



**T.C.**

**TOROS ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENTİTÜSÜ**

**PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DÜZENLİ SPOR YAPAN REHBER ÖĞRETMENLERİN  
SPOR YAPMA DÜZEYLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK İYİ  
HAL DÜZEYLERİNİN BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER  
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**ERKAN ÜÇKARDEŞ**

**DANIŞMAN**

**Prof. Dr. Kamuran ELBEYOĞLU**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ŞUBAT 2020**



T.C.

**TOROS ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**  
**PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DÜZENLİ SPOR YAPAN REHBER ÖĞRETMENLERİN**  
**SPOR YAPMA DÜZEYLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK İYİ**  
**HAL DÜZEYLERİNİN BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER**  
**AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**ERKAN ÜÇKARDEŞ**

**DANIŞMAN**

**Prof. Dr. Kamuran ELBEYOĞLU**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ŞUBAT 2020**


YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Erkan ÜÇKARDEŞ tarafından hazırlanan "Düzenli Spor Yapan Rehber Öğretmenlerin Spor Yapma Düzeyine Göre Psikolojik İyi Hal Düzeylerinin Bazı Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi" başlıklı bu çalışma 02/03/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonunda *oybirliği* ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

*oy birliği*

  
Jüri Başkanı

Dr. Öğr. Üyesi Münir Yalçın ORTAKALE

  
Jüri Üyesi

(Danışman)

Prof. Dr. Kamuran ELBEYOĞLU

  
Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA  
(Dicle Üniversitesi)

Savunma Sınav Jürisi Tarafından Tezin İmzalı Nüshasının Teslim Tarihi : *19.03.2020*

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

  
Prof. Dr. Köksal HAZIR  
Enstitü Müdürü

## ETİK BEYAN

Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada;

- Sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

12.03 /2020

Erkan ÜÇKARDEŞ

İmza

# DÜZENLİ SPOR YAPAN REHBER ÖĞRETMENLERİN SPOR YAPMA DÜZEYLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK İYİ HAL DÜZEYLERİNİN BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

( Yüksek Lisans Tezi)

Erkan ÜÇKARDEŞ

TOROS ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

2020

## ÖZET

Bu çalışma, Diyarbakır ilinde çalışan rehber öğretmenlerin, spor yapma düzeylerine göre psikolojik iyi hal düzeylerinin bazı demografik özellikler açısından incelenmesi amacıyla sebep sonuç ilişkisini esas alan niceliksel bir çalışmadır.

Psikolojik iyi oluş kavramı, yalnızca bireysel olarak iyi hissetmeyi içermemekle birlikte aile, iş ve arkadaş ortamını etkilemektedir. İnsanların sosyal hayatlarında yaptığı bütün faaliyetler, diğer bireylerle iyi ve etkili bir etkileşim halinde olma, beraber hayatını idame ettirme ve belli girişimlerde bulunma, bireyleri daha iyi psikolojik durumlara adapte edebilmektedir.

Araştırma, Diyarbakır ilinde çalışan; Diyarbakır ili Kayapınar ilçesinde çalışan ilköğretim, ortaöğretim ve lise düzeyinde çalışan 24 yaş ve 47 yaş aralığında 414 rehber öğretmene uygulanmıştır. Yapılacak olan araştırmanın verileri anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Bu çalışmanın analizlerini gerçekleştirebilmek için katılımcılara; “Kişisel Bilgi Formu” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” uygulanmıştır. Söz konusu ölçeklerden elde edilen veriler SPSS istatistik analiz programı ile ve elde edilen veriler, One way anova t testi, f testi ve Post-Hoc analizleri kapsamında incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda; farklı gün ve saat süresince spor yapan öğretmenlerin; yaşam amaçlarının (bireyin psikolojik iyi hal düzeyi) farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde haftada 3 gün spor yapan kişiler arasında; 69 dakikadan fazla sürede spor yapan kişilerin “Diğerleriyle Olumlu Etkileşim” ortalamalarının 37-52 dakika arasında spor yapan kişilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Sağlık, Yaşam Amacı, Psikolojik Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş.

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN  
PSYCHOLOGICAL WELL-LEVEL LEVELS OF INDIVIDUAL  
SPORTS INDIVIDUALS AND NON-SPORTS INDIVIDUALS**

(M. Sc. Thesis)

**Erkan ÜÇKARDEŞ**

**TOROS UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCE INSTITUTE**

**2020**

**ABSTRACT**

This study is a quantitative study based on cause and effect relationship in order to examine psychological well-being levels of some of the demographic characteristics of the guide teachers working in Diyarbakır according to their level of doing sports.

The concept of psychological well-being does not only involve feeling well individually, but it also affects the family, work and friend environment. All the activities that people do in their social lives can interact with other individuals in a good and effective way, maintain their lives together and take certain initiatives, and can adapt individuals to better psychological situations.

To the research, working in Diyarbakır; It was applied to 414 counselors, 18-46 years of age and older, working in primary, secondary and high school level working in Kayapınar district of Diyarbakır. The data of the research to be done was obtained by using the survey method. In order to perform the analysis of this study, the participants; "Personal Information Form" and "Psychological Well-Being Scale" were applied. The data obtained from these scales were analyzed with SPSS statistical analysis program and the data obtained were analyzed within the scope of One way anova t test, f test and Post-Hoc analysis. As a result of the analysis; teachers who do sports for different days and hours; it was determined that life goals (individual's psychological well-being) differ. When the averages are examined, among those who do sports 3 days a week; It has been determined that the average of "Positive Interaction with Others" of people who do sports for more than 69 minutes is higher than those who do sports for 37-52 minutes.

**Keywords:** Sport, Health, Purpose of Life, Psychological Awareness, Psychological Well-Being.

## TEŞEKKÜR

Çalıőmalarım boyunca değerli yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren, kıymetli tecrübelerinden faydalandığım değerli hocalarıma; çalıőmalarımın her anında teknik desteğini esirgemeyen danışmanım Prof. Dr. Kamuran ELBEYOğLU'na; tüm çalışma arkadaşlarıma ve ayrıca manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan çok değerli aileme teőekkürü bir borç bilirim.

## İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
TABLolar LİSTESİ .....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xiii
EKLER LİSTESİ.....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xv
GİRİŞ.....	1
➤ Problem .....	1
➤ Araştırmanın Amacı.....	1
➤ Araştırmanın Önemi .....	2
➤ Araştırmanın Varsayımları .....	2
➤ Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
➤ Araştırmanın Hipotezleri.....	3

## BİRİNCİ BÖLÜM PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ .....	4
1.1. İyi Oluş Kavramı .....	4
1.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı.....	5
1.3. Psikolojik İyi Oluşun Tarihsel Gelişimi.....	6
1.4. Carol Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	7
1.5. Psikolojik Farkındalık.....	8
1.6. Sosyal Psikolojik Farkındalık .....	9
1.7. Sosyolojik Yaklaşımlar ve Kültürel Farkındalık .....	10
1.8. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları.....	10
1.8.1. Kendini kabul etme.....	10
1.8.2. Otonomi .....	11
1.8.3. Bireysel büyüme.....	12
1.8.4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler .....	13



1.8.5. Çevresel hakimiyet.....	13
1.8.6. Yaşam amacı .....	14
1.8.7. Karakter eğitimi ve iyi oluş .....	15
1.9. Psikolojik İyi Oluş Durumunu Etkileyen Faktörler .....	16
1.9.1. Bireylerin içsel dünyası ve psikolojik iyi oluş ilişkisi.....	16
1.9.2. Cinsiyet ve psikolojik iyi oluş ilişkisi.....	17
1.9.3. Stres ve başa ile çıkma ile psikolojik iyi oluş ilişkisi.....	17
1.9.4. Sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi .....	18
1.9.5. Kültür ve psikolojik iyi oluş ilişkisi .....	19
1.9.6. Özsaygı ve psikolojik iyi oluş ilişkisi .....	21
1.9.7. Fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi.....	22
1.9.8. Spor aktivitelerine katılım ve psikolojik iyi oluş ilişkisi.....	22
1.9.9. Mutluluk ve öznel iyi oluş .....	23
1.10. Ebeveyn Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi .....	24
1.10.1. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu .....	24
1.10.2. Otoriter ebeveyn tutumu.....	25
1.10.3. İzin verici ebeveyn tutumu .....	25
1.10.4. Demokratik ebeveyn tutumu .....	26
1.10.5. Ebeveyn tutumları alanında yapılmış çalışmalar .....	27
1.11.Spor .....	28
1.11.1. Spor kavramı.....	28
1.11.2. Düzenli spor kavramı .....	29
1.11.3. Sporun faydaları .....	30
1.11.4. Sporun psikolojik faydaları .....	31
1.11.5. Sporun fizyolojik faydaları .....	32
1.11.6. Sporun sosyal faydaları.....	32
1.11.7. Sporun ekonomik katkıları.....	33
1.11.8. Sporun yetişkin bireylere katkıları .....	33
1.11.9. Sporun çocukların gelişimine katkıları .....	34
1.11.10. Sporun topluma etkisi .....	35
1.11.11. Sporun sağlığa etkisi.....	38
1.11.12. Sporun psikolojik etkisi.....	40
1.11.13. Sporun sosyalizasyona etkisi.....	41

1.12. Spor Yapan Bireylerde Benlik Saygısı.....	43
1.12.1. Benlik kavramı.....	43
1.12.2. Benlik saygısı.....	44
1.12.3. Benliğin gelişimi .....	45
1.12.4. Benlik saygısının gelişimi .....	46
1.12.6. Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri.....	48
1.12.7. Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı.....	48
1.12.8. Benlik saygısının sporla ilişkisi.....	49

## İKİNCİ BÖLÜM METODOLOJİ

2. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ.....	50
2.1. Araştırmanın Yöntemi .....	50
2.2. Verilerin Analizi.....	50
2.3. Veri Toplama Araçları .....	50
2.4. Evren ve Örneklem .....	51
2.5. Araştırmanın Modeli .....	53
2.6. Güvenilirlik analizi .....	53
2.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Faktör Analizi.....	55
2.8. Demografik ve Bireysel Tercihlere Yönelik Bulgul. Yönelik Frekans Analizi	58
2.9. Demografik Değişken . Verileri ile Psikolojik İyi Hal Düzeyi . Değişkenlerinin Karşılaştırması için t testi, f testi ve Post_Hoc Analizleri.....	60
2.9.1. Cinsiyet ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki .....	61
2.9.2. Yaş ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki.....	62
2.9.3. Medeni durum ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki.....	63
2.9.4. Eğitim durumu ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki.....	64
2.9.5. Sigara içip içmeme ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki .....	65
2.9.6. Sigara içme sıklığı ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki .....	66
2.9.7. Sigara içmenin spor süresine etkisi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki .....	67
2.9.8. Sporun Türü ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki.....	68
2.9.9. Günlük spor süresi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki.....	69

2.9.10. Çalışma şekli ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki.....	70
2.9.11. Spor yapma sebebi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki .....	71
2.9.12. Gelir Düzeyi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki.....	72
2.9.13. Spor yapma sebebi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki .....	73
2.9.14. Doğum yeri ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki .....	74
2.9.15. Çalışma yeri ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki.....	75
2.9.16. Haftalık spor yapma sıklığı ve günlük spor yapma süresinin psikolojik iyi hal düzeyi ile karşılaştırılması .....	76

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM TARTIŞMA VE SONUÇ

TARTIŞMA VE SONUÇ .....	80
ÖNERİLER.....	86
Uygulayıcılara Öneriler .....	86
Araştırmacılara Öneriler .....	86
KAYNAKÇA.....	89
EKLER.....	96
ÖZGEÇMİŞ.....	102

## TABLolar LİSTESİ

Tablo	Sayfa
Tablo 3.1 Diyarbakır ili Kayapınar ilçesindeki okullarda çalışan rehber öğretmen sayıları .....	52
Tablo 3.2 Güvenilirlik katsayısı tablosu .....	54
Tablo 3.3. Güvenilirlik analizi.....	54
Tablo 3.4. Psikolojik iyi oluş ölçeği için faktör analizi tablosu .....	55
Tablo 3.5. Demografik bulgulara ait frekans tablosu .....	58
Tablo 3.6. Spor yapma ve diğer tercihlere yönelik bulgulara ait frekans tablosu .....	59
Tablo 3.7. Cinsiyet ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu .....	61
Tablo 3.8. Yaş ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu ....	62
Tablo 3.9. Medeni durum ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu.....	63
Tablo 3.10. Eğitim durumu ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu.....	64
Tablo 3.11. Sigara içme ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu.....	65
Tablo 3.12. Sigara içme sıklığı ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu .....	66
Tablo 3.13. Sigara içmenin spor süresine etkisi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu.....	67
Tablo 3.14. Sporun türü ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu.....	68
Tablo 3.15. Bir günde yapılan spor süresi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu .....	69
Tablo 3.16. Çalışma şekli ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu.....	70
Tablo 3.17. Spor yapma sebebi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu.....	71
Tablo 3.18. Gelir Düzeyi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu.....	72

Tablo 3.19. Spor yapma sebebi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu.....	73
Tablo 3.20. Doğum Yeri ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu.....	74
Tablo 3.21. Çalışma yeri ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu.....	75
Tablo 3.22. Haftalık spor yapma sıklığı ve günlük spor yapma süresinin psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu.....	76

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1.1. Model 1 .....	21
Şekil 3.2. Demografik Değişkenler ve İşletme Performansı İlişkisi .....	53

## EKLER LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
EK-1: Kişisel Bilgi Formu.....	95
EK-2: Psikolojik İyi Olma Ölçeği .....	97

## SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

<b>Simgeler</b>	<b>Açıklama</b>
<b>A.G.E.</b>	: Adı Geçen Eser
<b>S.</b>	: Sayfa
<b>SPSS</b>	: Statistical Package For The Social Sciences
<b>SS.</b>	: Sayfalar
<b>VB.</b>	: ve benzeri
<b>VD.</b>	: ve diğerleri

<b>Kısaltmalar</b>	: <b>Açıklama</b>
<b>PIÖÖ</b>	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
<b>PERMA</b>	: Mutluluk, Haz, Neşe, Rahatlık Gibi Duygular Üzerine Odaklanmak



## GİRİŞ

### ➤ Problem

Psikolojik iyi oluş ifadesi; bireylerin yaşamında karşılaştıkları varoluşsal meydan okumalar (birey için anlam ifade eden amaçları sürdürme, bireyin kişisel gelişimini ve diğer bireylerle nitelikli ve etkili iletişimin kurulması) olarak tanımlanabilir. Bireyin günlük yaşantısında karşılaşmış olduğu duyguları ve duygu durumları zamanla farklı boyutlara gelebilmektedir. Dolayısıyla bu durumda, adapte olma ve duygu düzenlemeleri fazlasıyla önem taşımaktadırlar. (Özen, 2010: 49) Bu durumda, adapte olma ve duygu düzenlemeleri çok önemlidir

Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşam düzeyine sahip olup olmayacağını, mevcut potansiyelini gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceğini ve bireylerin kendi yaşamları ile ilgili sorumluluklarının hissedilmesini içermektedir. Kişilerin yaşam kalitelerinin ve niteliğinin nasıl değerlendirdiği konusunda bilgi vermektedir. Psikolojik iyi oluş, başkaları ile olumlu ilişki kurulmasını, öz-kabulü, özerkliği, çevresel kontrolleri, kişisel gelişimleri ve yaşamın amacını içermektedir. Bu yüzden psikolojik iyi oluş, bireylerin bakış açısına göre insanları iyi hissetmenin yanında iyi bir yaşam sürme ve daha güzel işler yapabilme şeklinde karakterize edilmektedir (Altnova ve Adıgüzel, 2012: 145).

### ➤ Problem Cümlesi

Düzenli spor yapan rehber öğretmenlerin spor yapma düzeylerine göre psikolojik iyi hal düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, sigara içip-içmeme, sigara içme sıklığı, sigara içmenin spor süresin etkisi, yapılan sporun türü, çalışma şekli, spor yapma sebebi, gelir düzeyi doğum yeri, çalışma yılı ve haftalık spor yapma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

### ➤ Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı düzenli spor yapan rehber öğretmenlerin spor yapma düzeylerine göre psikolojik iyi hal düzeylerinin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sigara içip-içmeme durumu, düzenli spor yapma süresi, düzenli olarak yapılan spor, günlük spor süresi, çalışma şekli, doğum yeri ve kamu yada özel sektör çalışma şekli açısından bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu amaçlar çerçevesinde aşağıda verilen soruların yanıtları aranmıştır.

### ➤ Alt Amaçlar

1. Özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul; rehber öğretmenlerde yaşa göre farklılık gösterir mi?

2. Özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul; rehber öğretmenlerde cinsiyete göre farklılık gösterir mi?

3. Özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul; rehber öğretmenlerde medeni duruma göre farklılık gösterir mi?

4. Özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul; rehber öğretmenlerde eğitim durumuna göre farklılık gösterir mi?

5. Özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul; rehber öğretmenlerde spor yapma süresine göre farklılık gösterir mi?

### ➤ Araştırmanın Önemi

Psikolojik iyi hal, iyi oluşun altında yer alan faktörlerin, kişilerin potansiyel durumlarını geliştirebilmelerini ortaya koymaktadır. Söz konusu kavram, gerçek mutluluğun yapılmaya değer olan şeylerin yapılması ile psikolojik iyi hal düzeyinin yüksek olacağını savunmaktadır. Dolayısıyla insanların potansiyellerini gerçekleştirmeleri amaçlanmıştır. Yaşamın bütün dönemlerinde en üst düzeyde psikolojik bir iyi hale sahip olabilme özelliklerinin önemi daha da artmıştır. Psikolojik iyi hal düzeyleri, bireylerin potansiyellerini kullanarak kendilerini iyi hissedebilmeleri, duygularını en iyi şekilde ifade edebilmeleri ve sosyal ilişki kurabilmeleri bakımından büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla bu çalışma, rehber öğretmenlerin psikolojik iyi hal düzeylerinin demografik özelliklerle ilişkisini ortaya koyma açısından önem arz etmektedir.

### ➤ Araştırmanın Varsayımları

Araştırma kapsamında elde edilen varsayımlar şu şekilde sıralanabilir;

1. Araştırmaya katılan rehber öğretmenlerin, uygulanması planlan anketlere samimi ve doğru şekilde cevaplandıracakları varsayılmıştır.

2. Araştırmanın örnekleme, araştırmanın evrenini en iyi şekilde temsil ettiği varsayılmıştır.

3. Araştırma verilerinin analiz edilmesinde uygulanacak olan istatistiki yöntemlerin güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmıştır.

#### ➤ Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, düzenli spor yapan rehber öğretmenlerin psikolojik iyi hal düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre ilişkisinin ile sınırlıdır.

1. Araştırma, belirli zaman dilimi kapsamında gerçekleştirilecek olması sebebiyle sadece çalışan rehber öğretmenlerin o dönemde içerisinde fikirlerini yansıtabilecek ve araştırmanın yapılması planlanan zamanla sınırlıdır.

2. Yapılan araştırmadan elde edilecek olan verilerin güvenilirliğinin, çalışan rehber öğretmenlerin değerlendirmeleriyle sınırlıdır.

#### ➤ Araştırmanın Hipotezleri

1. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, cinsiyete göre farklılık gösterir.
2. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, yaşa göre farklılık gösterir.
3. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, medeni duruma göre farklılık gösterir.
4. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, eğitim duruma göre farklılık gösterir.
5. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, sigara içip-içmemeye göre farklılık gösterir.
6. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, sigara içme sıklığına göre farklılık gösterir.
7. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, sigara içmenin spor süresine göre farklılık gösterir.
8. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, yapılan sporun türüne göre farklılık gösterir.
9. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, günlük spor süresine göre farklılık gösterir.
10. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, Çalışma Şekline göre farklılık gösterir.
11. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, spor yapma sebebine göre farklılık gösterir.
12. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, Gelir Düzeyinin Spor Süresine Etkisine göre farklılık gösterir.
13. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, Spor Yapma Sebebine göre farklılık gösterir.
14. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, Doğum Yerine göre farklılık gösterir.
15. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, çalışma yerine göre farklılık gösterir.
16. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, haftalık spor yapma sürelerine göre farklılık gösterir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

#### 1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

##### 1.1. İyi Oluş Kavramı

İyi oluş ifadesi gelişim ve kalkınmayı içeren; mutluluk, eğitim, evlilik, aile yaşantısı gibi geniş kavramlardan oluşmaktadır. Literatüründe, ülkelerin kalkınma düzeylerinin belirlenebilmesi için tahmini yaklaşım tekniğinden istifade edilerek kalkınma politikalarına yön verildiği bilinmektedir. Dolayısıyla, iyi oluş denildiğinde hem belirgin göstergeler anlaşılakta hem de tahmini kalkınma düzeyine farklı bir bakış açısı getirilmektedir. Ortaya çıkan tahmini yaklaşım sonucunda ulaşılan göstergeler arası bağların güçlü veya zayıf olması; kalkınma politikalarının yeniden tanımlanmasına imkân sağlamaktadır. Şayet ülkelerde; yüksek eğitim düzeyi, yüksek alım gücü ve yüksek gelir seviyesi olduğu halde ülke insanları, yaşantısında memnun veya mutlu değillerse bu durumda farklı politikalar ortaya çıkabilir. İyi olma durumları gösterilirken hem sübjektif göstergeler (memnuniyet, mutluluk vs.) hem de objektif (sağlık, eğitim, gelirler vs.) göstergeler kullanılmaktadır. Sübjektif gösterge, bireyin yaşadığı deneyim sonucu oluşan duygulardan meydana gelirken, objektif gösterge ise sübjektif göstergeyi yaşatan etmenleri içermektedir. Karma göstergeler de hem sübjektif hem de objektif öğeleri kapsamaktadır (Gökdemir ve Veenhoven, 2014: 337).

Toplumun ve insanların iyi oluş düzeylerini karşılaştırmadan önce, iyi oluş düzeyinin net olarak açıklanması gerekir. Dolayısıyla iyi oluş denildiğinde iyi durumlar anlaşılabilir bile iyinin de ne anlama geldiği pek anlaşılabilir değildir. İyi oluş ifadesi gelişmeyi ve kalkınmayı içermekle birlikte; yaşanılan ortamları, barınmayı, boş vakti, sağlığı, geliri, sosyal ilişkiyi, aile yaşantılarını da kapsamaktadır. İyi oluş kavramı ilk görüşe göre, sistemlerin içerdiği fırsatlar sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Diğer bir görüşe göre iyi oluş ifadesi, iyi oluş sisteminin sunulduğu insanlara yaşatılan hoşnutluklar, iyi olma durumları ve esenlikleri kapsamaktadır. Başka bir görüşe göre de dışsal veya içsel perspektiflerden daha iyi olma şekli olarak tanımlanabilmektedir (Gökdemir ve Veenhoven, 2014: 359).

İyi oluş, mutluluğu, pozitif akıl sağlığını ve yaşam doyum düzeyini ortaya koyan bir kavram olmaktadır. Kişisel iyi oluş, iyi oluş kavramının en önemli alanlarından biri olmakla birlikte zaman bazen öznel iyi oluş yerine de kullanılmakta, ancak kavramlar arasında farklılıklar bulunmaktadır. Öznel iyi oluş kavramı, bireylerin amaçlarına ve isteklerinin uyumuna karşı göstermiş olduğu memnuniyet düzeyini ortaya koymaktadır. Bireysel ya da öznel şekilde tecrübe edebilme, kişilerin yaşamının bütün açılarını kapsayan ve pozitif yaşam ölçütlerinde ele alan bir değerlendirme olarak tanımlanabilmektedir. Kişilerin hayatları hakkında duygusal ve bilişsel şekilde değerlendirilmesini içermektedir. Öznel iyi oluş; olumsuz ve olumlu duyguların yanında pek çok hayat alanlarına yönelik memnuniyet düzeylerini de ele alabilmektedir. Kişilerin kendi hayatları konusunda nasıl hissettiklerini ortaya koyan genel bir durum olan bireysel iyi oluş ise, kişilerin tepkilerini, hayat duyularını, yaşam kalitelerinin de öznel bir şekilde değerlendirilmesini kapsamaktadır (Dursun, 2012: 48-49).

## 1.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikolojik iyi oluş ifadesi, zihinsel ve duygusal bakımdan daha iyi olmayı kapsamakla birlikte, iyi hissetmek veya iyi işlevde bulunmak şeklinde de açıklanabilmektedir. Literatürde ise; yaşam doyumunu, duygusal iyi oluş, mutluluk ve mental iyi oluş gibi ifadeler psikolojik iyi oluş kavramlarıyla aynı anlamlarda kullanılabilir. Bu yüzden, psikolojik iyi oluş kavramıyla, ruh sağlığı yerinde olan insanlar kastedilmektedir. Dolayısıyla, ruh sağlığı yerinde olan insan denildiğinde, sadece psikolojik açıdan hasta olan insanların anlaşılması gerekmektedir. Psikolojik iyi oluş, kişilerin ruh sağlığı sorununun oluşmaması açısından faydalı olmakta ancak yeterli olamamaktadır (Doğan, 2018: 34).

Hazcı yaklaşımlardan doğan öznel iyi olmayı mutluluk, rahatlama ve problemlerin göreceli yokluğu şeklinde tanımlamak mümkündür. Psikolojik işlevsellik yaklaşımından doğan psikolojik iyi olma ise; yaşamın varoluşsal sorunları ile uğraşma, çaba harcama, büyüme gayreti ve bireysel gelişimler olarak ifade edilmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde iyi olma modellerinde; tanımlama ile metotların birbirinden farklı olmasına rağmen yine de bireyin sağlıklı ve mutlu olabilmesi için bireylere katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Pozitif psikolojiye dayalı araştırmalar her iki yaklaşım modelinde de kullanılmakta ancak yapısal olarak psikolojik işlevsellikte ele alınmaktadır.

Ayrıca, hayatın anlamı ve bireysel gelişim gibi daha alt ölçeklerin yer alması bakımından psikolojik iyi olmanın daha fazla kullanıldığı görülmektedir (Göcen, 2013: 103).

Psikolojik iyi oluşta bireyler daha açık bir ifade ile kendisini olumlu bir şekilde algılamakta ve kendisini daha gerçekçi olarak tanımlayabilmektedir. Bu davranış şekli ile bireyler, sınırlıkları ile güçlü yönlerinin farkın varmakta, kendilerinden ve kendi yaşantılarından memnun kalabilmektedirler. Bireylerin kimseye bağlı kalmadan hareket edebilmeleri sebebiyle da yaşam düzeylerini daha iyi koordine edebilmektedirler (Yılmaz ve Çelik, 2009: 36).

### 1.3. Psikolojik İyi Oluşun Tarihsel Gelişimi

Psikoloji yaklaşımların başlangıcı olarak 1998 yılı temel alınmakta ise de psikoloji konusunda yapılan araştırmaların daha eski tarihe uzandığı bilinmektedir. Bu yüzden, ilk çağ filozoflarının iyi oluş ve mutlulukla ilgili görüş, düşünce ve tezlerinin gözardı edilmemesi uygun olur. İnsanların psikolojik iyi olma durumlarının ne olduğunun anlaşılabilmesi için tarihsel açıdan çeşitli görüş ya da anlayışlar gözönünde bulundurulmaktadır. Gelişim açısından bakıldığında psikolojik iyi olmayı; Jung bireyselleşen insan teorisiyle/kuramıyla, Freud haz ilkesiyle, Fromm üretken kişilik modeli ile ifade etmektedirler. Ayrıca, Allport olgun insan ilişkisiyle, Erikson da gelişim dönemlerini başarıyla gerçekleştiren psiko-sosyal gelişim kuramıyla anlatılmaktadır. Frankl kendini aşan insan modeliyle, Rogerstam işlevli insan düşüncesiyle ve Maslow ise kendini gerçekleştiren kişisel modeller iyi olmayı iyi olmayı ele almaktadırlar. Gelişim açısından yapılan modellemeler ile mutlu ve sağlıklı insan tanımlamalarına yer verilerek bu manada psikolojinin daha da iyi anlaşılabilmesi için katkı sağlanmaktadır (Aydın, Birol ve Temel, 2018: 1542).

Psikoloji biliminin olgusunun tarihsel açıdan gelişimi; bilimsel alanların en eski ve en köklü değerlerinden biri olmaktadır. Eski dönemlerden beri insanlar, kendi doğalarından ve davranışlarından etkilenmiştir. Eski Yunan döneminde uzanan bellek, motivasyon, rüyalar, öğrenme vb. gibi insanın doğasına ait hususlara ilişkin sorgular, psikoloji alanında eski-yeni dönem arasında etkileşim sağlamaktadır. Eski Yunan döneminde bellek, motivasyon, rüyalar, öğrenme vb. insanın doğasına ilişkin özellikler sorgulanmıştır. Günümüzde de bu öğelere ilişkin sorular sorulmaktadır. Bu da eski yaşananlarla yeni yaşananlar arasında etkileşim sağlamaktadır. On dokuzuncu yüz yılın önemli psikologlarından biri olan

Hermann Ebbinghaus psikolojiyi; uzun bir geçmişi ancak kısa bir tarihe sahip şekilde tanımlamaktadır. Eski felsefi dönemlerdeki geleneklerden kopan psikoloji olgusu, kendini çağdaş bir bilim şeklinde ortaya koyabilmektedir. Psikoloji alanındaki psikologlar; geride bırakılan 100 yıllık süreçte temellendirerek psikolojinin temel konularını belirleyerek felsefeden daha bağımsız bir disipline dönüştürmüştür (Sarı, 2017: 56).

Psikolojik iyi oluşun sağladığı katkılar; iş yerinde performansın daha fazla artması, başarının sağlanması, daha işlevsel sosyal ilişkilerin elde edilmesi, sağlıklı ve daha uzun yaşama olarak sıralanmaktadır. İnsanın sağlıklı ve daha uzun yaşamasında psikolojik iyi oluşun sağladığı katkılar; deneysel, yarı deneysel ve ilişkisel açıdan yapılan çalışmalarla da incelenebilmektedir. Yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşta üst kademedeki bireylerin daha sağlıklı beslendiği diyabet ve hipertansiyon gibi hastalığa daha az yakalandıkları belirtilmektedir. Ayrıca, sosyal ilişkilere olan yaklaşma eğilimlerinin daha fazla artarak yeni sosyal ilişkilerin inşa edilmesi ile psikolojik iyi oluş ilişkilerinin olumlu yönde arttığı görülmektedir (Akagündüz, 2006: 77).

#### 1.4. Carol Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Carol Ryff, psikolojik iyi oluş modelini, bireylerin istenilen düzeyde kendisini kabul eden, bireysel gelişimlere önem verebilen özgür düşünceler olarak ifade etmektedir. Ayrıca, insanlarla daha iyi daha doyurucu ve sağlıklı ilişki kurulabilen, yaşamında bir anlam ifade edebilen, yaşamın zorlukları ile etkin bir şekilde başa çıkılabilen davranışlar olarak nitelendirilmektedir. İyi oluş modeli ile ilgili olarak yapılan nitelendirmelerin doğru olarak anlaşılabilmesi için yalnız psikolojik açıdan yaklaşılması yeterli değildir. Psikoloji alanlarında birçok araştırma yapılmakta ve yapılmaya da devam edilmektedir. Bu yüzden işin, toplumsal felsefi ve biyolojik açılardan farklı boyutları bulunmaktadır. Psikolojik özelliklere daha iyi sahip olunursa iyi oluşum ilişkileri pozitif yönde etkilenebilmektedir. Psikolojik iyi oluş kaynakları; değiştirilebilen, öğrenilebilen ve zamanla geliştirilebilen kavramlardan oluşmaktadır. Bireylerin alacakları profesyonel yardımlarla ya da kendi gayretiyle bu özellikler daha da geliştirilebilmektedir (Doğan, 2018: 35).

Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş modeli, Carol D. Ryff tarafından (1989) ortaya atılmış olan bir psikolojik iyi oluş modelidir. Bin dokuz yüz seksenli yıllarda egemen olan pozitif insan işlevselliği formülasyonları kapsamındaki eksiklikleri giderebilmek amacıyla Ryff

tarafından ortaya atılmıştır. Bin dokuz yüz seksenli yıllarda Ryff, baya ampirik çalışmalarla psikolojik iyi oluşla ilgilenmiştir. Yön ve amaç duygusuna sahip olabilme, kendini diğerleriyle doyurucu ilişkiler sağlayarak kendini geliştirme duygularını kazanma vb. gibi duygusal bir iyi oluşa yol açmaktadır (Ryff, 1989: 1069).

### 1.5. Psikolojik Farkındalık

Psikolojik farkındalık konusunun, sosyal bilimlerin birçok alanlarında önemi giderek daha da çok artmaktadır. Farkındalık önce psikolojide, sonra klinik psikolojide daha sonra sosyal psikolojide yaygınlaşmaktadır. Sosyal hayatın çeşitli alanlarında örneğin kültürel farkındalık ve çevre farkındalığı gibi birçok alanlarda kullanılmaya başlanıldığı görülmektedir. Kültürel farkındalık becerisi mesleklerin uzmanlık alanında ve toplumsal ilişkilerde geliştirilebilir. İnsan kendilik bilinci aşılmiş canlı bir varlık olarak adlandırılmaktadır. İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik, kendi kendinin farkında olması ve bu farkındalığa dayanarak da çeşitli değişimler göstermesidir. İnsanın kendilik bilincine sahip olması onun yeni davranışlar oluşturmasını ve sürdürmesini sağlamaktadır. Bu durum devam ettiği sürece davranışların amaçları ortaya çıkabilmektedir. Psikolojik farkındalığın Türkçe karşılığı henüz tam olarak açıklanamamaktadır. İngilizcede “mindedness”, “mindfulness”, “self awareness” gibi terimlerin Türkçede karşılığı genellikle farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Başka kelimelerle birlikte kullanıldıklarında bir deyim ifade etmektedirler. “Psychological mindedness”, psikolojik farkındalık, “mindfulness” bilgece farkındalık, “self awareness” ise kendilik farkındalığı olarak çevrilmektedir (Şahin ve Yeniçeri, 2015: 48).

Bilinç kavramı becerisi ile özdeşleştirilen farkındalık psikolojiye göre; insanın gerek kendi üzerinde, gerekse diğer insanların davranışlarının, duygu ve düşüncelerinin nedenlerini anlayabilme becerisidir. Farkındalık, insanların aralarındaki ilişkileri anlayabilme ve devamında gelişen değişimin sağlanabilme becerisi olarak tanımlanabilir. Geçmişte yaşanmış olan ve gelecekte yaşanabilecek olanların farkında olması da denilmektedir. Farkındalık, herhangi bir iyileştirici değişimin devam eden süreçlerden birisi olarak da kabul edilmektedir. Farkındalığa bir örnek verilecek olunursa, okuyucu tüm dikatini düşündüklerine veya duygularına çevirdiğinde, bir huzur ve iyilik hali duygusu yaşayacaktır. Kendini dinleme süreci aşama değiştirerek esnek, yansız ve tepkisiz bir duruma dönüşmektedir. Kendini dinleme sürecini esnek ve yansız olma süreçleri izleyebilir.



Bunun sonucunda psikolojik ve devamında da biyolojik bir iyileşme sağlanabileceği gibi kültürel bir farkındalık içinde geçerli olabileceği beklenebilir. Esnek ve yansız olma süreci, önce psikolojik sonra biyolojik iyileşme sağlayabilir. Kültürel farkındalık da psikolojik ve biyolojik iyileşme sağlayabilir. İnsanlar dikkatlerini içinde oldukları kültürel öğelere çevirerek kültürel bir farkındalık elde edebilirler (Şahin ve Yeniçeri, 2015: 50).

### **1.6. Sosyal Psikolojik Farkındalık**

Sosyal psikolojik olarak farkındalık, bireylerin kendi davranış ve tutumlarının ne derece farkında olduklarını ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. Farkındalık bireyin neye doğru olduğunu odaklanmaya ve düşünmeye gerektiğini sağlamaktadır. Farkındalığın yüksek olması durumunda tutumlar zihne daha kolay iletilir ve davranışlar daha kolay etkilenir. Bu durum düşüncelerin davranışlara öncülük etmiş olduğunu göstermektedir. Farkındalığın artması tutumlara uygun davranışların artmasına neden olmaktadır. Bir davranışta bulunulmadan önce yapılan bu şekil bilişsel bir sürecin, davranışların çevresel etkenlerden çok tutumlardan etkilenmelerine yol açmaktadır. Tutumlardan kaynaklanan çevre ve öz farkındalıkları daha değişik yapılarda davranışlara sebebiyet vermektedir. Sosyal psikolojik farkındalıkta kavramsallaştırılan çevre ve öz farkındalıklar, sosyolojik bakımından iç ya da dış farkındalık olarak ele alınabilmektedir. Dış farkındalık, çevresel faktörlerin kişiye davranışları üzerindeki tutumlar olarak adlandırılır. İç farkındalık ise sosyalleşme süresince kişinin içselleştirdiği sosyal hayat ve bu hayatın ortaya çıkardığı tutum ve davranışlar olarak adlandırılır. Tüm bunlar toplumsal kontrol veya çevresel baskı olarak adlandırılabilir (Kağıtçıbaşı, 2014: 139).

## **1.7. Sosyolojik Yaklaşımlar ve Kültürel Farkındalık**

Birey, her şeyden önce kendine has bir farkındalık birikimiyle var olmaktadır. Birey farkındalığının sonucunda tutum ve davranışlarını göstermektedir. Tutum ve davranışların arkasından kültürel birikimler oluşmaktadır. Tüm bu determine süreç içerisinde oluşan sosyal fenomen insan olarak tabir edilmektedir. Kendilik duygusu, bireyin kendi var oluşunu hissettirmekte ve bu da yeterli olmamaktadır. Kişi, başka insanlarında var olduklarını kabul ettikleri sürece bir sosyal hayat kurabilmektedir. Farkındalık yönleriyle birçok sorunları çözebilmektedir. Farkındalık; bir ortamdaki bireylerin etkileşim halinde iken başkasının kimliğini ve başkasının gözündeki kendi kimliğini gördüğü toplam bileşimdir. Ayrıca farkındalığın ve bilginin toplumsal yapıdaki örgütlenmenin anlaşılmasına yardımda bulunmak amacıyla geliştirilen bir terimdir (Marshall, 2005: 233).

## **1.8. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları**

Psikolojik iyi oluş kavramı, olumlu psikolojik sağlık kriterlerini temel alarak hayat boyunca gelişme kuramlarına dayandırılmaktadır. Söz konusu kavramın; kendini kabul etme, otonomi, bireysel büyüme, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ile karakter eğitimi ve iyi oluş olmak üzere toplam yedi boyut olarak ele alınmaktadır (Ryff, 1989: 1071). Bu kısımda; psikolojik iyi oluş düzeyi genel olarak bireyin yaşamında karşılaştığı varoluşsal mücadelelerini yönetmesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluşun kendini-kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyutu bulunmaktadır.

### **1.8.1. Kendini kabul etme**

Kendini kabul etme, psikolojik açıdan daha iyi fayda sağlanabilmesi, bireylerin ancak tekrarlanan ölçütlerde kendisini kabul etme duygu ile mümkün olmak psikolojik iyi olmanın bir özelliğidir. Kendini kabul etme ifadesi, ruh sağlığının merkezi birer özelliği olarak ayrıca, kendini gerçekleştirebilme, olgunluğun ve optimum işlevselliğin birer özelliği şeklinde tanımlanmaktadır. Bu yüzden, yaşam boyu gelişim kuramları, kişinin geçmiş yaşamını ve kendisinin kabul edilmesini vurgulamaktadır. Dolayısıyla kendisine karşı olumlu bir tutuma

sahip olmak, olumlu psikolojik işlevselliklerin merkezi özellikleri olarak ortaya çıkabilmektedir (Ryff, 1989: 1070).

Psikolojik iyi oluş kapsamında kendilerini kabul edebilmek, eksik veya geliştirilmesi gerekli olan yanlarının da farkına vararak kendine onay verebilmeyi ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramı, her dönem iyi hissetme, pozitif düşünme ve her zaman mutlu olma gibi kavramlardan daha da farklılık göstermektedir. Mutlu olmaktan ziyade kişilerin bireysel performanslarını gerçekleştirebilme çabası içine girmektedir. Kişilerin kendilerini olumlu bir şekilde algılamasını, kendilerini gerçekçi bir şekilde tanıyarak güçlü tarafları, sınırlılıklarının da farkında olabilmesi gibi pek çok anlamı kapsamaktadır. Psikolojik iyi oluş hem özgüveni hem de özsaygıyı içermekte, kendilerini kabul etmiş olan bireylerin yaşama sevinçlerini de içinde taşımaktadır (Telef, Uzman ve Ergün, 2013: 1299).

### 1.8.2. Otonomi

Otonomi veya özerklik, benliğe ilişkin saptamalar ile kendi kendine karar vermedir. Duygularının, bağımsızlık ve davranış şekillerinin buna göre ayarlanması olarak nitelendirilmektedir. Teknolojilerde ve bilimde yaşanan gelişmeler nedeniyle günümüz insanların yaşam düzeylerinin kolaylaştırması hedeflenerek daha fazla imkân sunulmaktadır. Değişen dünya düzenini etkisiyle; insanların dünya görüşü, değerleri, amaçları, ihtiyaç ve ilişkileri de değişebilmektedir. Bu yüzden diğerleriyle olumlu ilişki kurulması ve başkalarıyla olan ilişkilerde kaliteye sahip çıkılması, sevgi, dostluk ve güçlü bir empati eğilimi içerebilmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007: 43).

Otonomi kavramı yani iç denetime sahip olma, psikolojik iyi oluşun en önemli olan boyutlarından biri olmaktadır. İnsanların kendi aldığı kararları verebilme becerilerine sahip olabilmesi, yapmış oldukları eylemleri ya da işi başkaları için değil de kendileri için yaptıklarının farkına var olmasını ortaya koymaktadır. Reddedilme ya da onaylanma kaygısı ile hem kendilerine hem de başkalarına yararlı olabilecek çalışmalardan uzak durulması, bireylerde öz denetimin olmadığını göstermektedir. Ancak özerk olan bireyler, yapmış oldukları işleri başkaları için değil de kendileri için yapmaktadırlar (Telef, Uzman ve Ergün, 2013: 1299).

Psikolojik iyi oluşun en önemli boyutlarından bir de otonomidir. Otonomi, insanların kendi kararlarını kendilerinin verebilme becerisine sahip olmaları, yapmakta oldukları eylemlerle işleri yalnızca kendileri için yaptıklarının farkına varılmasını ortaya koymaktadır (Yaylacı, 2006: 6).

İnsanların bireysel duygularını ortaya çıkarabilmeleri, kendilerini ifade etmeleri, hareket etmeleri, özgürlüklerini yaşamaları gibi kavramlar otonomi ile açıklanmaktadır. Otonomi ile psikolojik iyi oluş arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunmaktadır (Seligman, Steen, Park ve Peterson,, 2005: 410).

### 1.8.3. Bireysel büyüme

Psikolojik sermayeler, bireysel büyümelerde performans düzeylerini artıran psikolojik kaynaklardan oluşmakta ve çalışanların iş performansları üzerinde daha etki olabilmektedir. İşletmeler açısından psikolojik sermayeler, işgörenlerin performanslarını artırarak rekabet üstünlüğü sağlayan güçlü birer yönetim aracı olarak görülmektedir. Psikologlar, bireysel büyüme ile ilgili psikolojik iyi olma hallerinin bireysel olarak olumlu sonuçlar yaratabileceği konusunda önemli bulgulara ulaşmışlardır. Örneğin, psikolojik olarak daha iyi düzeyde olan bireyler, kendilerine olan güven ve motivasyon konusunda düşünme gücünün pozitif olması beklenilmektedir. Ayrıca, bu kişilerin zihinsel ve fiziksel sağlığının, özel hayatı ile iş tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu yüzden, yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerinin bireysel performanslar üzerinde pozitif etki yapabileceği öngörülmektedir (Akdoğan ve Polatçı, 2013: 278).

İyi oluş ifadesi, bireylerin kendisini mutlu, sağlıklı ve iyi hissetmesi anlamına gelmekte ve pozitif psikoloji bakımından, bireyin daha iyi olduğunu ifade etmektedir. Bireylerin iyi oluş düzeylerini inceleyen iki önemli iki alt kavramdan söz edilmektedir. Bunlardan ilkinin öznel iyi oluş, ikincisini ise psikolojik açıdan büyüme kavramları oluşturmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşam süresi boyunca aldığı hazzı ve doyum seviyesini ifade etmektedir. Öznel iyi oluş ise bir başka ifade ile iyi oluşun, hedonik yani hazzı kısmını oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluş ise, psikolojik bakımdan büyümeyi ifade etmektedir. Bireylerin kendisini topluma kabul ettirmesi, insanlarla olumlu ilişki kurması ve özerkliğini geliştirmek maksadıyla psikolojik iyi oluşunu daha da artırabilmektedirler. Ayrıca, kendisini ifade edebilecek çevrelerde bulunmak, en iyi yaşam şartlarına sahip

olabilmek ve kendi potansiyelini geliştirebilmek amacıyla da psikolojik iyi oluşunu geliştirebilir. Bireyler, olumlu duyguları sıklıkla yaşadığında, olumsuz duyguyu daha fazla tecrübe ettiğinde ve yaşamında doyuma ulaştığında, kendisini öznel olarak daha iyi hissedebilmektedir. Bu yüzden, pozitif psikoloji kapsamında yapılan müdahalelerin odak noktasını, bireylerin iyi oluş seviyelerinin yükseltilmesi oluşturmaktadır. Bireylerin, psikolojik ya da öznel iyi oluş düzeylerinin daha olumlu noktalara getirilebilmesi için müdahale çalışmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Kesgin ve Topuzoğlu 2006: 47).

#### **1.8.4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler**

Özerklik; özgürlük, kendi kararlarını verebilme, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışların içsel olarak düzenlenmesini ifade etmektedir. Başkalarıyla olumlu ilişkilerin kurulmasında; ilişkilerin güvenilir veya açık olması, güçlü bir empati ve sevgi duygularının kurulması amaçlanmaktadır. Ayrıca, Çevre Hâkimiyeti ile bireylerin kişisel ve ruhsal koşullara uygun birer çevre seçme becerisi olmaktadır. Bireysel gelişimde; bireylerin kendisinin büyümesi ve gelişebilmesi için gerekli potansiyeller geliştirilmektedir. Yaşamın Amacında ise; yaşam düzeyinde bir amaç ve yön duygusuna sahip olunmaktadır. Kendini Kabul seviyesinde de; kişilerin kendisine ait olumlu tutumların takınılması şeklinde tanımlanabilmektedir. Dolayısıyla, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinde farklı değişken ve parametrelerin etki edip etmeyeceğinin bilinmesi önem taşımaktadır (Aydın, Birol ve Temel, 2018: 1542).

Psikolojik iyi oluşun önemli alt boyutlarından biri olan diğerleri ile olumlu ilişkiler; güven veren ve sıcak insanlar arasındaki ilişkilerin önemini ortaya koymaktadır. Kendini gerçekleştiren bireyler, bütün bireyler için güçlü bir şefkat ve empati duygusuna sahip olmakta, diğer bireylerle daha olumlu ilişkiler kurmaktadır. Bundan dolayı diğerleri ile olumlu ilişkiler kurmak, önemli olgunluk kriterlerinden biri olmaktadır. Diğerleri ile olumlu ilişkiler, psikolojik iyi oluş ile sosyal becerilerin bütün ölçünlerinin arasında bulunan ilişkilere aracılık etmektedir (VanderZee, Buunk, Sanderman, 1997: 1843).

#### **1.8.5. Çevresel hakimiyet**

Hissedilmekte olan ruh haline yönelik olarak seçim yapmak ya da çevre oluşturmak, çevre hakimiyeti olarak tanımlanmaktadır. İnsanların kendi oluşturmuş olduğu psişik

şartlara uygun şekilde ortam oluşturma ya da seçme, psikolojik iyi oluşun en önemli özelliklerinden biridir. Benlik kapsamı dışında anlamlı etkinlikler alanında olgunluk, katılım gerektirmektedir. Dolayısıyla çevresel hakimiyet, insanların dünyada ilerleyerek zihinsel ve fiziksel etkinlikler kapsamı ile yaratıcı olarak değiştirebilme yeteneğini ortaya koymaktadır. Kombine edilen pek çok yaklaşım, çevresel hakimiyet ile aktif katılımların, psikolojik iyi oluşla bütünleştirilen önemli bir bileşen olmaktadır (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002: 1008).

Çevresel hakimiyet bakımından, başarılı yaşlanmada bireylerin, çevresel fırsatlardan hangi ölçüde faydalandığı vurgulanmaktadır. Birleştirilmiş yaklaşımlarda, çevre hâkimiyetinin sağlanması ve aktif katılımlar neticesinde psikolojik işlevsellikler olumlu hale gelebilmektedir. Bireyin birçok alanda gelişim göstermesi, insanın doğumundan ölümüne kadar geçen süre içerisinde, bağlamsal etmenlere dikkat etmesi ile mümkün olmaktadır. İnsanların hem ruh sağlığını etkileyen hem de ruh sağlığına ilişkin faktörlerden etkilenen kariyer gelişimi, yaşam boyunca incelenen alanlardan birisini oluşturmaktadır. Bireylerin, kendi psişik koşuluna uygun ortamlar seçmesi veya oluşturma yeteneği ruhsal sağlığın birer özelliğini oluşturmaktadır. Çevresel hâkimiyetler bakımından Olgunluğun, benlik duygusu dışında anlamlı bir etkinlik alanına katılım sağladığı görülmektedir. Yaşam boyu gelişim ise, karmaşık ortamların değiştirilerek gerekli kontrol ve yeteneklerin geliştirilmesi olarak tanımlanabilmektedir. Kuramlar, bireylerin dünyadaki ilerleme düzeylerini ve onların zihinsel ya da fiziksel etkinliğinin farklı bir şekilde değiştirilme yeteneği olarak vurgulanmaktadır (Eryılmaz ve Mutlu, 2017: 227).

#### **1.8.6. Yaşam amacı**

Yaşam amaçları bakımından psikolojik iyi oluş, bireylerin bizzat deneyim kazanması ile ya da bireylerin kendisi veya başkaları tarafından oluşturulmaktadır.

Psikolojik iyi oluşlar çeşitli kaynaklardan elde edilse de bireylerin anlamlı yaşayışlara yönelmesinde daha fazla etkili olabilmektedir (Locke ve Latham, 2006: 265).

Yaşam amacı, psikolojik iyi oluşun önemli boyutlarından biri olmaktadır. İnsanların hayattan bir amacının olması, anlam bulması, varoluşsal olarak bireylerin karşısına çıkan ve önemle üzerinde durulması gereken sorunlardan biri olmaktadır. İnsanlar, yaşamlarının belli dönemlerinde kendilerine; Hayatı sürdürme sebeplerim nelerdir? Neden yaşıyorum? ve

Yaşamın anlamı nedir? gibi pek çok soruyu kendine sormaktadır. Böyle soruları yanıtlamak pek de kolay olmamaktadır. İnsanların yaşama tutunma ve sürdürme sebepleri ne kadar fazla ise insanlar yaşayabilmek için gücü kendilerinde bulmaktadır (Güldü ve Kart, 2009: 101).

Yaşam amaçları ile ilgili olumlu işlevlerde bulunan bireyler, yaşamın anlamlı duygularına katkı sağlayan hedef ve amaçlarına yön verebilmektedirler. Yaşamın amaçlarında yön duygusu bulunmakta; şimdiki veya geçmiş zamanlardaki yaşamın anlamı hissedilebilmektedir. Yaşama amacı, inançla sağlanmakta ve yaşamak için de hedef ve amaçların gerçekleştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla, ruh sağlığı, bireylere yaşamın ya da amacın ne kadar önemli olduğunu vurgulayan inançları kapsamaktadır. Olgunluğun tanımında ise, bireysel yaşamın amaç ve hedefinin net olarak kavranmakta, niyetlilik ve yönelmişlik duyguları daha iyi vurgulanmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramında, yaratıcı veya üretken olunmakta veya ilerleyen yaşlarda duygusal bütünlüklere ulaşılmakta ve yaşam içinde değişen farklı hedeflerden bahsedilebilmektedir (Ryff ve Singer, 1996: 14).

İnsanları hareket ettiren ihtiyaçlardan biri yaşam amacı olmaktadır. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisine göre güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlarının ardından sevgi ve ait olma ihtiyaçları gelmektedir. Bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmasının ardından itibar elde etme amacıyla faaliyetlerde bulunmaktadırlar. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı ise anlamlı birer yaşam sürmek isteyen insanlar kendilerine birer amaç edinmelerini ortaya koymaktadır. Yaşam amacı kolay bulunmamakla birlikte yaşam, insanların ona yüklemiş oldukları ile anlamlı hale gelmektedir (Göcen, 2013: 105).

#### **1.8.7. Karakter eğitimi ve iyi oluş**

Bireylerin sorumluluklarını kaldırabilecekleri, daha iyi seçimler yapabilmelerine olanak sağlayan yetenek, beceri ve bilgi geliştirmek, karakter eğitimi olarak tanımlanabilir. Bireylerin kişiliklerine olumlu katkı yapan, psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen karakter gelişimine katkı sağlayan faktörlerden biri değer eğitimi olmaktadır. Güçlü bir karakter yapısına sahip olan, çevresine pozitif duygular besleyebilen ve hayat doyum düzeyi yüksek olan kişilerin yetiştirilmesi önemlidir. Gün geçtikçe önem kazanan kavramlardan biri olan değer eğitimi, kişilik eğitimi ve karakter eğitimi gibi isimlerle benzer anlamda kullanılmaktadır (Park ve Peterson, 2008: 85).

Psikolojik iyi oluş düzeyini artırmak için verilecek olan karakter eğitiminin ilk olarak okullarda verilmesi uygun olur. Bireylerin kültürel çözümlerinin ortasında, küreselleşen dünyada kendilerini iyi hissedebilmeleri ve güvene dayalı ilişkiler geliştirebilmeleri için toplumsal değerler sistemine ihtiyaç duymaktadırlar. Karakter yapısı, öğretilerek geliştirilecek bir yapıya sahip olmakla birlikte öğretim etkinliklerinin de öğrencilerin pek çok gelişimsel özelliklere bağlı şekilde düzenlenmesi gerekmektedir (Walker ve Golly, 1999: 104).

### **1.9. Psikolojik İyi Oluş Durumunu Etkileyen Faktörler**

Psikolojik iyi oluş ile ilgili olarak, ampirik literatürlerin başlangıcında, güçlü bir kuramsal temelin olmadığına dikkati çekilmektedir. Bu yüzden gerekli standartların sağlanabilmesi için mevcut ölçüm araçları daha da geliştirilerek işlevsel hale getirilmektedir. Psikolojik iyi oluşu tanımlama işlemleri devam etse bile yapılan çalışmalar neticesinde ilk araçların daha çok değişkenli analizleri takip ettiği görülmektedir (Ryff, 1989: 1069). Bu kısımda, psikolojik iyi oluş durumunu etkileyen faktörler başlığı altında; psikolojik iyi oluş ile bireylerin içsel dünyası, cinsiyet, stres ve başa çıkma, sosyal destek, kültür, özsaygı ve fiziksel sağlık arasındaki ilişki incelenecektir.

#### **1.9.1. Bireylerin içsel dünyası ve psikolojik iyi oluş ilişkisi**

İnsanoğlunun yaşam düzeyinde daha fazla yer alan içsel dünyasını “mutlu olma” ideali oluşturmaktadır. İnsanların yaşamsal faaliyetlerinde yer alan en önemli etkenlerin motivasyondan kaynaklandığı bilinmektedir. İnsanlar; zihinsel, sosyal, duygusal, çok boyutlu ve psikolojik varlıklar olarak bu boyutlara uyum sağlaması durumunda “mutlu olma” idealini yakalayabilmektedir. Ancak, boyutlar arasında meydana gelen problemlerin şiddeti ve tonuna göre; yabancılaşma, yalnızlık, şiddet, depresyon, kaygı, karamsarlık ve stres yaşamaktadırlar. Ayrıca insanlar, iletişimsizlik, umutsuzluk, psiko-sosyallik, içe kapanıklık ve intihar gibi psikopatolojik travmayla yüzleşmesi sonucunda varoluşsal ideallerden uzaklaşabilmektedir. İnsanların, “mutsuz olma” ya da “mutlu olma” ikilemi içerisindeki içsel dinamikleri kullanabildiği ölçüde yaşam mücadelesine devam edebilmektedir. Bireylerin içsel dünyaları açısından inisiyatif alması ve yaşam koşullarını etkileyen önemli gücün yine kendi potansiyelini kullanabilmesiyle ilgili olduğu söylenilmektedir (Yakut ve Yakut, 2018: 1737).



Duygusal tepkisellik ile ben ben pozisyonu alabilme, bireylerin iç dünyalarına yönelik ana boyutu meydana getirmektedir. Bireylerin iç dünyasına yönelik olan duygusal tepkisellik, insanların duygusal olaylara karşı yenik düşme seviyelerini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla duygusal tepkisellik seviyesi ne kadar yüksekse bireyler o derecede duygusallık dünyasında yaşamaktadır. Bireyler motivasyonlarının ve enerjilerinin büyük kısmını duygularının ifade edilmesine ve yoğunluğuna ayırmaktadırlar (Bowen, 1976: 42).

### **1.9.2. Cinsiyet ve psikolojik iyi oluş ilişkisi**

Psikolojik iyi olma ile ilgili daha etkili faktörlerin belirlenebilmesi için yapılan çalışmalarda, cinsiyetin önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu yüzden psikolojik iyi olma bireylerin; gelir durumuna, sosyo-ekonomik yapısına, sosyal statüsüne, yaş ve cinsiyet durumuna göre değişir (Göcen, 2013: 106).

Cinsel kavramı, öznel anlamda özdeşim kurabilen kişilerin, kendilerini erkek veya kız hissetmesi şeklinde tanımlanabilir. Bireylerin kendilerini davranışsal olarak veya bedenen erkek ya da kız olarak hissetmesi, cinsel kimliklerin bir göstergesi olmaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyleri de kadınların ve erkeklerin toplum nezdinde görmüş oldukları ilgi ile ilişkili olmaktadır (Bussey ve Bandura, 1996: 676-713).

Cinsiyet, kültürel kimlik ile bir uyum içinde olduğundan dolayı toplumlar arasında farklılık göstermektedir. Toplumsal cinsiyet teorileri, erkeklerin ve kadınların hayatlarının bütün alanlarındaki farklılıklarını, ortaya çıkan farklılıkları sebeplerini, sosyalleşme sürecini ve toplum içindeki rol dağılımlarını açıklamaya çalışır (Güldü ve Kart, 2009: 102).

### **1.9.3. Stres ve başa ile çıkma ile psikolojik iyi oluş ilişkisi**

Stres ile başa çıkılması konusunda yapılan iyi oluşta bireyler, kendilerini ilgilendiren konularda temel kararlar alabilmektedirler. Psikolojik iyi oluşun sürdürülmesine yardımcı olan durumunun daha iyi bilinmesi, bireylerin sağlıklı hallerinin sürdürülmesi bakımından önem arz etmektedir. Dolayısıyla bireylerin stresle başa çıkabilmesi için daha dikkatli olması halinde psikolojik iyi olmanın etkili olabileceği söylenilmektedir (Önder ve Mukba, 2017: 104).

Streslerin, bireyin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerindeki zararlı etkisi yaygın olarak bilinmektedir. Stresin dolaylı olarak ya da doğrudan psikolojik iyi olmayla ilişkisi bulunmaktadır. Stresin, psikolojik açıdan kavramlarla daha fazla ilişkisinin bulunması sebebiyle popülerliğini hiç kaybetmemektedir. Stresler, ilişkisel problemlerin çözülmesi noktasında değerlendirildiğinde, sosyal problemlerin çözüme kavuşturulmasında daha etkili olduğu görülmektedir. Sosyal problemlerin çözüme kavuşturulduğu gibi stresle de baş etme yöntemlerinin olması psikolojik uyumsuzluğun önemini belirlemektedir. Dolayısıyla streslerin, bilişsel kuramlara dayandığı bilinmektedir. Bilişsel kuramlara göre stres, bireylerin elinde bulunan ve kaynakları zorlayan çevresel taleplerden meydana gelmektedir. Psikolojik iyi oluş ilişkilerinin stresten etkilenip etkilenmediği tamamen bireylerin o olayları ya da durumlara verilen anlamlarla ilişkilendirilmektedir. Bireyler, yaşanan durumları veya olayları stres verici olarak anlamlandırmıyorsa stres tepkisi oluşmamaktadır. Eğer bireyler olay ya da durumu stres verici şeklinde değerlendirmişlerse bu durumda streslerle başa çıkma yollarının devreye gireceği bilinmektedir. Dolayısıyla, sosyal problemlerin çözümü noktasında streslerle başa çıkılabilmesi için önemli bir yol olabileceği değerlendirilmektedir (Eşigül ve Önder, 2017: 805-806).

Stresli durumlara rağmen kişilerin kendilerinin bakış açılarını, inançlarını ve değerlerini gösterme yeteneği psikolojik iyi oluş üzerinde ben pozisyonu alma boyutu ile ifade edilmektedir. Ben pozisyonu alma psikolojik iyi oluş kapsamında önemli bireylerin baskısı, güçlü bir duygulanım ve strese rağmen bireylerin kimlik direnci göstermesidir. Bireylerde duygusal kopmalar azaldıkça kişilerin güçlü duygularla ve stresli durumlar ile baş edebilmesinde çok daha fazla yetenekli olabilecektir. Psikolojik iyi oluş kapsamında başkaları ile birleşme, bireylerin ilişkilerinde kendilerini çevresindekilerden ayrı tutarak inançlarını, değerlerini ve düşüncelerini ifade etme düzeyini ortaya koyar (Skowron ve Friedlander, 1998: 9).

#### **1.9.4. Sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi**

Sosyal destek, ruhsal ve fiziksel açıdan birçok hastalığın oluşumunda önemli etkisi olmakla birlikte insanların sağlığıyla da yakın ilişkisi bulunan sosyal değişkenler olarak görülmektedir. Sosyal desteği, ilişkisi tespit edilen kişiler şeklinde tanımlayan yaklaşımlar çerçevesinde, fiziksel sağlık ile sosyal ilişkiler ve kendini daha iyi hissetme arasında bir bağ olduğu belirtilmektedir. Sosyal ilişki ölçümü ise görüşme sağlanan kişiler arası akrabalık

oranını, işlete içi sosyal ilişki ağlarını ve arkadaşlık sayılarını göstermektedir. Sosyal desteğin, hem stres içeren yaşamsal olayların oluşumunu hem de bireylerin elde ettiği sonucu farklı şekillerde etkileyebileceği düşünülmektedir. Sosyal destek; bireylerin içerisinde bulunduğu psikolojik iyi oluş ilişkilerini göstermekte ve emosyonel yani heyecan verici tepkilerde değişiklik yapabilmektedir. Bireyler, stres oluşturan olaylarla etkin bir şekilde mücadele edebilmek amacıyla farklı yöntem mekanizmaları geliştirmektedirler. Bu yüzden kişilerin hayatlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmelerinde ve stresten uzak durmalarında, sosyal desteğin büyük önem taşıdığı görülmektedir (Ardahan, 2006: 68).

Öznel iyi oluş, bireylerin hayat tecrübelerini ne şekilde yorumlayabildiğini, kendisinden ve yaşam düzeyinden memnun olup olmadığını ifade etmektedir. Meslek yaşamı süresince öğrencileriyle sürekli irtibat halinde olan bir öğretmenin kendisini iyi hissetmesi, öğrencilere verilen eğitimleri ve kurulacak ilişkileri pozitif olarak etkilemektedir. Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri incelenirken; gerçek yaşam düzeylerinden ve sosyal çevresinden bağımsız olarak düşünülmesi mümkün olmamaktadır. Dolayısıyla bireyler çevresinden almış olduğu sosyal desteklerde ve sahip olduğu yaşamında öznel iyi oluşlardan yararlanabilmektedirler. Yaşam süresince belirli bir amaç hedefleyen bireyler ile sosyal çevreden gerekli destek sağlayabilenlerin öznel iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu yüzden sosyal destek ifadesi ile öznel iyi oluş arasında oluşan ilişkiler, sosyal desteğin tanımının yapılmasıyla daha iyi anlaşılabilir. Bireyler sosyal desteği, kendine ait olduğu düşünülen grubun birer üyesi olarak görmektedir. Ayrıca, sosyal sistemler sonucu sağlıklı ilişkinin kurması, aitlik hissedilen gruptan destek alınması, verilen desteklerin bireyi korumak amacıyla verildiğine inanılmaktadır (Öztürk, 2015: 340).

#### **1.9.5. Kültür ve psikolojik iyi oluş ilişkisi**

Kültür, psikolojik iyi oluşu belirleme açısından önemli bir güç dengesi olmaktadır. Kültürel değerler, insan davranışlarını motive ederek bireysel iyi oluş açısından önemli sonuçlar ortaya çıkaran psikolojik yapıları ortaya koymaktadır. Kültürler arasında yapılan çalışmalar, fiziksel ve psikolojik sağlığa yararlı olan psikolojik iyi oluş, bireylerarası ilişkilerin geliştirilerek gerginliği azalttığını ortaya koymuştur. Bu sayede kişilerin hayat kalitesine daha çok katkı sağladığı düşünülebilir. Psikolojik iyi oluş, depresyon ve stres duygularını azaltarak iyimserlik, öz saygı, samimiyet gibi pek çok duygunun gelişmesini

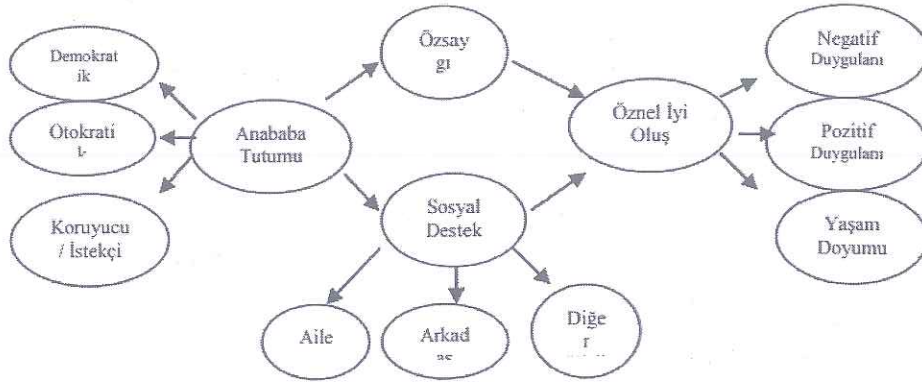
sağlamaktadır. Kültürel bir bakış açısı, amaçları ve değerleri psikolojik iyi oluşun teorik birer unsurları olmaktadır (Reisoğlu, 2017: 890).

Kültür, ‘İnsanların ve toplumun; öğrenerek kazandıkları değerler, tutum veya davranışlardan oluşmaktadır.’ Psikolojik iyi oluş, insanların sıklıkla başvurduğu kültürel sınıflamalar, toplulukçu ve bireyci kültürleri içermektedir. Geleneksel bakış açılarının aksine, rehberlik ve psikolojik danışma alanında yapılan araştırma kapsamında pozitif yaklaşıma daha çok önem verildiği gözlemlenmektedir. Dolayısıyla bu değişimlerin dinamiklerinden birisi de kişisel gelişimlerle önleyici rehberlik çalışması kadar önem taşımaktadır. Bireylerin modern yaşamında maksimum performansa ulaşabilmesi için hasta olmamaları, belli bir potansiyele sahip olmaları ve yaşam doyumlarını artırması beklenilmektedir. Bu yüzden psikolojik iyi oluş ifadesi günümüzde de önemini artırarak devam ettirdiği düşünülmektedir (Kuyumcu, 2012: 2).

Psikolojik iyi oluş kavramının ölçülebilmesi ve açıklanabilmesi için kültürel pek çok değerlerin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Kültür dikkate alınmadan psikolojik iyi oluş olgusu tanımlanmaya çalışıldığında bireysel anlamda kültürel değerlerin dışında kalanlar, etnik pek çok azınlığın psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yetersiz kalmaktadır. Dolayısıyla kültür kavramı, toplumların ve insanların yaparak, öğrenerek kazanmış olduğu değerler, davranışlar, tutumlar şeklinde tanımlanabilir. Kültürel sınıflama ise toplulukçu ve bireyci kültür şeklinde yapılmaktadır. Bireysel kültür Batı toplumları içinde daha baskınken toplulukçu kültür ise Doğu toplumları içinde daha baskın şekilde yer almaktadır. Toplulukçu kültür kapsamında gruplar bireylerden önce gelmektedir. Kültür kavramının insanların davranışları üzerinde yapmış olduğu etkiyi sosyalleşme ile beraber yapılmış olan benlik kurguları aracılık etmektedir. Stresli durumlara rağmen kişilerin kendilerinin bakış açılarını, inançlarını ve değerlerini gösterme yeteneği psikolojik iyi oluş üzerinde ben pozisyonu alma boyutu ile ifade edilmektedir. Ben pozisyonu alma psikolojik iyi oluş kapsamında önemli bireylerin baskısı, güçlü bir duygulanım ve strese rağmen bireylerin kimlik direnci göstermesidir. Bireylerde duygusal kopmalar azaldıkça kişilerin güçlü duygularla ve stresli durumlarla baş edebilmesinde çok daha fazla yetenekli olabilecektir. Psikolojik iyi oluş kapsamında başkaları ile birleşme, bireylerin ilişkilerinde kendilerini çevresindekilerden ayrı tutarak inançlarını, değerlerini ve düşüncelerini ifade etme düzeyini ortaya koyar (Güvenç, 1985: 110).

### 1.9.6. Özsaygı ve psikolojik iyi oluş ilişkisi

Öz-saygı kavramı, bireylerin kendisinden memnun olması, kendini sevmeye layık görmesi, yeterli hissetmesi ya da sevmesi olarak tanımlanabilir. Özsaygı kavramı, benlik veya öz-değer olarak da ele alınmakta, kendini kabul ve öz-güven özsaygı kavramı kapsamında değerlendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş, en önemli boyutlarından biri olan kendini kabul boyutu, özsaygıyı ve özgüveni içinde barındırmaktadır. Özsaygı, bireylerin kendisi ile barışık olmalarını ortaya koymakta ve bu durum da psikolojik iyi oluş hali açısından önemli olmaktadır. Olumlu ya da olumsuz tarafları ile kendilerini kabul edebilen, kendilerini diğer insanlar kadar değerli hisseden bireylerin özsaygısı ve psikolojik iyi hal düzeyleri yüksek olmaktadır (Doğan, 2018: 36).



Şekil 1.1. Model 1 (Türkmen, 2012: 42).

Şekil 1.1’deki özsaygı ile psikolojik iyi oluş ilişkisi, sosyal destek özelliği kapsamında izah edilerek incelenmiştir.

Psikolojik iyi oluş, genel yapısı itibari ile pek çok değişkenle ilişki içindedir. Söz konusu değişkenlerden biri de özsaygı olmakla birlikte sosyal desteğin ve özsaygının psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısıdır. Psikolojik iyi oluş ile özsaygı arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Söz konusu kavram kapsamında psikolojik rehberlik ve danışmanlık alanlarında yapılan tüm çalışmalar kişilerin gelişimini anlayabilmek amacıyla yapılmaktadır. Aynı zamanda karşılaşılabilecek problemlerle yüz yüze gelmeden önce tedbir alınması, problemlere yönelik etkili ve en kısa yoldan çözülmesi için tedavi amacıyla yapılmaktadır (Türkmen, 2012: 44).

### **1.9.7. Fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi**

Kazançlar gibi bağlamalarla bireylerin kendi hayatlarını değerlendirmesi, fiziksel sağlık şeklinde tanımlanmaktadır. Yaşanılan teknolojik, sosyo-demografik ve ekonomik değişimler, çalışan bireylerin içe y¼klemiř olduğu anlamları değerlistirmektedir. Bireylerin aile, iş ve diğer pek çok sorumlulukları ile alakalı olan yeni birer denge kurma arayışı içine girmektedir. İşlerini anlamlı hale getiren unsurlar, bireyleri hem psikolojik hem de fiziksel açıdan olumlu etkilemektedir. İçe y¼klenen anlamların eksikliğiyse çalışanlar üzerinde hayal kırıklığıyla beraber kendilerini k¼t¼ hissetmelerine neden olmakta ve psikolojik iyi halleri de olumsuz etkilenmektedir. Psikolojik iyi oluş durumları kişisel bakımdan olumlu pek çok sonuçlara y¼nelik önemli çıktılar sağlamaktadır. Psikolojik iyi oluş durumları ve fiziksel sağlığı iyi olan bireyler, psikolojik açıdan iyi olan bireylerin, ¼zel ve iş hayatlarına tatminlerinin, zihinsel ve fiziksel sağlıklarının y¼ksek olması beklenmektedir (Keleş, 2017: 155).

Psikolojik iyi oluş kapsamında fiziksel sağlık; stresle baş edebilme yeteneğini, iş verimliliklerini, ¼retkenliđini ve problem ç¼zme becerilerini arttırmaktadır. Pozitif duygular, bireylerin ruh sağlıklarını daha olumlu etkilemekte, mutluluğu ve psikolojik iyi oluşu arttırmaktadır (Frederickson, 2001: 218).

Spor, hem psikolojik iyi oluş hem de fiziksel sağlık ¼zerinde etkileri bulunmaktadır. Kişilerin psikolojik sağlıkları hakkında ¼zerinde en çok durulan konulardan biri ¼znel iyi oluş olmaktadır. Kişilerin s¼bjektif d¼nyası içinde kendini pozitif olarak değerlendirmesi ve kendilerini mutlu hissetmeleri, ¼znel iyi oluş kavramı ile açıklanmaktadır. Beden sağlığı ve spor konusunda yapılmış olan çalışmalar içinde yapılan sporların, bireylerin fiziksel sağlıkları ¼zerindeki etkilerine vurgu yapılmıştır. Fiziksel sağlıklarını koruyabilmek için fiziksel aktivite de bulunan bireyler, kendileriyle aynı performansı sergileyen bireylere baktıkça yalnızlık duygusundan uzaklaşmaktadır (şahin, Baş ve elik, 2018: 23).

### **1.9.8. Spor aktivitelerine katılım ve psikolojik iyi oluş ilişkisi**

Spor aktiviteleri çeşitli yapı ve alanlarda uygulanabilmektedir. Yapı, sportif uygulama alalarında ve spor aktivitelerinin çeşitliliğinin nitelik olarak değerlistirmesinde spor merkezleri ele alınmaktadır. Spor aktivitelerinin içinde yapıldığı birçok yapıya (salon, pist, veledrom,

stadyum, saha v.b.) spor merkezi kavramı denilmektedir(Güçlü, 1996: 34). Özel spor merkezleri ise devlet tarafından açılmasına izin verilen, büyük bir geçmişe dayanan, sportif etkinliklerin üst seviyelere çıkarılmasında gerekli antramanların ve ön hazırlıkların yapıldığı bir yer olarak tanımlanmaktadır. Spor merkezleri aynı zamanda sporcu, antrenör ve hizmetlilerin tuvalet, duş ve soyunma odaları gibi ihtiyaçlarla aydınlatma, ısınma ve havalandırma gibi ihtiyalarının karşılandığı bir merkezdir(Selden, Schnitzer, Nolan ve Veronesi, 1991: 135).

Günümüz şartları insanları giderek daha da hareketsiz kılmaya zorladığından, insanlar bu kısır döngüden kurtulabilmek için hareket etmeye yönlendirilmelidir. Hareketsiz yaşam tarzından kurtulabilmenin tek yolu özel spor salonlarının sayılarını her geçen gün artırmaktır (Kutlu, 2006: 230). Fitness ve spor salonları hızla büyüyen bir kuruluştur. Son yıllarda eğitim, medya ve sağlık kurumlarının yardımları ile insanlar daha da bilinçli bir yaklaşımla boş zaman aktivitelerine ve fitnessa başlamışlardır. Sağlık kulüpleri ve fitness hizmet sektörlerinde yerini almış bulunmaktadır. Faaliyet gösteren özel spor salonları insanları arzu ettikleri vakitte başlamalarına imkan sağlayarak, zamanı planlama sorununu ortadan kaldırmaktadır. Kişiler, uzman eğitimcilerle egzersiz yaptıklarında, doğru yönlendirilerek oluşabilecek herhangi bir sakatlanma riskini en aza indirmektedir. Sürekli yapılan egzersizler sayesinde bilinçlenerek sporun insan hayatında ne kadar önemli olduğunu kavrarlar. Özel spor merkezlerinde bulunan yüzme havuzu, koşu pisti, tenis kortu, spa, fitness v.s. gibi aktivite alanlarında üyelerini yaşam stresinden uzaklaştırılır. İşletmelerin sahip olduğu en önemli misyon; insanların spora bakışlarını olumlu yönde değiştirerek, onların şahsi özelliklerine göre ilgilenip takip etmektedir. Düzenli yapılan egzersiz, sağlık bakımından rahat bir hayat sürdürebilmeye ve aynı zamanda uygun beslenme alışkanlığı kazanmaya olanak sağlamaktadır (Karatosun, Gunal ve Unver, 2006: 163).

#### **1.9.9. Mutluluk ve öznel iyi oluş**

Psikolojik anlamda mutluluk, psikolojik iyi oluş kavramları ile ele alınmaktadır. Bireylerin yaşamları konusunda yargı bildirmek ve hayatlarını değerlendirmesi, öznel iyi oluş şeklinde ele alınmaktadır. İnsanların belirli açılardan hayatlarını değerlendirebilmelerini içeren öznel iyi oluş, aynı zamanda pozitif duyguların yoğunluğu ile negatif duyguların azlığını içermektedir. Bütün yaş grupları açısından öznel iyi oluşun en

önemli boyutları içinde genetik yatkınlık bulunmaktadır (Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013: 43).

Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olduğu zaman ruh sağlıkları da bu durumdan olumlu bir şekilde etkilenmektedir. Psikolojik iyi oluşu etkilemekte olan hem dışsal hem de içsel faktörler bulunmaktadır ve bu faktörlerin belirlenebilmesi de büyük önem taşımaktadır. Gelecek yönelimi ve öznel iyi oluşla ilgili çalışmaların pek çoğu yetişkinlere yönelik yapılmaktadır. Gelecek dönem konusunda bireylerin önemli kararlar alabileceği dönemler daha önemlidir. Başarı ile beklenti algısı birbirini etkilemekle birlikte bireylerin gelecek dönem konusundaki endişeleri farklılık göstermektedir (Yavuzer, Demir, Meşeci ve Sertelin, 2005: 93).

### **1.10. Ebeveyn Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi**

Bu kısımda, Ebeveynlerin, kendi çocukluk yıllarında otoriter ya da aşırı koruyucu bir ebeveyn tutumuna maruz kalarak yetişmesi şimdiki yaşamlarında eşleriyle iletişim sıkıntısı yaşayan, düşük evlilik doyumuna sahip bir birey olmalarına neden olabilmektedir. Bu anlamda anne-baba tutumlarının eş seçimi ve eşle olan etkileşiminden büyük bir oranda etkilendiği öngörülmektedir. Bahsedilen ebeveyn tutumlarının neler olduğunu detaylı incelenecektir.

#### **1.10.1. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu**

Aileler, çocuklarıyla ilgili arada sırada aşırı şekilde endişelenmekte ve çocuklarına gelebilecek zararları düşünerek sınırlandırıcı, aşırı koruyucu tutumlar sergileyebilmektedir. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumunu benimseyen ailelerde yetişen çocuklar, sorumluluk konusunda eksik hissetmekte, özerkliği, özgüveni eksik ve yetersiz birer bireyler olarak hayatlarını sürdürmektedirler. Evlilik konusunda mutsuzluğa düşen veya nevroitik yapıya sahip olan annelerin çocuklarına aşırı koruyucu davranması bireylerin bireyselleşmesini engellemektedir. Bu durum bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri olumsuz etkilemektedir (Yavuzer, 2016: 12).

Annelerin yaşamakta olduğu duygusal yalnızlık nedeniyle evliliklerinde bulunmamış oldukları duygumunu çocukları ile arazilerinde olan ilişki de aramaktadırlar. Çocuklar,



doğmuş oldukları andan itibaren ebeveynlerine güvenmek istemektedir. Ebeveynler çocukları konusunda verilen kararlarda ya da isteklerde kendi ruh hallerini yansıtmakta ve bireyleri kaygılı birer bireylere dönüştürmektedir. Aşırı koruyucu ailelerde büyüyen çocukların; psikolojik açıdan iyi, duygusal, sağlıklı ve sosyal birer birey olabilmeleri oldukça zor olmaktadır. Aşırı koruyucu ve kontrolcü davranan ebeveynlerin bu tutumları, çocukların yeni ortamlara girdikleri sırada daha çekingen ve daha içe dönük şekilde olmalarına neden olmaktadır (Demir ve Yavuzer, 2016: 45).

### **1.10.2. Otoriter ebeveyn tutumu**

Otoriter ebeveyn tutumunu benimseyen ailelerde; çocukların davranış biçimlerini, esnek olmayan, katı kriterlerle şekillendiren ve denetim altında tutan bir yargılama eğilimi bulunmaktadır. Bu tutumu sergileyen ailelerde çocukla iletişim kurmaya çalışan ebeveynler, ceza ve ödül sistemine de çoğunlukla başvururlardır. Çocukları bodruma kapatmak, ceza vermek ve dövmek gibi pek çok kaba kuvvette dayanmakta olan cezalar, olumsuz davranışların çok kısa vadede kesilmesine neden olmaktadır. Ancak söz konusu ödül ve cezalar, ailelerle çocuklar arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkilemektedir. Sıkı bir denetim altında bulunan çocuklar, saldırganlık ve karşı çıkma gibi pek çok yollarla kendilerini topluma kabul ettirmeye çalışmakta ve iç dünyalarına da başkalarına açmakta zorlanmaktadır. Cezalandıran, müdahalelerde bulunan ve suçlayan ebeveynlerin çocukları; silik, küskün, çekingen ve ağlayan bireyler olmaktadır. Sıkı bir denetim altında bulunan çocuklar, saldırganlık ve karşı çıkma gibi pek çok yollarla kendilerini topluma kabul ettirmeye çalışmakta ve iç dünyalarına da başkalarına kaş atmakta zorlanmaktadır (Navaro, 1987: 15).

### **1.10.3. İzin verici ebeveyn tutumu**

Çocuk merkezli olan izin verici ebeveyn tutumu; kuralların, kontrolün ve sınırların büyük bölümünün çocukların elinde bulundurduğu yaklaşım olmaktadır. Tutumlu bir şekilde yaklaşmakta olan ebeveynler çocuklarına karşı hoşgörülü, ilgili davranmakta ve anlayış içinde bulunmaktadır. Ebeveynler aynı zamanda çocukların davranışlarına yönelik rehberlik etmekte, onları kısıtlamakta ve kurallar belirlemede de yeterli olmamaktadırlar. İzin verici ebeveyn tutumunu benimseyen aileler toplumlar içinde çocuğun şımartılarak nasıl büyütüldüğünü en iyi şekilde yansıtmakta ve çocuklarının da bütün istediklerini yerine

getirmektedirler. İzin verici ebeveyn tutumunu benimseyen aileler, genellikle kendilerinin ebeveynleri otoriter olan kişiler olmaktadır (Semerci, 2015: 552).

İzin verici ebeveyn tutumunu benimseyen aileler; çocuklarına hiçbir konuda hayır diyemeyen ailelerdir. Çocukların gözlerinde sosyal, fiziksel, duygusal veya psikolojik olarak kendilerine zarar vermelerini önemli bir çaresizlik içinde izlemekte olan ebeveynler olmaktadır. Söz konusu ebeveynler yıllar boyunca hayır demek mecburiyetinde olduklarında sınır koymak için uğraşmaktadırlar; ancak bu konuda işlevsel bir dönüt alınmaktadırlar. İzin verici ebeveyn tutumunu benimseyen ailelerde yetişmekte olan çocuklar, okul ile sosyalleşmekte ve kuralların içerisinde daha çok girdikleri ortamlar da daha çok hayır cevabına maruz kalmaktadırlar. Çocukluk dönemi içinde hayır kelimesini az duyan çocuklar; daha sonra hem hayal kırıklığı hem de çevresiyle uyum sorunu yaşamaktadır. İzin verici ebeveyn tutumları bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde sağlıklı bir ebeveyn yaklaşımı olmamaktadır (Demir ve Yavuzer, 2016: 44).

#### 1.10.4. Demokratik ebeveyn tutumu

Demokratik ebeveyn tutumlarını benimseyen ailelerde, çocuklara saygı ve çocuk eğitimi konusunda konulacak olan sınırlar arasında bir dengenin bulunması şarttır. Demokratik ebeveyn yaklaşımında sınır bulunmakla birlikte bunun yanı sıra çocuklara saygı bulunmamaktadır. Söz konusu tutumu benimseyen aileler çocuklara hem saygı duymakta hem de sınır koymaktadırlar. Onlar için sınırlar ve sevgi farklı şeyler olmaktadır. Demokratik ebeveyn yaklaşımını benimsemekte olan aileler çocuklarına ilgi ve yakınlık göstermekte, dokunarak, sözle sevgilerini dile getirmekte, aynı zamanda çocuklarla beraber pek çok ortak aktivite de bulunmaktadır. Demokratik ve destekleyen yaklaşıma göre yetişmiş olan çocuklar, aile ve okul dışında daha girişken, olayları daha çok eleştirel bakabilen ve kendini ifade edebilen çocuklar olarak yetişmektedir. Sosyal, duygusal ve etkileşimin yoğun olduğu söz konusu ailelerde çocukların sevecenlikle, sevgi ve güven içinde büyümeleri daha sağlam bir kişilik yapısına sahip olmalarını sağlamaktadır. Demokratik aile yaklaşımı hem çocukların hem de ailelerin kazanmış olduğu yaklaşım türüdür (Mackenzie, 2014: 211).

Demokratik tutum, hem çocuklara hem de ailelere katkı sağlayan en sağlıklı aile tutumlarından biri olmaktadır. Bu tutumu benimseyen ebeveynler çocuklarının pek çok

hakka sahip olduğunu bilmekte, çocuklara alınan kararlar ve kurallar açıklanarak onların da bu konudaki bakış açıları dikkate alınmaktadır. Demokratik ebeveyn tutumunda çocuklara şartsız saygı ve sevgi fırsatı sunulmakta bunun yanında ihtiyaçları giderilmiş olan çocuklar da denetlenmektedirler. Ebeveynler tarafından kararlı ve tutarlı davranışlar sergilendiğinde çocuklar arkadaş canlısı, işbirliği yapan, yaratıcı, empati kurabilen ve dışa dönük çocuklar şeklinde yetişmektedirler (Cole ve Cole, 2001: 404).

#### 1.10.5. Ebeveyn tutumları alanında yapılmış çalışmalar

Özyürek ve Şahin (2005) tarafından yapılmış olan çalışmada; Aydın'da farklı pek çok sosyal kültürel düzeylerden 6 yaş grubunda bulunan çocukların sözcük dağarcıkları, ebeveyn tutumları açısından incelenmiştir. Çalışmada, sosyo-kültürel düzeylerin kelime dağarcıkları üzerinde olumlu etki yarattığı ortaya konulmuştur. Ebeveyn tutumlarıyla kelime dağarcıkları arasındaki ilişkilerin analiz edilmesi neticesinde disiplin, baskı, karı koca geçimsizliği ve aşırı koruyuculuk unsurlarının kelime dağarcıklarını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşıldığı belirtilmiştir. Ailelerin sosyal kültürel düzeylerinin, ebeveyn tutumları üzerindeki etkisi araştırıldığında ise genellikle negatif algı yaratmakta olan tutumlarına etkisinin sosyokültürel düzey düştükçe artış gösterdiği belirlenmiştir. Ebeveynlerin kişilikleri, tutumları ile çocuğun mizacı arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise gelişim, açıklık gibi pek çok özelliğin demokratik ebeveyn tutumlarını pozitif yönde etkilemiş olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özyürek ve Şahin, 2005: 395).

Altınkaynak ve Akman (2019) tarafından yapılmış olan çalışmada; okula uyum ile anne baba tutumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Söz konusu çalışmada ailelerin otoriter, izin verici ve demokratik olarak sergilemiş oldukları tutumlar ile 5-6 yaş arasındaki çocukların okula uyum düzeyleri ve sosyal beceriler arasındaki anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İzin verici ve otoriter tutumların, okula uyum gösterme ve sosyal beceri faktörleri ile negatif yönde ilişki içinde olduğu ifade edilmiştir. Demokratik tutum ile okula uyum ve sosyal beceri düzeyleri arasında olumlu bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. 6 yaş düzeyinde bulunan çocukların ebeveynleri ile çoklu zekâ alanları içinde veya grup içi etkinliklerin seviyeleri arasında ilişkiler incelendiği zaman ebeveyn tutumlarının ekonomik düzeye göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra anne tutumlarının da genellikle çocukların grup içi etkinliklerin seviyelerini ve çoklu zekâ alanlarını etkilemediği tespit edilmiştir. Annelerin sosyo-ekonomik seviyelerinin, erkek ve kız çocuklarına yönelik olan

tutumlarını etkilediği belirlenmiştir. Söz konusu çalışma sosyoekonomik düzeyin çocukların gelişimlerini nasıl etkilediğini ortaya koyan bir çalışma olduğu da vurgulanmıştır (Altınkaynak ve Akman, 2019: 30).

## 1.11.Spor

### 1.11.1. Spor kavramı

Eski çağlardan beri insanlar, güçlü olmak için rekabete dayalı fiziksel aktivitelerin tümüne yönetimler ve halk kitleleri yoğun ilgi göstermişlerdir. Son yıllarda spor kavramı diğer bilimlerle de birlikte etkileşimi kavramın; sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik değerlendirmeler adı altında geniş bir tanımlanmasına neden olmuştur. Felsefi bakımından spor, sporun özünü, ana konusunu ve ruhunu felsefelerinden topladığı her yeni bir bilgi ile yeniden yorumlamaktadır. Sosyoloji bakımından spor ise, bilim kollarının ve belirli bazı kurumların ışığı altında iletişim kurarak sporun çevre ve insan davranışları ile ilişkilerinin etkisini incelemektedir. Kişide benlik duygusu ve saldırganlık özelliği olması, mücadele ve rekabet barındıran spor teriminin doğası gereği ortaya çıkmaktadır (Heper, 2012: 12).

Spor kavramı, kişinin ruhsal sağlığını iyileştiren, doğal, sosyal ilişkiler konusunda yardımcı olan, hareketsel ve mental bakımından belirli bir seviyeye getiren biyolojik, pedagojik olan geniş bir kavramdır. Kelime manası olarak spor, Latince ME Disport olup ve OF: Delsport kelimelerinin kısaltılmışıdır. İşten azda olsa uzaklaşma, vakit geçirme, oyun gibi anlamları taşımaktadır. Spor, insanların ilgi duydukları bir alanda duygusal, zihinsel ve fiziksel yönlerini kullanarak yapmış oldukları eğlence, yarış, öğretici ve eğitici gibi tüm faaliyetleri kapsamaktadır. Spor kavramı, zamanı eğlenerek geçirme, aktif dinlenme, zamanını neşeli ve mutlu (hoş) geçirmek için yapılmış olan tüm etkinlikler için kullanılmaktadır. İnsanların yaşam tarzları değiştikçe tüm bireylerde kazanma ve yarışma amaçlı hatta diğerlerinden üstün olma çabası için yapılmış belirli kurallar çerçevesinde olan bedensel hareketlerdir (Özen, Eygü ve Kabakuş, 2013: 323).

Spor, bireyin hayatına yön veren, etkileyen, bireyin yaşam biçimini tamamlayan bir çeşit yaşam tarzıdır. Hayatın tümü sadece spor değildir. Spor, kişinin zevkle yaptığı, gönülden yaptığı, kendine özgü kuralları olan, çoğu zaman yarışma şeklinde ortaya çıkan fiziksel ve sistematik hareketler bütünüdür. İnsanların fiziksel ve mental gelişimlerine yön verdiği gibi, çalışma hayatında da verimin artmasına etkisinin büyük olduğu görülmektedir.

Sporcunun kas kuvveti, ruhsal yapısı, dayanma gücü, kanın fiziksel ve kimyasal yapısı ile spor yakından ilgilidir. Sporcuların başarılı olma durumları, antrenör-sporcu etkileşimi ve ilişkisi, tesislerin fiziksel yapıları, spor eğitmenlerin veya eğiticilerin ya da antrenörlerin fiziksel, bilgi ve teknik becerileri, antrenman bilgisi, spor politikaları, kuruluş ve kurumlar, spor politikaları ve sporla ilgili diğer bilgilerdir (Doğan ve Morali, 1999: 16). Bu kısımda, Spor yapmanın kişilik üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar giderek artmaktadır. Önemli bir kişilik özelliği olan benlik saygısı ve saldırganlık, rekabetin yanı sıra mücadeleyi de içeren spor kavramında doğası gereği öne çıkmaktadır. Kişilik özelliklerinin, spor yapan rehber öğretmenlerin, çeşitli değişkenler ve alt boyutları bakımından önemli farklılıklar gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

### 1.11.2. Düzenli spor kavramı

Spor kavramı, düzenli ve sistematik bir şekilde yapılan sportif ve bedensel çalışmalardan sonra bireyin kendisinde fiziki anlamda gözlediği iyi olma halidir. Düzenli spor yapma yaşa göre, bireyleri sporcu olup-olmamalarına, kişilerin sağlıklı olup-olmamalarına bağlı olarak kişiden kişiye değişebilmektedir. Örneğin bir sporcunun günde 3 saat antrenman yapması normal sayılabilirken, orta yaş bir bireyin günde 3 saat yürüyüş yapması fazla sayılabilir. Programlı ve düzenli bir şekilde aktiviteleri uygulayan kişilerde, fiziki ve bedensel sorunlarını algılamada pozitif yönde bir değişim etkisi gözlemlenmektedir. Düzenli spor yapan kişiler, kendilerini bedensel ve fiziksel yönden daha sağlıklı ve daha iyi hissetmektedirler. Kişilerin kendilerini bedensel ve fiziksel olarak iyi hissetmeleri durumu ile sportif çalışmaların günlük yaşamla bir bağ oluşturmaktadır. Oluşan bu bağın dünya genelinde yapılmış çalışmalar sonucunda ortaya atılan bir gerçek olduğu bilinmektedir (Zorba, 2011: 14).

Homotetik olarak psikolojik sağlık ile sportif çalışmalar arasındaki ilişkilerin pozitif olması; beden talimi, depresyon, ruhsal gerginliği azaltma, depresyon, spor aktiviteleri, uyku bozukluğu ve özgüvensizliği gibi durumları gidermeye yardımcı olmaktadır. Yine Knoll bir çalışmada sportif çalışmaların, depresyon ve korku durumlarını hafiflettiği belirtmektedir (Zorba, 2011: 15).

Spor yapma alışkanlığı, bilhassa okul çağındaki çocuklara düzenli olarak spor yapma alışkanlığı kazandırılması, onların sonraki yıllarda da bunu devam ettireceğini

göstermektedir. Spor yapma alışkanlığı kazanmak ileriki yaşlarda oldukça zordur. Bu yüzden sağlıklı yaşamın en önemli şartlarından biriside, spora erken yaşlarda başlanmasıdır (Morehouse ve Miller, 1973: 34).

Bireylerin spor aktivitelerine ve beden eğitimlerine katılmalarında en güçlü etkili faktörlerin başında, birinci grup olarak aile, yaşları, gelirleri, meslekleri ve cinsiyetleri şeklinde sıralanmaktadır. Referans grupları ve bireylerin serbest zamanlarında faaliyetlerine imkân verebilecek ortamların olması da yine spor aktivite yapmalarına bir etki olarak gösterilebilmektedir (Seraslan, 1997: 42). Ailenin sporla ve beden eğitimleriyle ilgili olması, bireyin bu aktivitelere katılmasında ve hatta fiziksel aktivitelerin toplumca yapılmasında olumlu etki yaratmaktadır (Öztürk, F. (1998: 40).

Spor, gençlerin ve çocukların yaşamlarında bilimsel, sürekli ve düzenli bir şekilde yer alıyorsa, etkili ve yakın ilişki kurma imkânı sağlayan, iyi bir iletişim aracıdır. Toplumsal ilişkileri geliştiren spor, aynı zamanda sosyal mesafeleri de kısaltmaktadır. Çocuklarda empati yapmayı hatta empati alışkanlığı geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Spor, gençlerin ve çocukların kendilerini, daha iyi ve daha doğru ifade edebilmelerine katkı sağlamaktadır. Gençlerin ve çocukların, bir toplumda var olabilmelerine ve bu toplumla bir bütün olabilmelerine yardımcı olmaktadır. Spor, ayrıca bir grubun anlamlı ve önemli bir parçası olabilme sürecinde, oldukça etkilidir. Kararlara ve kurallara uyma alışkanlığı kazandıran spor, aynı zamanda grup içerisinde kaynaşma ve dayanışma duygularını da pekiştirmektedir. Spor, gençlerin ve çocukların toplumsallaşmalarına, toplum dışında kalmış gençlerin yeniden topluma kazandırmalarına önemli katkılar sağlamaktadır. Tüm bu katkılar göz önünde bulundurularak spora normal hayatta, normal yaşamda ve eğitim programların da daha çok yer verilmesi gerekmektedir (Kaplan ve Çetinkaya, 2014: 120).

### 1.11.3. Sporun faydaları

Sportif aktiviteler, kişiler için hayat kalitesini arttırmayı sağlayan aynı zamanda da gündelik yaşam içinde bulunması gereken bir olgudur. Bireylerin spora yönelme nedenleri yalnızca bedensel şekilde hareket etmek istemeleri ile sınırlı olmamaktadır. İnsanların başka insanlarla ilişki kurmak, sosyal birer birey olmak ve yalnızlıktan uzaklaşmak istemeleri bireyleri spor yapmaya iten nedenler arasında yer almaktadır. Psikolojik ve bedensel anlamda eğitilmek amacı ile kullanılan spor, bunun yanı sıra sorumluluk üstlenme, işbirliği

yapma ve kendilerini disipline edebilmeleri amacıyla da kullanılmaktadır (Zorba, Babayiğit, Saygın, İrez ve Karacabey, 2004: 229)

Bireylerin fizyolojik, toplumsal, sosyal, kültürel, fiziksel ve psiko-sosyal gelişimlerine katkısı olan spor, bütün yaş gruplarında yer alan bireyler açısından yararlı olmaktadır. Bilinçli şekilde yapılan spor kan basıncını düşürmekte, kas ve kemik kütlesi kaybını azaltmakta, denge ve hareket becerilerini arttırmakta, düzenli uyku sağlamakta ve ideal olan kilonun korunmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda spor; bireyleri stresten ve gerginlikten uzaklaştırmakta, uzun ve sağlıklı bir hayat sürmeleri için hayat kalitesini de arttırmaktadır. Yorgunluğa direnebilme, yaratıcı kişilik geliştirme, çevreyle uyumlu olma, heyecanı denetleme gibi pek çok ruhsal beceri ile yardımlaşma, sorumluluk alma, dayanılma ve kurallar ışığında rekabet etme becerilerini geliştirmektedir. Sportif faaliyetler, insanların maruz kaldıkları riskler karşısında daha etkin, stresten uzak kalarak çözümler üretmelerine neden olmaktadır (Zorba ve Ziyagil, 1998: 11).

#### **1.11.4. Sporun psikolojik faydaları**

Sportif faaliyetler, psikolojik olarak mutlu olma ve haz alma duygularının daha yoğun bir şekilde yaşanmasını sağlamaktadır. Bireylerin içinde bulunduğu toplumun koymuş olduğu kurallara yönelik davranış geliştirebilmesi süreçleri olarak tanımlanan sosyalleşmenin, unsurlarından biri de spor olmaktadır. Eğitim süreci kapsamında kullanıldığında spor, insanların bireysel gelişimlerine de katkı sunmaktadır. Başta takım sporları olmak üzere bireyler ait olmuş oldukları takımlara yönelik normları bilmekte, kişisel çıkarları yerine takım olarak menfaatlerini düşünmektedir. Bu kapsamda tutum da sporla beraber gelişme göstermektedir. Yapılan sporlarla birlikte bireylerde fedakarlık ve aidiyet duygusu daha da gelişmekte, aynı zamanda takım çıkarları değil onun yerine üyelerin çıkarları düşünölmeye başlanmaktadır (Şentürk, 2012: 8).

Sporun insanlar üzerinde fizyolojik gelişim açısından faydası bulunmakla birlikte psikolojik gelişim açısından da pek çok katkısı bulunmaktadır. Stresle başa çıkma üzerinde önemli bir etkisi bulunan sporun, kaygı ve depresyonun neden olmuş olduğu pek çok olumsuz etkiyi azaltmaktadır (Zmijewski ve Howard, 2000: 181).

### 1.11.5. Sporun fizyolojik faydaları

Sportif faaliyetler, sanayi toplumunun meydana getirmiş olduğu depresyon, stres gibi durumların yaşanmasını engelleyerek geciktirmekte ve önemli bir hayat tarzı oluşturmaktadır. Düzenli şekilde yapılmakta olan fiziksel faaliyetler, kardiyovasküler pek çok sistemin işlevlerinin en iyi şekilde çalışmasını; kasların, kemiklerin ve eklemlerin gelişmesini sağlamaktadır. Düzenli bir şekilde yapılan spor, bireylerin normal tansiyon düzeyine sahip olmalarını sağlamakla birlikte kan basıncını da düşürmektedir. Günlük hayatın sorunlarının bir kenara atılmasını sağlayan spor, bireyler açısından sağlıklı hayat açısından alternatif bir araç olarak görülmektedir. Bireylere fizyolojik açıdan da önemli katkılar sunan spor, diastolik ve sistolik kan basıncının, hipertansiyonun azalmasını sağlamakta, bireylerin metabolizmasının düzenli şekilde çalışmasına yardımcı olmaktadır (Gökhan, Olgun ve Gürses, 1979: 77).

### 1.11.6. Sporun sosyal faydaları

Toplumlar ve bireyler üzerinde psikososyal ve bedensel etkilerinin yanında sporun pek çok sosyal etkisi de bulunmaktadır. Düzenlenmekte olan sportif aktivitelere katılan kişilerin sosyal açıdan yeteneklerini geliştirebilecek pek çok fırsat yakalaması bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Gün geçtikçe tekdüze yani monoton duruma gelen insan hayatında spor, günlük yaşamın getirmiş olduğu mutsuzluklarla baş edebilmek açısından önemli bir faaliyettir. Spor, bireylerin stresten de monoton hayattan da uzaklaşabilmeleri açısından önemli birer fırsat sunmaktadır. İnsanların hayatları içinde yapmış oldukları işlerde başarı elde edebilmeleri, sosyal yapıları ile ilgili olmaktadır. Dolayısıyla kişilerin sosyal yaşamlarının biçimlenmesinde spor önemli faktörlerden biridir (Şentürk, 2012: 9).

Toplumlar gün geçtikçe daha karmaşık bir yapıya bürünmekle birlikte spor, sosyal bilim alanı kapsamında özel bir alan olarak ele alınmaktadır. Karmaşık bir yapı içerisinde üst seviyede büyük bir ilgi odağı olan spor, daha organize olarak gerçekleştirilmiş ve uluslararası alanda daha da saygınlık elde etmiştir. Sosyolojik olarak ise spor, rekabet ve bedensel üstünlük olmaktan çıkarak sosyal bir kavram olarak insan hayatında vücut bulmuştur (Öztürk, Efe ve Koparan, 2007: 147).



### 1.11.7. Sporun ekonomik katkıları

Spor aktiviteleri, insanlara boş zamanlarını değerlendirmesinin yanında ayrıca sağlık, eğlenme, dinlenme ve kültür hizmetleri vermektedir. Spor aynı zamanda dolaylı da olsa ülke ekonomisine katkıda bulunmaktadır. Spor aktivitelerinin birçoğu hizmet özellikleri veya malzeme yönünden ekonomiyle bağdaşmaktadır (Atalay ve Ay, 1996: 2-3). Spor tesisleri, spor turizmi, spor aletleri, spor giysileri, spor yayınları ve daha birçok alanın spor ile ekonomiyi birleştirdiği görülmektedir. Spor merkezlerini ekonomik olarak ele alındığında hizmet sektörlerine ait birer yatırımdır. Sektörler fayda sağlamak, istihdam oluşturmak, hizmet üretmek ve kar elde etmek üzere kurulmuş yapılardır. Birçok alanlarda ticari kazanç sağlamak için kurulan spor merkezleri hem gelir sağlamak hem de sağlanan gelirin harcanmasında ekonomik ortam yaratmaktadır. Ekonominin iyi gitmediği durumlarda dahi diğer alanlarda kısıtlamalara gidilirken spor etkinliklerinde devamlı bir hareketliliğin yaşandığı görülmektedir. Spor anlayışına yönelik olarak yapılan yatırımlar başta olmak üzere tüm sportif yatırımların ekonomiye katacağı karlar bakımından bilhassa sağlık ve eğitim sektörleri için birer yatırım olarak görülmektedir (Ekenci ve İmamoğlu, 2002: 622).

Spor tesislerine sermeye sağlayan en önemli kaynaklardan birisi devlet kurumlarıdır. Spor geniş kitlelerin aşırı ilgisini çeken bir eğlence ve gösteri merkezi olan bir tüketim sektörüne dönüşmektedir. Girişimciler için spor ayrıca önemli miktarda parasal hareketliliğin yaşandığı ekonomik bir faaliyet alanıdır (Demirhan, 2003: 92). Spor seyirsel ve katılımsal bir ürün sunmaktadır. Fitness salonlarında gerekli duyulan veya ihtiyaç olan araçlar, gereçler ve promosyonel ticari eşyaların serbest zaman sporunu teşvik etmektedir. Sporu yaymak için gerekli olan spor salonları, tenis kortları, pilates salonları vb. tesislerin yapımında gerekli olan araç-gereçler ile tesisin içerisindeki malzemeler farklı ürünlerin pazarlanmasını sağlamaktadır. Spor merkezleri sosyal refahın artması, sağlık harcamalarının azalması, yeni yatırımların çoğalması ülke ekonomisine birçok katkılar sağlanmaktadır (Tel ve Köksalan, 2008: 270).

### 1.11.8. Sporun yetişkin bireylere katkıları

Spor, hayatın yoğun stres altındaki bireyleri ruhsal ve bedensel gerilimlerden kurtulmada, sağlıklarına kavuşturmada ve var olan sağlıklarını korumada en etkili bir yöntemdir. Günümüzün şartları insanları daha da hareketsiz kalmaya zorladığından, insanlar bu kısır döngüden kurtulabilmek ve hareket ettirmeye yönlendirilmek için özel spor merkezleri birer olanak sağlamaktadır. Spor tesislerinde verilen hizmetlerin, bireyleri

memnun edebilecek aktivitelerin faydalı olup olmadıklarına bağlıdır. Bu aktiviteler spor merkezlerinde profesyonel eğitmenlerce bir ücret karşılığında gerçekleştirilmektedir. Spor yapmak için spor merkezlerini tercih eden insanlar, öncelikli olarak spor yapma isteklerinin olmasıdır. Bunu zayıflamak, boş vakitlerini değerlendirmek ve çevre edinmek gelmektedir. Bu tür salonların egzersiz yapmada daha kontrollü olabileceği düşünülmektedir (Kartal, Altun ve Kurucu, 2003: 264).

Spor salonlarında spor yapmanın en büyük faydası da zamanının büyük kısmını işte geçiren bireylerin vakit kazanmak ve vakitlerini ayarlayabilmelerini sağlayabilmesidir. Özel spor salonlarının bireylere kattığı en önemli şey, onların spora bakış açılarını olumlu yönde etkilemesidir. Bireylerin kişisel özelliklerine göre (yaşantı, vücut postürü, motivasyon v.b.) takip ederek sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Spor etkinlikleri sayesinde birey, hareketin ve sağlık ilkelerin yaşamdaki önemini kavramış olmaktadır. Spor aktiviteleri kişinin kendi kişisel bilgileri ile etkinliklere yeni bir boyut kazandırarak onları daha amaçlı ve sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olmaktadır (Karatosun, Gunal ve Unver, 2006: 169).

İnsanlar, sağlıklı birer birey olmadan kendisinden beklenmekte olan katkıları yapamamakta ve verimli olamamaktadırlar. Özellikle de genç bireylerin ruh ve beden yapılarının eğitilerek geliştirilmesinde en önemli araç olan, hareket etmeyi sağlayan, spor ve beden eğitimi olmaktadır. Programlı ve sistemli bir biçimde uygulanmakta olan bedensel faaliyetlerin akabinde bireylerin bedensel pek çok rahatsızlıklarla ilgili algılamalarının değişmesi sağlıklı birer birey olabilmeleri yönünde önemli bir adım olmaktadır. Bireylerin fiziksel sağlıklarına yönelik yapacakları öz değerlendirmelerle kendilerini daha çok zinde hissedebilmekte ve bu sayede spor faaliyetleriyle aralarında olumlu bir ilişki meydana gelmektedir. Sosyal fonksiyonlar açısından spor; kültürel ve sosyal zevklerle birlikte duyarlılık kazandırmaktadır. Boş zamanın en iyi şekilde değerlendirilmesini sağlayan spor, toplumun ve bireylerin hoşgörülü olmasını, sosyal sorumluluklarını yerine getirebilmelerini sağlamaktadır. Toplumların; sosyal, ekonomik ve kültürel açıdan kalkınmalarına yardımcı olan spor, bireylerin kendilerini ait hissettikleri toplumlara aidiyet duygularının da gelişmesini sağlamaktadır (Yıldıran, Yetim ve Şenel, 1996: 52).

#### **1.11.9. Sporun çocukların gelişimine katkıları**

Spor, yaşam süresince çocuklara yönelik spor aktivitelerin ve bu alanlarda yapılan yeniliklerin çoğalmasında ve bireyleri psiko-sosyal bakımından geliştirmede önemli bir yere

sahiptir. Sporun çocukların sağlıklı büyümelerinde ve gelişmelerinde gerek ruhsal olsun gereksede toplumsal açısından olsun sporun etkisi oldukça büyüktür. Spor aktivitelerini yapan bir çocuk, grup içerisinde nasıl davranacağını, kazanmayı veya kaybetmeyi, varsa oyun aktivitelerinin kurallarını ve ona uyması gerektiğini öğrenmektedir. Spor, çocuklara güven duymayı, kendini anlatabilmeyi ve yaşadığı ortamda bir yerinin olması ya da farkına varması gibi duyguları öğretmektedir. Sportif etkinliklerin çocukların gelişmelerine uygun özelliklere sahip olması, onların sosyal bakımından yetişmelerine yardımcı olmaktadır (Yıldırım ve Abakay, 2015: 17).

Yunan tarihi beden eğitiminin hem akılın hem de bedenın tüm olarak ele alınıp öyle zirvelere çıkılacağını belirtmektedir. Kısaca akıl ve beden bir bütün, bu da eğitimiyle mümkün olmaktadır (Heper, 2012: 13). Spor ve oyun, beden eğitimi programlarında geniş bir yer oluşturmaktadır. Spor ve beden eğitimi kültürü, insanlık tarihinin tüm dönemlerinde uygulamaları ile gelişerek günümüzde eğitimin ayrılmaz bir parçası durumuna gelmektedir. Beden dersi öğretmenlerinin gayreti, beden eğitimi dersleriyle öğrencilerin oyun becerilerini geliştirmek olmuştur (Kılıç, Özbayraktar ve Yücel Engin, 2014: 14).

#### **1.11.10. Sporun topluma etkisi**

Özel spor merkezleri, sağlıklı bir yaşam sürmek için sporun tüm topluma geliştirilerek yaygınlaştırılmasında en etkili yollardan birisidir. Türkiye’de devlete ve özel sektöre ait spor merkezlerinin sayıları her geçen gün daha da artmaktadır (Kartal, Altun ve Kurucu, 2003: 263). 1980’li yıllarından itibaren Türkiye genelinde tüm illerde spor merkezlerinin sayıları hızla artmaya başlamıştır. Türkiye 1989 yılından sonra ekonomi alanında hızla gelişim göstermesi, makinalaşma ve sanayinin artması özel spor salonlarına olan ihtiyacı artırmaktadır. Sanayileşmenin ve makinalaşmanın hızla gelişim göstermesi, bedensel ve ruhsal yorgunlukların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Devlet spor merkezleri konusunda daha dikkatli davranarak özel spor tesis sayılarında büyük artışlar sağlamaktadır. Özel spor salonları açmak isteyen bireylere bazı şartları yerlerine getirmeleri dahilinde salonlarda aktivitelerini göstermelerine müsaade edilmektedir (Boztepe, 1993: 3372).

Bir hizmet özelliği gösteren sporun, birçok ülkede sunulması, yaygınlaştırılması ve spor merkezlerinin oluşturulmasında spor kavramı herkes için önemli bir yer almaktadır. Spor merkezleri, insanları sınıflara ayıran din, dil, ırk, mezhep, milliyet, eğitim, ekonomik, sosyal konum, ve kültür gibi özelliklere bakmaksızın herkese eşit hizmet anlayışını göstermektedir. Toplumun sağlığını ve yaşam kalitesini yükseltmek, boş vakitlerini

değerlendirmek düşüncesi ile yola çıkılan spor, aynı zamanda yaşam boyu ya da herkes için birer spor hizmeti niteliği taşımaktadır (Boztepe, 1993: 3373).

Sporun bu denli toplumda sosyal rolünün büyük olması, toplumla içiçe olmasından ve herkesime hitap ediyor olmasından dolayı spor merkezlerinin önemi oldukça büyüktür. Spor merkezleri bireylerin dengeli bir kişilik geliştirmesine hizmet etmektedir. Bilişsel ve toplumsal bakımından birikmiş enerjinin atılımını sağlayan spor, bireye dengeli bir kişiliğinin oluşmasına da katkı sağlamaktadır. Spor kötü alışkanlıklardan ve aşırılıklardan uzaklaşmaktadır. Bireylerin bir takım kuralları, araç ve gereçleri paylaşmaları nedeniyle, ortak yaşam biçimine alışmalarında yardımcı olmaktadır. Birlikte çalışma, ekip bilincini ve paylaşma alışkanlığını kazandırdığı için spor merkezleri, toplumda oldukça önemli bir yere sahip olmaktadır. Başkalarının haklarına saygı göstermeye, eşitlik fikrinin biçimlenmesine, düzenli çalışarak sistemli hareket etmeye, değerlendirme ve planlama yetisi kazanmaya, dikkatli olmaya, dengeli ve rasyonel bir biçimde uyum sağlamasına hizmet ederek bireyin toplumsal hayatta etkili olmasına yardımcı olabilmektedir. Tüm bu özellikler ayrı ayrı ele alındığında, spor merkezlerinin insanlar üzerinde oldukça önemli bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Spor, diğer ülkelerin politikalarında olduğu gibi bizim ülke politikamızda da topluma yaygınlaştırılması oldukça önemlidir. Sporu ilk sıralara getirebilmek ancak spor merkezleri ile mümkün olabilmektedir (Tel ve Köksalan, 2008: 261).

Toplumların spor kavramına yaklaşımı, söz konusu toplumun hem mantalitesini hem de genel yapısını yansıtmaktadır. Sportif anlamda gelişme göstermiş olan ülkeler, çağdaş ve ileri düzeyde olan ülkelerdir. Spor, gelişmişlik düzeyinin en önemli ölçütlerinden biri olmakla birlikte toplum açısından kültürel kaynaşmayı teşvik etmekte, sosyal ilişkileri ve davranışları da istenen seviyeye getirmektedir. Modern toplumlar, spor faaliyetlerini sosyal yaşamın önemli bir parçası olarak görmektedir. Gelişmekte ya da geri kalmış olan toplumlarda ise sporun önemi ve yeri tam olarak anlaşılammıştır. Kültürün en önemli ögesi olan spor, toplumların ve insanların düşüncelerini, davranışlarını şekillendirerek diğer pek çok kültüre sorunu da etkilemektedir. Bedensel faaliyetler, sportif aktiviteler içinde görülmekle birlikte toplumsal anlamda hareketlere de aks etmektedir. Toplum açısından spor incelendiğinde; sporun pek çok toplumsal ve simgesel işlevleri olduğu görülmektedir. Spor; eğitimsel ve birleştirici pek çok işlevinin yanında bireylerin günlük ihtiyaçlarını da güvence de tutmaya yönelik işlev de üstlenmiştir (Karasüleymanoğlu, 1989: 19).

Sportif faaliyetler; toplum, grup ve bireyler açısından işbirliği sağlamakla birlikte dostluğu da güçlendirmektedir. Sportif aletlerdeki düzenlemeler ve kurallar ise disiplin duygusunu geliştirerek toplumsal anlamda bireylerin bir arada yaşamalarına katkı sağlamaktadır. Toplumsal açıdan sporun pek çok faydası bulunmaktadır, bunlar (Güvenç, 1991: 64);

1. Bireylerin kendilerini kontrol edebilmesini, kurallara ve başkalarına saygı göstermesini öğretmektedir.

2. Yeni faaliyetlere ve yeni bir güne daha kuvvetli, daha istekli başlamayı sağlamaktadır.

3. Bireylere hoşgörü; iyiyi, güzeli ve doğruyu takdir edebilme; yeterlik ve arkadaşlık gibi pek çok nitelik kazandırmaktadır.

4. Bireylere, planlı ve ölçülü bir içimde dinlenme ve çalışmayı öğretmektedir.

5. Bireylere, sağlıklı ve olumlu bir hayata bağlanma alışkanlığını kazandırmaktadır.

Spor bireylerin, toplumsal grupların ve toplumsal hayatın devamının sağlanmasında önemli bir toplumsal kurumdur. Spor bu özelliği ile toplumsal yapıyı etkilediği gibi toplumsal yapıdan da etkilendiği, değişimlere uyabildiği günümüzün bilinen bir gerçeğidir. Sporun eğitsel amaçları aşağıda sıralanmaktadır(Doğan ve Morali, 1999: 16-17);

1. *Bireyin Kişilik Gelişmesine Yardım Etmek*: Sporun bu amacı gerçekleştirebilmesi için, birey spor ve spor faaliyetleri sırasında kazandığı başarı, rekor veya galibiyet gibi sonuçları sporcunun kendine güvenini artırmaktadır. Doğru ve çabuk karar verme, yarışmayı kazananı tebrik etme, dostça ve centilmence oynama, hile ve haksızlığa karşı olma, kaybetmeyi kabullenme gibi kişisel gelişmelerin tamamlanmasında yardımcı olmaktadır.

2. *Bireyi Hayata Hazırlamak*: Spor bu amacı gerçekleştirmede bireyin fiziksel yönden gelişmesine katkı sağlamaktadır. Etrafındaki eşyaları faydasına kullanabilmesi için gerekli becerilerin elde edilmesinde pratik yapma olanağı sağlar, bireye karar alma yeteneği ve akıl yürütme gibi özelliklerin gelişmesinde yardımcı olmaktadır. Bireyin boş vakitlerini daha sağlıklı ve daha verimli geçirmesinde bireye yol göstererek ona imkanlar sağlamaktadır.

3. *Bireyin Çevresini Benimsemesi, Psikolojik Gelişme, Toplumun Değer Yargıları ve Davranış Kurallarını Geliştirmek*: Spor bu amacını gerçekleştirebilmek için, açık alanda yapılabilecek spor ve spor aktivitelerine önem vermektedir. Temiz hava, güneşten faydalanabilme, doğayı ve çevreyi sevebilme gibi özelliklerin gelişmesinde katkıda

bulunmaktadır. Spor ve spor aktivitelerinde bulunurken disiplin ve kurallara uyma, toplumsal sorumluluk bilinci, yasa ve kanunlara uyulması gibi zorunlulukların bireye kolay yerleşmesinde yardımcı olmaktadır. Bu kurallar sayesinde hak ve adalet kavramlarının geliştirilmesinde, başkalarının şahsına saygılı olmasında da katkıda bulunmaktadır.

4. *Bireyi Üretken Olmaya Teşvik Etmek ve Desteklemek:* Spor bu amacını gerçekleştirebilmek için, bireyin kendi çevresindeki kişilerin başarılarını dikkatlice gözetlemesi, analiz etmesi ve bu sayede kendi şahsına özgü davranış sergilemesi konusunda imkanlar sunmaktadır. Spor aynı zamanda verimliliğin ve üretkenliğin artmasında yardımcı olmaktadır.

5. *Bireyi Ekonomik Bakımdan Geliştirmek:* Spor amacını gerçekleştirmek için, kişinin verimli ve yapıcı özelliklerini geliştirmek, iş ve çalışmalarda daha üretken olmasını sağlamak suretiyle gerçekleştirmektedir. Spor bunu yaparken kişinin ailesine, okuluna ve çevresine birtakım görev ve sorumluluklar yüklemektedir.

Toplumda sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi iyi bir eğitimle mümkün olmaktadır. Okullarda beden eğitimi ve spor dersi gören öğrencilerin; sosyalleştiği, fiziksel ve sağlık açısından kendini daha iyi hissettiği ifade edilebilir. Eğitilmiş bir toplum ancak bu şekilde daha huzurlu ve daha sağlıklı olarak yetişecektir. Sporun bireylerin sosyal ve psikolojik gelişimi yönünden önemi oldukça büyüktür. İnsanların birbirleri ile iletişimlerinde, kendilerini ifade edebilmelerinde başvurabilecekleri en kolay ve ulaşılabilir yol spor ve eğlenceli oyunlardır. Toplumun psikolojik ve sosyal olarak daha aktif olmasının sebeplerinden biriside sporun olduğu bilinen bir gerçektir. Bireyler sporun sayesinde farklı çevreler, farklı ortamlar ve farklı olaylarla karşılaşarak aralarında daha kuvvetli ilişkiler kurabilmektedirler (Yıldırım ve Abakay, 2015: 19).

#### 1.11.11. Sporun sağlığa etkisi

Sağlık açısından sporun önemi; her türlü streslere karşı dayanma gücünün olması, sağlıklı yaşama, meslek ve iş hayatında başarı, ideal kiloyu korumak, genç- hareketli ve canlı kalma, kaliteli yaşam gibi sayılabilir. Fiziksel egzersizlere karşı ilgi son yıllarda giderek artmaktadır, bu ilgi, sporun ruh ve beden sağlığı üzerindeki yapmış olduğu olumlu etkilerinin ortaya çıkmasına bağlanabilir. Spor aktivitelerinin insan vücuduna zindelik ve sağlık kazandırdığı herkesce bilinmektedir. Hareket, insanların doğasında var olup, bu sistemin temelini de iskelet ve kaslar oluşturmaktadır. Sağlıklı aynı zamanda da güçlü bir kas

sistemine ve kemik yapısına sahip olabilmek için bir bakıma spor şarttır şart olmaktadır. Yapılan etkinlikler, kemik yapısını ve bağ dokusunun esnekliğini artırmakta, gerginliklere ve baskılara karşı dayanıklı kılmaktadır. Düzenli yapılan spor etkinlikleri, insan vücudunun fiziksel uygunluk ve dayanıklılığını geliştirmekte ve aynı zamanda iç organların fonksiyonlarını da geliştirmektedir (Erkal, 1993: 86).

Şehirleşmenin hızla artması ve teknolojinin gelişmesi ile toplumlarda çarpık yapılaşmanın ve endüstrileşmenin getirdiği sosyo-ekonomik, kültürel problemleri beraberinde getirmektedir. Şehirleşme ve teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerde psikolojik gerginlikler yaratan faktörlerde yoğun trafik, gürültü vs. ile ortaya çıkmaktadır. İnsanın normal yapısına ve yaşam biçimine uymayan bir yaşam tarzı ile birlikte dolaşım ve solunum sistemi hastalıkları, stresler, bilhassa gelişmiş ülkelerin başında gelen ölüm nedenleri arasında olan faktörlerdir. Spor insanın günlük yaşamda karşısına çıkan tehlikelere karşı güçlü ve streslerden uzak tutarak, sağlıklı bir yaşam tarzı ile koruyucu tıbbın yardımcısı olmaktadır (Zorba, 2006: 87-88).

Modern yaşam içindeki yaşam şekilleri, bireyleri giderek yıpratmaktadır. Bireylerin yaşama ve çalışma koşulları; endüstrileşmenin, çarpık kentleşme yapısının yaratmış olduğu kirli, bunaltıcı ve kapalı atmosferi kapsamında zamanla bozulmaktadır. Yığın halinde bulunan evler, kirli ve dar yapıya sahip sokaklar, ağzına kadar dolu toplu taşımalar, iş yaşamının yaratmış olduğu monotonluk da insan sağlığına olumsuz etki etmektedir. İnsanların toplum içinde yaşamış oldukları sürtüşmeler, açık ya da gizli rekabet de gereksiz pek çok gerginliğin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu gibi olumsuzluklar da bireylerin sağlığını olumsuz şekilde etkilemektedir. Ancak spor faaliyetleri bireyleri monoton hayattan kurtarmakta, zayıf kaslarının güçlenmesini sağlamakta, insanların yaşamış oldukları çekişmeleri de bir nebze azaltmaktadır (Kılıç, 2001: 24).

Spor yapan bireylerin, spor yapmayan bireylere oranla fiziksel anlamda daha sağlıklı olabilir. İnsan yaşamının bütün dönemlerinde spor yapabilmektedir. Modern insanların karşısında bulunan tehlikelere karşı daha dinç durabilmeyi sağlayan spor, günlük hayatın neden olduğu streslerden daha uzak ortamlar oluşturmaktadır. Spor, bireylere kazandırmış olduğu sağlıklı bir hayat şekli ile koruyucu tıp için yardımcı bir alan olmaktadır. Spora başlama yaşı bulunmamakla birlikte insan hayatının en vazgeçilmeyecek sağlık

kaynaklarından biridir. Sportif aktivitelerin bireyler üzerinde travma haricinde olumsuz bir etkisi bulunmamakla beraber spor alanındaki uzman hekimler bireylerin spor yapmaları için onları motive etmeye çalışmaktadırlar (Gökhan, Olgun ve Gürses, 1979: 79).

#### 1.11.12. Sporun psikolojik etkisi

Sporun insanlara kazandırdığı çeviklik, zindelik, güç ve dayanıklılık gibi fiziksel faydalarının yanında psikolojik faydaları da göz ardı edilmemelidir. Psikologlara göre sporun insanları, depresyon yönünden hem fizyolojik hem de psikolojik yönden faydalar sağladığını söylemektedirler (Zorba, 2006: 90). Egzersizler anksiyeteyi ve depresyonu azaltmaktadır. Egzersizler iyi hissetme hormonu olan endorfinlerin salgılanmasına yardımcı olmaktadır. Spor yapan bireyler, psikolojik bakımından mutlu olma ve haz alma duygusu yaşamaktadır. Çağımızın hastalığı olarak da bilinen stresi yenmenin en önemli etkeni kuşkusuz spor yapmaktır. İnsanların günlük hayatlarında karşılaştıkları monotonluk anlayışını ve hayat tarzını sporla ortadan kaldırılması mümkün olabilmektedir. Bireylerde rahatlama ve gevşeme hissi sağlamanın yanı sıra bir şeyleri başarmanın vermiş olduğu hazzı yaşamaları ve kendilerini mutlu hissetmelerini sağlamış olmaktadır (Güçlü, 1996: 33).

Ruhsal sağlığın ve bedensel hareketlerin değişkenleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Düzenli spor faaliyetinin özgüveni artırdığını, korku ve endişe gerginliğini azalttığını, depresyon ve uyku bozukluklarının giderilmesinde yardımcı olduğunu bazı araştırma sonuçlarına göre söylenebilir. Sağlık için yapılan spor faaliyetlerinin etkilerini, şartlarını ve teşvik edilmesinde sunulan imkanlarını araştıran başka bir çalışmada da aynı sonuçlar elde edilmektedir. Spor merkezinin bulunduğu bir çevrede yapılan düzenleme ve değişikliklerde sporcuların psikolojik yönlerinin olumlu yönde etkilendiği görülmektedir. Spor yapanların çevre şartlarından olumsuz yönde etkilenmelerine neden olmaksızın huzur ve ahenk içinde çalışmalara engel olunmayacak bir ortam sağlanmasına özen gösterilmelidir (Sunay, 2000: 64).

Günlük yaşamın stresinden ve tekdüzeliğinden önemli oransa spor ile uzaklaşan bireyler, sportif faaliyetler sayesinde kendilerine sosyal, fiziksel ve psikolojik anlamda katkı sağlamaktadırlar. Spor yapan insanlar, psikolojik olarak mutlu edebilmeyi ve yaşamdan haz alabilmeyi istemektedirler. İnsan hayatında rahatsızlığa yol açan en önemli faktörlerin başında gelen stresle başa çıkabilmek için bireyler spora başvurumaktadırlar. Spor, bireylerin



gevşemesini ve rahatlamasını sağlamakla beraber, başarıya duyusunun verdiği hazzı yaşamalarını, kendilerini daha da mutlu hissetmelerini sağlamaktadır (Güçlü, 1998: 33).

Spor yapmakta olan kişiler, psikolojik problemlerden özellikle de yalnızlık sorunu ile çok fazla karşılaşmaktadırlar. Yalnızlık duygusu, kişilerin sosyalleşmeye ya da kendilerine ayırmış oldukları zamanın giderek azalması neticesinde ortaya çıkmaktadır. Yalnızlık duygusu, bireylerarasındaki doyumunu sağlayan ilişkilerin azlığı olarak tanımlansa da birçok psikolojik rahatsızlığında temelini oluşturmaktadır. Kişilerin görülen ile beklenen ilişkileri arasındaki farklılıklar sonucunda ortaya çıkan yalnızlık duygusu, bireylerin ruh sağlıklarının korunması üzerinde önemli düzeyde durulması gerekmektedir. Yalnızlık ve depresyon sonucunda meydana gelen olumsuzluklarla baş edebilmek açısından pek çok farklı yöntem kullanılmakla birlikte spor aktivitelerine katılım bu yöntemlerden biri olmaktadır. Psikolojik problemlerin ve yalnızlık duygusunun engellenebilmesinde, günlük hayat içindeki koşuşturmaların getirdiği stres ile başa çıkabilmede ve iletişimin güçlendirilmesinde sportif aktivitelere katılım önemli bir yer tutmaktadır (Duru, 2008: 16).

Düzenli bir şekilde uygulanan egzersiz programları ile anksiyete ve depresyonun olumsuz etkileri azaltılmaktadır. Bunun yanı sıra sosyal yetenekler, benlik imajı ve bununla birlikte hayat doyumunu da artmaktadır. Kişilerin mutlu olma seviyeleri ile akıl sağlıkları, fiziksel faaliyetlere katılmaları sağlanarak artırılabilir. Sportif egzersizler; ruhsal durumu düzelterek hakimiyet ve kontrol duygusu sağlamaktadır. Egzersizler aynı zamanda öz saygı, atılganlık ile benlik kavramını arttırmaktadır. Düzenli bir şekilde yapılan spor ile psikik gerginlik, depresyon ve korku hissi azalmakta, uyku bozuklukları giderilerek özgüven artışı meydana gelmektedir (Tel ve Köksalan, 2008: 261).

#### **1.11.13. Sporun sosyalizasyona etkisi**

Sosyalleşme, bireyin içinde yaşadığı bir toplumun üyesi olma, diğer bireylerle bir arada yaşamayı öğrenme sürecine denilmektedir. Bireyin toplumda yaşadığı süreç içinde, başka insanlarla ilişkileri yoluyla kendine has toplumsal değerler ve davranışlar geliştirmektedir. Sosyalleşmeyi bireylerin içinde yaşadıkları toplumun değer yargılarına uygun bir davranış gösterme süreci olarak bakıldığında, sporunda bireyin olgunlaşmasında vazgeçilmeyen bir olgu olarak görülmektedir. Spor faaliyetleri ile bireylere birlikte aktiviteler yapabilme alışkanlığı kazandırmaktadır. Birey bu sayede çalışma disiplini,

rekabetçi bir yapıya sahip olma, mücadele ve cesaret azmi gibi davranışlar kazanır. Paylaşmayı, başkalarının fikir ve düşüncelerine saygı duymayı, kaybetme ve kazanmayı kabullenmeyi öğrenmektedir. Birlikte çalışma bireyde sosyal sorumluluk duygusunu geliştirmektedir. Sosyal sorumluluk duygularının geliştirilmesi toplumun sosyalleşmesini sağlanmış olmaktadır (Şahan, 2007: 248).

Spor faaliyetleri yapan bireyler spor aktivitelerle beraber duygularını da ifade etme imkanı bulmaktadır. Kıskançlık, saldırganlık, bencillik, öfke gibi duyguların önüne geçmesi sporla sağlanmaktadır. Spor aktivitelerle birlikte stresten ve baskılardan uzaklaşma daha kolay ve daha çabuk gerçekleşmektedir. Bireyler spor aktiviteleriyle kendilerini kolay ifade edebilmektedirler. Spor bireyin kişiliğinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Grup ilişkilerinin gelişmesi, takım ruhu, aidiyet duygusu bunların genel sonucunda toplumsal birliktelik ilişkilerinin artmasına yardımcı olmaktadır (Erkal, 1993: 87). Spor aktivitelerini yaptığı bir topluma ait olmakla ve o toplumun kurallarına göre davranıp sorumluluk duygularını geliştirmektedir. Spor ve sosyal çevre ilişkileri, bireyin geleceğini garantiye alması, hayatını sürdürebilmesi şeklinde sportif faaliyetlerde bulunması olarak karşımıza çıkmaktadır. Kentleşme ve modern toplumun ortaya çıkardığı baskıdan ve streslerden kurtulmak, kendine zaman ayırarak hoş ve güzel bir vakit geçirme, eğlenme istekleri açısından spor ve sosyal çevre birlikte ele alınmaktadır (Ulugtekin, 1991: 216).

Spor yolu ile sosyalizasyon; kişilerin sportif aktivitelere katılmaları sonucunda kazanmış olduğu sosyal ve psikolojik neticeler şeklinde tanımlanmaktadır. Sportif aktivitelerle kişiler üzerinde disiplin oluşturabilme, ahlaki gelişim, iyi birer vatandaş olabilme ve karakter oluşturabilme gibi pek çok kişilik özelliklerinin geliştirilmesini içermektedir. Sporda sosyalizasyon sürecinin boyutları farklı alanlar olsa da aynı başlık altında ele alınmaktadır (McMurray, Bradley, Harrell, Bernthal, Frauman ve Bangdiwala, 1993: 249).

Sporda sosyalizasyon süreci, spor yolu ile sosyalizasyon ve spora yönelik sosyalizasyon olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. Spora yönelik sosyalizasyon, kişilerin spor aktivitelerine pek çok farklı sosyalizasyonel araçlarla katılım göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu sosyalizasyonun çalışılabilmesine yönelik olan alt yapı ise sosyal öğrenme kuramı ile gerçekleşmektedir. Bu yaklaşım, sosyal olan davranışların

kazanılarak gösterilmesine odaklanmakla birlikte sporda sosyalizasyon analizleri açısından da önem arz etmektedir. Kardeşlerin, okulun sağladığı imkanların, ebeveynlerin, öğretmenlerin ve arkadaşların yanında medya ile sosyal çevre gibi pek çok aracı kişilerin spora yönelebilişine açısından en önemli ajanlardır (Leonard, 1980: 115).

### **1.12. Spor Yapan Bireylerde Benlik Saygısı**

Bireylerin kendisini aşağı veya üstün görmeksizin beğenilmesini, kendini olumlu hissetmesini, memnun olmasını, sevilmeye değer hissetmesini sağlamakta olan pozitif ruh hali benlik saygısı olarak tanımlanabilir. Bireylerin farklı kişilik özelliklerine sahip olma düzeylerini veya bireylerin kendilerini algılama şekilleri de benlik saygısı şeklinde ifade edilmektedir. Bireylerin kişiliklerine yönelik kanılarla bireylerin kişilikleri konusundaki görüş tarzları da benlik olarak tanımlanmaktadır. Risk ise insanların zihinlerinde tehlikeli kavramlardan biri olmakla birlikte ileri dönemlerde meydana gelmesi beklenen ve kesinliği olmayan olayları da açıklamaktadır. İstenmeyen olayların ortaya çıkması beklenen ve kesinliği olmayan olayları ifade eden risk, önceden planlanmış olan amaçlara ulaşılmasını etkileyen bütün engeller şeklinde tanımlanabilir (Yörüköğlü, 1998: 99).

Spor yapan kişiler ile yapmayan kişilerin risk alabilme ve benlik saygısı seviyelerinin belli bir bölümü, spor yapan bireylerin performanslarını negatif yönde etkilemektedir. Ancak belli bir bölümü ise sportif anlamda yaralanmalara da neden olabilmektedir. Risk olgusu, sporun en vazgeçilmez unsurlarından biri olmaktadır. Spor yapan bireyler her geçen gün pek çok farklı riske maruz kalarak sporlarını sürdürmektedir. Sportif aktivitelerin karmaşık ve değişken yapısı, sportif anlamda beklentilerin de hızla değişmesi, kulüplerin de durumlarını ortaya koyarak belirsizlikleri analiz etmelerini, yeni stratejilerin belirlenmesini ortaya koymaktadır. Spor takımları ile işletmelerinin başarıları ise hem başarılarını sürdürebilmek hem de varlıklarını devam ettirebilmeleri karşı karşıya kalmış oldukları risklerle baş edebilmeleri ile doğru orantılı olmaktadır (Gök ve Balcı, 2006: 118).

#### **1.12.1. Benlik kavramı**

Ben, kişilik ve benlik genel olarak eş anlamlı kavramlardır. Bir kişiyi başkasından ayıran, o kişi yapan davranışları, duyguları ve tutumların tamamının örgütlenen bütünlüğünü

anlatmaktadır. Kişilerin benlikleri, kendilerini ayrı bireyler olarak tanımlama deneyimlerinden oluşmaktadır (Yörükoğlu, 1984: 84).

Bireylerin farklı kişilik özelliğine ne kadar sahip olduğu veya kişilerin kendilerini algılama biçimi olan benlik kavramı, insanların hayatında büyük öneme sahiptir. Bireylerin kişiliklerine ilişkin kanısı ve bireylerin kendi kişilikleri hakkındaki görüşleri olarak ifade edilebilir. Aynı zamanda bireyin ne olduğunu, çevresi tarafından nasıl tanındığını bilmesi olarak da tanımlanabilir (Arnett, 1992: 391).

Benlik saygısı; bireylerin ne oldukları ile ne olmak istedikleri arasındaki farklara ilişkin duyguları göstermektedir. İnsanın bir birey olarak, değeri konusunda vardığı kanıdır. İnsanın kendinden hoşnut olabilmesi, sahip olduğu benlik kavramını beğenebilmesi ve onaylayabilmesidir (Yavuzer, 2012: 44). Kişiler, kendilerini eleştirebilir veya kendilerini tümünden olumlu bulabilirler. Kişilerin kendilerini beğenmeleri, kendi benliklerine saygı duyabilmeleri için üstün niteliklere sahip olması gerekmez. Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan daha aşağı veya üstün görmeden kendisinden memnun olması, kendi özüne güvenmesini sağlayan iyi bir ruh halidir (Yörükoğlu, 1998: 101).

Bireylerin kendilerine ilişkin algıları, zeki ve çekici olduğunu düşünmek gibi kişisel olabilir. Bunun yanı sıra insanların kendisi hakkında iyi biri olduğunu düşünmesi gibi sosyal veya başarılı olmayı istemesi gibi idealleri olabilir. Benlik kavramı, insanlarla etkileşimlerde, kişinin kendisine ait olan ile kendisinin dışında kalanı ayırt edebilen alan gibidir. Bireyin, çalışkan olması, işini sevmesi, gürültüden hoşlanmaması, iyi bir insan olduğunu düşünmesiyle kendisini, içinde bulunduğu toplum ya da grubun içerisinde konumlandırabilir. Benlik kavramıyla birey kendini, kendisinin dışında kalan bireylerden ayırabilir, kendine özel ve farklı alanlar yaratabilir. Birey, oluşturulan alanı koruyabilmek, geliştirebilmek ve sosyal etkileşim içinde konumlandırabilmek için büyük çaba göstermektedir. Gösterilen bu çabaya “ben olma savaşı” da denilebilir (Cüceloğlu, 1992: 204).

### **1.12.2. Benlik saygısı**

Benlik saygısı, bireyin kendisinden memnun olarak kendisini değerli, beğenilen, sevilen ve olumlu biri olarak görmesidir. Benlik saygısı, toplumsal, duygusal, zihinsel ve

dolaylı olarak bedensel öğeleri içermektedir. Benlik saygısının oluşum ve gelişiminde; kendisini değerli hissetmesi, başarılı olması, toplum içerisinde kabul görülüp beğenilir olması, fiziksel özelliklerini kabul edip benimsemesi önemlidir. Kişilerin kendilerini beğenmeleri, kendi benliklerine saygılı olabilmesi için üstün nitelikler taşıması gerekmez. Başarının ölçüsü, belli davranışlara yönelik özelemlerdir (İzgiç ve Akyüz, 2001: 592).

Benlik saygısı, bireyin kendisini çeşitli faktörlerle değerlendirmesinden sonra ortaya çıkardığı durumu beğenebilme derecesidir. Birey kendisini düzgün şekilde değerlendiriyor, davranışının tutarlılığını test ediyor ve bunların sonucunda kendisine güvenebiliyorsa doğru bir benlik saygısının düzeyinden bahsedilebilir. Kişiyi kendisi yapan, çevresi tarafından saygın olarak gösteren, onu zeki biri yapan, kişinin kendi öz benliğindeki beğenilme durumudur. Yani kendisine olan öz saygısıdır. Benlik saygısı, kişilerin kendilerini değerlendirmeleri sonucunda ulaştıkları benlik kavramının onaylanmasıyla oluşan beğeni durumudur (Çam, Khorshid, Altuğ ve Özsoy, 2000: 33).

Başarının ölçüsü, belli davranış alanlarına yönelik özelemlerdir. Bu özelemlere yaklaşılr ya da karşılık oluşturulursa yüksek düzeyde benlik saygısı oluşabilir. Tam tersi uzaklaşırsa, kişi kendisiyle ilgili zayıf bir kanıya varabilir ve böylece düşük düzeyde benlik saygısından söz edilebilir. Dünyadaki benlik duygusu, kişinin ne olduğunu ve ne yaptığını desteklemesine bağlıdır. Etkinliklerin gizli güçlere olan oranıyla belirlenebilir. Oranın içindeki beklentiler bölen, başarılar ise bölünendir. Şu şekilde formüle edilebilir(Coopersmith, 1967: 47):

$$\text{Benlik Saygısı} = \frac{\text{Başarı}}{\text{Beklentiler}}$$

Formül, kişilerin nitelikleri veya yetenekleri bakımından kendini nasıl algılayabildiği ile nasıl olabileceğini göstermektedir. James, kişilerin benlik saygılarında hangi alanların kullanılabileceğini belirleyebilmek için insanların kendi değerlerinin önemini vurgulamaktadır

### 1.12.3. Benliğin gelişimi

Benlik gelişimi doğuştan gelen süreçtir (Aslan, Aslan ve Uyan, 2017: 4032). İnsanlar, çocukluk çağlarında diğerlerinden farklı olduğunu anladıktan sonra, kendi bedenleriyle

ilgilenmeye başlar, kendi yeteneklerini geliştirmeye ve kendilerine saygı duymaya başlarlar. Benlik kavramı, ergenlik ve ilk yetişkinliklerde de önemli olan dinamikler ve yaşam boyu sürecek olan bir süreç içerisinde gelişir. Sevgi ve disiplinle anne-babadan, uygun davranışları gösterebilme baskısıyla yaşatlarından, başarı veya başarısızlıklarla okul yaşantısından ve birçok farklı olaydan etkilenebilir. Tüm bunların sonucunda her şey yolundaysa çeşitli parçalar birbiriyle harmanlanıp benlik kavramını oluşturur (İzgiç ve Akyüz, 2001: 592).

#### 1.12.4. Benlik saygısının gelişimi

Benlik kavramını beğenip beğenmemenin sonucunda benlik saygısı oluşur. Benlik kavramlarının onaylanması sonucunda oluşan beğeni durumu, benlik saygısını oluşturmaktadır. Çocuğun ailesi; özgüveni yüksek, kendi aralarında ve çocuğuyla iyi iletişim kurabilen, çocuğa karşı güven veren, esnek ve hoşgörülü bireyler ise çocuğun benlik saygısı yüksek olur. Aile bireylerinin çocuğun iç denetim mekanizmalarını geliştirmemesi, otoriter ve baskıcı yaklaşımı benimsemeleri, benlik saygısını azaltıp yok eden faktörlerdir. Benlik saygısının gelişmesi için çocukların fikirlerine değer verilmelidir (Aşçı, 1999: 50).

Benlik saygılarının oluşumu ve gelişiminde, ailenin tutumu, okuldaki öğretmeni ile arkadaş çevrelerinin büyük önemi vardır. Benlik saygısı, farklı kişilerden veya tutumlardan etkilenmektedir. Spor yapabilmenin de benlik gelişimlerine olumlu katkılarının olduğu söylenebilir. Fiziksel olarak iyi düzeyde bedene sahip olan bireylerin, yüksek oranda olumlu benlik kavramına sahip olması beklenebilir (Piskin, 1996: 49).

Benlik durumu, benlik saygısının ön koşuludur denilebilir. Bireylerin, çevresiyle etkileşim içinde olduğu, kişiliğini geliştiren davranışları sergileyebildiği ortamlarda oluşan olumlu benlik durumuyla, benlik saygısının yükseldiği görülebilir. Çeşitli araştırmalar sonucunda ben kavramı ile benlik saygısının birbiriyle etkileşim içerisinde oldukları, benlik saygısının oluşumunda benlik durumunun etkisi olduğu bilinmektedir. Benlik kavramının, bireylerin kendilerine ilişkin algılarından oluştuğu söylenebilir (Pescitelli, 1996: 20).

Psikolojik olarak bireylerin kendini iyi hissedebilmelerinin merkezinde yer alan tatminkâr ve başarılı bir yaşam için benlik saygısı önemlidir. Benlik saygısı, kişilerin

ilerleyen ya da gerileyen yönlerini kendi başına değerlendirmesi olarak da tanımlanabilir (Rosenberg, 1965: 16).

#### 1.12.5. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik kavramı oluşmasında, başkalarının bireye yansıttığı özellikler, bireyin kendisi hakkındaki gözlemleri gibi etkili olmaktadır. Birey, kendisi hakkındaki sıklıkla dile getirilen şeyleri, benliğinin bir parçası olarak görüp ifade edebilir. Çoğu zaman benimsemiş olduğu bu benlik kavramına da uygun davranmaya çalışırlar. (Cüceloğlu, 1997: 114). Bireyin doğru, olumlu ve sağlam bir benlik kavramı oluşturması zaman alabilir. “Ben” kavramını olumlu veya olumsuz etkileyen faktörler; arkadaş çevreleri, çevreye uyum sağlayabilme, aile yapıları, okul durumu ve çevreden edinilen bilgilerdir. Benlik saygısı, ben duygusuna paralel olarak gelişmektedir. Benlik kavramı, kişilerin sahip olduğu, kendisi ile ilgili doğru olduğunu düşündüğü inanç ve imgeler dizileridir (Yıldız, 2006: 81).

Benlik saygılarını etkileyen faktörler şu şekilde sıralanabilir (Öz, 2004: 90);

1. Kültür,
2. Toplumun değerleri,
3. Anne-baba, aile veya bireyin eğitim düzeyleri,
4. Ekonomi,
5. Aile tipi (aşiret, geniş, çekirdek)
6. Anaerkil veya babaerkil aileye mensup olunması
7. Beden İmgeleri
8. Denetim odakları
9. Eşler arasındaki uyumlar
10. İletişim ve ilişki yöntemleri
11. Bireylerin tek çocuk veya fazla kardeş sahibi olmaları
12. İlk çocuk olmaları
13. Çevreleri (arkadaş, komşu, iş, öğretmen)
14. Bireylerin psikolojik durumları, ruhsal rahatsızlıkları
15. Yaşamlarında iz bırakan olaylar
16. Alışkanlıkları (sigara, alkol vs.)
17. Kronik ya da fiziksel rahatsızlıkları veya kayıpları
18. Babanın ya da annenin sahip olduğu mesleği
19. Serbest zaman etkinliği
20. Anne ve baba ile ilgili durumları
21. Başarı veya başarısızlık

22. Başkalarının verdiği önem
23. Olumlu destekler
24. Çalışmalardaki sorumluluklar ya da eksiklikler
25. Kendini başkalarıyla karşılaştırma
26. Kişisel ve çalışmalarla ilgili deneyimler
27. Amaçların belirlenebilmesi
28. Geri besleme (Feed back) mekanizmaları
29. Kendi kendini değerlendirebilmedir.

#### **1.12.6. Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri**

Düşük benlik saygılarına sahip kişilerin özellikleri şu şekildedir(Öz, 2004: 91-92):

1. Hiçbir şeyi doğru yapamadığını, kendisinin çirkin ve sevilmediğini düşünür, hataları kendisinden bilir veya herkesin kendisinden daha akıllı olduğunu düşünürler,
2. Kaybedeceğini ya da başarısız olacaklarını düşündüklerinde yalan söylerler,
3. Hayal kırıklıkları yaşadığında işi bırakırlar,
4. Kendisine yapılan övgüleri veya eleştirileri kabul etmekte güçlük yaşarlar,
5. Arkadaşlarıyla ilişkileri yok denebilecek kadar azdır, sosyal olarak dışlanırlar,
6. Başarısız olma korkusu ile verilen görevlerden kaçabilirler,
7. Başkalarını suçlayıp dış etkenleri öne sürerek mazeretler bulurlar,
8. Evde iş yapılırken ya aşırı yardım eder ya da hiç yardım etmezler,

Çevrelerinden gelen eleştiriler veya arkadaş çevrelerinin kendisine ters davranması kişide bazı sorunların oluşmasına neden olur. Bu sorunlar; çevresindekilere saldırgan, oyunbozan, önemli işleri hafife almak, derslerini yapmamak ve büyüklerine saygısızca davranmak gibi hareketlerdir.

#### **1.12.7. Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı**

Spor, ruhsal ve fiziksel gelişiminin yanı sıra bireylerin sosyalleşebilmesinde de katkı sağlar. Spor, bireyin toplum içinde aidiyet duygusunu yaşayabilmesi ve topluma uyum sağlayabilmesi açısından önemlidir. Toplum içerisinde farklı yaş gruplarına bakıldığında, spor yapmanın sayısız faydalar sağladığı ifade edilmektedir. Benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı spor yapanları, spor yapmaya teşvik eden önemli hususlardır. Spor yapmayı yaşam biçimi haline getirerek günlük hayatta uygulayabilmek, bireylerin hem kişilik gelişimlerinde hem de spor kültürü oluşumunda önem arz etmektedir. Benlik, kişinin çevresiyle etkileşimi sonucunda oluşur, birey çevresindekileri algılar ve uygun yaşantıyı



özümle. Benlik saygısı, bireylerin kendilerini değerlendirebilmesinden sonra ulaşabildikleri benlik kavramlarını onaylamasıyla oluşan beğeni durumudur. Bu beğeni durumu ile kendisini olduğundan aşağı veya üstün görmeden kendisinden memnun olması, kendisini olumlu, beğenilir ve sevilmeye değer bulmasıyla oluşan olumlu bir ruh halidir (Türker, Er, Eroğlu, Şentürk ve Durmaz, 2018: 9).

Bireyler, diğer bireylere çekici görünebilmek ve insanlar üzerinde etkili bir izlenim bırakabilmek adına çabalamaktadırlar. Birçok insan, çekici olan bireylerle daha çok iletişim kurmak isteyebilir. Diğer insanların üzerinde iyi bir izlenim bırakmadığını düşünen bireyler ise kaygı yaşamaktadırlar. Spor, bireylerin fiziki durumlarını düzeltmenin yanında sosyal ortamlarda da güven duygusunu sağlamaktadır. Benlik saygıları yüksek olan kişilerin sporla yakından ilişkileri olduğu söylenebilir. Toplum, insanların dış görünüşüyle oldukça fazla ilgilenir. Tarih boyunca toplumda bireysel anlamda en önemli özellikler; güzellik, çekicilik, gençlik gibi fiziki özellikler olarak değerlendirilmişlerdir. İnsanların birçoğu, çekici görünen bireylerle daha çok iletişim kurmak istemektedir. Bireyler, başkalarının üzerinde etkili izlenimler bırakmak ve çekici görünebilmek için çabalamaktadır (Türker, Er, Eroğlu, Şentürk ve Durmaz, 2018: 9-10).

#### **1.12.8. Benlik saygısının sporla ilişkisi**

Benlik kavramları cinsiyet, yaş, başarı, sosyo-ekonomik durumlar, vücut imgeleri, etnik gruplar, çevreyle etkileşim gibi faktörlerden etkilenebilir. Benlik kavramının üzerinde spora katılımın da etkilerinden söz edilebilir. İnsanlar yaşamlarının her boyutunda, bireylerin katıldıkları fiziksel etkinliklerden kısacası hareketlerden etkilenirler. (Aşçı, 1999: 51).

## İKİNCİ BÖLÜM

### METODOLOJİ

#### 2. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

##### 2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada neden-sonuç ilişkilerini inceleyen ankete dayalı nicel araştırma yöntemi izlenmiştir. Araştırma verilerinin elde edilmesi için evreni temsil eden bir örnekleme yer alan katılımcıların tamamına anket yönlendirildiği için tam sayım yöntemi uygulanmıştır.

##### 2.2. Verilerin Analizi

Verilerin analizlerinde kullanılacak istatistiksel yöntemlere karar verilebilmesi için verilerin normal dağılıma uygun olması gerekmektedir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve normal dağılıma uygun oldukları tespit edilmiştir. Bu yüzden verilerin analizinde parametrik yöntemlere başvurulmuştur.

Araştırmada önce, değişkenlere yönelik betimleyici istatistikler olan frekans analizine yer verilmiş, daha sonra araştırma değişkenlerinin birbirine olan etkilerini tespit edebilmek için One Way anova (t testi ve f testi) analizleri yapılmıştır. One Way Anova analizlerinde test için p değeri hesaplanmıştır. P değeri alfa (0,05) değerinden daha küçük ise ilgili değişkenler arasındaki farklılığın anlamlı olduğuna karar verilmiştir.

##### 2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kapsamında yapılacak olan araştırmadan elde edilecek olan veriler anket kullanılarak toplanacaktır. Araştırmanın yöntemi kapsamında kullanılacak ölçekler şu şekilde sıralanabilir;

1. Kişisel Bilgi Formu
2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Çalışma kapsamında yapılacak olan araştırmaya katılacak olan katılımcıların demografik özelliklerini anlayabilmek amacı ile araştırmacının hazırlamış olduğu Kişisel Bilgi Formu kullanılması planlanmıştır. Söz konusu kişisel bilgi formunda; cinsiyet, yaş,

eğitim durumu, medeni durum, mesleğiniz, dñzenli spor yapıyor musunuz?, dñzenli olarak yaptığınız spor, dñzenli spor yapma sñreniz, çalışma şekliniz, sigara içiyor musunuz?, gñnlñk spor sñreniz? şeklinde sorulardan meydana gelmiştir.

### 2.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Bu alışmada, Ryff'ın (1989) geliştirmiş olduğu ve Uyar'ın (2019) alışmasında kullanmış olduğu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Sۆz konusu ۆlek; diğerleriyle olumlu ilişkiler (14 madde), ۆzerklik (14 madde), evre hakimiyeti (14 madde), kişisel gelişim (14 madde), yaşam amacı (14 madde) ve kendini kabul (14 madde) olmak üzere toplam 6 boyuttan ve 84 maddeden oluşmaktadır. ۆlekte 1-hiç katılmıyorum, 2-çoğunlukla katılmıyorum, 3-kısmen katılmıyorum, 4-kısmen katılıyorum, 5-çoğunlukla katılıyorum, 6-tamamen katılıyorum şeklinde ۆleklendirilmiř 6'lı likert tipi ۆlek kullanılmıştır. Psikolojik İyi Olma ۆleđi alt boyutlarına yۆnelik Cronbach Alpha katsayıları sırası ile ۆzerklik 0,73; çevresel hakimiyet 0,76; bireysel gelişim 0,77; diğerleriyle olumlu ilişkiler 0,82; yaşam amaçları 0,77; ۆz-kabul 0,80 şeklinde hesaplanmıştır. Çalışmanın tamamına ilişkin Cronbach alpha katsayısı ise 0,93 şeklinde hesaplanmıştır.

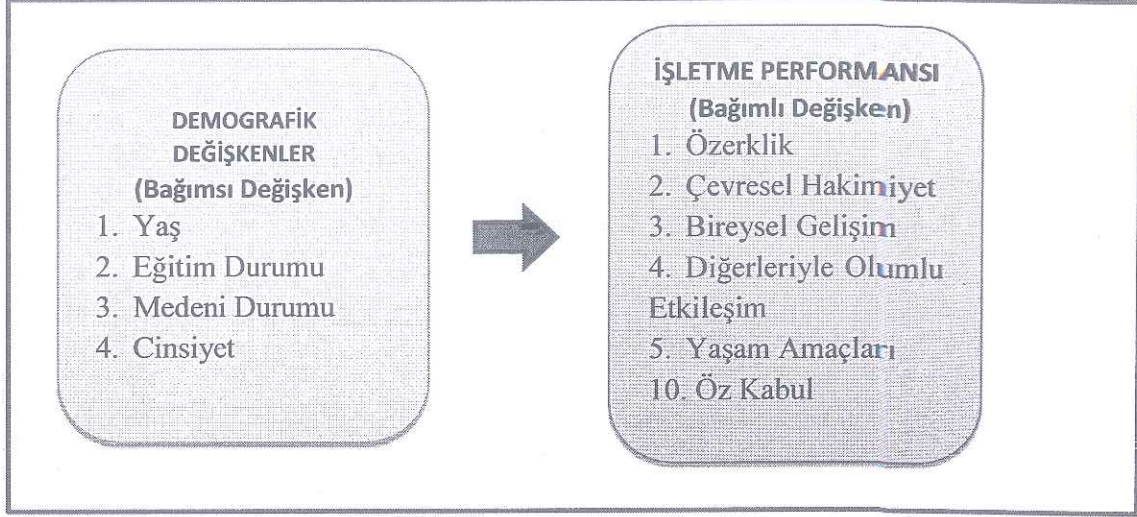
### 2.4. Evren ve ۆrneklem

Bu çalışmanın evreni, Diyarbakır ilinde çalışan ve aktif bir spor hayatı olan Diyarbakır ili Kayapınar ilçesinde çalışan ilköğretim, ortaöğretim ve lise dñzeyinde okullarda çalışan rehber ۆđretmenlerdir. Gñvenilirlik ve ana kñtlenin bñyñklñđ (evren) için Milli Eğitim Mñdñrlñđđ'nden alınan (alttaki listeye) Tablo 1.1'e bakıldığında sۆz konusu bۆlgede 418 adet rehber ۆđretmen çalışmaktadır. Dolayısıyla evren sayısı çok bñyñk olmadığından ۆrneklem "Tam Sayım Yۆntemi " izlenerek belirlenmiş ve tñm ۆđretmenlere anketler dağıtılmış ve neticede ise eksik işaretlenen 4 anket iptal edilmiş ve 414 adet anket kabul edilerek analizler yapılmıştır.

**Tablo 3.1.** Diyarbakır ili Kayapınar ilçesindeki okullarda çalışan rehber öğretmen sayıları

İLKOKUL REHBER ÖĞRETMEN SAYISI			ORTAOKUL REHBER ÖĞRETMEN SAYISI			LİSE REHBER ÖĞRETMEN SAYISI		
S.NO	OKUL ADI	Ö. SAYISI	S.NO	OKUL ADI	Ö. SAYISI	S.NO	OKUL ADI	Ö. SAYISI
1	Şehit Öğretmen Ayşe Numan Konakçı İlkokulu	7	1	İMKB Hattat Hamid Aytaç Ortaokulu	3	1	Milli İrade Anadolu Lisesi	6
2	Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı İlkokulu	5	2	Vali Kurt İsmail Paşa Ortaokulu	5	2	Vali Gökhan Aydın Mesleki ve Teknik	3
3	Akşemsaddin İlkokulu	6	3	Akşemsaddin Ortaokulu	7	3	Borsa İstanbul Kız Anadolu İmam Hatip	5
4	Prof. Dr. Fuat Sezgin İlkokulu	6	4	Şehit Jandarma Üsteğmen Tevfik Pehlivan Ortaokulu	4	4	Muhammet Yurtoğlu Mesleki ve Teknik	6
5	Hantepe Eğitim Şehitleri İlkokulu	5	5	Piri Reis Ortaokulu	6	5	Ali Emiri Anadolu Lisesi	4
6	Şehit Polis Sabri Kün İlkokulu	4	6	Şehit Polis Mehmet Erçin Ortaokulu	7	6	Şehit Ömer Halisdemir Anadolu İmam Hatip	5
7	Nazime Tatlıcı İlkokulu	6	7	Vali Ahmet Cemil Serhadlı Ortaokulu	4	7	Talaytepe Anadolu Lisesi	2
8	Şehit Polis Mehmet Erçin İlkokulu	3	8	Şehit Öğretmen Elif Livan Ortaokulu	5	8	Türk Telekom Mesleki ve Teknik Anadolu	7
9	Vehbi Koç İlkokulu	7	9	Süleyman ve Muazzez Ersönmez Ortaokulu	4	9	Şehit Abdulvahap Çokur Mesleki ve	6
10	Mehmet Akif İnan İlkokulu	5	10	Rıdvan Süer Ortaokulu	6	10	Şehit Halit Gülser Kız Anadolu İmam Hatip	6
11	Akkoyunlu İlkokulu	4	11	Diclekent Ortaokulu	4	11	Şehit Mehmet Bora Tayfur Anadolu Lisesi	5
12	Millet İlkokulu	6	12	Talaytepe Ortaokulu	5	12	Kayapınar Yunus Emre Anadolu İmam Hatip	6
13	Mehmet İçkale İlkokulu	6	13	Namık Kemal İmam Hatip Ortaokulu	6	13	Kayapınar Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	6
14	Beşyüzler İlkokulu	5	14	Şehit Şeyhmus Karakut Ortaokulu	7	14	Adnan Menderes Anadolu Lisesi	5
15	Mevlana İlkokulu	4	15	Güleçoba Aşikan Ortaokulu	4	15	Ahmedi Hani Anadolu Lisesi	7
16	Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği İlkokulu	6	16	Metropol İmam Hatip Ortaokulu	5	16	Kayapınar Anadolu Lisesi	4
17	Huzurevleri İlkokulu	7	17	Mehmet Akif İnan İmam Hatip Ortaokulu	5	17	Metropol Anadolu Lisesi	6
18	Kayapınar İlkokulu	5	18	Ertuğrul Gazi İmam Hatip Ortaokulu	6	18	Talaytepe Anadolu Lisesi	6
19	Metropol İlkokulu	6	19	Mevlana Ortaokulu	4	19	Akşemsaddin Anadolu Lisesi	5
20	Talaytepe İlkokulu	7	20	Nafiye Ömer Şevki Cizrelioğlu Ortaokulu	5	20	500 Evler Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	4
21	Akşemsaddin İlkokulu	6	21	Evliya Çelebi Ortaokulu	6	21	Şehmus Sultan Tatlıcı Mesleki ve Teknik	6
22	Metropol İlkokulu	5	22	Pirinçlik Ortaokulu	7	22	Fatih Sultan Mehmet Anadolu Lisesi Lisesi	7
23	Mevlana İlkokulu	4	23	Nazime Tatlıcı İmam Hatip Ortaokulu	5	23	Metropol Anadolu Lisesi	5
24	Namık Kemal İlkokulu	6	24	Huzurevleri İmam Hatip Ortaokulu	4	24	Mevlana Anadolu	4
25	Diclekent İlkokulu	7	25	Nazime Tatlıcı Ortaokulu	5	25	Namık Anadolu Lisesi İlkokulu	5
26	Güleçoba İlkokulu	6		<b>TOPLAM</b>	<b>129</b>	26	Diclekent Anadolu	4
27	Şehit Öğretmen Elif Livan İlkokulu	4				27	<b>TOPLAM</b>	<b>135</b>
28	Pirinçlik İlkokulu	6						
	<b>TOPLAM</b>	<b>154</b>						

## 2.5. Araştırmanın Modeli



Şekil 3.2. Demografik Değişkenler ve İşletme Performansı İlişkisi

## 2.6. Güvenilirlik analizi

Güvenilirlik analizi, araştırmada amacına uygun hazırlanmış anket sorularına verilen cevapların tutarlılığını ölçmekte kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Bu yöntem ile anket sorularının tutarlılıkları test edilirken, sadece ölçeğe uygun olarak sıralanabilir yanıtlar içeren sorulara verilen yanıtlar kullanılır. Örneğin anketin cinsiyet, gelir veya evet/hayır cevabı verilen sorularına güvenilirlik analizi uygulanmaz. Ancak her hangi bir konu hakkında düşünce ve görüşleri derecelendirerek ölçmeyi amaçlayan 5'li Likert ölçeği, 7'li Likert ölçeği veya 9'lu Likert ölçeği analizine dahil edilebilir.

Güvenilirlik analizi uygulanırken kullanılan temel yöntem Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) değerinin bulunmasıdır. Her bir madde için tek bir  $\alpha$  değeri olabileceği gibi, tüm soruların ortalama bir  $\alpha$  değeri de olabilir. Tüm sorular için elde edilen  $\alpha$  değeri o anketin toplam güvenilirliğini gösterir ve 0,6'dan büyük olması beklenir, bu değerden düşük  $\alpha$  değerleri anketin zayıf güvenilirliği olduğunu gösterir,  $\alpha > 0,8$  olması ise anketin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Güven düzeyi düşük seviyede olan çalışmalarda anket sorularında düzenleme yapılabilir. Anket sorularına yapılacak olan değişken (soru) ekleme çıkarma işlemleri yeterli

olmaz ise araştırma soruları en baştan düzenlenmelidir. Eğer anketin güvenilirliğini artırılması isteniyorsa daha önce belirtildiği gibi tek tek sorulara dair elde edilen  $\alpha$  değeri gözden geçirilir. Bu sorulardan hangi  $\alpha$  değeri, toplamda elde edilen  $\alpha$  değerini düşürüyorsa o soru çıkartılarak anketin güvenilirliği yükseltmek mümkündür.

**Tablo 3.2.** Güvenilirlik katsayısı tablosu

Cronbach Alfa Değer Aralıkları	Güvenilirlik Durumu
0,00< ile <0,40 arası	Güvenilir Değildir
0,40< ile <0,60 arası	Düşük Seviyede Güvenilir
0,60< ile <0,80 arası	Güvenilirdir
0,80< ile <1,00 arası	Yüksek Seviyede Güvenilir

Güvenilirlik analizi tablosu incelendiğinde çalışmanın tamamı için hesaplanan Cronbach Alpha değerinin 0,925 olduğu görülmektedir. Bu değer dikkate alınarak çalışma için tasarlanmış anket sorularının güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilir. Ancak anket sorularının tamamının güvenilir olması aynı zamanda alt boyutlarında güvenilir olduğu anlamına gelmez. Bu yüzden anket sorularının tamamının güvenilir olduğu görüldükten sonra alt boyutlarında güvenilirlikleri tek tek incelenmelidir. Özerlik ( $\alpha=0,933$ ) için hesaplanan Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) değeri incelendiğinde hesaplanan değer 0,8'den büyük olduğu görülmektedir. Bu yüzden özerlik boyutu için tasarlanan soruların yüksek güvenilirlikte olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.3.** Güvenilirlik analizi

	Cronbach Alfa Katsayısı Değeri
Tüm Araştırma İçin Güvenirlik Katsayısı	0,925
Özerklik	0,933
Çevresel Hakimiyet	0,964
Bireysel Gelişim	0,940
Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	0,946
Yaşam Amaçları	0,937
Öz Kabul	0,916

Benzer şekilde Çevresel Hâkimiyet ( $\alpha=0,964$ ), Bireysel Gelişim ( $\alpha=0,940$ ), Diğerleriyle Olumlu Etkileşim ( $\alpha=0,946$ ), Yaşam Amaçları ( $\alpha=0,937$ ) ve Öz Kabul ( $\alpha=0,916$ ) boyutları için hesaplanan alfa değerlerinin tamamının 0,8'den büyük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda hem tüm anket sorularının ve ankette bulunan tüm alt boyutlarının yüksek güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

## 2.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Faktör Analizi

Faktör analizi, birbiriyle ilişkili birden fazla değişkeni bir araya getirerek, anlamlı yeni değişkenler (faktörler) keşfetme amacıyla kullanılan çok değişkenli bir istatistiktir. Ancak faktör analizinin uygulanabilmesi için bazı gereklilikler vardır. Faktör analizi yapılacak değişkenler ile hesaplanan KMO değeri ve Bartlett test istatistiği sonucu anlamlı olmalıdır. KMO değeri değişkenler arasındaki ilişkinin büyüklüğünü gösteren bir katsayı değeridir. KMO değeri 0 ile 1 arasında değer alır. Değişkenler arasındaki ilişki arttıkça KMO değeri 1'e, azaldıkça 0'a yaklaşır.

KMO değeri faktör analizi yapılabilmesi için bir ölçüt olsa da tek başına yeterli değildir. Faktör analizi uygulanabilmesi için Bartlett test istatistiği sonucunun anlamlı olması yani alfa (0,05) değerinden küçük olması gerekmektedir.

Yapılan araştırmada faktör analizi "İşletmelerin Finansal Sorunları ve Özerklik, Çevresel Hakimiyet, Bireysel Gelişim, Diğerleriyle Olumlu Etkileşim, Yaşam Amaçları ve Öz Kabul faktörleri" için ayrı ayrı uygulanmıştır. Buna ek olarak çalışmanın ölçek ve ölçek alt değişkenlerinin güvenilirlik katsayılarının da incelenmiştir.

**Tablo 3.4.** Psikolojik iyi oluş ölçeği için faktör analizi tablosu

Faktör	Soru	Ort.	Alfa	Faktörler					
				F1. Ö	F2. ÇH	F3. BG	F4. DOE	F5. YA	F6. ÖK
F1. Özerklik	S17.Ö1	3,5600	0,933	,895					
	S18.Ö2	3,4753		,933					
	S19.Ö3	3,4894		,907					
	S20.Ö4	3,4047		,945					
	S21.Ö5	3,3906		,945					
	S22.Ö6	3,2400		,891					
	S23.Ö7	3,5059		,916					
	S24.Ö8	3,4941		,925					
	S25.Ö9	3,4894		,907					
	S26.Ö10	3,4000		,947					
	S27.Ö11	3,3835		,947					
	S28.Ö12	3,2353		,891					
	S29.Ö13	3,4682		,798					
	S30.Ö14	3,6165		,859					
F2. Çevresel Hakimiyet	S31.ÇH1	4,1694	0,964		,801				
	S32.ÇH2	4,2612			,866				
	S33.ÇH3	4,2612			,848				
	S34.ÇH4	4,1976			,815				
	S35.ÇH5	4,2212			,840				





Çalışma Ölçeğinin faktör analizine uygunluğunu ölçmek için Bartlett testi uygulanmıştır. Bartlett testi sonucunda elde edilen KMO değeri 0,872 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Bartlett testi sonucunda p değeri 0,000 olarak bulunmuştur ( $p=0,00 < \text{Alpha}=0,05$ ). Bu yüzden Çalışma Ölçeği için faktör analizi uygulamanın uygun olduğu tespit edilmiştir.

Faktör analizi sonucunda ölçeğe ait 6 faktör olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu faktörleri açıklayan sorular, ortalama değerleri, Cronbach alfa katsayısı ve faktör yükleri hesaplanmış ve Çalışma Ölçeği İçin Faktör Analizi Tablosunda verilmiştir.

Faktör analizi sonucunda elde edilen Özerklik faktörü 14 soru ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bu sorular anket formunda soru 17 ve soru 30 arasındaki ifadelerden oluşmaktadır. Faktörü açıklayan 14 soruya ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0,933 olarak hesaplanmıştır ve yüksek güvenilirliktedir.

Faktör analizi sonucunda elde edilen Çevresel Hâkimiyet faktörü 14 soru ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bu sorular anket formunda soru 31 ve soru 44 arasındaki ifadelerden oluşmaktadır. Faktörü açıklayan 14 soruya ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0,964 olarak hesaplanmıştır ve yüksek güvenilirliktedir.

Faktör analizi sonucunda elde edilen Bireysel Gelişim faktörü 14 soru ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bu sorular anket formunda soru 45 ve soru 58 arasındaki ifadelerden oluşmaktadır. Faktörü açıklayan 14 soruya ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0,940 olarak hesaplanmıştır ve yüksek güvenilirliktedir.

Faktör analizi sonucunda elde edilen Diğerleriyle Olumlu Etkileşim faktörü 14 soru ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bu sorular anket formunda soru 59 ve soru 72 arasındaki ifadelerden oluşmaktadır. Faktörü açıklayan 14 soruya ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0,946 olarak hesaplanmıştır ve yüksek güvenilirliktedir.

Faktör analizi sonucunda elde edilen Yaşam Amaçları faktörü 14 soru ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bu sorular anket formunda soru 73 ve soru 86 arasındaki ifadelerden oluşmaktadır. Faktörü açıklayan 14 soruya ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0,937 olarak hesaplanmıştır ve yüksek güvenilirliktedir.

Faktör analizi sonucunda elde edilen Öz Kabul faktörü 14 soru ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bu sorular anket formunda soru 87 ve soru 100 arasındaki ifadelerden oluşmaktadır. Faktörü açıklayan 14 soruya ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0,916 olarak hesaplanmıştır ve yüksek güvenilirliktedir.

## 2.8. Demografik ve Bireysel Tercihlere Yönelik Bulgulara Yönelik Frekans Analizi

Uygulanan anket araştırması sonucunda örnekleme seçilen kişilerin demografik değişken dağılımları frekans analizi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar demografik, spor yapma ve diğer tercihlere yönelik bulgulara ait frekans tablolarında verilmiştir

Tablo 3.5. Demografik bulgulara ait frekans tablosu

Değişken	Düzeyler	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	188	45,4%
	Erkek	226	54,6%
Katılımcıların Doğum Yeri	Diyarbakır	206	49,8%
	Dışarıdan Geldim	208	50,2%
Yaşınız	25 Yaş ve Altı	107	25,8%
	26-35 Yaş	170	41,1%
	36-45 Yaş	114	27,5%
	46 Yaş ve Üzeri	23	5,6%
Medeni Durum	Evli	152	36,7%
	Bekâr	242	58,5%
	Boşanmış	20	4,8%
Eğitim Durumu	Lisans	344	83,1%
	Yüksek Lisans	60	14,5%
	Doktora	10	2,4%

Örnekleme seçilen kişilerin cinsiyet dağılımlarına bakıldığında 188'inin kadın (%45,4) ve 226'sının erkek (%54,6) olduğu görülmektedir. Araştırmada uygulanan anket sorularına cevap verenlerin 206'sinin Diyarbakır doğumlu (%49,8) ve 210'unun Diyarbakır'a dışarıdan geldiği gözlenmiştir (%49,3). Yaş dağılımına göre katılımcılar 107'si 25 yaş ve altında (%25,8), 170'i 26-35 yaş arasında (%41,1), 114'ü 36-45 yaş arasında (%27,5) ve 23'ü 46 yaş ve üzerinde (%5,6) kişilerden oluşmaktadır. Benzer şekilde katılımcıların 152'sinin evli (%36,7), 242'sinin bekâr (%58,5) ve 20'sinin boşanmış (%4,8) olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların 344'ü lisans (%83,1), 60'ü yüksek lisans (%14,5) ve 10'u doktora (%2,4) mezundur.

Tablo 3.6. Spor yapma ve diğer tercihlere yönelik bulgulara ait frekans tablosu

Değişken	Düzeyler	Frekans	Yüzde
Yaptığınız Spor Türü	Futbol	80	19,3%
	Basket	19	4,6%
	Yüzme	35	8,5%
	Yürüyüş	147	35,5%
	Egzersiz	133	32,1%
Günlük Spor Yapma Süreniz (Dakika)	37-52 dk	33	8,0%
	53-68 dk	158	38,2%
	69 dk ve üzeri	223	53,9%
Spor Yapma Süreniz (Gün) Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?	Her gün	11	2,7%
	Haftada 2 gün	35	8,5%
	Haftada 3 gün	368	88,9%
Çalışma şekliniz	Gündüz	402	97,1%
	Ek iş	12	2,9%
Spora Yaşın Etkisi Var mı?	Evet	295	71,3%
	Hayır	119	28,7%
Spora Gelirin Etkisi Var mı?	Evet	206	49,8%
	Hayır	208	50,2%
Spor Yapma Sebebi	Sağlıklı Olmak İçin	93	22,5%
	Kilo Vermek İçin	200	48,3%
	Eğlence Amacıyla	102	24,6%
	Yaşam Kalitesi Arttırmak	19	4,6%
Çalışılan Yer	Özelde	210	50,7%
	Devlette	204	49,3%
Sigara İçme	İçiyor	375	90,8%
	İçmiyor	39	9,2%
Sigara içme Sıklığı (Adet)	İçmiyor	39	9,4%
	1-3 Adet Arası	125	30,2%
	8-11 Adet Arası	227	54,8%
	12 Adet ve Üstü	23	5,6%
Sigara Spor Süresi Etkisi	Evet	305	73,7%
	Hayır	109	26,3%

Katılımcılardan 80'i futbol (%18,8), 19'u basketbol (%4,5), 35'i yüzme (%8,2), 147'si yürüyüş (%35,5) ve 133'ü ise egzersiz (%32,1) sporlarını yapmaktadır. Ayrıca katılımcıların 33'ü günlük 37-52 dakika arası (%8,0), 158'i günlük 53-68 dakika arası (%38,2) ve 223'ü ise günlük 69 dakikadan fazla (%53,9) süre spor yaptıklarını belirtmiştir. Katılımcıların 11'i

her gün (%2,7), 35'u haftada 2 gün (%8,5) ve 368'i haftada 3 gün (%88,9) spor yaptığını belirtmiştir.

Anket katılımcılarından 402 kişi gündüz çalışmaktadır (%97,1) ve 12'si ek iş yapmaktadır (%2,9). Katılımcılardan 295'inin yaştan spor süresini etkilediğini düşünürken (%71,3) 119'ünün yaştan spor süresini etkilemediğini (%28,7) düşündüğü gözlenmiştir. Ayrıca 206'sinin gelir düzeyinin spora etkisinin olduğunu (%49,8) ve 208'inin ise gelirin spora etkisinin olmadığını (%50,2) düşündüğü saptanmıştır. Katılımcıların 93'ünün sağlıklı olmak için spor yaptığını (%22,5), 200'ünün kilo vermek için spor yaptığını (%48,3), 102'sinin eğlence için spor yaptığını (%24,6) ve 19'unun ise yaşam kalitesini yükseltmek için (%4,6) spor yaptığını belirttikleri görülmektedir. Ayrıca katılımcıların 210'unun özelde (%50,7) ve 204'ünün devlette çalıştığı (%49,3) tespit edilmiştir. Katılımcıların 375'i sigara içerken (%90,8) 39'u sigara içmiyordur (%9,2). Duruma ek olarak katılımcıların günde 125'i 1-3 adet (%30,2), 227'si 8-11 adet (%54,8) ve 23'ü 12 adetten daha fazla (%5,6) sigara tüketmektedir. Bu katılımcıların 305'inin sigara içmenin spor süresine etkisinin olduğunu (%73,7) ve 109'u ise sigara içmenin spor süresini etkilemediğini (%26,3) düşünmektedir.

### **2.9. Demografik Değişken (Bağımsız) Verileri ile Psikolojik İyi Hal Düzeyi (Bağımlı) Değişkenlerinin Karşılaştırması için t testi, f testi ve Post\_Hoc Analizleri**

Bu kısımda, verilerin analizlerinde demografik veriler ile araştırmaya boyutları karşılaştırması için anova analizi yapılmıştır.

Araştırmanın veri analizlerinde anket sonucu elde verilerin normal dağılım gösterdiğini test edebilmek için çarpıklık ve basıklık değerlerinin uygun olduğu gözlemlenmiş ve bu çalışmada parametrik yöntemler ile analiz yapılmıştır. Çalışmada değişkenler arasında; ikili grup karşılaştırmasında t-testi, 2'den fazla olan grupların karşılaştırılmalarında ise One way anova F-testi uygulanmış, ayrıca farklılığa neden olan grupların tespiti için Post Hoc testleri yapılmıştır. Analizlerin sonuç değerlendirmelerinde farklılıkların tespitinde daha kolay karar verilmesi için P değeriyle alfa (0,05) değerinin karıştırılması yapılmıştır. Dolayısıyla da, p değeri, alfa (0,05) değerinden daha küçük ( $P < 0.05$ ) ise değişkenlerin arasındaki farklılığın olduğu yönünde karar verilmiştir.

### 2.9.1. Cinsiyet ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin cinsiyet bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği t testi ile incelenmiştir.

**Tablo 3.7.** Cinsiyet ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu

	Cinsiyet	N	Ort.	t Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc	
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	Kadın	188	2,9768	-8,996	,000	P<0,05; Kabul
		Erkek	226	3,8262			
	Çevresel Hakimiyet	Kadın	188	3,9605	-6,611	,000	P<0,05; Kabul
		Erkek	226	4,4523			
	Bireysel Gelişim	Kadın	188	4,4894	-2,464	,014	P<0,05; Kabul
		Erkek	226	4,6353			
	Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	Kadın	188	4,3655	-,325	,746	P>0,05; Red
		Erkek	226	4,3894			
	Yaşam Amaçları	Kadın	188	4,3587	-,399	,690	P>0,05; Red
		Erkek	226	4,3881			
	Öz Kabul	Kadın	188	4,4157	-,138	,890	P>0,05; Red
		Erkek	226	4,4260			

1. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, cinsiyete göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda diğerleriyle olumlu etkileşim ( $p=0,746$ ), yaşam amaçları ( $p=0,690$ ) ve öz kabul ( $p=0,890$ ) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır ( $p>0,05$ ) ve cinsiyete göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

T testi sonucunda elde edilen değerler incelendiğinde özerklik ( $p=0,000$ ), çevresel hakimiyet ( $p=0,000$ ) ve bireysel gelişim ( $p=0,014$ ) için h1 hipotezinin kabul edildiği görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ortalamalar incelendiğinde kadınların özerklik ve çevresel hakimiyet değişkenlerinin erkeklere göre daha az olduğu tespit edilmiştir.

## 2.9.2. Yaş ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin yaş bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği f testi ile incelenmiştir

**Tablo 3.8.** Yaş ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu

	Yaş	N	Ort.	F Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc	
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	25 Yaş ve Altı(a)	10	2,4339	71,537	,000	P<0,05; Kabul a<b,c,d
		26-35 Yaş(b)	17	3,6765			
		36-45 Yaş(c)	11	3,9041			
		46 Yaş ve Üzeri	23	4,0807			
	Çevresel Hakimiyet	25 Yaş ve Altı	10	4,1589	1,422	,236	P>0,05; Red
		26-35 Yaş	17	4,1857			
		36-45 Yaş	11	4,3484			
		46 Yaş ve Üzeri	23	4,2826			
	Bireysel Gelişim	25 Yaş ve Altı	10	4,7009	3,281	,021	P<0,05; Kabul a>b
		26-35 Yaş	17	4,4744			
		36-45 Yaş	11	4,5852			
		46 Yaş ve Üzeri	23	4,5745			
	Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	25 Yaş ve Altı	10	4,3899	,177	,912	P>0,05; Red
		26-35 Yaş	17	4,3504			
		36-45 Yaş	11	4,4135			
		46 Yaş ve Üzeri	23	4,3602			
Yaşam Amaçları	25 Yaş ve Altı	10	4,3899	,220	,882	P>0,05; Red	
	26-35 Yaş	17	4,3420				
	36-45 Yaş	11	4,4123				
	46 Yaş ve Üzeri	23	4,3602				
Öz Kabul	25 Yaş ve Altı	10	4,4179	,270	,847	P>0,05; Red	
	26-35 Yaş	17	4,3874				
	36-45 Yaş	11	4,4649				
	46 Yaş ve Üzeri	23	4,4720				

### 2. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, yaşa göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda çevresel hakimiyet ( $p=0,236$ ), diğerleriyle olumlu etkileşim ( $p=0,912$ ), yaşam amaçları ( $p=0,882$ ) ve öz kabul ( $p=0,847$ ) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır ( $p>0,05$ ) ve yaşa göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

F testi sonucunda elde edilen değerler incelendiğinde özerklik ( $p=0,000$ ) ve bireysel gelişim ( $p=0,021$ ) için H1 hipotezinin kabul edildiği görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ortalamalar incelendiğinde 25 yaş altında olanların Özerkliklerinin diğer tüm yaş gruplarına göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Çevresel Hakimiyet için yaş ortalamaları incelendiğinde 25 yaş

altında olan kişilerin Çevresel Hakimiyet düzeyinin diğer tüm yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

### 2.9.3. Medeni durum ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin medeni durum bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip-göstermediği f testi ile incelenmiştir.

**Tablo 3.9.** Medeni durum ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu

		Tablosu					
		Medeni Durum	N	Ort.	F Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	Evli(a)	152	3,8139	22,561	,000	P<0,05; Kabul b<a,c,
		Bekar(b)	242	3,1671			
		Boşanmış(c)	20	3,9107			
	Çevresel Hakimiyet	Evli(a)	152	4,3562	4,629	,010	P<0,05; Kabul b<a
		Bekar(b)	242	4,1331			
		Boşanmış(c)	20	4,4214			
	Bireysel Gelişim	Evli(a)	152	4,5395	5,680	,004	P<0,05; Kabul c>a, b
		Bekar(b)	242	4,5519			
		Boşanmış(c)	20	5,0000			
	Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	Evli(a)	152	4,3534	4,281	,014	P<0,05; Kabul c>a, b
		Bekar(b)	242	4,3554			
		Boşanmış(c)	20	4,8500			
	Yaşam Amaçları	Evli(a)	152	4,3421	4,327	,014	P<0,05; Kabul c>a, b
		Bekar(b)	242	4,3560			
		Boşanmış(c)	20	4,8500			
	Öz Kabul	Evli(a)	152	4,4070	3,376	,035	P<0,05; Kabul c>a, b
		Bekar(b)	242	4,3949			
		Boşanmış(c)	20	4,8500			

3. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, medeni duruma göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda özerklik (p=0,000), çevresel hakimiyet (p=0,010), bireysel gelişim (p=0,004), diğerleriyle olumlu etkileşim (p=0,014), yaşam amaçları (p=0,014) ve öz kabul (p=0,035) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır (p<0,05) ve medeni duruma göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Ortalamalar incelendiğinde bekarların özerkliklerinin evlilere ve boşanmışlara göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Çevresel hakimiyet ortalamaları incelendiğinde bekarların çevresel hakimiyetinin evlilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Boşanmış kişilerin; bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul değişkenlerinin evli ve bekarlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

#### 2.9.4. Eğitim durumu ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin eğitim durumu bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği f testi ile incelenmiştir.

**Tablo 3.10.** Eğitim durumu ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu

	Eğitim Durumu	N	Ort.	F	P	Hipotez ve	
				Değeri	Değeri	Post-Hoc	
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	Lisans(a)	344	3,8150	2,304	,101	P>0,05; Red
		Yüksek Lisans(b)	60	3,1664			
		Doktora(c)	10	3,9107			
	Çevresel Hakimiyet	Lisans(a)	344	4,3397	1,029	,358	P>0,05; Red
		Yüksek Lisans(b)	60	4,1248			
		Doktora(c)	10	4,4214			
	Bireysel Gelişim	Lisans(a)	344	4,5142	3,333	,037	P<0,05; Kabul C>A
		Yüksek Lisans(b)	60	4,5089			
		Doktora(c)	10	5,0000			
Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	Lisans(a)	344	4,3242	4,032	,018	P<0,05; Kabul c>a, b	
	Yüksek Lisans(b)	60	4,3184				
	Doktora(c)	10	4,8500				
Yaşam Amaçları	Lisans(a)	344	4,3104	3,983	,019	P<0,05; Kabul c>a, b	
	Yüksek Lisans(b)	60	4,3184				
	Doktora(c)	10	4,8500				
Öz Kabul	Lisans(a)	344	4,3874	3,418	,034	P<0,05; Kabul c>a	
	Yüksek Lisans(b)	60	4,3701				
	Doktora(c)	10	4,8500				

#### 4. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, eğitim duruma göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda özerklik ( $p=0,101$ ), çevresel hakimiyet ( $p=0,358$ ) için  $H_1$  hipotezinin reddedildiği saptanmıştır ( $p>0,05$ ) ve eğitim durumuna göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bireysel gelişim ( $p=0,037$ ), diğerleriyle olumlu etkileşim ( $p=0,018$ ), yaşam amaçları ( $p=0,019$ ) ve öz kabul ( $p=0,034$ ) için  $H_1$  hipotezinin kabul edildiği saptanmıştır ( $p<0,05$ ) ve eğitim durumuna göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde bekarların özerkliklerinin evlilere ve boşanmışlara göre daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Doktora düzeyinde eğitim alan kişilerin Bireysel Gelişim, Diğerleriyle Olumlu Etkileşimi ve Yaşam Amaçları lisans ve yüksek lisans düzeyinde eğitim alan kişilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Duruma ek olarak doktora düzeyinde eğitim almış kişilerin Öz Kabul seviyelerinin yüksek lisans düzeyinde eğitim almış kişilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.



### 2.9.5. Sigara içip içmeme ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin sigara içme bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği t testi ile incelenmiştir

**Tablo 3.11.** Sigara içme ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu

	Sigara İçme	N	Ort.	t Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc	
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	İçiyor	376	3,4639	1,547	,123	P>0,05; Red
		İçmiyor	38	3,1978			
	Çevresel Hakimiyet	İçiyor	376	4,3472	14,256	,000	P<0,05; Kabul
		İçmiyor	38	2,9359			
	Bireysel Gelişim	İçiyor	376	4,5372	,332	,740	P>0,05; Red
		İçmiyor	38	4,5018			
	Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	İçiyor	376	4,3368	-,740	,459	P>0,05; Red
		İçmiyor	38	4,4322			
	Yaşam Amaçları	İçiyor	376	4,3309	-,810	,418	P>0,05; Red
		İçmiyor	38	4,4359			
Öz Kabul	İçiyor	376	4,3819	-1,407	,160	P>0,05; Red	
	İçmiyor	38	4,5678				

5. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, sigara içip-içmemeye göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda özerklik ( $p=0,123$ ), bireysel gelişim ( $p=0,740$ ), diğerleriyle olumlu etkileşim ( $p=0,459$ ), yaşam amaçları ( $p=0,418$ ) ve öz kabul ( $p=0,160$ ) için  $H_1$  hipotezinin reddedildiği saptanmıştır ( $p>0,05$ ) ve sigara içmeye göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

T testi sonucunda elde edilen değerler incelendiğinde çevresel hakimiyet ( $p=0,000$ ) için  $H_1$  hipotezinin kabul edildiği görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ortalamalar incelendiğinde sigara içenlerin çevresel hakimiyet değişkenlerinin içmeyenlere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

### 2.9.6. Sigara içme sıklığı ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin sigara içme sıklığı bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği f testi ile incelenmiştir

**Tablo 3.12.** Sigara içme sıklığı ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu

	Sigara İçme Sıklığı	N	Ort.	f Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc	
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	İçmiyor(a)	39	3,1941	,879	,452	P>0,05; Red
		1-3 Adet Arasıl(b)	125	3,4994			
		8-11 Arası(c)	227	3,4487			
		12 ve Üstü(d)	23	3,4565			
	Çevresel Hakimiyet	İçmiyor(a)	39	2,9762	52,646	,000	P<0,05; Kabul a<b,c,d
		1-3 Adet Arasıl(b)	125	4,4091			
		8-11 Arası(c)	227	4,3477			
		12 ve Üstü(d)	23	4,2019			
	Bireysel Gelişim	İçmiyor(a)	39	4,5366	,290	,832	P>0,05; Red
		1-3 Adet Arasıl(b)	125	4,6074			
		8-11 Arası(c)	227	4,5585			
		12 ve Üstü(d)	23	4,5186			
Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	İçmiyor(a)	39	4,4835	,764	,515	P>0,05; Red	
	1-3 Adet Arasıl(b)	125	4,3051				
	8-11 Arası(c)	227	4,4040				
	12 ve Üstü(d)	23	4,3478				
Yaşam Amaçları	İçmiyor(a)	39	4,4872	,682	,564	P>0,05; Red	
	1-3 Adet Arasıl(b)	125	4,3086				
	8-11 Arası(c)	227	4,3946				
	12 ve Üstü(d)	23	4,3478				
Öz Kabul	İçmiyor(a)	39	4,6190	1,424	,235	P>0,05; Red	
	1-3 Adet Arasıl(b)	125	4,3360				
	8-11 Arası(c)	227	4,4342				
	12 ve Üstü(d)	23	4,4224				

6. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, sigara içme sıklığına göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda özerklik (p=0,468) ve bireysel gelişim (p=0,980), diğerleriyle olumlu etkileşim (p=0,254), yaşam amaçları (p=0,303) ve öz kabul (p=0,138) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır (p>0,05) ve sigara içme sıklığına göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

F testi sonucunda elde edilen değerler incelendiğinde çevresel hakimiyet (p=0,000) için H1 hipotezinin kabul edildiği ve bireyin psikolojik iyi hal düzeyini etkilediği görülmektedir (p<0,05). Ortalamalar incelendiğinde sigara içmeyenlerin içenlere göre çevresel hakimiyetlerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

### 2.9.7. Sigara içmenin spor süresine etkisi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin sigara içmenin spor süresine etkisi bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip-göstermediği t testi ile incelenmiştir

**Tablo 3.13.** Sigara içmenin spor süresine etkisi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu

Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Sigara İçmenin Spor Süresine Etkisi	N	Ort.	t Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc
	Özerklik	Evet	305	3,5953	4,618	,000
Hayır		109	3,0072			
Çevresel Hakimiyet	Evet	305	4,2433	,633	,527	P>0,05; Red
	Hayır	109	4,1887			
Bireysel Gelişim	Evet	305	4,5614	-,438	,661	P>0,05; Red
	Hayır	109	4,5904			
Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	Evet	305	4,3822	,167	,867	P>0,05; Red
	Hayır	109	4,3683			
Yaşam Amaçları	Evet	305	4,3789	,190	,849	P>0,05; Red
	Hayır	109	4,3630			
Öz Kabul	Evet	305	4,4239	,114	,909	P>0,05; Red
	Hayır	109	4,4142			

7. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, sigara içmenin spor süresine göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda; özerklik ( $p=0,000$ ) için H1 hipotezinin kabul saptanmıştır ( $p<0,05$ ) Dolayısıyla, sigara içme, spor süresini ve bireyin psikolojik iyi hal düzeyini etkilemektedir.

Çevresel Hakimiyet ( $p=0,781$ ), bireysel gelişim ( $p=0,933$ ), diğerleriyle olumlu etkileşim ( $p=0,462$ ), yaşam amaçları ( $p=0,393$ ) ve öz kabul ( $p=0,427$ ) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır ( $p>0,05$ ) ve sigara içmenin spor süresine etkisi göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Ortalamalar incelendiğinde sigara içmenin, spor süresine etkisi olduğu düşünen kişilerin özerklik ortalamalarının sigara içmenin spor süresine etkisi olmadığını düşünenlere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

### 2.9.8. Sporun Türü ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin; yapılan sporun türüne (bağımsız değişken) göre farklılık gösterip göstermediği f testi ile incelenmiştir

**Tablo 3.14.** Sporun türü ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu

	Yapılan Spor Türü	N	Ort.	F Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc	
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	Futbol	80	3,6786	1,379	,240	P>0,05; Red
		Basket	19	3,2744			
		Yüzme	35	3,4082			
		Yürüyüş	151	3,3950			
		Egzersiz	140	3,3811			
	Çevresel Hakimiyet	Futbol	80	4,3277	,824	,511	P>0,05; Red
		Basket	19	4,1278			
		Yüzme	35	4,0612			
		Yürüyüş	151	4,1921			
		Egzersiz	140	4,2337			
	Bireysel Gelişim	Futbol	80	4,6286	,745	,562	P>0,05; Red
		Basket	19	4,5263			
		Yüzme	35	4,4245			
		Yürüyüş	151	4,5421			
		Egzersiz	140	4,4995			
	Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	Futbol	80	4,5536	1,555	,186	P>0,05; Red
		Basket	19	4,2180			
		Yüzme	35	4,3061			
		Yürüyüş	151	4,3217			
		Egzersiz	140	4,2796			
Yaşam Amaçları	Futbol	80	4,5446	1,464	,212	P>0,05; Red	
	Basket	19	4,2105				
	Yüzme	35	4,3102				
	Yürüyüş	151	4,3160				
	Egzersiz	140	4,2755				
Öz Kabul	Futbol	80	4,5982	1,592	,176	P>0,05; Red	
	Basket	19	4,3008				
	Yüzme	35	4,2857				
	Yürüyüş	151	4,4011				
	Egzersiz	140	4,3245				

8. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, yapılan sporun türüne göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda özerklik (p=0,240), çevresel hakimiyet (p=0,511), bireysel gelişim (p=0,562), diğerleriyle olumlu etkileşim (p=0,186), yaşam amaçları (p=0,212) ve öz kabul (p=0,176) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır (p>0,05) ve yapılan sporun türüne göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

### 2.9.9. Günlük spor süresi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz Kabul bağımlı değişkenlerinin; günlük spor yapma süresi bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği f testi ile incelenmiştir.

**Tablo 3.15.** Bir günde yapılan spor süresi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu

	Günlük Spor Süresi (Dakika)	N	Ort.	F Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc	
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	37-52 dk	33	4,0455	6,919	,001	P>0,05; Red
		53-68 dk	158	3,4566			
		69 dk ve üzeri	223	3,3395			
	Çevresel Hakimiyet	37-52 dk	33	4,4264	1,582	,207	P>0,05; Red
		53-68 dk	158	4,1695			
		69 dk ve üzeri	223	4,2418			
	Bireysel Gelişim	37-52 dk	33	3,6450	62,235	,000	P>0,05; Red
		53-68 dk	158	4,5393			
		69 dk ve üzeri	223	4,7268			
	Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	37-52 dk	33	4,1429	4,282	,014	P>0,05; Red
		53-68 dk	158	4,2993			
		69 dk ve üzeri	223	4,4696			
	Yaşam Amaçları	37-52 dk	33	4,1385	4,068	,018	P>0,05; Red
		53-68 dk	158	4,2993			
		69 dk ve üzeri	223	4,4632			
	Öz Kabul	37-52 dk	33	4,3074	1,279	,279	P>0,05; Red
		53-68 dk	158	4,3698			
		69 dk ve üzeri	223	4,4747			

9. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, günlük spor süresine göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda çevresel hakimiyet ( $p=0,207$ ) ve öz kabul ( $p=0,279$ ) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır ( $p>0,05$ ) ve bir günde yapılan spor süresine göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Özerklik ( $p=0,001$ ), bireysel gelişim ( $p=0,000$ ), diğerleriyle olumlu etkileşim ( $p=0,014$ ) ve yaşam amaçları ( $p=0,018$ ) için H1 hipotezinin kabul edildiği saptanmıştır ( $p<0,05$ ) ve bir günde yapılan spor süresine göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Ortalamalar incelendiğinde 37-52 dk spor yapan kişilerin özerklik ortalamalarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duruma ek olarak 69 dk ve

üzerinde spor yapan kişilerin bireysel gelişiminin ve Diğerleriyle Olumlu Etkileşiminin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

### 2.9.10. Çalışma şekli ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde Özerklik, Çevresel Hakimiyet, Bireysel Gelişim, Diğerleriyle Olumlu Etkileşim, Yaşam Amaçları ve Öz Kabul bağımlı değişkenlerinin Çalışma Şekli bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği t testi ile incelenmiştir

**Tablo 3.16.** Çalışma şekli ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu

Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Çalışma Şekli	N	Ort.	T Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc
	Özerklik	Gündüz	402	3,4803	4,643	,000
	Ek iş	12	2,1071			
Çevresel Hakimiyet	Gündüz	402	4,2324	,527	,598	P>0,05; Red
	Ek iş	12	4,1131			
Bireysel Gelişim	Gündüz	402	4,5796	2,108	,036	P<0,05; Kabul
	Ek iş	12	4,2143			
Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	Gündüz	402	4,4051	4,292	,000	P<0,05; Kabul
	Ek iş	12	3,4881			
Yaşam Amaçları	Gündüz	402	4,4016	4,312	,000	P<0,05; Kabul
	Ek iş	12	3,4762			
Öz Kabul	Gündüz	402	4,4421	3,244	,001	P<0,05; Kabul
	Ek iş	12	3,7262			

10. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, Çalışma Şekline göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda özerklik (p=0,000), bireysel gelişim (p=0,036), diğerleriyle olumlu etkileşim (p=0,000), yaşam amaçları (p=0,000) ve öz kabul (p=0,001) için H1 hipotezi kabul edilmiştir ve çalışma şekline göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca, çevresel hakimiyet (p=0,598) için H1 hipotezinin reddildiği saptanmıştır (p>0,05) ve çalışma şekline göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Ortalamalar incelendiğinde gündüz çalışanların özerklik, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabulünün ek iş yapanlara göre daha fazla olduğu gözlenmiştir.

### 2.9.11. Spor yapma sebebi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin yaşı spor süresine etkisi bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği t testi ile incelenmiştir

**Tablo 3.17.** Spor yapma sebebi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu

	Yaşın Spor Süresine Etkisi	N	Ort.	T Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc
Özerklik	Evet	295	3,4203	-,623	,533	P>0,05; Red
	Hayır	119	3,4904			
Çevresel Hakimiyet	Evet	295	4,2201	-,367	,714	P>0,05; Red
	Hayır	119	4,2509			
Bireysel Gelişim	Evet	295	4,6024	1,807	,071	P>0,05; Red
	Hayır	119	4,4862			
Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	Evet	295	4,3860	,319	,750	P>0,05; Red
	Hayır	119	4,3601			
Yaşam Amaçları	Evet	295	4,3845	,418	,676	P>0,05; Red
	Hayır	119	4,3505			
Öz Kabul	Evet	295	4,4557	1,447	,149	P>0,05; Red
	Hayır	119	4,3361			

Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri

11. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, spor yapma sebebine göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda özerklik ( $p=0,533$ ), çevresel hakimiyet ( $p=0,714$ ), bireysel gelişim ( $p=0,071$ ), diğerleriyle olumlu etkileşim ( $p=0,750$ ), yaşam amaçları ( $p=0,676$ ) ve öz kabul ( $p=0,149$ ) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır ( $p>0,05$ ) ve spor yapma sebebine göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

### 2.9.12. Gelir Düzeyi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin gelir düzeyinin spor süresine etkisi bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği t testi ile incelenmiştir.

**Tablo 3.18.** Gelir Düzeyi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu

	Gelir Düzeyinin Spor Süresine Etkisi	N	Ort.	t Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc	
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	Evet	212	3,3969	-,884	,377	P>0,05; Red
		Hayır	213	3,4819			
	Çevresel Hakimiyet	Evet	212	4,2534	,824	,410	P>0,05; Red
		Hayır	213	4,1821			
	Bireysel Gelişim	Evet	212	4,5627	1,076	,283	P>0,05; Red
		Hayır	213	4,5054			
	Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	Evet	212	4,3908	1,457	,146	P>0,05; Red
		Hayır	213	4,3005			
	Yaşam Amaçları	Evet	212	4,3875	1,516	,130	P>0,05; Red
		Hayır	213	4,2938			
	Öz Kabul	Evet	212	4,4299	1,133	,420	P>0,05; Red
		Hayır	213	4,3682			

12. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, Gelir Düzeyinin Spor Süresine Etkisine göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda özerklik ( $p=0,377$ ), çevresel hakimiyet ( $p=0,410$ ), bireysel gelişim ( $p=0,283$ ), diğerleriyle olumlu etkileşim ( $p=0,146$ ), yaşam amaçları ( $p=0,130$ ) ve öz kabul ( $p=0,420$ ) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır ( $p>0,05$ ) ve gelir düzeyine göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.



### 2.9.13. Spor yapma sebebi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin spor yapma sebebinin bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği f testi ile incelenmiştir

**Tablo 3.19.** Spor yapma sebebi ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu

	Spor Yapma Sebebi	N	Ort.	F Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc	
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	Sağlıklı Olmak İçin	93	3,4508	,909	,436	P>0,05; Red
		Kilo Vermek İçin	200	3,3761			
		Eğlence Amacıyla	102	3,5763			
		Yaşam Kalitesi Arttırmak	19	3,3383			
	Çevresel Hakimiyet	Sağlıklı Olmak İçin	93	4,2450	,080	,971	P>0,05; Red
		Kilo Vermek İçin	200	4,2221			
		Eğlence Amacıyla	102	4,2409			
		Yaşam Kalitesi Arttırmak	19	4,1579			
	Bireysel Gelişim	Sağlıklı Olmak İçin	93	4,5737	4,944	,002	P<0,05; Kabul e<a,b,c,d
		Kilo Vermek İçin	200	4,6068			
		Eğlence Amacıyla	102	4,5840			
		Yaşam Kalitesi Arttırmak	19	4,0677			
Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	Sağlıklı Olmak İçin	93	4,4055	,243	,866	P>0,05; Red	
	Kilo Vermek İçin	200	4,3686				
	Eğlence Amacıyla	102	4,3964				
	Yaşam Kalitesi Arttırmak	19	4,2556				
Yaşam Amaçları	Sağlıklı Olmak İçin	93	4,3978	,394	,758	P>0,05; Red	
	Kilo Vermek İçin	200	4,3693				
	Eğlence Amacıyla	102	4,3964				
	Yaşam Kalitesi Arttırmak	19	4,2030				
Öz Kabul	Sağlıklı Olmak İçin	93	4,4163	,269	,848	P>0,05; Red	
	Kilo Vermek İçin	200	4,4314				
	Eğlence Amacıyla	102	4,4342				
	Yaşam Kalitesi Arttırmak	19	4,2707				

13. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, Spor Yapma Sebebine göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda özerklik (p=0,436), çevresel hakimiyet (p=0,971), diğerleriyle olumlu etkileşim (p=0,866), yaşam amaçları (p=0,758) ve öz kabul (p=0,848) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır (p>0,05) ve spor yapma sebebine göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0,05).

Yapılan test sonucunda bireysel gelişim (p=0,002), için H1 hipotezinin kabul edildiği görülmektedir (p<0,05). Bireysel gelişime göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Ortalamalar incelendiğinde kilo vermek için spor yapanların; diğer amaçlarla spor yapan kişilere göre çok fazla olduğu gözlenmiştir.

### 2.9.14. Doğum yeri ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin doğum yeri bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği t testi ile incelenmiştir

**Tablo 3.20.** Doğum Yeri ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu

	Doğum Yeri	N	Ort.	t Değeri	P Değeri	Hipotez ve Test Uss	
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	Diyarbakır	206	3,3953	-,884	,377	P>0,05; Red
		Dışarıdan Geldim	208	3,4852			
	Çevresel Hakimiyet	Diyarbakır	206	4,2604	,824	,410	P>0,05; Red
		Dışarıdan Geldim	208	4,1978			
	Bireysel Gelişim	Diyarbakır	206	4,6006	1,076	,283	P>0,05; Red
		Dışarıdan Geldim	208	4,5378			
	Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	Diyarbakır	206	4,4320	1,457	,146	P>0,05; Red
		Dışarıdan Geldim	208	4,3255			
	Yaşam Amaçları	Diyarbakır	206	4,4307	1,516	,130	P>0,05; Red
		Dışarıdan Geldim	208	4,3194			
	Öz Kabul	Diyarbakır	206	4,4639	1,133	,258	P>0,05; Red
		Dışarıdan Geldim	208	4,3791			

14. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, Doğum Yerine göre farklılık göstermektedir.

Yapılan test sonucunda özerklik (p=0,377), çevresel hakimiyet (p=0,410), bireysel gelişim (p=0,283), diğerleriyle olumlu etkileşim (p=0,146), yaşam amaçları (p=0,130) ve öz kabul (p=0,258) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır (p>0,05) ve doğum yerine göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

### 2.9.15. Çalışma yeri ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki ilişki

Yapılan veri analizinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerinin çalışma yeri bağımsız değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği t testi ile incelenmiştir

**Tablo 3.21.** Çalışma yeri ile psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için t-testi tablosu

	Çalışma Yeri	N	Ort.	t Değeri	P Değeri	Hipotez ve Post-Hoc
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özelde	210	3,4551			
	Devlette	204	3,4254	,292	,771	P>0,05; Red
	Özelde	210	4,2588			
	Devlette	204	4,1982	,799	,425	P>0,05; Red
	Özelde	210	4,5629			
	Devlette	204	4,5753	-,211	,833	P>0,05; Red
	Özelde	210	4,3707			
	Devlette	204	4,3866	-,216	,829	P>0,05; Red
	Özelde	210	4,3646			
	Devlette	204	4,3852	-,279	,780	P>0,05; Red
	Özelde	210	4,4177			
	Devlette	204	4,4251	-,098	,922	P>0,05; Red

15. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, çalışma yerine göre farklılık gösterir.

Yapılan test sonucunda özerklik ( $p=0,771$ ), çevresel hakimiyet ( $p=0,425$ ), bireysel gelişim ( $p=0,833$ ), diğerleriyle olumlu etkileşim ( $p=0,829$ ), yaşam amaçları ( $p=0,780$ ) ve öz kabul ( $p=0,922$ ) için H1 hipotezinin reddedildiği saptanmıştır ( $p>0,05$ ) ve çalışma yerine göre bireyin psikolojik iyi hal düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

**2.9.16. Haftalık spor yapma sıklığı ve günlük spor yapma süresinin psikolojik iyi hal düzeyi ile karşılaştırılması**

Yapılan veri analizinde spor süresi etkisi bağımsız değişkeninin; özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amaçları ve öz kabul bağımlı değişkenlerine etkisi f testi ile incelenmiştir.

**Tablo 3.22.** Haftalık spor yapma sıklığı ve günlük spor yapma süresinin psikolojik iyi hal düzeyi arasındaki farkın tespiti için f-testi tablosu

		Spor Süresi (Gün)	Spor Süresi (Saat)	N	Ort.	f Değeri	P Değeri	Hipotez
Psikolojik İyi Hal Düzeyi Değişkenleri	Özerklik	Her gün (1)	37-52 dk	0	0	-,848	,418	Red
			53-68 dk	2	1.0000			
			69 dk ve üzeri	9	1.3413			
		Haftada 2 gün (2)	37-52 dk	5	4.1143	1,897	,166	Red
			53-68 dk	13	3.2967			
			69 dk ve üzeri	17	3.3824			
	Haftada 3 gün (3)	37-52 dk	30	3.9714	4,293	,014	Kabul	
		53-68 dk	148	3.5236				
		69 dk ve üzeri	203	3.4145				
	Çevresel Hâkimiyet	Her gün	53-68 dk	2	2.3571	-4,848	,001	Kabul
			69 dk ve üzeri	9	3.8730			
			37-52 dk	5	4.4857			
		Haftada 2 gün	53-68 dk	13	3.9670	,885	,423	Red
			69 dk ve üzeri	17	4.1891			
			37-52 dk	30	4.3833			
	Haftada 3 gün	53-68 dk	148	4.2148	,703	,496	Red	
		69 dk ve üzeri	203	4.2752				
		53-68 dk	2	5.0000				
Bireysel Gelişim	Her gün	69 dk ve üzeri	9	4.7619	,744	,476	Red	
		37-52 dk	5	3.2000				
		53-68 dk	13	4.0440				
	Haftada 2 gün	69 dk ve üzeri	17	4.4832	7,455	,002	Kabul	
		37-52 dk	30	3.7762				
		53-68 dk	148	4.5584				
Haftada 3 gün	69 dk ve üzeri	203	4.7537	50,135	,000	Kabul		
	53-68 dk	2	4.5000					
	69 dk ve üzeri	9	4.3333					
Diğerleriyle Olumlu Etkileşim	Her gün	37-52 dk	5	3.8000	,302	,770	Red	
		53-68 dk	13	3.7582				
		69 dk ve üzeri	17	3.7395				
	Haftada 2 gün	37-52 dk	30	4.1905	,010	,990	Red	
		53-68 dk	148	4.3340				
		69 dk ve üzeri	203	4.5327				
Yaşam Amaçları	Her gün	53-68 dk	2	4.5000	,302	,770	Red	
		69 dk ve üzeri	9	4.3333				
		37-52 dk	5	3.8000				
	Haftada 2 gün	53-68 dk	13	3.7692	,034	,967	Red	
		69 dk ve üzeri	17	3.7059				
		37-52 dk	30	4.1857				
Haftada 3 gün	53-68 dk	148	4.3330	5,073	,007	Kabul		
	69 dk ve üzeri	203	4.5285					
	53-68 dk	2	4.5000					
Öz Kabul	Her gün	69 dk ve üzeri	9	4.3333	,302	,770	Red	
		37-52 dk	5	3.8000				
		53-68 dk	13	3.7692				
	Haftada 2 gün	69 dk ve üzeri	17	3.7059	,034	,966	Red	
		37-52 dk	30	4.3714				
		53-68 dk	148	4.4199				
Haftada 3 gün	69 dk ve üzeri	203	4.5412	1,530	,218	Red		

16. Bireyin psikolojik iyi hal düzeyi, haftalık spor yapma sürelerine göre farklılık gösterir.

Spor yapan katılımcıların spor yapma süreleri ile psikolojik iyi hal düzeyi değişkenleri arasında ilişkiyi incelemek için gerekli analiz ve hesaplamalar yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo-3.22 ile verilmiştir. Tablo incelendiğinde, her gün spor yapan 11 kişi olduğu görülmektedir ve spor yapan 2 kişinin, yaptığı spor süresi 53-68 dakika arasında değişirken, 9'unun ise 69 dakikanın üzerindedir. Haftada 2 gün spor yapan kişilere bakıldığında 35 kişi olduğu görülmektedir. Haftada 2 gün spor yapan katılımcılardan; 5 kişinin yaptığı sporun süresi 37-52 dakika arasında, 13 kişinin yaptığı spor süresi 53-68 dakika arasında ve 17'sinin ise 69 dakikanın üzerinde olduğu görülmektedir. Haftada 3 gün spor yapan kişi sayısının ise 381 olduğu görülmektedir. Hafta 3 gün spor yapan kişilerin spor yapma süreleri incelendiğinde 30 kişinin 37-52 dakika arasında, 148 kişinin yaptığı spor süresinin 53-68 dakika arasında ve 203 kişinin ise 69 dakikanın üzerinde olduğu görülmektedir.

Özerklik için farklılık ve ilişkilerin incelenmesi için yapılan test sonucunda haftada 2 gün ( $p=0,166$ ) ve her gün ( $p=0,418$ ) spor yapan kişiler için H1 hipotezi reddedilmiştir ( $p>0,05$ ). Yani haftada 2 gün ve her gün spor yapan kişilerin spor yapma sürelerine göre bireylerin özerkliğinin (bireyin psikolojik iyi hal düzeyi) farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öte yandan haftada 3 gün ( $p=0,014$ )spor yapan kişiler için H1 hipotezinin kabul edildiği gözlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yani haftada 3 gün spor yapan kişilerin spor yapma sürelerine göre özerkliğin (bireyin psikolojik iyi hal düzeyi) farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ortalamalar incelendiğinde haftada 3 gün spor yapan kişiler arasında 37-52 dakika arasında spor yapan kişilerin özerklik ortalamalarının 69 dakikadan fazla sürede spor yapan kişilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Çevresel Hâkimiyet için farklılık ve ilişkilerin incelenmesi için yapılan test sonucunda haftada 2 gün ( $p=0,423$ ) ve haftada 3 gün ( $p=0,496$ ) spor yapan kişiler için H0 hipotezi kabul edilmiştir ( $p>0,05$ ). Yani haftada 2 gün ve haftada 3 gün spor yapan kişilerin spor yapma sürelerine göre Çevresel Hâkimiyetin (bireyin psikolojik iyi hal düzeyi) farklılık göstermediği tespit edilmiştir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak her gün ( $p=0,001$ ) spor yapan kişiler için H1 hipotezinin kabul edildiği ( $p<0,05$ ). Yani her gün spor yapan kişilerin spor yapma sürelerine göre Çevresel Hâkimiyetin farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ortalamalar incelendiğinde her gün spor yapan kişiler arasında 53-68 dakika arasında spor yapan kişilerin Çevresel Hâkimiyet ortalamalarının 69 dakikadan fazla sürede spor yapan kişilere göre daha az olduğu saptanmıştır.

Bireysel Gelişim için farklılık ve ilişkilerin incelenmesi için yapılan test sonucunda her gün ( $p=0,476$ ) spor yapan kişiler için  $H_0$  hipotezi kabul edilmiştir ( $p>0,05$ ). Yani haftada her gün spor yapan kişilerin spor yapma sürelerine göre bireysel gelişimin farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra haftada 2 gün ( $p=0,002$ ) ve haftada 3 gün ( $p=0,000$ ) spor yapan kişiler için  $H_0$  hipotezinin reddedildiği yani  $H_1$  hipotezinin kabul edildiği gözlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yani haftada 2 gün ve haftada 3 gün spor yapan kişilerin spor yapma sürelerine göre bireysel gelişimin (bireyin psikolojik iyi hal düzeyi) farklılık gösterdiği saptanmıştır. Haftada 2 gün spor yapan kişilerin ortalamaları incelendiğinde 37-52 dakika arasında spor yapan kişilerin bireysel gelişim ortalamalarının 69 dakikadan fazla sürede spor yapan kişilere göre daha az olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde haftada 3 gün spor yapan kişilerin ortalamaları incelendiğinde 37-52 dakika arasında spor yapan kişilerin bireysel gelişim ortalamalarının 69 dakikadan fazla sürede spor yapan kişilere göre daha az olduğu tespit edilmiştir.

Diğerleriyle Olumlu Etkileşim için farklılık ve ilişkilerin incelenmesi için yapılan test sonucunda haftada 2 gün ( $p=0,990$ ) ve her gün ( $p=0,770$ ) spor yapan kişiler için  $H_0$  hipotezi kabul edilmiştir ( $p>0,05$ ). Yani haftada 2 gün ve her gün spor yapan kişilerin spor yapma sürelerine göre Diğerleriyle Olumlu Etkileşimin farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öte yandan haftada 3 gün ( $p=0,006$ ) spor yapan kişiler için  $H_1$  hipotezinin kabul edildiği gözlenmiştir ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak haftada 3 gün spor yapan kişilerin spor yapma sürelerine göre Diğerleriyle Olumlu Etkileşimin (bireyin psikolojik iyi hal düzeyi) farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde haftada 3 gün spor yapan kişiler arasında 37-52 dakika arasında spor yapan kişilerin “Diğerleriyle Olumlu Etkileşim” ortalamalarının 69 dakikadan fazla sürede spor yapan kişilere göre daha az olduğu tespit edilmiştir.

Yaşam Amaçları için farklılık ve ilişkilerin incelenmesi için yapılan test sonucunda haftada 2 gün ( $p=0,770$ ) ve her gün ( $p=0,967$ ) spor yapan kişiler için  $H_0$  hipotezi kabul edilmiştir ( $p>0,05$ ). Yani haftada 2 gün ve her gün spor yapan kişilerin spor yapma sürelerine göre Yaşam Amaçlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öte yandan haftada 3 gün ( $p=0,007$ ) spor yapan kişiler için  $H_1$  hipotezinin kabul edildiği gözlenmiştir ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak haftada 3 gün spor yapan kişilerin yaşam amaçlarının (bireyin psikolojik iyi hal düzeyi) farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde haftada 3 gün spor

yapan kişiler arasında 37-52 dakika arasında spor yapan kişilerin Diğerleriyle Olumlu Etkileşim ortalamalarının 69 dakikadan fazla sürede spor yapan kişilere göre daha az olduğu tespit edilmiştir.

Öz Kabul için farklılık ve ilişkilerin incelenmesi için yapılan test sonucunda haftada 2 gün ( $p=0,770$ ), haftada 3 gün ( $p=0,966$ ) ve her gün ( $p=0,218$ ) spor yapan kişiler için  $H_1$  hipotezi reddedilmiştir ( $p>0,05$ ). Yani haftada 2 gün, haftada 3 gün ve her gün spor yapanların öz kabul düzeyinin (bireyin psikolojik iyi hal düzeyi) farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

#### TARTIŞMA VE SONUÇ

Psikolojik iyi oluş, diğer bireyler tarafından beğenilme ve bu sayede olumlu kazanım elde etme ile ortaya çıkmaktadır. Fiziksel anlamda meydana gelen değişimlere yönelik olan kazanımlar, psikolojik değişimlere yol açmaktadır. Psikolojik kazanım elde etmeyi amaçlayan rehber öğretmenler, fiziki anlamdaki değişimlerin kendilerini daha da iyi hissettirdiğini düşünmektedirler. Bireylerin çevrelerinden almış oldukları övgüler, özgüvenlerini arttırmış ve bundan dolayı da yalnızca kilo vermek ya da kilo vermeyi denemek amacıyla bireysel eğitimlere başlamış kişiler daha da iyi olmak için çaba göstermeye başlamışlardır. Özgüveni yükselmiş olan kişiler başkalarını değil de kendilerini geçebilmek amacıyla eğitimlerine devam etme kararı vermişlerdir. Elde edilmiş olan pozitif kazanımlar, rehber öğretmenlerin hedeflerini yükseltmelerini sağlamış ve bu da psikolojik iyi oluş değişkenlerine olumlu etki yapmıştır.

Özerklik ve çevresel hâkimiyet ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde; cinsiyet değişkeni, erkek ile kadının fizyolojik, biyolojik ve genetik özellikleri şeklinde tanımlanabilir. Cinsiyet rollerinin tanımlanmasını sağlayan erkeklerden ve kadınlardan beklenmekte olan uygun görülen davranışlar, bütün toplumlarda farklılık göstermektedir. Kadın rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş değişkenlerinin yüksek olması, modern hayat, özel hayat ve kamusal alanlarda kadın haklarının göstermiş olduğu gelişimlerden kaynaklanmaktadır. Söz hakkına sahip olan ve spor yapan kadın rehber öğretmenler, kendilerini daha özerk, güçlerinin farkında olan ve güvenli olarak düşünmektedirler. Spor yapan kadın rehber öğretmenler psikolojik iyi oluş düzeyinin artmasını sağlayan yönelimler ele alındığında; çok daha az hür iradeli olmakta, sosyal ilişkiler ve fiziksel görünümü düzeltmek gibi pek çok dışsal nedenlerle spor yapmaktadır. Erkek rehber öğretmenler ise kadınların yanı sıra daha çok hür iradeli olarak güdülenme, yeterlilik ve rekabet gibi nedenlerle spor yapmaya yönelmektedir.

Gürel (2009)'in çalışmasında cinsiyet ile ilgili sonuçlar incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma durumuna sahip olması, Cooper ve ark. (1995)'nin üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmasında öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilememesi çalışmamızın



sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir (Gürel, 2009: 78). Beden eğitimi ve spor bolumu öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada ise stresle başa çıkma yöntemleri açısından cinsiyetin herhangi bir fark yaratmadığı belirtilmiştir (Türkay ve Sökmen, 2014: 7). Thome ve Espelage (2004), üniversitede okuyan kız öğrencilerin psikolojik sağlığı ile fiziksel aktiviteleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Öğretmenlerin özerklik ve gelişim ile yaş arasındaki ilişkisi incelendiğinde; özerklik; sağlıklı bir kimlik ve kişilik geliştirmelerinin temel yapısı olarak görülmüştür. Özerlik öğretmenlerin kendisini algılaması, kendini başkalarına algılatması ve haklar noktasında başkasına karşı haklarını bilmekle meydana çıkar. Çocukluktan yetişkinliğe kadar yaş artıkça özerlikte bununla beraber artarak gelişir. Bireysel gelişim ile birlikte olumlu bir şekilde özerlikte bununla beraber artarak gelişmektedir. Elde edilen bulgular neticesinde, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına göre; cinsiyet değişkeni açısından özerklik alt boyutunda fark istatistiksel olarak anlamlı bulunurken; yaş, bölüm, aile aylık gelir durumu değişkenlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Sonuç olarak, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamasının üstünde olduğu tespit edilmiştir (Aydın, Birol ve Temel, 2018: 1541).

Özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amacı ve öz kabul ile medeni durum arasındaki ilişki incelendiğinde; özerklik artıkça bununlar beraber bireysel gelişimde kaliteli bir şekilde artarak hayata yansımaktadır. İnsanoğlunun doğasına baktığımız zaman sosyal bir varlık olduğunu görmekteyiz. Sosyal varlık olmasından ötürü insanlar bağ kurmak ve ötekine ulaşmak ister ve bununla beraber evlilik yaşantısı başlamaktadır. Evli öğretmenlerin özerklikleri almış olduğu sorumluluklarla beraber artmaktadır. Bununlar beraber öğretmenlerin bireysel gelişimi, diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amacı ve öz kabul değerleri de olumlu yönde etkilenmektedir.

Diğerleriyle olumlu etkileşim, yaşam amacı ve öz kabul ile eğitim durumu arasındaki ilişki incelendiğinde; eğitim bireylerin davranış değiştirme sürecinden en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Eğitim seviyesi kişinin kendini tanımasını ve çevresini tanımasını sağlamaktadır. Eğitim öğretmenlerin diğer bireylerle olan etkileşimi de artırmaktadır. Öğretmenlerin yaşam amacında hedef ve amaçları oluşmaktadır. Amacı olan öğretmenler eğitim seviyesi ile beraber öz kabul anlayışı yükselmektedir.

Fiziksel sağlık ile bedensel etkinlik arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar karşılaştırılırsa, psiko-sosyal sağlığına etkisi üzerindeki çalışmanın sınırlı olduğu fark edilebilir. Spor faaliyetinin ruhsal sağlığa etkileriyle ilgili çalışmaları dört boyutta

incelenmiştir: benlik tasavvuru, korku, duygu-durum ve depresyondur (İkizer, 2002: 57). Araştırmacılar, fiziksel etkinlikler yapmanın benlik saygısına etkilerini ortaya koyabilmek adına çalışmalar yapmışlardır. Bu araştırmalara göre, benlik saygısıyla egzersiz ve vücut imgesi memnuniyetleri arasında dolaylı olarak ilişki olabileceğini belirtmişlerdir. Bu görüşü desteklemeyen araştırmacılar da olmuştur (Kulaksizoglu, 2005: 52). Spor faaliyetine katılan kişilerde, benlik tasavvurunun olumlu olarak değiştiği sonucu çıkmaktadır. Bu konuda genel benlik tasavvuru ile karşılaştırıldığında fiziksel benlik algılamalarının daha çok etkilendiği görülmektedir (İkizer, 2002: 58).

Çevresel hakimiyet ile sigara içme arasındaki ilişki incelendiğinde; çevresel hakimiyet günlük hayatta kişinin karşılaştığı yaşam olayları ve sorumluluklar karşısında kontrolünü nasıl olduğu ve çevreyi kendine uyarlama becerisidir. Bu açıdan baktığımız zaman erkek öğretmenlerin toplumsal cinsiyet rolleri açısından kadın öğretmenlere nazaran çevresel hakimiyetleri daha yüksektir. Sigara içmekte çevresel hakimiyeti sağlamayı göstermektedir. Öğretmenlerin sigara içmesi ile çevresi içinde bir büyüklük algısı oluşturabilmektedir.

Çevresel hakimiyet ile sigara içme sıklığı arasındaki ilişki incelendiğinde; erkek öğretmenler, kadın öğretmenlere nazaran daha çok sigara kullanmaktadır. Sigara içme sıklığı artınca öğretmenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin iyi olmadığı söylenebilir. Kişinin sağlıksız başa çıkma yollarından biri sigara içmektir. Çevresel hakimiyet kurma becerisi yüksek olanlar sağlıksız başa çıkma yollarından uzak sağlıklı bir şekilde iletişim etkileşim kuran bireyler için geçerlidir.

Öğretmenlerin özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul ile sigara içmenin spor süresine etkisi arasındaki ilişki incelendiğinde; sigara içmenin spor süresini etkilemektedir. Sigara içmenin kişinin fizyolojik olarak yavaşlattığı, fiziksel sorunlara ve hastalıklara maruz bıraktığı görülmektedir. Özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul kavramlarına baktığımız zaman bütün kavramların birbiriyle ilişkili olduğu ve doğrusal olarak paralel arttığı bilinmektedir. Profesyonel spor yapan öğretmenlerin öz kabul anlayışları yüksek olduğundan ve sağlık açısından sigaradan uzak durduğu görülmektedir.

Öğretmenler, özerklik ile düzenli spor süresi arasındaki ilişki incelendiğinde; özerk ailede gelişen öğretmenlerin düzenli ve disiplinli olduğu görülmektedir. Bunun yanında özerkliği gelişmiş öğretmenlerin otokontrol değişkenleri yüksektir. Bu açıdan bakıldığında özerkliği yüksek olan bir bireyin spor süresi artmaktadır. Özerklik beraberinde düzeni, disiplini ve otokontrolü getirmektedir.

Özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul ile düzenli yapılan spor arasındaki ilişki incelendiğinde; düzenli spor yapan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları yükselmektedir. Yapılan araştırmalara baktığımız zaman spor yapan öğretmenlerde spor yapmanın antidepresan etkisi olduğu görülmektedir. Düzenli spor yapan öğretmenlerin içsel denetimi düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabulde bununla beraber yükselmektedir.

Özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul ile günlük spor yapma süresi arasındaki ilişki incelendiğinde; koşulsuz bir öz kabul anlayışı ile hareket etmek psikolojik iyi oluşu artırmaktadır. Öğretmenler stres, kaygı vb durumlardan uzak kalırsa bir çok olumlu özelliği beraberinde yaşayabilmektedir. Psikolojik iyi oluşa sahip öğretmenler yaşam kalitelerini artıran ve sporu hayatına katan kimselerden oluşmaktadır. Yaşam amacı, çevresel hakimiyet ve diğer özelliklerin artmasıyla spor süresi de artış göstermektedir.

Psikolojik iyi olma durumuna olumlu etki edebilecek faktörlerin başında sporun geldiği söylenebilir. Literatürde psikolojik iyi oluşun, düşük-orta derecede fiziksel aktivite ile artırılacağı belirtilmiştir (Lloyd ve Little, 2010: 369).

O. Neumann, kişilik ile sportif eylem arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında, genç performans sporcusu ile sporcu olmayanları karşılaştırmıştır. Bu araştırmaya göre spor yapan kişilerin yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, başkalarıyla ilişki kurmaya hazır, en zor koşullarda dahi buldukları ortama ayak uydurabilmelerinin daha iyi olduğunu belirtmiştir. İngiltere’de 57 tenisçi üzerinde yapılmış olan çalışmada, tenis oynayanların spor yapmayan kişilere göre dışa dönük kişilerden oluştuğu, en başarılıların ise içe dönük özelliklerinin olduğu anlaşılmıştır (Tiryaki, 2000: 59).

Özerklik, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul ile çalışma şekli arasındaki ilişki incelendiğinde; olumsuz öğelerin yanı sıra giderek olumlu yanar ön plana çıkmaktadır. Olumlu özelliklerin artması ile beraber insan hayatına bir kalite

gelmektedir. Çalışma şekli açısından stressiz bir işte bunu göstermektedir. Çalışma hayatı işlevsellik açısından önemlidir. İşlevselliğin bozulması kişinin psikolojik iyi oluşunun iyi olmadığını göstermektedir. Psikolojik iyi oluş artıkça öğretmenlerin çalışma şekli; düzenli ve disiplinli hale gelmektedir.

Birol D. ve Süleyman M'nin Yapmış oldukları Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi isimli çalışmada; öğretim elemanlarının ekonomik düzeyleri ile statüleri yaşam ve iş doyum düzeyleri arasında, anlamlı bir farklılaşma görülürken, spor yapma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Yaşam ve iş doyum düzeyleri yüksek olan öğretim elemanlarının spor yapma yüzdeleri de yüksek bulunmuştur. Spor yapan öğretim elemanlarının % 80.1' inin spor yaptığına günlük sorunlardan uzaklaştığını ifade etmişlerdir. Spor yapanların % 90.4' ü spor yapmak psikolojik olarak rahatlamamı sağlıyor ifadesini kullanmışlardır (Birol ve Süleyman, 2003: 24-25).

Bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul ile spor yapma sebebi arasındaki ilişki incelendiğinde; spor sağlıklı yaşam için yapılan bir aktivitedir. Öğretmenlerin sağlıklı olma isteği ve ilerde hastalıklara yakalanma riskini düşürmeden kaynaklı yaptığı bir eylemdir. Spor yapma nedeni birçok faktör ile ilişkilidir. Bireysel gelişim, öz kabul vb. açıdan baktığımız zaman spor psikoloji iyi oluş amacıyla da yapılan bir çaba olarak görülmektedir. Spor beraberinde iyi oluşu ve sağlıklı yaşamı getirebilir.

Bir başka çalışmada ise uygulanan düzenli fiziksel aktivitenin kişilerde ki tekrar eden stres duygusunun azalmasında yardımcı olduğu ve bireysel öz-yeterlilik düzeylerini geliştirdiği görülmektedir (Bherer, Erickson ve Liu-Ambrose, 2013: 657). Düzenli fiziksel aktivite seretonin, adrenalin ve dopamin gibi hormonlar aracılığı ile duygu durumumuz üzerinde olumlu etkiler yaratmakta ve başarıma hissini yaşatarak yaşamdaki zorluklara karşı motivasyon sağlamaktadır (Aylaz, Güllü ve Güneş, 2011: 172).

Yapılan bir çalışmada düzenle egzersizlerden sonra strese duyarlılığın azaldığı ve stres seviyesinin azalmasında yardımcı olduğu belirtilmektedir (Choi ve Salmon, 1995: 139). Gerber ve diğerleri (2014), üniversite öğrencileriyle aerobik sporlar, topla oynanan sporlar, dans etkinliği ve direnç egzersizleri gibi etkinliklerin stres ve depresyonla ilişkisini araştırmışlar, araştırma sonucunda, topla oynanan sporlar ve dans etkinliklerine katılmanın stres ve depresyon belirtilerini azalttığı, direnç egzersizlerinin düşük depresyon belirtileri ve

düşük stres algısıyla ilişkili olduğu, aerobik sporlarının ise stres düzenleme üzerinde etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Yine benzer bir araştırmada düzenle fiziksel aktivitenin bireylerde bir tur anti depresif etki gösterdiği ve stresi önleyici olumlu özellikleri olduğu, bunun yanında egzersiz programlarının kişilerdeki yoğun stres seviyesini düşürdüğü saptanmıştır (Salmon, 2001: 33).

Özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul ile doğum yeri arasındaki ilişki incelendiğinde; birçok araştırma kültürel mirası ile bütünleşen bireylerin psikolojik iyi oluş açısından iyi olduğunu göstermektedir. Geçmiş geleneklerini koruyan, mirasına sahip çıkan, doğduğu yerin geleneklerini kayıtlı olan öğretmenler psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmektedir.

Özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul ile çalışma yeri arasındaki ilişki incelendiğinde; öğretmenler arası çalışma ile mutluluk duyma, başarı kazanma, saygın olma, beğeni görme gibi psikolojik kazanımlar da elde etmektedir. Yaptıkları işi anlamlı bulan öğretmenler, kendilerini daha iyi hissettiklerini ifade etmektedir. İşlerine daha fazla değer vermektedir. İşlerini yaparak yüksek bir amaca hizmet ettiğini hisseden çalışanlar daha yüksek iş tatmini ve kişi- iş uyumu göstermektedirler. Buna göre, çalışmanın yerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi olduğu görülmektedir.

## ÖNERİLER

Alan araştırması sonucunda elde edilmiş olan sonuçlar ve bu sonuçlar ışığında geliştirilmiş olan öneriler aşağıda verilmiştir.

### ➤ Uygulayıcılara Öneriler

- Rehber öğretmenlerin sigara içmesi spor yapmalarına etki edeceğinden yaşam kalitelerini yükseltmeleri adına sigarayı bırakma programlarına yönlendirilmeleri önerilebilir.
- Rehber öğretmenlerin, yapabilecekleri çeşitli spor türlerini belirleyerek öğrencilerine rol model olmaları önerilebilir.
- Kendilerini daha zinde ve iyi hissetmeleri için bir günde yapılan spor süresini arttırmaları önerilebilir.
- Sosyal ilişkiler ile daha sık aktiviteler gerçekleştirmeleri önerilebilir.
- Mesleki deformasyonlara yönelik psikolojik destek alınması önerilebilir.
- Zorlantı ve stres ile mücadelede sağlıklı yöntemler yerine daha sağlıklı ve efektif yöntemlere yönelmesi önerilebilir.
- Zaman yönetimi ve düzenli yaşam becerileri kazanmaya yönelik etkinlikler önerilebilir.
- Mesleki doyum ve benlik kabulünü yükseltecek çalışma koşul ve durumlarına göre tercih yapmaları önerilebilir.

### ➤ Araştırmacılara Öneriler

- Bu çalışmada düzenli spor yapan rehber öğretmenlerin demografik değişkenlere göre psikolojik iyi oluşları incelenirken, bir başka çalışmada düzenli spor yapan ile hiç spor yapmayanlar arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışma yapılması önerilebilir.
- Aynı değişkenler ile Rehber öğretmenler ile branş öğretmenleri arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışma yapılması önerilebilir.
- Farklı demografik değişkenler kullanılarak bir çalışma yapılması önerilebilir.
- Bu çalışma Diyarbakır ilinde çalışmakta olan rehber öğretmenler ile yapılmıştır. benzer bir çalışmanın farklı illerde yapılması önerilebilir.
- Benzer veya farklı değişkenler kullanılarak psikolojik iyi oluş yerine farklı özellikler ölçülerek bir başka çalışma yapılması önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Akagündüz, N. (2006). *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı*. İstanbul Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akdoğan, A. ve Polatçı, S. (2013). *Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(1), 273-294.
- Altınkaynak, Ş. ve Akman, B. (2019). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Okula Uyum Becerilerine Anne Baba Tutumlarının Etkisi, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 19-36.
- Altınova, H. H. ve Adıgüzel, Ö. (2012). *Yaratıcı Drama Yönteminin Kadınların Özsaygı Düzeyine Etkililiği*. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(3), 145-164.
- Ardahan, M. (2006). Sosyal Destek ve Hemşirelik. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 68-75.
- Arnett, J. (1992). Socialization and Adolescent Reckless Behavior: A Reply to Jessor. *Developmental Review*. (12), 391-409.
- Aslan Ş, Aslan UB, Uyan A. (2017). Comparison of Self-Esteem in Physically Disabled People According to Participating Sports Spor Yapma Durumlarına Göre Bedensel Engelli Bireylerin Benlik Saygısının Karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*. 14(4), 4032-5040.
- Aşçı, F. (1999). *Benlik Kavramı ve Spor*. Spor Psikolojisi Kursu, (Der) P. Bayar, Bağırhan Yayınevi. Ankara.
- Atalay, A. ve Ay, S. (1996). Spor Faaliyetlerinin Ekonomik Faaliyetlerle İlişkisi. IV. Spor Bilim-leri Kongresi. Hacettepe Üniversitesi.
- Aydın, E. Birol, S. Ş. ve Temel, V. (2018). *Üniversite Takımlarında Oynayan Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi*. Journal of Human Sciences, 15(3), 1541-1550.
- Aylaz, R., Güllü, E., Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4(4), 172-177.
- Berns, M. R. (1993), *Child, Family, Community, Socialization and Sport*, San Diego, Harcourt Brace College Publishers.
- Bherer, L., Erickson, K. I., Liu-Ambrose, T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*, 1, 657-678.
- Birol, D. & Süleyman, M. (2003). *Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi*. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Bowen, M. (1976). *Theory in the practice of psychotherapy*. In P. J. Guerin, Jr. (Ed.), Family therapy: heory and practice New York, NY: Garner Press, 42-90.

- Boztepe, E. A. (1993). Travel-Time Inversion for an Inhomogeneous Transversely Isotropic Medium Applied to the SJ-6 Seismic Profile, South-Central California and the TACT Seismic Profile, Southern Alaska.
- Bussey, K. and Bandura, A. (1999). *Social Cognitive Theory of Gender Development and Differentiation*. *Psychological Review*, 106(4), 676-713.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007), Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi, *Akademik Dizayn Dergisi*, (2), 52-64.
- Choi, P. Y. and Salmon, P. (1995). How do women cope with menstrual cycle changes? *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 139-151.
- Cole, M. and Cole, S. (2001). *The Development of Children. United States of America: Worth Publishers*.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco, WH Freeman.
- Cüceloğlu, D. (1992). *Yeniden İnsan İnsana*. 3. Basım. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. Yedinci Basım. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Çam, O. Khorshid, L. Altuğ, Özsoy, S. (2000). Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Dergisi*. (1), 33-40.
- Demir, İ. ve Yavuzer, H. (2016). *Yeni Kuşak Anne-Babalar ve Çocukları*. İstanbul: Remzi.
- Demirhan, G. (2003). Kültür, Eğitim, Felsefe ve Spor Eğitimi İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*. (14), 92- 103.
- Doğan, B. ve Morali, S. (1999). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi, *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1), 16-27.
- Doğan, T. (2018). *Psiko Hayat, Psikolojik İyi Oluşun Kaynakları* (Editör: Tahsin Aksu). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları, 19, 34-37.
- Dursun, P. (2012). *The Role of Meaning in Life, Optimism, Hope, and Coping Styles in Subjective Well-Being*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Duru, E. (2008), Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Ekenci, G. ve İmamoğlu, A. F. (2002). *Spor İşletmeciliği*. Nobel Yayın Dağıtım, 2. Baskı, Ankara.
- Erkal, M. (1993). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, İstanbul. 86-90.
- Eryılmaz, A. ve Mutlu, T. (2017). *Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı Perspektifinden Kariyer Gelişimi ve Ruh Sağlığı*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 227-249.



- Eşigül, E. ve Önder, F. C. (2017). *Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolü*. Journal of Human Sciences, 14(1), 803-818.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American psychologist*, 56(3).
- Göcen, G. (2013). *Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma*. Toplum Bilimleri Dergisi, 7(13). 97-130.
- Gök, Y. ve Balcı, V. (2006), *Türkiye Birinci Voleybol Liginde Yer Alın Spor Kulüplerinin Risk Yönetimi Açısından Değerlendirilmesi*, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Gökdemir, Ö. ve Veenhoven, R. (2014). *Kalkınmaya Farklı Bir Bakış: İyi Oluş*. Kalkınmada Yeni Yaklaşımlar, 337-363.
- Gökhan, N. Olgun, P. ve Gürses, Ç. (1979), *Sportif Yetenek Araştırma Metodu Türkiye Uygulaması*, TSV İstanbul, 77-95.
- Güçlü, M. (1998). Spor Tesislerinin İşletmesi-Ankara Özel Yükseliş Koleji Spor Tesisleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (4), 33-39.
- Güldü, Ö. ve Kart, M. E. (2009). *Toplumsal Cinsiyet Roller ve Siyasal Tutumlar: Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme*. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi. 64(03), 97-116.
- Gürel, N.A. (2009). Effects Of Thinking Styles And Gender On Psychological Well-Being, Master Thesis, *A Thesis Submitted to The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University*.
- Güvenç, B. (1985). *Kültür Konusu ve Sorunlarımız*. (2. Baskı). Ankara: Remzi Kitapevi.
- Güvenç, B. (1991), *İnsan ve kültür*, Remzi Kitapevi.
- Heper, E. (2012). *Spor Bilimleri ile İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi*. Spor Bilimlerine Giriş. Ed: Hayri Ertan, Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir.
- İkizer, H. C. (2002). *Gürtuna R. Spor, Sağlık ve Motivasyon*. İstanbul. ALFA.
- İzgiç, F. ve Akyüz, G. (2001). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ve Beden İmgesi İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilerin Araştırılması. *3P Dergisi*. (9), 592-598.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş*. Evrim Psikoloji-Psikiyatri. 16. Baskı. Evrim Yayınevi. İstanbul.
- Kaplan, Y. and Çetinkaya, G. (2014). Spor yoluyla toplumsallaşma-yeniden toplumsallaşma süreci. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 120-125.
- Karadağ, G. Güner, İ. Çuhadar, D. ve Uçan, Ö. (2008), Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 29-42.
- Karakoç, A. F. Bingöl ve S. Karaca. (2013). Lise Öğrencilerinde Ergen Öznel İyi Oluş İle Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6(3). 43-50.
- Karasüleymanoğlu, A. (1989), *Yeni Boyutlarıyla Spor*, 2. Baskı, Engin Yayınları, Ankara..

- Karatosun, V. Gunal, I. and Unver, B. (2006). Results of Thrust Plate Prosthesis in Osteoarthritis of the Hip. *Hip International*. 16(2), 163-164.
- Kartal, M. Altun, M. L. and Kurucu, S. (2003). HPLC Method for the Analysis of Harmol, Harmalol, Harmine and Harmaline in the Seeds of *Peganum Harmala* L. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*. 31(2), 263-269.
- Keleş, H. N. (2017). Anlamlı İş İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisi, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Kesgin, Ç. ve Topuzoğlu, A. (2006). *Sağlığın Tanımı, Başa Çıkma*. İstanbul Kültür Üniversitesi Dergisi, 3, 47-94.
- Keyes, C.L. Shmotkin, D. and Ryff, C.D. (2002). *Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of two Traditions*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82, 1007-1022.
- Kılıç, C. (2001). *Gelişen sanayi Merkezlerinde Kadın İşgücü Panelleri I-II*, TİSK, Ankara, 19-46.
- Kılıç, M. N, Özbayraktar, F, Yücel Engin, (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Tarihi*. Milli Eğitim Yayınları, Ankara.
- Kulaksizoglu, A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*. 7. Baskı. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Kumari, A. (2013). Self-Concept and Academic Achievement of Students at the Higher Secondary Level, *Journal of Sociological Research*, 4(2), 105-113.
- Kutlu, S. (2006). *Alevilik-Bektaşilik Yazıları: Aleviliğin Yazılı Kaynakları Buyruk, Tezkire-i Şeyh Safi*. Ankara Okulu yayınları. Volume: 94.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Leonard II W.M. (1980), *A Sociological Perspective of Sport*, Minneapolis, MN: Burgess.
- Lloyd, K. and Little, D. E. (2010). Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, 32(4), 369-385.
- Locke, E. A. and Latham, G. P. (2006). *New Directions in Goal-Setting Theory*, *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265-268.
- Mackenzie, R. J. (2014). *Çocuğunuza Sınır Koyma*. İstanbul: Yakamoz, s. 211.
- Marshall, G. (Ed.). (2005). *Sosyoloji sözlüğü*. (Çeviren: O. Akinhay ve D. Kömürcü.). Bilim ve Sanat Yayınları. Ankara.
- McMurray, R. G. Bradley, C. B. Harrell, J.S. Bernthal, P. R. Frauman, A. C. and Bangdiwala, S. I. (1993), Parental influences and activity patterns, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(3), 249-255.
- Morehouse, L. E. and Miller, A. T. (1973). *Egzersiz fiziyojisi*. Ege Üniversitesi Matbaası.
- Navaro, L. (1987). *Beni Duyuyor Musun?* İstanbul: Ya-pa.
- Önder, F. C. ve Mukba, G. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yaşam Amacının Aracı Rolü*. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, 103-116.

- Öz, F. (2004). *Benlik Kavramı*. Sağlık Alanında Temel Kavramlar Kitabı, İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ, Ankara. 83-94.
- Özen, Ü. Eygü, H. ve Kabakuş, A. K. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Sporda Şiddet ve Saldırganlık Algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*. (7), 323-342.
- Özen, Y. (2010). *Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme)*. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 4, 46-58.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010), Benlik-Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 21-37.
- Özkan, İ. (1994), Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler, *Düşünen Adam Dergisi*, 7(3), 4-9.
- Öztürk, A. (2015). Öğretmenlerin Sahip Oldukları Yaşam Amaçları ve Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 338-347.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Bağırhan Yayınevi.
- Öztürk, F. Efe, M. ve Koparan, Ş. (2007), 14-16 yaş Grubu Kızlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 147-155.
- Özyürek, A. ve Şahin, F. T. (2005). 5-6 yaş Grubu Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Demografik Özelliklerinin Çocuk Yetiştirme Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 395-414.
- Park, N. ve Peterson, C. (2008). *Positive psychology and Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling*. *Professional School Counseling*, 12, 85-92.
- Pescitelli, D. (1996). *An Analysis of Carl Rogers' Theory of Personality*. Retrieved September, Volume: 20.
- Piskin, M. (1996). *Self-Esteem and Locus of Control of Secondary School Children Both in England and Turkey*. University of Leicester.
- Reisoğlu, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 888-912.
- Reynell, R. (1970). *A pine of Disability*. Scotland: Foreman & Co.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-İmage*. Princeton, N. J: Princeton University Press.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. and Singer, H.B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 65, 14-23.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety. depression. and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*. 21, 33-61.

- Sarı, E. (2017). *Psikoloji*. 1 Baskı. Net Medya Yayınları, Antalya.
- Schwab, J. D. and Harmeling, M. (2002), Body Images and Medical Illness, *Psychology in Spain*, (6), 83-95.
- Selden, B. S. Schnitzer, P. G. Nolan, F. X. and Veronesi, J. F. (1991). The "No-Patient" Run: 2,698 Patients Evaluated But Not Transported by Paramedics. *Prehospital and Disaster Medicine*. 6(2), 135-142.
- Seligman, M. Steen, T. A., Park, N. and Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Semerci, B. (2015). *Birlikte Büyütelim*. Alfa Yayınları, İstanbul.
- Seraslan, M. Z. (1997). *Spor Talebini Yönlendiren ve Etki Eden İç ve Dış Pazarlama Çevresi Faktörlerine İlişkin Araştırma*. Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu II. Spor Bilimleri Kongresi 8-9 Mayıs 1997.
- Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 1-11.
- Sunay, H. (2000). Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*. (147), 64-166.
- Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*. (2), 248-266.
- Şahin, M. Baş, M. ve Çelik, A. (2018). Öznel İyi Oluş ve Spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.
- Şahin, N. H. ve Yeniçeri, Z. (2015). *Farkındalık Üzerine Üç Araç: Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri*. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Şentürk, H. E. (2012), Spora Yönelik Tutum Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliliği ve Güvenirliği, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.
- Tan, H. (2000), *Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Teori ve Uygulama*, 3.Baskı, İstanbul, MEB.
- Tel, M. ve Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. (1), 261-278.
- Telef, B. B. Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Eylül Kitabevi ve Yayınevi. İstanbul.
- Tözün, M. (2010), Benlik Saygısı, *Actual Medicine*, (7), 52-57.
- Türkay, H. ve Sökmen, T. (2014). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sporda güdülenme kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3),1-9.

- Türker, A. Er, Y. Eroğlu, S. Y. Şentürk, A. ve Durmaz, M. (2018). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *MuŐ Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1), 8-15.
- Türkmen, M. (2012). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişki: Bir Model Sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73.
- Ulugtekin, S. (1991). *Hukumlu Çocuk ve Yeniden Toplumsallaşma*. Bizim Buro Yayınları. Ankara.
- Uyar, M. (2019). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzlar ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 97-102.
- VanderZee, K. Buunk, B. and Sanderman, R. (1997). *Social Support, Locus of Control, and Psychological Well-Being*. *Journal of Applied Social Psychology*. 27 (20), 1842-1859.
- Walker, H. ve Golly, A. M. (1999). *Developing Behavioral Alternative for Antisocial Children at the Point of School Entry*. *The Clearing House*, 73(2), 104-106.
- Wardle, J. Volzc, C. and Golding, C. (1995), Social Variation in Attitudes to Obesity in Children, *Int J Obes Relat Metab Disord*, 19(8), 562-569.
- Yakut, S. ve Yakut, İ. (2018). Öğretmenlerde Psikolojik İyi Oluş ve İş Yerinde Dışlanma İlişkisi. *Electronic Turkish Studies*, 4(18), 1737-1746.
- Yavuzer H. Demir İ. Meşeci F. ve Sertelin Ç. (2005). Günümüz Gençliğinin Gelecek Beklentileri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 93-103.
- Yavuzer, H. (2012). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. 15. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2016). *Çocuk Eğitimi*. El Kitabı. İstanbul: Remzi.
- Yaylacı, G. Ö. (2006). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka ve İletişim Yeteneği*, Hayat Yayınları. İstanbul.
- Yazıcıoğlu Y. ve Erdoğan S., *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Detay Yayıncılık, Ankara, 2004.
- Yıldıran, İ. Yetim, A. ve Şenel, Ö. (1996), Farklı Cinsiyetteki Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (1), 52-57.
- Yıldırım, A. ve Abakay, U. (2015). Hokeycilerin İletişim Becerileri ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1), 17-28.
- Yıldız, M. (2006). Dinsel Yönelim Biçimleri ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından Üniversite Öğrencilerinin Benlik Tasarımları Üzerine Bir Araştırma. *Tabula Rasa Felsefe, Teoloji*, 6(17), 81-102.
- Yılmaz, V. ve Çelik, H. E. (2009). *Lirsel İle Yapısal Eşitlik Modellemesi-1*. Pegem Yayıncılık. Ankara
- Yörükoğlu, A. (1984). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. Aydın Kitabevi Yayınları. İstanbul.

- Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik Çağı*. 2. Baskı. Özgü Yayınevi, İstanbul.
- Zmijewski, C. F. and Howard, M.O. (2000), Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among Young Adults, *Eating Behaviors*, 4(2), 181-195.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam Boyu Spor*. Nobel Dağıtım Yayınları. Ankara.
- Zorba, E. (2011). *Yaşam Boyu Spor*. Bedray Basın Yayıncılık. İstanbul.
- Zorba, E. Babayiğit, G. Saygın, Ö. İrez, G. ve Karacabey, K. (2004). 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 18(4), 229-234.
- Zorba, E. ve Ziyagil, M. A. (1998), Sigara İçen/İçmeyen ve Spor Yapan/Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (3), 11-20.

## EKLER

### ANKET FORMU

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

##### EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Aşağıdaki sorular Toros Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans tez çalışması doğrultusunda, düzenli spor yapan rehber öğretmenlerin spor yapma düzeylerine göre psikolojik iyi hal düzeylerinin bazı demografik özellikleri ile ilişkisi konulu araştırmada kaynak olarak kullanılmak için hazırlanmıştır. Vereceğiniz kişisel bilgiler ve dolduracağınız ölçekler gizli tutulacak ve sadece psikoloji yüksek lisans tezinde bilimsel analiz amaçlı kullanılacaktır. Soruların eksiksiz olarak doldurulması önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Yaşınız:

- a) 25 yaş ve altı   b) 26-35 yaş arası   c) 36-45 yaş arası   d) 46 yaş ve üzeri

2. Cinsiyetiniz

- a) Kadın   b) Erkek

3. Medeni durumunuz

- a) Evli   b) Bekar   c) Boşanmış   d) dul

4. Eğitim durumunuz

- b) a) Lisans   b) Yüksek Lisans   c) Doktora   d) Diğer (varsa)

5. Sigara içiyor musunuz?

- a) Evet ( )   b) Hayır ( )

6. Sigara içiyorsanız İçme sıklığınız (Günlük içilen adet sayısı)

- a) 1-3 arası ( )   b) 4-7 arası ( )   c) 8-11 arası ( )   d) 12 ve üstü ( )

7. Düzenli spor yapma süreniz:

- a) Her gün ( )   b) Hafta da 2 gün ( )   c) Haftada 3 gün ( )

8. Düzenli Olarak yaptığınız spor?

- a) Futbol ( ) b) Basketbol ( ) c) Yüzme ( ) d) Yürüyüş ( ) e) Egzersiz ( ) f) Yoga ( )  
g) Uzak Doğu Sporları ( ) h) Varsa ( Diğerlerini yazınız ..... ) (maviler danışmanımın değişiklikleri.)

9. Günlük spor süreniz:

- a) 5 – 20 dk. ( ) b) 21-36 dk. ( ) c) 37-52 dk. ( ) d) 53-68 dk. ( ) e) 69 dk. ve üstü ( )

10. Çalışma şekliniz:

- a) Gündüz ( ) b) Ek İş Yapıyor musunuz? Varsa (Diğerlerini yazınız .....)

11. Yaşınız arttıkça spor yapma süreniz azalabilir, spor yapma süreniz de değişiklik yaptınız mı?

- a) Evet ( ) b) Hayır ( )

12. Spor yapıyor musunuz? Yapıyorsanız hangi sebeplerle yapıyorsunuz? (Eğer spor yapıyorsanız alttaki soruyu cevaplayınız.)

- a) Sağlıklı olmak için ( )  
b) Kilo vermek için ( )  
c) Eğlence amacıyla ( )  
d) Yaşam kalitesini arttırmak ( )

13. Doğum yeriniz Diyarbakır mı yoksa dışardan mı geldiniz?

- a) Diyarbakır ( ) b) Dışardan Geldim ( )

14. Özelde mi Devlette mi çalışıyorsunuz?

- a) Özelde ( ) b) Devlette ( )



EK-2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda kendimiz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
<b>ÖZERKLİK</b>	1	2	3	4	5	6
15. Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
16. Bazen çevremdeki insanlara daha fazla benzemek için davranış ve düşünce tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
17. Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6
18. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6
19. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapmak istediklerimi düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
20. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6
21. Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
22. Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
23. Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla tüm enerjimi bitirir.	1	2	3	4	5	6
24. Genellikle her geçen gün kendime ilişkin daha fazla şey öğrendiğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6
25. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik gerçekten hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6
26. Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
27. Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
28. Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
<b>ÇEVRESEL HÂKİMİYET</b>	1	2	3	4	5	6
29. Çevremdeki insanlar ve toplumla pek uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
30. Yeni şeyler denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
31. Şimdiye odaklanmayı tercih ederim, çünkü gelecek daima sorunları da beraberinde getirir.	1	2	3	4	5	6
32. Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
33. Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
34. Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6
35. Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluklarımı yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6
36. Hayatım şu anda oldukça iyi gidiyor, bir şeyleri yapmak için yeni yollar denemek istemiyorum.	1	2	3	4	5	6
37. Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.	1	2	3	4	5	6

38. Fırsatım olursa kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.	1	2	3	4	5	6
39. Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
40. Benim için kendimden memnun olmak diğerlerinin onayını almaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
41. Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
42. Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6
<b>BİREYSEL GELİŞİM</b>	1	2	3	4	5	6
43. Günlük yaşam olayları çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6
44. Kişiliğimin pek çok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6
45. Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan yok.	1	2	3	4	5	6
46. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimine sahibim.	1	2	3	4	5	6
47. Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım.	1	2	3	4	5	6
48. Bir birey olarak gerçekten yıllardır kendimi çok fazla geliştirmediyimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
49. Yaşamda ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
50. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak yine de her şeyin en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
51. Dostluklarımın bana çok şey kattığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
52. İnsanlar yapmak istemediğim şeyleri yaptırabilmek için nadiren beni ikna edebilirler.	1	2	3	4	5	6
53. Kişisel ve mali işlerimi yönetmede genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
54. Bana göre her yaşta insan kendini geliştirme ve yetiştirmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
55. Eskiden kendime amaçlar belirlerdim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
56. Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
<b>DİĞERLERİYLE OLUMLU ETKİLEŞİM</b>	1	2	3	4	5	6
57. Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
58. Benim için diğer insanlarla uyumlu olmak ilkelerimle yalnız başıma yaşamaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
59. Her gün yapmak zorunda olduğum şeyleri yetiştirememek bende stres oluşturuyor.	1	2	3	4	5	6
60. Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli bir birey haline getiren bir anlayış kazandım.	1	2	3	4	5	6
61. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6
62. Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5	6
63. İnsanlar beni özverili ve zamanımı diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
64. Genel kanıya ters düşse de görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
65. Yapılması gereken şeyleri yetiştirebilmek için zamanımı planlamada oldukça iyiyimdir.	1	2	3	4	5	6

66. Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğim kanısına sahibim.	1	2	3	4	5	6
67. Kendim için belirlediğim planlarımı yerine getirmede aktif bir kişiyim.	1	2	3	4	5	6
68. Birçok insanın yaşamına imrenirim.	1	2	3	4	5	6
69. Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6
70. Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi dile getirmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
<b>YAŞAM AMAÇLARI</b>	1	2	3	4	5	6
71. Günlük yaşamım çok yoğun ancak her şeye yetismekten doyum alıyorum.	1	2	3	4	5	6
72. Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6
73. Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
74. Kendime yönelik tutumlarım muhtemelen, diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
75. Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
76. Arkadaşlarım veya ailem onaylamazsa çoğunlukla kararlarımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
77. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamaya çalıştığımda hayal kırıklığı yaşıyorum, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
78. Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6
79. Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
80. Yaşadığım hayatla ilgili olarak çoğunlukla sabahları yılgın biçimde uyanırım.	1	2	3	4	5	6
81. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
82. Belirli bir biçimde düşünmem veya davranmam için yapılan sosyal baskılara boyun eğecek biri değilim.	1	2	3	4	5	6
83. Benim için gerekli olan aktivite ve ilişkileri bulmada oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
84. Görüşlerimin zamanla nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
<b>ÖZ KABUL</b>	1	2	3	4	5	6
85. Yaşam amaçlarım benim için bir hayal kırıklığı değil doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
86. Geçmiş yaşamımda iniş çıkışlarım olmuştur ancak genellikle geçmişimi değiştirmek istemezdim.	1	2	3	4	5	6
87. Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
88. Yaşamımdaki seçimlerimi diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
89. Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
90. Yaşamımda büyük yenilikler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
91. Yaşamdan neler kazandığımı düşünmek benim için doyum vericidir.	1	2	3	4	5	6

92. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
93. Ben ve arkadaşlarım birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.	1	2	3	4	5	6
94. Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi değerlerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6
95. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6
96. Bence “yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez” sözü doğrudur.	1	2	3	4	5	6
97. Genel bir değerlendirme yaptığımda yaşamdan elde ettiğimin çok fazla olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
98. Herkesin yetersizlikleri vardır ancak benimkiler daha fazla gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : ÜÇKARDEŞ, ERKAN  
Uyruğu : T.C.  
Doğum Tarihi (gün/ay/yıl) : 09.02.1978  
Doğum Yeri : DİYARBAKIR  
Medeni hali : EVLİ  
Adresi : PEYAS MAH PEYAS CAD KAYAPINAR REHBERLİK  
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ D.BAKIR  
Telefon : 05326913452  
E-Posta : erkanuckardes@hotmail.com

Eğitim Derecesi	Eğitim Birim	Mezuniyet Yılı
Yüksek lisans	Toros Üni. Sosyal Bil. Ens. Psikoloji Tezli YL.	-
Lisans	Uludağ Üniversitesi	2001
Lise	Çermik Lisesi	1995

### İş Deneyimi

Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2012- devam ediyor	Kayapınar RAM	Kurum Müdürü

### Yabancı Dili

İngilizce

### Yayımlar

1.

### İlgi Alanları

Müzik, Basketbol, Şiir.



T.C.  
TOROS ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU

PSIKOLOJİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih:25/02/2020

Tez Başlığı: Düzenli Spor Yapan Rehber Öğretmenlerin Spor Yapma Düzeyine Göre Psikolojik İyi Hal Düzeylerinin Bazı Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın;

a) Giriş,

b) Ana bölümler ve

c) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 112 sayfalık kısmına ilişkin, 25/02/2020. tarihinde enstitü tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 8'dir.

Uygulanan filtrelemeler: (Hangi filtreleme uygulandı ise ilgili kutucuk işaretlenmelidir.)



1- Kaynakça hariç

2- Alıntılar hariç

3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %10,



1- Kaynakça hariç

2- Alıntılar dahil

3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %30'u geçmemelidir.

Tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Yukarıda belirtilen başlıkta danışmanımla birlikte tamamlamış olduğum tezimin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir. Tezimin, tez yazım kurallarına uygun olarak ve intihal olmaksızın hazırladığımı taahhüt eder; intihal olması durumunda tez çalışmamın başarısız sayılacağını ve mezuniyetimin iptalini kabul ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı

: Erkan ÜÇKARDEŞ

İmzası

:  Tarih 25/02/2020

Yukarıda kişisel ve tez bilgileri verilen öğrencimin belirtilen başlıkta birlikte tamamlamış olduğumuz tez çalışması Turnitin intihal yazılım programında kontrol edilmiş ve etik bir ihlale rastlanmamıştır. İntihal yazılım programının rapor çıktısı ektedir. Ayrıca tezin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı. Prof Dr Kamuran ELBEYOĞLU

İmzası

: 

Tarih 25/02/2020

Ek: İntihal yazılım programının rapor çıktısı (2 .sayfa)

Düzenli Spor Yapan Rehber  
Öğretmenlerin Spor Yapma  
Düzeyine Göre Psikolojik İyi Hal  
Düzeylerinin Bazı Demografik  
Özellikler Açısından İncelenmesi

*Yazar Erkan Üçkardeş*

Gönderim Tarihi: 25-Şub-2020 09:53AM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 1263747879

Dosya adı: Erkan\_karde\_-Tez-\_25.02.2020..docx (265.81K)

Kelime sayısı: 30134

Karakter sayısı: 200495

# Düzenli Spor Yapan Rehber Öğretmenlerin Spor Yapma Düzeyine Göre Psikolojik İyi Hal Düzeylerinin Bazı Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi

ORIJINALLIK RAPORU

%8

BENZERLİK ENDEKSİ

%7

İNTERNET  
KAYNAKLARI

%2

YAYINLAR

%7

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

[www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080](http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080)  
İnternet Kaynağı

%4

2

Submitted to Istanbul Gelisim University  
Öğrenci Ödevi

%2

3

Submitted to Ege Üniversitesi  
Öğrenci Ödevi

%1

4

[acikarsiv.ankara.edu.tr](http://acikarsiv.ankara.edu.tr)  
İnternet Kaynağı

%1

Alıntılarını çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

< 1

Bibliyografyayı Çıkart

Özetle