.; Wal, J. S. ve Gotham, H. J. (1998). Determinants of Exercise Among Children II. a Longitudinal Analysis, *Preventive Medicine*, 27, 470-477.
- Diener, E.; (1984), "Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin*, 95, No. 3, ss. 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). "The Satisfaction with Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dinç, N. ve Güzel, P. (2012). Gençlerde Rekreatyone Fiziksel Aktiviteler İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. 1. Rekreatyon Araştırmaları Kongresi, Kemer, Antalya.
- Dishman, R.K., Hales, D.P., Pfeiffer, K. A., Felton, G., Saunders, R., Ward, D.S., Dowda, M. and Pate, R.R. (2006). Physical Self-Concept and Self-Esteem Mediate Cross-Sectional Relations of Physical Activity and Sport Participation With Depression Symptoms Among Adolescent Girls. *Health Psychology*, 25(3), 396-407.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. 2. Baskı. Adana: Nobel Kitabevi.

- Donovan, N. & Halpern, D. (2002). Life Satisfaction. Cabinet Office Strategy Unit, London, İnternet, Adresi: www.wcfia.harvard.edu/conferences/socialcapital/papers.asp, Erişim tarihi: 10.03.2014
- Durant, R.H., Baranowski, T., Davis, H., Thompson, W.O., Puhl, J., Greaves, K.A. And Rhodes, T., (1992). Reliability and Variability of Heart Rate Monitoring in 3,4- or 5-Yr- Old Children. *Medicine Science and Sports Exercise*. 24 (2): 265-271.
- Durmuş, Ü. (2015). Selfesteem among college students: A study of satisfaction of basic psychological needs and some variables. *Social and Behavioral Sciences*; 174:1623-1629.
- Düğenci, A. (2018). “Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi”. B.Ü. Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş. ve Şenışık, Y. (2008). 14-16 Yaş Grubu Erkeklerde Voleybol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 69-77.
- Ekşi, A. (2011). Ben hasta değilim. Nobel Tıp Kitapevleri, 2.baskı. İstanbul. 2010:116 – 132.
- Ercan, O. (2008). Adolesanın Fiziksel Gelişimi. “Adolesan Sağlığı, II. İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri” Sempozyum Dizisi No: 63. İstanbul, Aksu Basım Yayın;13-18.
- Erdoğan, A., Hekim, M. (2014). İlköğretim ikinci Kademe Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. 1. Uluslararası spor bilimleri turizm ve rekreasyon öğrenci kongresi bildiri kitabı, 21-23 Mayıs, Antalya.
- Erikson, E.H. (1968) *Identity: Youth and Crisis*. New York, (Çev: Füsün Akkoyun) W.W. Norton.
- Erten, S. (2002). Kız Erkek Öğrencilerin Evde Enerji Tasarrufu Yapma Davranış Amaçlarının Planlanmış Davranış Teorisi Yardımıyla Açıklanması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22; 15-25.
- Erwin, P. J. & Iverson R. D. (1994). Strategies in absence management. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 32(3), 13-32.

- Eskiler, E., Küçükibiş, F., Gülle, M. ve Soyer, F. (2016). Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(2), 2577-2587.
- Fagard, R. H. (2001). Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), 484-492.
- Fagard, R. H. and Cornelissen, V. A. (2007). Effect of Exercise on Blood Pressure Control in Hypertensive Patients. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 14(1), 12-17.
- Farrel, D., ve Rusnult, C. E. (1981), "Exchange Variables as Predictors of Job Satisfaction, Job Commitment and Turnover: The Impact of Rewards, Costs, Alternatives and Investments", *Organizational Behavior and Human Performance*, 28, ss. 78-95.
- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y. and Grant, S. (2005). Fundamental Movement Skills And Habitual Physical Activity in Young Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(4), 684-688.
- Fişne, M. (2009). "Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Franco, O.H., De Laet, C., Peeter, A., Jonker, J., Mackenbach, J. and Nusselder, W. (2005). Effects of Physical Activity on Life Expectancy With Cardiovascular Disease. *Archives of Internal Medicine*, 165(14), 2355-2360.
- Garcia-Aymerich, J., Lange, P., Benet, M., Schnohr, P. and Anto, J. M. (2006). Regular Physical Activity Reduces Hospital Admission And Mortality in Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Population Based Cohort Study. *Thorax*, 61, 772-778.
- George, J. M. & Brief, A. P. (1992). Feeling good-doing good: A conceptual analysis of the mood at work-organizational spontaneity relationship. *Psychological Bulletin*, 112, 310-329.

- Gilbert, E., D. (1997). Toward a Richer Understanding of Girls' Sport and Physical Activity Experiences, the Degree Doctor of Education, Vanderbilt University, (Proquest Online Veri Tabanı, 11/05/2005).
- Graf, C., Koch, B., Kretschmann-Kandel, E., Falkowski, G., Christ, H., Coburger, S., ... Predel, H. G. (2004). Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-project). *International Journal of Obesity*, 28, 22-26.
- Gül, M. and Küçükbiş, H. F. (2018). "Research on the Sport High School and Other High School Students' Attitude Towards Physical Activities and Levels of Satisfaction with Life" *International Journal of Progressive Education*, vol. 14, no. 6, s.s. 132–137.
- Gül S. K. ve Güneş İD. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*; 6-1: 79-90.
- Güner, S. (1988). Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Ankara Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim Dalı. Ankara
- Gür H., Küçüköğlü, S. (1992). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. Roche Yayınları. S. 9.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., Wells, J. C. K. (2006). Adolescent Physical Activity and Health. *Sports Med.*, 36(12), 1019-1030.
- Hamidi, F., Bildik, T., Tatar, A. (2013). Ergenlerde depresyon ile ilişkili koruyucu risk etkenleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*;14-2: 145-151.
- Harris, A. H. S., Cronkite, R. and Moos, R. (2006). Physical Activity, Exercise Coping, And Depression in a 10-Year Cohort Study of Depressed Patients. *Journal Of Affective Disorders*, 93, 79-85.
- Hassmen, P., Koivula, N. and Uutela, A. (2000). Physical Exercise And Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.
- Haybron, D. M. (2004). Happiness and the Importance of Life Satisfaction. <http://www.slu.edu/colleges/As/philos/HappinesAndTheImp.pdf>.
- Hekim, M. (2014). Küresel Bir Sorun Olan Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan

- Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi. II. Uluslararası Davraz Kongresi Bildiri Kitabı. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Heller, D., David, W., Remus, I. (2001). The Role of Person vs. Situation in Life Satisfaction Critical Examination. http://www.psychology.uwaterloo.ca/people/faculty/dheller/LifeSatisfaction_Finalpaper.pdf.
- Heller, D.; T. A. Judge ve D. Watson; (2002), "The Confounding Role of Personality and Trait Affectivity in The Relationship Between Job and Life Satisfaction", *Journal of Organizational Behavior*, 23, s. 815-835
- Helsen, M., Vollebergh, W., Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*; 29(3):319.
- Holmes, M. D., Chen, W. Y., Feskanich, D., Kroenke, C. H. and Colditz, G. A. (2005). Physical Activity and Survival After Breast Cancer Diagnosis. *JAMA*, 293(20), 2479-2486.
- Hong, S.M., Effy, G. (1994). "The Relationship Of Satisfaction With Life To Personality Characteristics", *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, Sep 94, Vol. 128 Issue 5, s.547
- Houwen, S., Hartman, E. and Visscher, C. (2009). Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments. *Medicine And Science in Sports And Exercise*, 41(1), 103-109.
- Hu, G., Barengo, N. C., Tuomilehto, J., Lakka, T. A., Nissinen, A. and Jousilahti, P. (2004). Relationship of Physical Activity And Body Mass Index to The Risk Of Hypertension: A Prospective Study in Finland. *Hypertension*, 43, 25-30.
- Hudec, J. C. (1999). Individual Counseling to Promote Physical Activity, Doctorate Thesis, Physical Education and Recreation, University of Alberta.
- Iverson, R. D. & Roy P. (1994). A causal model of behavioural commitment: Evidence from a study of Australian blue-collar employees. *Journal of Management*, 20(1), 15-41.
- Iverson, R. D. (1992). Employee intent to stay: An ampirical test of revision of the price and mueller model, The University of Iowa.

- Iverson, R. D. (1996). Employees acceptance of organizational change: the role of organizational commitment. *International Journal of Human Resource Management*,7(1), 122-149.
- Iverson, R. D., Deery S. J. & Erwin P. J. (1995). Absenteeism in the health services sector: A causal model and intervention strategies. *AGPS*, 257-294.
- İncedayı, S. (2004). "Planlı Davranış Kuramına Göre Geliştirilen Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Türk Toplumuna Uyarlama Çalışması, E. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Jackson, C. (2003). Applying an Extended Version of the Theory of Planned Behaviour to Physical Activity, *J. Sport Science* 21(2);119-133.
- Jakicic, J. M. and Otto, A.D. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82, 226-229.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., ... Pickett, W. (2005). Comparison of Overweight And Obesity Prevalence in School- Aged Youth From 34 Countries And Their Relationships With Physical Activity And Dietary Patterns. *Obesity Reviews*, 6, 123-132.
- Janz, K. F., Gilmore, J. M., Burns, T. L., Levy, S. M., Torner, J. C., Willing, M. C. and Marshall, T. A. (2006). Physical Activity Augments Bone Mineral Accrual in Young Children: The Iowa Bone Development study. *The Journal of Pediatrics*, 148(6), 793-799.
- Judge, T. A. & Locke E. A. (1993). Effect of dysfunctional thought processes on subjective well-being and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 78, 475-490
- Judge, T. A., Locke E. A., Durham C. C. & Kluger A. N. (1998). Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluation, *Journal of Applied Psychology*, 83,17-34
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar, Sosyal Psikolojiye Giriş*, 10.Basım, Evrim Yayınevi ve Bilgisayar San. Tic. Ltd. Şti. İstanbul.
- Karabekiroğlu, K. (2014). *Ergenin Ruhsal Gelişimi*. 1. Baskı, Say Yayınları, İstanbul.

- Karaca, A. (1998). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karaman, M. (2015). “Rekreasyonel Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi”. G.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Kaya, A., Saçkes, M. (2013). Benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim 8.sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi; 3-21: 49-56.
- Kaya, Ö. (2006). Askeri Öğrencilerin Yaşam Doyumları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kelly, A. K. W. (2011). Physical Activity Prescription For Childhood Cancer Survivors. Current Sports Medicine Reports, 10(6), 352-359.
- Keser, A. (2005). “İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama”, Çalışma ve Toplum, Sayı 4, ss.77–96.
- Keskin, Ö. (2014). Effects of Physical Education And Participation The Sports on Social Development in Children. Journal of International Multidisciplinary Academic Researches, 1 (1), 1-6.
- Kirk, A. F., Mutrie, N., MacIntyre, P. D. and Et Al. (2004). Promoting and Maintaining Physical Activity in People with Type 2 Diabetes, American Journal of Preventive Medicine, 27(4); 289-296.
- Koçak, S. (2002). Fiziksel Aktiviteye Katılmamanın Arkasında Yatan Nedenler. Türkiye' De Spor Katılımını Arttıracak Uygulamalar, Gökçe Karataş Vakfı Yayınları.
- Kovacs, A. (2007). The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction, And Life Satisfaction, Phd. Thesis, Indiana University School of Health, Indiana, 29.
- Kulaksızoğlu A. (2008). Ergenlik Psikolojisi. 10. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kulaksızoğlu A. (2002). Ergenlik Psikolojisi, İstanbul: 3. Basım, Remzi Kitabevi.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10, 131-141.

- Küçükibiş, H. F. (2016). "Rol Model Alma Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Tutumlarının Ders Seçimleri Üzerine Etkisi". S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Sakarya.
- Lakka, T.A. and Laaksonen, D.E. (2007). Physical Activity in Prevention And Treatment of The Metabolic Syndrome. *Applied Physiology, Nutrition, And Metabolism*, 32, 76-88.
- Lawler, E. E. (1971). Pay and organizaitonal effectiveness. New York: McGraw-Hill. Lee, R. & Wilbur, E. R. (1985) Age, education, job tenure, salary, job characteristics, and job satisfaction: A multivariate analysis. *Human Relations*, 38(8) 781-791.
- Lee, I. M., Rexrode, K. M., Cook, N. R., Manson, J. E. and Buring, J. E. (2001). Physical Activity And Coronary Heart Disease in Women: Is No Pain, No Gain Passé?. *Jama*, 285(11), 1447-1454.
- Leitzmann, M.F., Park, Y., Blair, A., Ballard-Barbash, R., Mouw, T., Hollenbeck, A.R. and Schatzkin, A. (2007). Physical Activity Recommendations and Decreased Risk of Mortality. *Archives Of Internal Medicine*, 167(22), 2453-2460.
- Li, Y., Devault, C. N. and Van Oteghen, S. (2007). Effects of Extended Tai Chi İntervention on Balance And Selected Motor Functions Of The Elderly. *The American Journal Of Chinese Medicine*, 35, 383-391.
- Lorenz, E. H. (1992). Trust and the flexible firm: International comparisons. *Industrial Relations*, 31(3), 455-472.
- Marques, B., Sanchez, S.S., Palacios, V.B. (2014). Perception of the quality of life a group of older people. *Revista De Enfermagem Referencia*; 4(1):73-81.
- Martin, T. N. (1979). A contextual model of employee turnover intentions. *Academy of Management Journal*, 22, 313-324.
- McKercher, C. M., Schmidt, M. D., Sanderson, K. A., Patton, G. C., Dwyer, T. and Venn, A. J. (2009). Physical Activity and Depression in Young Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(2), 161-164.
- Menteş, E., Menteş, B., Karacabey K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(2), 963-77.

- Meyer, U., Ernst, D., Zahner, L., Schindler, C., Puder, J. J., Kraenzlin, M., Rizzoli, R. and Kriemler, S. (2013). 3-Year Follow-Up Results of Bone Mineral Content And Density After A School-Based Physical Activity Randomized Intervention Trial. *Bone*, 55(1), 16-22.
- Michaud, D. S., Giovannucci, E., Willett, W. C., Colditz, G. A., Stampfer, M. J. and Fuchs, C. S. (2001). Physical Activity, Obesity, Height, And The Risk of Pancreatic Cancer. *Jama*, 286(8), 921-929.
- Miller, D. C. (1991). *Handbook of research design and social measurement*. (5.th ed.). CA: Sage Publications.
- Miller, K. E. and Hoffman, J. H. (2009). Mental Well-Being and Sport-Related Identities in College Students. *Sociology of Sport Journal*, 26(2), 335-356.
- Mora, S., Cook, N., Buring, J. E., Ridker, P. M. and Lee, I. M. (2007). Physical Activity And Reduced Risk of Cardiovascular Events Potential Mediating Mechanisms. *Circulation*, 116, 2110-2118.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *American Psychological Society*, 6(1), 10-17.
- Nadkarni, S. & Stening B. W. (1989), *Human Resource Management in Remote Communities*. *Asia Pasific Human Resource Management*, 27(3), 41-63.
- Nahas, M. V., Goldfine, B., Collins, M. A. (2003). Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: the Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles, *Physical Educator*, Winter, 60(1); 42-56.
- Neter, J. E., Stam, B. E., Kok, F. J., Grobbee, D. E. and Geleijnse, J. M. (2003). Influence of Weight Reduction on Blood Pressure a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Hypertension*, 42, 878-884.
- Nocon, M., Hiemann, T., Müller-Riemenschneider, F., Thalau, F., Roll, S. and Willich, S. N. (2008). Association of Physical Activity With All-Cause And Cardiovascular Mortality: A Systematic Review And Meta-Analysis. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 15(3), 239-246.

- Nordqvist, D. (2003). Physical Activity Levels in Children and Youth, the Degree of Master of Science, Dalhousie University, (Proquest Online Veri Tabanı Umı No: 79605, 11/05/2005)
- Ok, F., Atak, H. (2010) İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem; Beliren Yetişkinlik. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 39-50.
- Ögel K. (2010). Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme. Yeniden Yayınları, İstanbul.
- Özdevecioğlu, M., & Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, (28), 1-20.
- Özdevecioğlu, M. (2003). "İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma", 11. Ulusal Yönetim Organizasyon Kongresi, 695-710.
- Özer, K. (2001). Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. Geriatri, 6(2), 72-74.
- Özer, M., Ök, Ö. (2003). "Yaşlılarda Yaşam Doyumu", Turkish Journal Of Geriatrics, Geriatri, Cilt 6, Sayı 2, ss.72-74.
- Özgüven, N. (2012). Batıl inançlar ve yaşam tatmini ilişkisi: İzmir'de bir araştırma. Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 31(2), 59-73.
- Özlem C., Yavaş, G. (2012). Orta Ve Geç Ergenlik Dönemindeki Ergenlerde Tutum Ve Davranış Farklılıkları, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, s. 113-138.
- Özmete, E. (2004). "Ailelerin Öznel Refah (Subjective Well-Being) Düzeylerine İlişkin Bir Değerlendirme", Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, Aile ve Toplum Dergisi, Sayı:7, Cilt:2, Yıl:6, Nisan-Haziran.
- Öztürk, F., Efe, M. ve Koparan, Ş. (2007). 14-16 Yaş Grubu Kızlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılganlık Üzerine Etkisi. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 18(4), 147-155.
- Öztürk, M.O. (2002). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.

- Painter, P., Krasnoff, J., Paul, S. M. and Ascher, N. L. (2001). Physical Activity And Health Related Quality of Life in Liver Transplant Recipients. *Liver Transplantation*, 7(3), 213-219.
- Pataki, CS. (2007). Normal Ergenlik “Kaplan&Sadock Comprehensive Textbook of Psychiatry” içinde. (Çeviri Aydın H, Bozkurt A). Cilt 4. 8. baskı. Ankara, Güneş Kitabevi; 3035- 3043.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettnger, W., Heath, G. W., King, A. C., Kriska, A., Leon, A. S., Marcus, B. H. (1995)
- Pavot, W. and Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172
- Pawlowski, W. ve Hamilton, G. (2008). Stages of Adolescent Development.
- Penedo, F. J. and Dahn, J. R. (2005). Exercise And Well-Being: A Review of Mental And Physical Health Benefits Associated With Physical Activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Petrella, J. R., Lattanzio, J. P., Nelson, G. M. (1997). Effect of Age and Activity on Knee Joint Proprioception. *Am J Phys Med Rehabil*. 76 (3): 235-241.
- Polat, A. (2014). Egzersiz Yapan Ve Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi Sakarya İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Price, J. L. & Mueller C. W. (1981). A causal model of turnover for nurses. *Academy of Management Journal*, 24, 543-565
- Quintana, H. (2003). Cognitive development. In *Textbook of Adolescent Psychiatry* (Ed R. Richard):171-180. New York: Oxford University Press.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu M. F., Demirel E. T., Ramazanoğlu M. O. ve Altungül O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 153-157.
- Recepoğlu, E., & Ülker Tümlü, G. (2015). Üniversite akademik personelinin mesleki ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1851-1868

- Redhouse, (1988). Redhouse İngilizce-Türkçe Sözlüğü. İstanbul: Redhouse Yayınevi, 858
- Rhodes, R. E., Jones, L. W., Courneya, K. S. (2002). Extending the Theory of Planned Behavior in the Exercise Domain: A Comparison of Social Support and Subjective Norm, *Physical Education, Recreation and Dance*, 73(2); 193-199.
- Romero, A. J. (2005). Low-Income Neighborhood Barriers and Resources for Adolescents' Physical Activity, *Journal of Adolescent Health*, 36, 253-259
- Roshanaei-Moghaddam, B., Katon, W.J. and Russo, J. (2009). The Longitudinal Effects of Depression on Physical Activity. *General Hospital Psychiatry*, 31, 306-315.
- Rowland, P. W. and Freedson, P. (1994). Physical Activity, Fitness and Health in Children: A Close Look. *Pediatrics*. 93 (4): 669-672
- Rudolph C. D., Abraham M. R., Lister G. E., First L. R. & Gershon A. A. (2011). Principles of Adolescent Care, *Rudolph's Pediatrics*, 22nd Edition. s.s. 270-273.
- Rycroft, C. (1989). Psikanaliz sözlüğü. (Çev. Doç. Dr. M. Sağman Kayatekin). İstanbul: Ara Yayınevi, 37.
- Salar, B., Hekim, M. & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Sallis, J. F.; Zakaran, J. M.; Hovell, M. F. & Hoftstetter, R. (1996). Ethnic, Socioeconomic, and Sex Differences in Physical Activity Among Adolescents, *Journal of Clinical Epidemiology*, 49(2), 125-134
- Saltman, K. J., Brown, ER. (2005). The critical middle school reader. 1. Baskı, Routledge Taylor & Francis Group. United States 2005; 237-244.
- Santos, M. P.; Esculcas, C. & Mota, J. (2004). The Relationship Between Socioeconomic Status and Adolescents's Organized and Nonorganized Physical Activities, *Pediatric Exercise Science*, 16, 210-218.
- Saris, W., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C. & Bunting, B. (1996). A Comparative Study of Europe. Erasmus University Pres, 11-48.

- Schembre, S. M., Durand, C. P., Blissmer, B. J. and Greene, G. W. (2015). Development and Validation of The Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 58-65.
- Schmitz, K. H., Holtzman, J., Courneya, K. S., Masse, L. C., Duval, S. and Kane, R. (2005). Controlled Physical Activity Trials in Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-analysis. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 14(7), 1588-1595.
- Selçuk, B. (2000). Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları
- Selçuk, Z. (2004). Gelişim ve Öğrenme. 10.baskı. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara ;21-22.
- Senemoğlu, N. (2005). Gelişim Öğrenme ve Öğretim. (11. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sesso, H. D., Paffenbarger, R. S. and Lee, I. M. (2000). Physical Activity And Coronary Heart Disease in Men The Harvard Alumni Health Study. *Circulation*, 102(9), 975-980.
- Speck, R. M., Courneya, K. S., Masse, L. C., Duval, S. and Schmitz, K. H. (2010). An Update of Controlled Physical Activity Trials in Cancer Survivors: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal of Cancer Survivorship*, 4, 87-100.
- Ströhle, A. (2009). Physical Activity, Exercise, Depression And Anxiety Disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784.
- Şahin, N. (2014). Ergenlik Problemleri ve Baş Etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. P.S. Bıkmaz).
- Şahin, Ş., Özçelik Ç, Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*; 5(1): 42-49.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporun Faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Şahin, M., Yetim, A. A., Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.

- Tabuk, E, M. (2009). Elit Sporcularda İş Aile Çatışması ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kayseri s,30-35.
- Tanner, J, M. (1962). "Growth at Adolescence". With a general consideration of the effects of hereditary and environmental factors upon growth and maturation from birth to maturity. Oxford, Blackwell Scientific, 2nd ed; 325.
- Taylor, W. C.; Blair, S. N.; Cummings, S. S.; Wun, C. C. & Malina, R. M. (1999). Childhood and Adolescent Physical Activity Patterns and Adult Physical Activity, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(1), 118123.
- Temel, F., Aksoy, B. (2001). Ergen ve Gelişimi. 1. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Teychenne, M., Ball, K. and Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. *Preventive Medicine*, 46, 397-411.
- Triandis, Harry C. (2000). "Cultürel Syndroms and Subjective Well- being", In:Ed Deiner and Eunkook M. Suh, eds. *Culture And Subjective Well-being*, A Bradford Book, The MIT Pres.
- Tsourlou, T., Benik, A., Dipla, K., Zafeiridis, A. and Kellis, S. (2006). The Effects Of A Twenty-Four-Week Aquatic Training Program On Muscular Strength Performance in Healthy Elderly Women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(4), 811-818.
- United Nations Children's Fund, (2011). The state of the world's children: Adolescence an age of opportunity.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., ... Briançon, S. (2005). Leisure Time Physical Activity And Health-Related Quality of Life. *Preventive Medicine*, 41, 562-569.
- Wannamethee, S. G. & Shaper, A. G. (2001). Physical Activity in The Prevention of Cardiovascular Disease. *Sports Medicine*, 31(2), 101-114.
- Watson, D., Pennebaker J. W. & Folger R. (1987). Beyond negative affectivity: measuring stress and satisfaction in the workplace. *Journal of Organizational Behavior Management*, 8, 141-157.
- Wing, R. R., Goldstein, M. G., Acton, K. J., Birch, L. L., Jakicic, J. M., Sallis, J. F., & Surwit, R. S. (2001). Behavioral Science Research in Diabetes Lifestyle

- Changes Related to Obesity, Eating Behavior, And Physical Activity. *Diabetes Care*, 24(1), 117-123.
- Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E. and Kondilis, V. A. (2006). The Relationship Between Motor Proficiency And Physical Activity in Children. *Pediatrics*, 118(6), 1758-1765.
- Yavuzer, H. (2013). *Çocuk Psikolojisi*. 36. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (1987). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Bağırhan Yayınları, İstanbul.
- Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyum*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E. & Tortop, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(özel sayı), 32-39.
- Yılmaz, G., Keser, A., & Yorgun, S. (2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1), 87-107
- Yiğit, R., Dilmaç, B., & Deniz, M. E. (2011). İş ve yaşam doyumunu: Konya emniyet müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları*. 5.Baskı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi, İstanbul.
- Yüksel, Y., Hekim, M. & Gürkan, O. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Davranış Biçimlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. III. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam Boyu Spor*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

EKLER

EK 1. Kullanılan Ölçekler

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışma, bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Aşağıda yer alan sorulardan sizi en iyi tanımlayan ifadelere (X) işareti koyunuz.

Yardıminız için teşekkür ederiz.

A.KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaşınız?

2. Cinsiyetiniz? () Kız () Erkek

3. Sınıfınız?

4. Ailenizin aylık ortalama toplam geliri? ()0-1601TLarası ()1602-3200 TL ()3200 ve üzeri

5. Spor Yapma Durumunuz? () Spor yapmıyorum () Bireysel Spor Yapıyorum () Takım Sporunu Yapıyorum

6. Lisanslı olarak herhangi bir spor yaptınız mı? ()Evet ()Hayır

B. ÖLÇEKLER

1. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTEYE KARŞI TUTUM ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Fiziksel olarak aktif olmak bana çok enerji verir.	1	2	3	4	5
2.	Egzersiz yaptıktan sonra fiziksel olarak iyi hissederim.	1	2	3	4	5
3.	Yaşamımdaki etkinlikleri (aktiviteleri) egzersiz alışkanlığıma göre programlarım.	1	2	3	4	5
4.	Bir rutin oluşturabilmek için egzersizi, haftanın belirli zamanlarında yapacağım şekilde planlarım.	1	2	3	4	5
5.	Fiziksel olarak aktif kalabilmek için kendime hedefler koyarım.	1	2	3	4	5
6.	Egzersiz yapacağıma dair kendime söz veririm ve bu sözlere bağlı kalırım.	1	2	3	4	5
7.	Düzenli olarak egzersiz yapma konusunda fazlasıyla tembelim.	1	2	3	4	5
8.	Yeteri kadar egzersiz yaptığımdan emin olmak için alternatif egzersiz programı yaparım.	1	2	3	4	5
9.	Fiziksel olarak aktif olmak bana güçlü bir başarıma hissi verir.	1	2	3	4	5
10.	Gün boyu yapacak çok fazla işim olduğundan, egzersiz yapmak için hiç zaman bulamam.	1	2	3	4	5
11.	Motivasyon eksikliğim fiziksel olarak aktif olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
12.	Egzersiz yaparken, sık sık başka bir şey yapmam gerekiyormuş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
13.	Fiziksel olarak aktif olmak ruh halimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
14.	Fiziksel olarak aktif olmanın stresten kurtulmak için etkili bir yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
15.	Bir şeye üzgün olduğumda ya da bunalıma girdiğimde düzenli olarak egzersiz yapmam.	1	2	3	4	5
2.YAŞAM TATMİNİ ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1-	Birçok yönden yaşamım idealimdekine yakındır	1	2	3	4	5
2-	Yaşam şartlarım mükemmeldir	1	2	3	4	5
3-	Yaşamımdan tatmin oluyorum	1	2	3	4	5
4-	Şimdiye kadar yaşamımda istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5
5-	Çok uzun süre yaşayabilecek olsaydım hayatımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

EK 2. Etik Kurulu Kararı



T.C.
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği

Sayı : 60263016-050.06.04-E.336712
Konu : Kararlar (Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin
Fatih KÜÇÜKİBİŞ'in Dilekçesi Hk.)

19/10/2018

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

İlgi: a)04/10/2018 tarih ve 16391 sayılı dilekçeniz.
b)18/10/2018 tarih ve 17705 sayılı dilekçeniz.

İlgi(a) ve (b) dilekçeniz ve ekleri Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulunca incelenmiştir. Kurulun 18/10/2018 tarih ve 11 no'lu toplantısında alınan 2 no'lu kararda; "Karar 2: Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak görev yapmakta olan Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ'in danışmanı olduğu Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi olan Bekir ŞAHİN ile birlikte hazırlayacağı 04/10/2018 tarih ve 16391 sayılı dilekçesi ve 18/10/2018 tarih ve 17705 sayılı dilekçesi ekinde sunduğu; "14-18 Yaş Grubu Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları İle Yaşam Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez araştırmasının etik olarak uygunluğu Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulu Başkanlığı tarafından incelenmiş ve etik açıdan bir sakınca olmadığı yönünde, Rektör olurlarına sunulmak üzere oybirliği ile, Karar verildi." demilmekte olup, 18/10/2018 tarihli Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurul toplantısında alınan 2 no'lu karar, Rektörlük olurlarına sunulmuş ve Rektör oluru alınmıştır.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzadır
Prof.Dr. Hilmi ATASEVEN
Rektör Yardımcısı

GİZLİ

Adres : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Hukuk Müşavirliği Sivas
Telefon : 0 346 219 1010 Belgegeçer : 0 346 219 1138
e-Posta : hukuk@cumhuriyet.edu.tr Elektronik Ağ : www.cumhuriyet.edu.tr

Bilgi için : Esengül KIRMAÇ
Unvanı : Bilgisayar İşletmeni

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

EK 3. Çalışma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 17/01/2019-23182



T.C.
SİVAS VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 92255297-604.01.01-E.794756
Konu : Araştırma İzni (Bekir ŞAHİN)

11.01.2019

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Rektörlüğü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 03/01/2019 tarihli ve 88354726-044-E.16045 sayılı yazısı.
b) Valilik Makamının 10/01/2019 tarihli ve 92255297-604.01.01-E.709334 sayılı onayı.
c) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 22/08/2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 sayılı 2017/25 no'lu genelgesi.

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Bekir ŞAHİN, "14-18 Yaş Gurubu Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları İle Yaşam Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması için, onaylı bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen veri toplama araçlarının, gönüllülük esas olmak kaydıyla ekte isimleri belirtilen okullarda uygulanması valilik makamının ilgi (b) onayı ile uygun görülmüş olup onay örneği yazımız ekinde gönderilmiştir.

Söz konusu araştırma çalışmasının bitiminde, araştırma yapan kişi tarafından sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında müdürlüğümüze gönderilmesi hususunda; Bilgilerinizi ve gereğini arz ve rica ederim.

Ebubekir Sıddık SAVAŞÇI
Millî Eğitim Müdürü

Ek: İlgi (b) Onay Sureti (1 sayfa)

Dağıtım:

Gereği:

-Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müd.

Bilgi:

-Sivas Atatürk Mes.Tek.Anad. Lis. Müd.
- Sivas Gazi Anadolu Lisesi Müd.
- Sivas İMKB Anad. Lis. Müd.
- Sivas Ahmet Ayık Spor Lis. Müd.
- Sivas Anadolu İmam Hatip Lis. Müd.
- Sivas Mes. ve Tek. Anad. Lis. Müd.

Güvenli Elektronik İmzalı
Aslı ile Aynıdır.
11/01/2019
LUTİ KELDAL
Şef

Adres: Muhsin Yazıcıoğlu Bulvarı Merkez SİVAS
Elektronik Ağ sivas.meb.gov.tr
e-posta: stratejigelistirmeSR@meb.gov.tr

Bilgi için: Leyla SÜZLE
Tel: 0 (346) 280 58 80
Faks: 0 (346) 280 59 48

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 4714-9c6a-31af-a2bf-ae97 kodu ile teyit edilebilir

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel bilgiler

Adı Soyadı Bekir ŞAHİN
Doğum Yeri ve Tarihi Amasya-1983
Medeni Hali Evli- 2 Çocuk babası
Yabancı Dil İngilizce
İletişim Adresi Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 58140-Sivas
E-posta Adresi bizsahin05@gmail.com

Eğitim ve Akademik Durumu

Lise İstanbul Kasımpaşa Çok Programlı Lisesi, 2000
Lisans Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2008
Yüksek Lisans Sivas Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019
Unvanı Polis Memuru

İş Tecrübesi

Milli Eğitim Bakanlığı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Ücretli
Suluova ve Zübeydehanım Öğretmenlik 2008-2009
İlköğretim Okulu
İçişleri Bakanlığı
Emniyet Genel Müdürlüğü Polis Memuru, 2010-2019...