



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL
DESTEK İLE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Ayhan İLHAN
YÜKSEK LİSANS**

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL DESTEK
İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ayhan İLHAN

YÜKSEK LİSANS

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Eylül-2018
BATMAN
Her Hakkı Saklıdır

TEZ KABUL VE ONAYI

Ayhan İLHAN tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek İle Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile BATMAN Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Doç. Dr. Önder KARAKOÇ

Danışman

Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

Üye

Dr. Öğr. Üy. Yusuf SÖZER



Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğ. Üyesi Ferhat KORKMAZ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü V.

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

İmza

Ayhan İLHAN

18.09.2018

ÖZET

YÜKSEK LİSANS

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL DESTEK İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ayhan İLHAN

**Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı**

Danışman: Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

2018, 79 Sayfa

Jüri

**Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN
Doç. Dr. Önder KARAKOÇ
Dr. Öğr. Üy. Yusuf SÖZER**

İnsanlar doğumlarından itibaren toplumdaki diğer bireylerle etkileşim içerisinde yaşarlar. Bu sebeple insanlar arasında gelişen sosyal ilişkilerin bireylerin yaşam standartları üzerinde ciddi etkiye sahiptir. Zira sosyal ilişkilerin istendik yönde olmaları durumunda bireyin hem yaşamsal hem de psikolojik iyi oluş halleri istendik yönde olurken, ilişkilerin olumsuz olması durumunda aksi bir sonuç gözlemlenir. Bireyler herhangi bir sorunla karşılaştıklarında ve stres düzeylerini yükselten bir durum meydana geldiğinde çevrelerinde onlara yardımcı olacağını bildiği insanların olmasını isterler. Bu noktada devreye sosyal destek kavramı girmektedir. Sosyal destek, bireyin ihtiyaç duyduğu durumlarda diğer birey ve kurumlardan elde ettiği maddi ve manevi yardımların tümü olarak tanımlanabilir. Bireyin hayatını olumlu etkileyen konulardan biri de fiziksel aktivitedir. Özellikle günümüzde teknolojinin getirdiği yenilikler bireylerin fiziksel olarak daha pasif olmalarına neden olmaktadır. Bu durum ise ciddi sağlık sorunlarının ortaya çıkması ile sonuçlanabilir. Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinde sosyal destek ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın amacına ulaşmak için anket yöntemi kullanılmış ve 980 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal destek ile fiziksel aktivite arasında ilişki vardır.

Anahtar Kelimeler: Destek, Sosyal Destek, Fiziksel Aktivite, Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite

ABSTRACT

MS THESIS

EVALUATION OF RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Ayhan İLHAN

**THE GRADUATE SCHOOL OF NATURAL AND APPLIED SCIENCE OF
BATMAN UNIVERSITY
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE IN SOCIAL STUDIES**

Advisor: Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

2018,79 Pages

Jury

**Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN
Doç. Dr. Önder KARAKOÇ
Dr. Öğr. Üy. Yusuf SÖZER**

People have regular interactions with other people from birth. As a result of that fact, social relationships between people affect life standards of a single person. When there are good relationship between a person and other people around him/her, that person has better life standards and physical and emotional well-being level increases. On the contrary, when that person has negative social relationships with other people, there becomes a decrease at life standards and physical and emotional well-being. A person wants to know that there are people ready to help him/her when he/she faces with difficulties and when stress level increases. Social support becomes an important term at those points. Social support may be described as sum of material and emotional support a person get from other people and institutions when needed. Another important topic affecting life of a person is physical activity. Especially nowadays, outcomes of technological developments make people inactive. That situation may result in serious health problems. At that study, it is aimed to examine relationship between social support and physical activity at high school students. In order to reach the aim of the study, Survey technique is used with 980 students. At the end of the study, it is seen that there is a relationship between social support and physical activity.

Key Words: Support, Social Support, Physical Activity, Physical Activity at High School Students

ÖNSÖZ

Gelişim dönemleri içinde bebeklikten sonra en hızlı değişim ve gelişimin olduğu dönem ergenlik dönemi dediğimiz dönemdir ki bu dönemde ergenler sosyal normlara uymada zorluk yaşamakta toplumsal hayat içerisinde yaşamını zaman zaman anlamsız görebilmektedir. Ergenlik döneminde oldukça hızlı olan gelişme bireyden bireye büyük farklılıklar gösterir.

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler çocukluk çağından itibaren insanları hareketsizliğe yönlendirmekte ve bu durum insan organizmasının yapısına uygun olmayan bir yaşam tarzına sebep olmaktadır. Dolayısıyla bu yaşam tarzı çocuklarda ve gençlerde de organik çöküntülere sebep olarak onların çeşitli hastalıklara yakalanmalarına zemin oluşturmakta ve sağlık sorunlarını arttırmaktadır. Fiziksel aktivitenin fizyolojik sonuçları enerji harcanması ve kalp solunum fonksiyon düzeylerinin yükseltilmesi şeklindedir. Bu da birçok hastalığın önlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk kavramı günümüzde heralanda geçerli ve hayatımıza yön veren olgu haline gelmiştir.

Yapılacak olan çalışmaların bu durumun hakkında bilgi sağlayacağı düşüncesiyle bu çalışmada orta öğretim çağındaki öğrencilerin sosyal destek ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin incelenmesi konusu çalışılacaktır.

Yüksek lisansa başlamamda yol gösteren ve yüksek lisans yaparken tüm desteğini yakından hissettiğim değerli danışman hocam Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN hocama teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca hayatımda çok önemli yerleri olan eşim ve biricik kızlarıma bu süreçte bana göstermiş oldukları hoşgörüden ve destekten dolayı çok teşekkür ederim.

Sadece yüksek lisans eğitim dönemimde değil tüm yaşamım ve eğitimim boyunca bana her konuda destek olan annem ve babama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayhan İLHAN
BATMAN – 2018

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
1.GİRİŞ	1
2.KAYNAK ARAŞTIRMASI	3
2.1.Sosyal Destek	3
2.1.1.Sosyal destek kavramı.....	3
2.1.1.1.Genel olarak sosyal destek	3
2.1.1.2.Ergenlik döneminde sosyal destek	6
2.1.2.Sosyal destek türleri.....	8
2.1.2.1.Kahn ve Antonucci`ye göre sosyal destek türleri	9
2.1.2.2.Cohen ve Wills`e göre sosyal destek türleri	11
2.1.2.3.Barrera`ya göre sosyal destek türleri	12
2.1.2.4.Birch`e göre sosyal destek türleri	13
2.1.3.Sosyal destek kaynakları	16
2.1.4.Sosyal desteğin etkileri	20
2.1.5.Sosyal destek modelleri	24
2.1.5.1.Temel etki modeli	24
2.1.5.2.Tampon etkisi modeli	25
2.1.5.3.Sosyal destek ve olumsuz yaşam olaylarının birbirlerinden bağımsız etkileri.....	26
2.1.5.4.Kaynakların korunması teorisi	26
2.1.6.Var olan ve algılanan sosyal destek	29
2.2.Gençlerde Fiziksel Aktivite	31
2.3.İlgili Araştırmalar	36
2.3.1.Konu hakkında Türkiye`de gerçekleştirilmiş araştırmalar	36
2.3.2.Konu hakkında yurtdışında gerçekleştirilmiş araştırmalar	38
3.MATERYAL VE YÖNTEM	44
3.1.Araştırmanın Amacı ve Yöntemi	44
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	44
3.3.Veri Toplama Araçları	44
3.4.Verilerin Çözümlemesi	45
4.BULGULAR	46
5.TARTIŞMA VE SONUÇ	59
6. ÖNERİLER	62
KAYNAKLAR	64
ÖZGEÇMİŞ	69
EKLER	70

TABLolar LİSTESİ

Çizelge 2.1. Sosyal Destek Türleri	16
Çizelge 2.2. Sosyal Destek Kaynakları	19
Çizelge 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Frekans Dağılımları	49
Çizelge 4.2. Katılımcıların Yaş Frekans Dağılımları	49
Çizelge 4.3. Katılımcıların Boy Frekans Dağılımları	50
Çizelge 4.4. Katılımcıların Kilo Frekanslarının Dağılımları	50
Çizelge 4.5. Katılımcıların Gelir Frekanslarının Dağılımları	51
Çizelge 4.6. Öğrencilerin Barınma Durumlarının Frekans Dağılımları	51
Çizelge 4.7. Katılımcıların Lise Türlerinin Frekans Dağılımları	52
Çizelge 4.8. Katılımcıların Alan Türlerinin Frekans Dağılımları	52
Çizelge 4.9. Katılımcıların Sınıf Türlerinin Frekans Dağılımları	53
Çizelge 4.10. Katılımcıların Not Ortalamalarının Frekans Dağılımları	53
Çizelge 4.11. Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizi	54
Çizelge 4.12. Katılımcıların Çok Boyutlu Sosyal Destek Algılarının Frekans Yüzdeleri	54
Çizelge 4.13. Katılımcıların Cinsiyetlerinin Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Göre Dağılımı	57
Çizelge 4.14. Katılımcıların Boy Uzunluklarının Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Göre Dağılımı	58
Çizelge 4.15. Katılımcıların Kilo Değerlerinin Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Göre Dağılımı	61
Çizelge 4.16. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Göre Dağılımı	61
Çizelge 4.17. Katılımcıların Sınıflarına Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Göre Dağılımı	63
Çizelge 4.18. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri	65
Çizelge 4.19. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılımı	66
Çizelge 4.20. Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki	67

1.GİRİŞ

Günümüzün en önemli sorunlardan birisi, teknolojik yeniliklerin getirdiği kolaylıklar nedeniyle insanların çok daha az hareket etmesidir. Bu durum bireylerin sağlıkları üzerinde çok ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kalp damar tıkanıklıklarından obeziteye kadar çok çeşitli sorunlar fiziksel aktivitelerin yetersiz olması nedeniyle ortaya çıkabiliyor. Oysa ev işleri yapmak ve markete yürümek gibi birçok günlük aktivitenin dahi hareket edilerek yapılması faydalı olacaktır. Ek olarak, oyun ve spor gibi farklı yöntemlerle yapılan fiziksel aktiviteler sağlık açısından son derece önemlidir.

Bireyler fiziksel olarak aktif olabilmek için kimi zamanlarda desteğe ihtiyaç duyabilirler. Bu noktada fiziksel aktivite ile sosyal destek kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi faydalı olabilecektir. Sosyal destek kavramı bireyin hayatı boyunca özellikle sorun yaşadığı durumlarda dış çevreden maddesel veya duygusal destek almasıdır. Sosyal desteğin farklı türleri bulunmaktadır. Duygusal destek, bilgisel destek ve araçsal destek gibi türleri olan sosyal destek bireye aile üyeleri, arkadaşları, iş arkadaşları veya kurum ve kuruluşlar gibi kaynaklardan gelebilmektedir.

Bu çalışmanın amacı sosyal destek ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaca ulaşmak için çalışma iki temel bölüme ayrılmıştır. Birinci bölümde sosyal destek, fiziksel aktivite ve konu hakkında yapılmış çalışmalar incelenmektedir.

Çalışmanın ikinci bölümü uygulama bölümüdür. Araştırma betimsel ve ilişkisel yöntem tarama modeline göre yapılmıştır. Çalışmamızda veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket öğrencilere araştırmacı tarafından sorular yönlendirilerek cevaplandırılmıştır. Çalışmaya toplam 980 öğrenci gönüllü olarak katılım göstermiştir.

Öğrencilere uygulanan anket 3 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümünde kişisel bilgi formu yer almaktadır. Anketin ikinci bölümünde lise öğrencilerine 12 maddeden oluşan çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği yöneltmiştir. Anketin üçüncü bölümünde ise Savcı ve ark. (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmış Uluslar arası Fiziksel Aktivite ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23,0 paket programı kullanılarak, frekans ve betimsel istatistikler, algılanan sosyal destek ölçeği ile

değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek için (t-testi, anova) kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki durumunu saptamak için sperman korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Sonuçların yorumlanması sırasında 0,05 anlamlılık değeri dikkate alınmıştır.



2.KAYNAK ARAŞTIRMASI

Çalışmanın bu bölümü üç ana alt başlıktan oluşmaktadır. Söz konusu alt başlıklarda sırasıyla sosyal destek kavramı, fiziksel aktivite kavramı ve konu hakkında gerçekleştirilmiş olan çalışmalar incelenmektedir.

2.1.Sosyal Destek

Sosyal destek kavramı incelenirken üzerinde durulması gereken bazı konular bulunmaktadır. Sosyal destek kavramının ne anlama geldiği, sosyal desteğin türleri, kaynakları, etkileri, modelleri ve sosyal destek ile algılanan sosyal destek arasındaki farklılık incelenmesi gereken konulardır.

2.1.1.Sosyal destek kavramı

2.1.1.1.Genel olarak sosyal destek

İnsanlar hayatları boyunca diğer insanlarla ilişki kurmayı isterler. Aslında bu ilişki bir istekten ziyade sosyal hayatın getirdiği zorunluluktur. Diğer insanlarla etkileşim kuran birey çeşitli ilişki türleri geliştirir. Süreç içerisinde kaçınılmaz olarak diğer bireylerin desteğine ihtiyaç duyar. Bireyin diğer insanlardan aldığı destek onun yaşamı boyunca karşısına çıkan bir takım engellerin üstesinden gelmesi noktasında etkili olur. Bireyin elde ettiği destek onun karşılaştığı sorunları çözüp çözememesinde veya ne derecede kolay ve başarılı bir biçimde çözdüğü noktasında etkili olur. Çevreden destek almak özellikle bireylerin hayatlarındaki değişim süreçlerinde önemli bir ihtiyaç olarak ortaya çıkar. Değişim süreçlerinde farklı durum ve insanlarla yeni etkileşimler içerisine girildiğinden çevreden gelecek destek bireyin adaptasyon sürecini kolaylaştırır (Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz, 2017, 40).

Bireyin sosyal çevresinde ihtiyaç duyduğu dönemler sadece geçiş dönemleri gibi belirli dönemler değildir. Aslında birey hayatının her anında ve alanında sosyal desteğe ihtiyaç duyabilir. Elde edilen sosyal destek aynı zamanda bireyin davranışlarını da etkileyecektir. Davranışların belirlenmesinde girilen sosyal ilişkilerin etkili vardır. Çevre ile kurulan ilişkiler ağı içerisinde bireyin diğer bireylerden ne derecede etkilendiği onun tutum ve davranışları üzerinde belirleyici olur. Çevre ile kurulan ilişkiler sadece gözlemlenebilir davranışları değil, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi

oluş hali üzerinde de etkili olur. Elde edilen sosyal destek sayesinde bireyin olumsuz duyguları azaltılırken istenmeyen yönde gelişen sosyal ilişkiler bireyin davranışlarının yanında psikolojik iyi oluş halini de olumsuz yönde etkiler (Mert, 2014, 56).

Bu açıklamalardan da anlaşılacağı üzere bireyin sosyal çevresi ile olan ilişkileri onun hem davranışlarını hem de ruhsal durumunu şekillendirir. Bu noktada sosyal destek kavramı üzerinde durulması gereken önemli bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır.

Barker (2007)'ye göre sosyal destek kavramı bireyin çevresinde bulunan diğer bireylerle girdiği ilişki düzeyini, bireyin çevre ile olan ilişkilerinin şekillendirilmesini sağlayan unsurları ve bireyler arası ilişkilerin yanı sıra kurumlardan da elde edilebilecek desteği ifade eder. Yazarın ifadelerine göre sosyal destek ifadesi açıklanırken dört ana konu dikkate alınmalıdır. Yazar bu konuları şu şekilde özetlemektedir:

- Maddi destek: Sosyal desteğin bünyesinde bulunan maddi destek bireyin yakın çevresindeki kişi veya kuruluşlardan doğrudan elde ettiği ve maddesel bir niteliği olan destektir. Herhangi bir yeteneğin öğretilmesi, para desteği verilmesi, sağlık hizmeti ve ulaşım gibi destekler bu çerçevede değerlendirilir.
- Bilgi desteği: Bireyin ihtiyacı olan bilginin verilmesidir. Bu bilgi bireyin karşı karşıya olduğu sorunun çözülmesinde veya yaşam standardının yükselmesinde doğrudan etkiye sahip olacaktır.
- Yakınlık Desteği: Karşılıklı çıkar ilişkisinin olduğu kişilerle kurulan destek ilişkisi doğal bir durumdur.
- Duygusal destek: İstenmeyen durumlar ile karşı karşıya kalındığında verilen duygusal destektir. Bu tür destek genellikle aile üyeleri, arkadaşlar ve iş arkadaşları gibi yakın çevreden edinilir (Barker, 2007, 3).

Bu aşamada duygusal destekten biraz daha bahsetmek faydalı olacaktır. Diğer insanlarla beraber yaşayan birey karşılıklı ilişkiler içerisinde bulunduğu bir toplumun üyesidir. Üyesi olduğu toplum içerisinde yalnız kalmak kişiye acı verir. Birey üyesi olduğu toplum içerisinde yeri olan, sevilen ve etkisi olan birisi olmak ister. Toplumun üyeleri tarafından seviliyor olmak bireyin toplum içerisinde yaşamını devam ettirme motivasyonuna sahip olmasını sağlar. Ayrıca sosyal destek bu aşamada bireyin yaşadığı stresin olumsuz etkilerinin ortadan kalkmasını veya mümkün olan en alt düzeye

inmesini sağlayacaktır. Zira çevreden elde edilen sosyal destek bireyin kendisini zor durumlarda daha iyi hissetmesini sağlar (Yürür ve Sarıkaya, 2011, 539).

Toplum içerisinde diğer bireylerle beraber yaşamak bir zorunluluktur. Birey doğduğu andan ölünceye kadar sosyal çevrenin içerisinde bulunur. Söz konusu süreç içerisinde sosyal çevre ile olan iletişim ne derecede güçlü olursa bireyin maddi ve manevi başarı şansı o derecede olumlu etkilenir. Sosyal çevrenin desteğini ve onayını alan bireyin hem çalışmalarında hem de duygusal ilişkilerinde daha başarılı olması beklenir. Bireyin diğerleri tarafından onaylanması ve destek alması onu ayakta tutar. Hem mutlu zamanlarda hem de sıkıntılı zamanlarda bireyin aile, akraba ve arkadaşlarının desteğini alması onun sorunlarını daha kolay çözmesini sağlar. Bu sebeple sosyal destek dendiğinde akla bireyin ihtiyaç duyduğu zamanlarda çevresindeki kişilerden aldığı sosyal, duygusal, maddesel ve duygusal destek akla gelir. Sonuç olarak sosyal destek sadece akıl vermek veya teselli etmekten ziyade maddi manevi yardımda bulunmak olarak görülmelidir (Baran, Küçük akça ve Ayran, 2014, 9).

Bayraktar (2011)'e göre sosyal destek bireye sevildiğini ve destek gördüğünü ispatlayan ve karşılıklı olarak işbirliği süreçlerinin gözlemlendiği ve bu yönde bir iletişim geliştirildiği süreçtir. Sosyal destek yazara göre en az iki kişi arasında gerçekleşir. Bunlar birisi desteğin vericisi iken diğer alıcısı konumundadır. Yazar aynı zamanda sosyal desteğin olumlu etkilerinin olduğu gibi olumsuz etkilerinin de olabileceğini belirtmektedir. Sosyal desteğin varlığını gösteren en önemli noktalardan birisi, kişinin sevildiğini ve değer verildiğini anlaması ve ihtiyaç duyulduğu zamanlarda yardımcı olunacağını bildiği olayların yaşanmasıdır (Bayraktar, 2011: 14).

Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2008)'e göre "sosyal destek; bireye çevresindeki insanlar tarafından yapılan yardım olarak tanımlanır". Yazarlara göre istenmeyen durumlarla karşı karşıya kalındığında bireyler hem aile üyelerine hem de arkadaşlarına gereksinim duyar. Onların desteği istenmeyen durumlardan kurtulma noktasında etkili olacaktır. Elde edilen sosyal destek sorunların çözülmesinde, kriz durumunun giderilmesinde ve olumsuz etkilerin alt düzeyde tutulmasında etkili olur (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008, 72).

2.1.1.2.Ergenlik döneminde sosyal destek

Sosyal destek hayatın her alanında ihtiyaç duyulan bir olgudur. Çalışmanın amacına uygun bir biçimde, sosyal desteğin ergenler açısından değerlendirilmesi faydalı olacaktır. Zira ergenlik döneminde bireyin aileden ziyade arkadaşlarla olan ilişkilerine önem vermesi, dış çevre ile olan ilişkileri daha önemli hale getirecektir. Ek olarak, ergenlik döneminde yaşanan duygusal çalkantılar aile ile olan ilişkilerin de önemini korumasına neden olur.

Traş ve Arslan (2013)'e göre sosyal destek kavramı özellikle ergenler için son derece önemli bir konu olmaktadır. Ergenlerin sahip olduğu sosyal ilişkilerin istendik yönde olması durumunda bireyin olumsuz davranışlar sergileme olasılığı azalacaktır. Diğer tarafta, olumlu sosyal ilişkiler ve elde edilen sosyal desteğin istendik düzeyde olması ergenin bilişsel ve duygusal durumunu da olumlu yönde etkiler. Sosyal destek sayesinde ergenlik döneminde bir tarafta bilişsel ve davranışsal riskler en aza indirgenirken diğer tarafta bireyin belirli hedeflere sahip olmasının ve söz konusu hedeflere ulaşmak için doğru adımlar atmasının önü açılır. Ergenlik döneminde duygusal ve davranışsal sorunların sıklıkla gözlemlenebilir olması sosyal desteğin bu yaş grubundaki önemini artırır (Traş ve Arslan, 2013, 1134).

Ergenlik döneminde çevreden elde edilen maddesel, duygusal ve bilgi ile ilgili destek birçok olumsuz sonucun önüne geçer. Uygun sosyal destek ile beraber psikososyal stres, intihar, madde kullanımı ve başarısızlık sonucu ortaya çıkan stres gibi sorunlar engellenir veya etkileri daha az seviyede olur. Bu açıdan bakıldığında sosyal desteğine ergenlik döneminde görülen söz konusu sorunlara karşı bir tampon görevi üstlendiği anlaşılmaktadır. Ergenlikte sosyal ilişkiler hem tanıdık hem de yabancı kişilerle kurulur. Sosyal destek ergenin amaçlarına ulaşma ve istemediği durumlardan uzaklaşma noktasında gereksinim duyduğu desteği elde etmesini sağlar. Ergenlerin sıklıkla sosyal destek aldığı veya sosyal destek ihtiyacı duyduğu kaynaklar şu şekilde listelenebilir:

- Anne,
- Baba,
- Diğer aile üyeleri,
- Arkadaş,

- Diğer akranlar,
- Öğretmen,
- Antrenör,
- Dini lider,
- Resmi rehberler,
- Diğer yetişkinler (Traş ve Arslan, 2013, 1134).

Ergenlerin özellikle korktukları konulardan birisi yalnızlık duygusudur. Bu dönemde sosyal ilişkilere ve arkadaşlık konusuna daha fazla önem veren birey yalnız olduğunu düşündüğünde psikolojik sorunlar yaşayabilir. Ailesinden nispeten uzaklaşıp arkadaşlarla daha fazla zaman geçirmek isteyen ergen birey belirli bir grubun üyesi olmayı ister. Herhangi bir grubun üyesi olduğunda aidiyet duygusu gelişen ergen, bunu başaramadığında dışlanmış hissedecektir (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008, 72).

Sosyal desteğin zayıf düzeyde olması ergenin iyi olma haline zarar verir. Aile ve arkadaşlarla olan ilişkilerin istenmedik yönde gelişmesi, bireyin dışlanmış hissetmesi ile sonuçlanır ve özbenliğinin olumsuz etkilenmesine neden olur. Bu dönemlerde sosyal desteğin alınmaması ve belirli sosyal ilişkilerin geliştirilememesi ile beraber umutsuzluk duygusu da ortaya çıkacaktır. Gerçekleştirilen bir çalışmada elde edilen sonuçlara göre algılanan sosyal destek depresyon, umutsuzluk ve intihar gibi konularda önleyici etkiye sahip olabilmektedir (Arsel ve Batıgün, 2011, 2).

Ergenlik döneminde birey kendisini diğer kişilerle kıyaslama davranışı sergileyebilir. Ayrıca, sosyal ilişkilerde ve ortamlarda değişimler de gözlemlenecektir. Bu süreç içerisinde ergen sosyal ilişkilerde “yeterli” olma isteğine sahiptir. Yayan (2014)'e göre sosyal desteği üç ana kavram oluşturmaktadır. Yazar bunları şu şekilde açıklamaktadır:

“Bunlar; sosyal kıyas, sosyal değişim ve sosyal yeterliliklerdir. Bireyler, benlik kavramlarını seçtikleri referans gruplardaki diğer insanlarla karşılaştırarak geliştirirler. Benlik kavramının gelişiminde önemli bir süreç olan sosyal kıyas; başa çıkma, duygusal uyum, öz saygı ve psikolojik iyi olma halini artırır. Sosyal değişim süreci olmaksızın sosyal kıyas başarısız olabilmektedir. Sosyal değişim sosyal desteğin birçok tanımında yer alan önemli bir kavramdır. Sosyal değişim karşılıklı olarak verilen iyiliklere bağlıdır ve insan davranışlarını karşılıklı olarak ödüllendirici bir aktivitedir. İçinde daha çok

karşılıklı yarar vardır. Sosyal kıyas ve sosyal desteğin alınması/ verilmesi belli bir düzeyde sosyal yeterliliğe bağlıdır. Sosyal yeterlilik, çevreyle etkili bir şekilde etkileşim kurma kabiliyeti olarak ifade edilebilir. Davranışsal yeterliliğin bir boyutu olarak sosyal yeterlilik ilişkilerin oluşturulması ve devam ettirilmesi için temel kavramdır. Sosyal sağlığın önemli bir parçasıdır. Sosyal yeterlilik az veya yetersiz ise sosyal izolasyon duygusu ortaya çıkabilir. Bu durum olumsuz psikolojik ve fizyolojik sağlığa neden olur. Sosyal kıyas, değişim ve yeterlilik bir sosyal yardım ve koruma iklimi içerisinde çalışır ve sosyal desteği oluşturan temel kavramlardır” (Yayan, 2014, 18).

Ergenlik döneminde arkadaş ilişkilerinin daha önemli hale gelmesi ile beraber ergenin çevresi tarafından sevilme, ilgi görme, güvenilme, saygı duyulma ve değer verilme gibi ihtiyaçları daha belirgin hale gelir. Bu dönemde ergen birey yeterli sosyal destek aldığında söz konusu ihtiyaçlarının karşılandığı algısını geliştirecektir. Yeterli sosyal desteğin alınmaması durumunda ise söz konusu alanlarda ergen birey kendisini yetersiz hissedebilecektir. Bu sebeple ergenlik döneminde yeterli sosyal desteğin alınması ruhsal açıdan iyi oluş halini olumlu etkiler. Bu durum bir süreç haline dönüşecektir. Diğer bir ifadeyle yeterli sosyal destek olarak sevilme, saygı duyulma, ilgi gösterilme ve güvenilme gibi alanlarda olumlu duygular geliştiren ergen sosyal ilişkilerinde daha fazla etkinlik gösterecektir. Ne kadar etkin bir sosyal hayatı olursa kendine olan söz konusu alanlardaki bakışı o kadar olumlu etkilenecektir (Bayraktar, 2011, 14). Bu açıdan bakıldığında sosyal destek ile yaşam standardının duygusal açıdan geliştirilmesi arasında bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmak mümkündür.

Sosyal desteğin istenilen ölçüde alınması ergenin hayatında birçok olumlu etki oluşturur. Sevgi ve saygı gibi gereksinimlerin yeterli bir biçimde elde edilmesiyle beraber bilgi edinme ve maddi yardım gibi desteklerin de alınması ile beraber ergenin yaşamını daha iyi hale getirmesi ve kendisini farklı alanlarda da geliştirmesi mümkün hale gelmektedir. Ergenin, sosyal destek konusunda olumlu düşüncelere sahip olması noktasında aile ve arkadaşların yanı sıra okulda ve benzeri alanlarda bulunan uzman desteğinin de olumlu etkisi olacaktır (Traş ve Arslan, 2013, 1134-1135).

2.1.2.Sosyal destek türleri

Konu hakkında gerçekleştirilmiş çalışmalar incelendiğinde sosyal desteğin türleri hakkında birbirlerine benzemesine rağmen farklı sınıflandırmaların geliştirildiği

görülmektedir. Lise döneminde bulunan ergenler açısından bakıldığında özellikle üç sosyal destek türünün ön plana çıktığı söylenebilir. Bunlar anne-baba sosyal desteği, akran sosyal desteği ve öğretmen sosyal desteği şeklindedir. Elcik (2015) söz konusu sosyal destek türlerini şu şekilde belirtmektedir:

- Anne baba sosyal desteği: Anne babasından yüksek düzeyde sosyal destek alan ergenlerin okul ve akran uyum düzeyinin yükseldiği, sosyal-duygusal becerilerinin olumlu yönde geliştiği birçok araştırmacı tarafından belirtilmiştir.
- Akran sosyal desteği: Ergenlik çağındaki öğrencilerin sosyal-duygusal gelişiminde arkadaş gruplarının olumlu ve olumsuz etkileri vardır. Bu dönemdeki ergenler, akranlarından algıladıkları sosyal desteği önemserler. “Bir arkadaş grubu tarafından kabul görmeyen ergenlerde güvensizlik ve küskünlük görülmesi muhtemeldir”
- Öğretmen sosyal desteği: Öğretmenlerin anne babadan daha etkili olduğu durumlar da olabilir. Bazı öğrenciler öğretmenlerini anne babasından daha iyi dinleyebilir ve onları rol model olarak benimseyebilir (Elcik, 2015, 29-31).

Yukarıda da bahsedildiği üzere farklı araştırmacılar sosyal destek türleri ile ilgili olarak farklı sınıflandırmalar yapmışlardır. Çalışmanın bu aşamasında söz konusu destek türleri incelenmektedir.

2.1.2.1.Kahn ve Antonucci`ye göre sosyal destek türleri

Kahn ve Antonucci (1980) tarafından oluşturulan sınıflandırma üç sosyal destek türünden oluşmaktadır. Bunlar Duygusal destek, Bilgi desteği ve Yardım desteği şeklindedir. Duygusal destek kapsamında dinleme, hissetme, güven duyma, sevmeye ve sayma unsurları yer alır. Bilgi desteğinde birey ile konuşup tartışarak kendi kararlarını kendisinin almasına yardımcı olunur. Yardım desteğinde ise maddi ve bedenen bir işin yapılmasına destek olma durumu söz konusu olur (Kahn ve Antonucci, 1980).

Bu destek türleri arasında özellikle duygusal destek konusu dikkati çekmektedir. Duygusal destek türünde bireyin hem duygusal hem de sosyal ihtiyaçları giderilir. Yoldaş olma, sevgi gösterisi, güven duygusu, ilgi gösterme, şefkat, empati, sevecen bir ilişki ve bir gruba aidiyet konularında duyulan gereksinim giderilmektedir. Duygusal destek sevilme ihtiyacının giderilmesi yoluyla alınır. Bu aşamada sorun

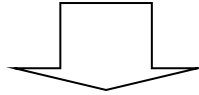
yaşayan bireylerin duygularının anlaşılması ve bunun belli edilmesi gerekir. Diğer bir ifadeyle empati yapabilme yeteneği duygusal destek verilmesi için gereklidir. Empati yoluyla duygusal destek verildiğinde bireyin korku gibi duyguları yaşamaması veya mümkün olan en alt düzeyde yaşaması sağlanır. Bu süreç içerisinde destek verilerin bireyin olumlu düşünceler geliştirmesi sağlanır. Şimşek, Demirci ve Bolsoy (2008)`e göre “bu destek; odaklanma, onaylayıcı kelime ya da cümleler, yumuşak ses tonu, cesaretlendirici kelimeler, göz teması ve yumuşak yüz ifadesi gibi etkili bakım davranışları, ebe varlığı, mizahın terapötik kullanımı, yeniden odaklanma, dini değerleri ve eş/akraba desteğini kapsar” (Şimşek, Demirci ve Bolsoy, 2008, 98).

Duygusal destek bireylerin stres yaşadıkları durumlarda özellikle etkili olur. Stres üç aşamada yaşanır. Söz konusu aşamalar şu şekildedir:

Aşama 1

Alarm

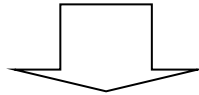
Alarm aşaması stres kaynağı ile bireyin ilk kez karşı karşıya geldiği aşamadır. Bu aşamada sempatik sinir sistemi etkin hale gelir. Sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi ile beraber savaş-kaç tepkisi ortaya çıkar.



Aşama 2

Direnme

Alarm aşamasının tamamlanmasından sonra direnme aşaması başlar. Direnme aşamasında birey ya uyum sağlayacak ya da direnecektir. Stres kaynağına uyum sağlandığı durumda her şey normal haline geri dönmektedir.



Aşama 3

Tükenme

Tükenme aşaması, direnme aşamasının başarısız olması ile beraber ortaya çıkan aşamadır. Uyum aşamasında görülen stres kaynaklarının ve söz konusu kaynakların şiddet derecelerinin artış gösterdiği ya da en azından azalma göstermediği durumlarda tükenme riski ortaya çıkar(Güçlü, 2001).

Duygusal destek alarm aşamasında büyük bir öneme sahiptir. Yamaç (2009)'a göre bu aşamada birey çevresinde ona destek olabilecek kişiler arar ve bu kişilerin varlığı bireyi rahatlatır. Direnme aşamasında ise bireyler daha çok bilgi desteğine ihtiyaç duyarlar. Zira duygusal destek alarak birinci aşamadan umutlu bir biçimde çıkan birey strese karşı direnirken gerekli olduğunda dışarıdan bilgi desteği almayı isteyebilir. Yardım desteğinin de gelmesiyle beraber bireyin sorunu çözmesi mümkün hale gelebilmektedir (Yamaç, 2009, 76).

2.1.2.2.Cohen ve Wills'e göre sosyal destek türleri

Cohen ve Wills'e göre sosyal destek türleri dört tanedir. Bunlar saygı desteği, bilgi desteği, sosyal arkadaşlık ve işlevsel destek şeklindedir.

Cohen ve Wills (1985) gerçekleştirdikleri çalışmalarında sosyal desteğin doğrudan veya dolaylı bir biçimde geldiği durumlarda stres altındaki bireyin yaşadığı gerginliğe olan etkilerinin ne düzeyde olduğunu incelemişlerdir. Yazarlara göre sosyal desteğin stresin olumsuz etkilerine ne şekilde yanıt verdiğinin bilinmesi önemli bir konudur. Araştırmacılar iki temel konuya açıklık getirmek istemişlerdir. Bunlardan ilki destek yapısının (diğer bir ifadeyle ilişkinin varlığının) bir şekilde ölçülüp ölçülmediği veya bireyin kişiler arası ilişkilerinin bir kaynak oluşturup oluşturmadığıdır. Yazarların dikkat ettiği bir diğer konu ise oluşturulabilecek bir ölçeğin küresel anlamda geçerli olup olmayacağıdır. Kısacası Cohen ve Wills sosyal destek için bir ölçek oluşturma süreci içerisinde söz konusu türleri geliştirmişlerdir. Yazarların çalışmalarında belirttiklerine göre özellikle kişilerarasındaki etkileşimler stres altındaki bireyin içerisinde bulunduğu durumdan kurtulma noktasında etkili olmaktadır (Cohen ve Wills, 1985, 310).

Saygı desteği bireyin toplum içerisindeki yeri hakkında bilgi verir. Birey toplum tarafından onaylandığında ve saygı duyulduğunda bu destek türüne sahip demektir. Saygı desteğinin temelinde bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri bulunur. Bireyin

sahip olduğu kişilik özelliklerinin çevre tarafından istenilen yönde olması durumunda yapılan bireysel hatalar bile önemsiz hale gelebilir. Bu durumda çevreden saygı gördüğünü anlayan bireyin özbenliği olumlu yönde gelişecektir. Saygı desteği kapsamında anlayış, özen gösterilme, kabul görme, korunma ve değer verilme durumları bulunur. Bilgi desteğinde ise çevreden sorunların çözülmesi aşamasında gerekli olan bilginin elde edilmesi bulunur (Mert, 2014, 62).

Sosyal arkadaşlık, bireyin sosyal ortamlarda kendisine yer bulabilmesi ve sosyal faaliyetleri diğer bireylerle beraber gerçekleştirebilmesidir. Birey doğal olarak hayatı boyunca sosyal bir çevreye dâhil olmak isteyebilir. Bireyin temas ve yakın olma ihtiyacı karşılandığında duygusal açıdan iyi oluş hali olumlu bir yönde şekillenecek ve kendi içerisindeki gerilim azalacaktır. Örnek vermek gerekirse, bireyin yakın çevresinde sorunlarını konuşabilmesi onun daha rahat hissetmesini sağlar. Sosyal arkadaşlık sadece arkadaşlar arasındaki ilişkiyi kapsamamaktadır. Bireyin evli olması ve evli olduğu kişi ile olan ilişkilerinin olumlu yönde olması da kendi içindeki gerilimin düşük olmasını sağlar (Cohen ve Wills, 1985, 321).

İşlevsel destek daha çok maddi destek anlamındadır. Bireyin bir takım gereksinimlerini giderme noktasında özellikle de parasal destek elde etmesi işlevsel destek kapsamında görülür. İşlevsel destek sayesinde kendi kişisel ihtiyaçlarına daha etkin bir biçimde zaman ayırabilen bireyin sahip olduğu gerilimin düzeyi azalır. Bu aşamada hem elde edilen işlevsel desteğin kimlerden geldiği önemli olmakta, hem de söz konusu desteğin bireyin gereksinimlerini ne derecede karşıladığı önemli olmaktadır (Ateş, 2016, 365).

2.1.2.3.Barrera`ya göre sosyal destek türleri

Barrera (1986) sosyal desteği üç gruba ayırmaktadır. Bunlar sosyal kabul edilmişlik, algılanan sosyal destek ve yasalar gereği uygulanan zorunlu sosyal destek şeklindedir.

Yazara göre sosyal destek kendi başına incelenmekten ziyade farklı konularla beraber incelenmelidir. Zira yazar çalışmasında sosyal desteğin birçok konuda önleyici etkilere sahip olduğunu söylemek hatalı olmayacaktır. Yazarın sosyal desteğin önleyici olduğunu düşündüğü sorunlar şu şekilde listelenmektedir:

- Stres,
- Depresyon,
- Kanser,
- Doğum ile ilgili sorunlar,
- Çocuğa kötü muamele (Marrera, 1986, 414).

Sosyal kabul edilmişlik, bireyin içerisinde yaşadığı sosyal ortam tarafından kabul edilmesi, saygı duyulması ve benimsenmesidir. Sosyal kabul edilmişliğin göstergesi sosyal ortamlarda bireyler arasındaki bağlantının niteliğidir. Sosyal bağlantıların güçlü olması bireyin psikolojisini olumlu etkilerken zayıf olması sosyal izolasyon gibi sorunların ortaya çıkması ile sonuçlanacaktır. Algılanan sosyal destek ise bireyin sahip olduğu sosyal destekten ziyade kendisinin sosyal destek elde edebilme konusunda ne düşündüğü ile ilgilidir. Burada bilişsel bir süreç söz konusu olmaktadır. Birey eğer ihtiyaç duyduğunda çevreden yeterince destek aldığını “düşünüyorsa” algılanan sosyal destek düzeyi yüksek demektir. Yasalar gereği uygulanan zorunlu destek bireyin resmi kurumlar yoluyla elde ettiği kamu hizmetlerini kapsar. Yasal destek, diğer araştırmacıların sınıflandırmalarından daha farklıdır. Yasal destek özellikle çevreden yeterli düzeyde sosyal destek alamayan kişilerin edindiği destek türüdür. Genellikle maddi destek şeklinde olabilmektedir. Yazar bu destek türünü açıklarken “elde edilebilir-available” ifadesini özellikle kullanmaktadır (Barrera, 1986, 415-417). Algılanan sosyal destek kavramı ilerleyen sayfalarda daha detaylı bir biçimde incelenmektedir.

2.1.2.4. Birch'e göre sosyal destek türleri

Birch (1998), sosyal destek türlerini sınıflandırırken diğer araştırmacılara benzer bir sınıflandırma yapmıştır. Diğer tarafta, değerlendirici destek türünü açıklayarak literatüre bir ekleme yapmıştır. Yazara göre sosyal destek türleri duygusal destek, bilgisel destek, araçsal destek ve değerlendirici destek şeklindedir.

Birch (1998)'e göre duygusal destek bir bireye karşı ilgi ve sempati geliştirme durumudur. Herhangi bir arkadaşı dinlemek veya ihtiyaç duyduğu zaman hiçbir şey olmasa dahi sadece orada bulunmak duygusal desteği ifade eder. Bilgisel destek

arkadaşına karşı bir bilgi bankası/bilgi kaynağı olarak yaklaşmaktır. Birey herhangi bir sorun karşısında ihtiyaç duyduğu bilgiyi yakın çevresinde edinmeyi isteyecektir. Araçsal destek maddi destekleri ifade eder. Para, fiziksel destek, bir yerden bir yere götürme veya bir kitap vermek araçsal destek kapsamında yer alır. Değerlendirici destek ise bireyin arkadaşına mevcut durumu hakkında bilgi vermesidir. Arkadaşına neleri iyi yaptığını ve hangi hatalarının olduğunu söylemek gibi davranışlar değerlendirici desteğe örnektir (Birch, 1998, 159).

Duygusal destek diğer destek türleri arasında en önemli görülenlerden biridir. Hoşlanma, empati, ilgi, güven, anlayış, değer verme, kabul görme ve koruma gibi davranışları kapsar. Duygusal destek sosyal desteğin doğasında bulunur. Duygusal destek ile bir birey başka bir bireye ona değer verdiği, sevdiği, önemseydiği ve karşılıklı sorumluluklarının farkında olduğu düşüncesini verir. Duygusal destek alan birey sevildiğini, değer gördüğünü, sosyal desteğe sahip olduğunu, kabul edildiğini ve diğer bireyler tarafından gerekli görüldüğünü düşünür (Yayan, 2014, 20-21).

Bilgisel destek en önemli durumlarda ortaya çıkabilir. Özellikle stres altında bulunan birey ne yapması gerektiğine karar vermekte zorluk yaşar. Bu aşamada güvenilir bir kimsenin bilgi paylaşımında bulunması faydalı olacaktır. Benzer bir biçimde, kararsızlık yaşayan bireyler çevrelerinde onlara yol gösterebilecek güvenilir kişilere ihtiyaç duyarlar. Bu tür kişilerin olması bireyin daha rahat bir biçimde karar almasını ve hareket etmesini sağlar (Öztürk, 2011, 21).

Kimi durumlarda ise doğrudan somut gereksinimlere ihtiyaç duyulur. Birey maddesel ihtiyaçlarını karşılayamadığı zamanlarda stres seviyesinde yükselme meydana gelir. Kendi içerisindeki gerilim düzeyi artar. Bu tür durumlarda çevreden gelecek maddi destekler bir taraftan bireyin sorununu çözmeye yardımcı olurken diğer taraftan sorunun çözülmesinin bir sonucu olarak birey duygusal olarak kendisini iyi hisseder. Elde edilen destek para veya araç-gereç gibi elle tutulan bir destektir (Yayan, 2014, 21).

Değerlendirici destek türü ilk kez Birch tarafından ifade edilmiştir. Burada geri bildirim ve önerilerin sunulması söz konusu olur. Süreç değerlendirme yapma, onaylama ve öneri sunma şeklinde gelişir (Günsel, 2013, 19).

Tüm bunlara ek olarak, sosyal desteğin nasıl algılandığı da önemli bir konudur. Sosyal desteğin, desteği alan kişi açısından sekiz farklı boyutu olabilmektedir. Bu boyutlar şu şekilde listelenir:

- Dinleme desteği: Etkin dinleme yaparak, karşı tarafı yargılamadan veya yönlendirme yapmadığına ilişkin algı.
- Duygusal destek: Seni dinleyen kişinin yanında olduğunu, ona destek verdiğini ve ona önem verdiğine ilişkin algı.
- Duygusal mücadele: Desteğini aldığı kişinin tutum ve davranışları, değer ve duygularına ilişkin mücadele algısı.
- Gerçeği doğrulama desteği: İletişim kurduğun insanları, olaylarda desteğini aldığı kişinin bakış açısıyla ve onun gördüğü şekilde ve desteğinin aldığı kişinin vizyonunu doğrulamaya yardımcı olduğuna ilişkin algı.
- Görevi takdir etme desteği: Bireyin, desteğinin aldığı kişinin emeğinin karşılığının olmasını onaylaması ve beğenmesine ilişkin algı.
- Görev mücadele desteği: Bireyin, yaptığı etkinlik hakkında desteğini aldığını düşündüğü kişinin motivasyon ve stresine ve bununda desteği algılayan kişinin yenilikçiliğine, heyecanını ve katılımını artırdığına yönelik algı.
- Somut yardım desteği: Bireyin, desteğini aldığını düşündüğü kişiye, ekonomik olarak yardım etmesi maddi değeri olan hediyeler vererek yardım ettiğine ilişkin algı.
- Bireysel yardım desteği: Bireyin, desteğini aldığını düşündüğü kişiye sır dahi olsa işini hallederek yardım ettiğine ilişkin algı. Her ne kadar sosyal desteğin (Mert, 2014, 63).

Yukarıda incelenen kaynaklar, genellikle benzer türlerden bahsedildiğini göstermektedir. Çizelge 2.1 Sosyal Destek türlerini özetlemektedir.

Çizelge2.1. Sosyal Destek Türleri

SOSYAL DESTEK TÜRÜ	AÇIKLAMASI
Duygusal Destek	Duygusal destek türünde bireyin hem duygusal hem de sosyal ihtiyaçları giderilir. Yoldaş olma, sevgi gösterisi, güven duygusu, ilgi gösterme, şefkat, empati, sevecen bir ilişki ve bir gruba aidiyet konularında duyulan gereksinim giderilmektedir.

Bilgi Desteği	Bilgi desteğinde birey ile konuşup tartışarak kendi kararlarını kendisinin almasına yardımcı olunur.
Yardım Desteği/İşlevsel Destek/Araçsal Destek	Bireyin bir takım gereksinimlerini giderme noktasında özellikle de parasal destek elde etmesi işlevsel destek kapsamında görülür. İşlevsel destek sayesinde kendi kişisel ihtiyaçlarına daha etkin bir biçimde zaman ayırabilen bireyin sahip olduğu gerilimin düzeyi azalır.
Sosyal Arkadaşlık/Sosyal Kabul Edilmişlik	Sosyal arkadaşlık, bireyin sosyal ortamlarda kendisine yer bulabilmesi ve sosyal faaliyetleri diğer bireylerle beraber gerçekleştirebilmesidir. Birey doğal olarak hayatı boyunca sosyal bir çevreye dâhil olmak isteyebilir. Bireyin temas ve yakın olma ihtiyacı karşılandığında duygusal açıdan iyi oluş hali olumlu bir yönde şekillenecek ve kendi içerisindeki gerilim azalacaktır.
Saygı Desteği	Saygı desteği bireyin toplum içerisindeki yeri hakkında bilgi verir. Birey toplum tarafından onaylandığında ve saygı duyulduğunda bu destek türüne sahip demektir.
Algılanan Sosyal Destek	Algılanan sosyal destek ise bireyin sahip olduğu sosyal destekten ziyade kendisinin sosyal destek elde edebilme konusunda ne düşündüğü ile ilgilidir. Burada bilişsel bir süreç söz konusu olmaktadır. Birey eğer ihtiyaç duyduğunda çevreden yeterince destek aldığını “düşünüyorsa” algılanan sosyal destek düzeyi yüksek demektir.
Yasalar Gereği Uygulanan Zorunlu Sosyal Destek	Yasalar gereği uygulanan zorunlu destek bireyin resmi kurumlar yoluyla elde ettiği kamu hizmetlerini kapsar. Yasal destek, diğer araştırmacıların sınıflandırmalarından daha farklıdır. Yasal destek özellikle çevreden yeterli düzeyde sosyal destek alamayan kişilerin edindiği destek türüdür.
Değerlendirici Destek	Değerlendirici destek ise bireyin arkadaşına mevcut durumu hakkında bilgi vermesidir. Arkadaşına neleri iyi yaptığını ve hangi hatalarının olduğunu söylemek gibi davranışlar değerlendirici desteğe örnektir

Kaynak: İlgili araştırmalardan elde edilen sonuçlar değerlendirilerek oluşturulmuştur.

Yukarıdaki çizelgede de görüleceği üzere farklı yazarlar genellikle birbirleri ile benzer sınıflandırmalar yapmaktadırlar. İsimlendirmede ve bazı detaylarda farklılıklar olabilmektedir.

2.1.3.Sosyal destek kaynakları

Sosyal desteğin temel kaynaklarını, bireye sosyal destek veren birey ve kurum/kuruluşlar oluşturur. Sosyal desteğin en yaygın kaynağı, birey ile aynı çevrede yaşayan diğer bireylerdir. Kimi durumlarda ise yakın çevrenin haricindeki bireyler de sosyal destek kaynağı olarak ortaya çıkabilirler. Sonuçta çevrede yaşayan çok farklı gruplardan kişiler sosyal desteğin kaynağı olabilmektedir. Eş, arkadaş, öğretmen, kamu kurumu, danışman ve benzeri kişiler sosyal destek sunabilir. Bunların haricinde uzman destek kaynakları da bulunur. Aile terapisti ve aile eğitim uzmanları bu kaynaklara örnek olarak verilebilir. Özellikle de aile üyeleri sosyal desteğin en yaygın kaynakları

arasındadır. Çocuk açısından bakıldığında en büyük sosyal destek kaynağının anne-baba olduğu bir gerçektir. Anne-baba, çocuğa doğrudan sosyal destek verebildiği gibi aynı zamanda çocuğun başka kaynaklardan sosyal destek almasını da sağlayabilmektedir. Çocuklarda anne-babadan alınan sosyal desteğin boyutunu ve kalitesini anne-baba ile çocuklar arasındaki ilişki belirler. Anne-baba ile çocuk arasındaki ilişkinin istenen bir yönde olması çocuğun daha sağlıklı bir biçimde sosyal destek almasını sağlarken anne-baba ile çocuk arasındaki ilişkilerin zayıf olması çocuğun özellikle de erken yaşlarda en önemli sosyal destek kanallarından birini kullanamaması ile sonuçlanır. Anne-babanın çocuğun temel beslenme ve bakım gibi ihtiyaçlarını gidermesi başta olmak üzere tüm etkileşim süreçleri sosyal destek kapsamında görülebilir. Bu konu son derece önemli görülebilir. Zira anne-baba ile olan ilişkilerin etkileri sadece çocukluk döneminde sınırlı kalmayıp hayatın geri kalanında da bireyin yaşamını şekillendirecektir (Mert, 2014, 58-61).

Edmonds (2011)'e göre sosyal desteğin kaynağı kısaca bireyin kendisi hariç bir biçimde diğer bireylerdir. Diğer bireylerle kurulan etkileşimin niteliği sosyal desteği belirler. Burada sosyal etkileşim kurulan kişi ve kurumlar sosyal destek kaynakları olur. Kurulan etkileşimin niteliği sosyal desteğin kalitesini belirler. Yazara göre sosyal desteğin kaynağından bahsederken sadece kişiler üzerinde durmak eksik olacaktır. İçerisinde bulunan durum veya diğer insanlarla olan etkileşim süreci içerisinde yaşananlar da sosyal desteğin kaynağı olabilmekte veya sosyal destek kaynağını etkileyebilmektedir. Yazara göre tüm bunlar bir taraftan bireyin sosyal destek noktasındaki algısını şekillendirirken diğer taraftan da bireyin sağlığı üzerinde etkili olmaktadır (Edmonds, 2011, 161).

Arıciöğlü (2008) sosyal destek kaynaklarını formal ve informal olarak iki grupta incelemektedir. Formal destek kaynakları arasında resmi kurum ve kuruluşlar, sivil toplum kuruluşları ve gönüllü gruplar yer alır. Bunlar belirli yasal çerçeveler kapsamında faaliyet gösterirler. Informal sosyal destek kaynakları ise anne, baba, kardeş, arkadaş, komşu ve benzeri günlük hayatta etkileşim içerisinde bulunan kişilerden oluşur (Arıciöğlü, 2008, 8).

Süpçeler (2016) sosyal destek kaynaklarını üç grupta incelemektedir. Yazara göre söz konusu gruplar şu şekildedir:

Çizelge 2.2. Sosyal Destek Kaynakları

KAYNAK GRUBU	ÖZELLİĞİ
Aile	Aile içerisinde özellikle anne-babanın çocuğun gereksinimini karşılama noktasındaki çabaları sosyal desteğin önemli bir kaynağını oluşturur. Zira aile içerisinde sadece duygusal destek değil, aynı zamanda araçsal destek de sunulmaktadır. Çocuğun temel ihtiyaçları anne-babanın çabaları sonucunda karşılanmaktadır. Bu durum ergenlik döneminde duygusal destek açısından da devam etmektedir. Ergenlik döneminde bireyin aileden uzaklaşıp arkadaşlara yakınlaşmasına rağmen aile üyelerinden duygusal açıdan destek almaya devam ettiği bilinmektedir. Aile içerisindeki duygusal bağlar, iletişim ve yardımlaşma her dönem önemli olmaktadır.
Arkadaş	Özellikle ergenlik döneminde bireyin arkadaşlara olan ihtiyacı daha fazla olmaktadır. Bu dönemde birey bir gruba dâhil olmayı ister. Arkadaşları tarafından kabul edilmesi, onaylanması ve saygı duyulması arkadaşları birey için önemli bir sosyal destek kaynağı haline getirir. Bu aşamada bireyin kendisine uygun kişilerle arkadaşlık yapması önemlidir.
Okul Ortamı	Yine ergenlik döneminde okul bireyin en fazla zaman geçirdiği yerler arasındadır. Okul içerisinde bireyin kendisi için sevgi kaynakları araması olağandır. Okul içerisinde sosyal destek aldığı düşünün bir öğrencinin okuldaki durumu sosyal destek almadığını düşünen öğrenci ile kıyaslandığında daha iyi bir durumdur.

Kaynak: Süpçeler, 2016, 11-12.

Sosyal destek kaynakları hakkında söylenebilecek bir diğer önemli nokta, sosyal destek kaynağının önceden var olan birisi olması gerektiğidir. Diğer bir ifadeyle bireyin sosyal destek alabileceği kişi ile daha öncesinden bir destek ilişkisi kurmuş olması gerekir. Sosyal destek kaynağı her zaman “birey” olmaz. Özellikle de çalışma ortamlarında örgüt iklimi, iş güvenliği, kariyer fırsatları ve ücret önemli sosyal destek kaynakları olarak algılanır. Ayrıca sosyal destek kaynağı olan taraf her zaman bu işlevini yerine getiremeyebilir. Kimi durumlarda sosyal desteğin kaynağı kendisinde bu enerji ve imkânı bulamayabilir. Diğer bir ifadeyle bir sosyal destek kaynağı ihtiyaç duyulan her an sosyal destek sağlayamayabilir (Tuğsal, 2017, 28-29).

İlgili kaynaklardan elde edilen bilgiler incelendiğinde sosyal destek kaynaklarının şu şekilde listelenebileceği görülmektedir:

- Eş,
- Anne-baba,
- Diğer aile üyeleri,
- Arkadaş,
- Öğretmen,
- Kamu kurumu,
- Aile terapisti,
- Aile eğitim uzmanı,
- Danışman,
- Komşu,
- Akraba,
- Bulunulan ortam,
- Mevcut durumun sahip olduğu özellikler,
- Konu,
- Sivil toplum kuruluşları,
- Gönüllü kuruluş ve bireyler,
- Okul ortamı,
- Bireyin kendisine yakın kişiler,
- Yöneticiler,
- Ücret,
- Kariyer fırsatları,
- İş güvenliği,
- Örgüt iklimi

Elbette sosyal destek kaynakları arasında aile çok önemli bir yere sahiptir. Gerçekleştirilen çalışmalarda bireyin iyi oluş hali ve sosyal destek arasındaki ilişki incelendiğinde, bireyin iyi oluş halini en çok etkileyen sosyal destek kaynağının aile üyeleri olduğu anlaşılmaktadır. Aile üyelerini arkadaşlar ve öğretmenler izlemektedir. Yalnızlık ve depresyon değişkenleri incelendiğinde ise arkadaşlardan elde edilen sosyal desteğin en etkili sosyal destek kaynağı olduğu görülmüştür (Yalçın, 2015, 30).

2.1.4.Sosyal desteğin etkileri

Sosyal desteğin etkileri incelendiğinde dikkati çeken önemli konulardan birisi sağlıktır. Sağlık dendiğinde akla sadece fiziksel olarak sorun yaşamamak gelmemelidir. Sağlık kavramı bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyi oluş hallerini de kapsamaktadır. Benzer bir biçimde, sosyal ilişkiler de sağlık çerçevesinde değerlendirilebilir. Ayrıca bedensel ve zihinsel sağlık ile sosyal ilişkiler arasında bir bağ bulunur. Bireyin diğer bireylerle olan ilişkileri onun ruhsal durumunu etkilerken sonuçta stres gibi hem ruhsal hem de fiziksel açıdan önemli sorunları ortaya çıkaran problemlerle baş edebilmesini sağlar. Bireyin zor durumlar yaşadığında aile üyeleri, arkadaşları ve dış çevrede bulunan kurumların sağladığı sosyal destek onun hem bedensel sağlığını olumlu etkiler hem de kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olur (Peker, 2014, 36-37).

Karataş (2014), sosyal desteğin bireyin bedensel ve ruhsal iyi oluş halini etkileme nedenlerini üç grupta toplamaktadır. Yazara göre bu gruplar şu şekilde ifade edilebilir:

- **Bağlılık Gereksiniminin Doyurulması:** Bağlılık gereksinimi tüm bireyler için geçerli olabilir. Birey, belirli bir gruba, bir arkadaşına, eşe, anne-babaya ve benzeri şekillerde bireyler ile iyi ilişkiler kurmak ister. Sosyal desteğin yeterli bir biçimde alındığı durumlarda birey bağlılık ihtiyacını karşılamış olacaktır. Bağlılık ile beraber sevgi, ilgi ve saygı gibi duygulara olan ihtiyaç karşılanmış olur.
- **Kimlik Duygusunun Korunması ve Güçlendirilmesi:** Sosyal destek birey için bir kimlik oluşturma fırsatını ortaya çıkarır. İnsan yaşamı süresince kişilik özelliklerini şekillendirirken çevresel etmenlerden ciddi anlamda etkilenir. Özellikle de etkileşim içerisinde olduğu kişilere benzeme eğilimi artar. Bu aşamada, doğru kişilerden alınacak olan sosyal destek, desteği verene karşı desteği alanda olumlu duyguların gelişmesini sağlar. Sonuç olarak bireyin desteği veren kişinin sahip olduğu kişilik özelliklerini benimsemesi ve benzer bir kimlik oluşturması kolay olur.
- **Kendine Güvenin Artması:** Bireyin kimlik oluşturabilmesinden sonraki hayatı nispeten daha kolay olur. Geliştirdiği kimliğe uygun hareket etmek onun zor dönemlerde hangi davranış kalıplarını sergileyeceğini bilmesini sağlar. Sonuçta hangi durumlarda ne yapacağını bilen bir birey için sorunların üstesinden gelmek daha kolay olur. Bu durum özellikle de stres açısından olumlu

sonuçların elde edilmesini sağlar. Dahası, hangi durumlarda ne yapacağını bilen ve bu şekilde davranan birey çevresinden ödüllendirme, saygı ve onaylama gibi geri bildirimler alarak kendisine olan güveni daha yüksek düzeye ulaştır (Karataş, 2014, 16).

Birey hayatı boyunca sağlığı korumaya yönelik sosyal destek kaynaklarına gereksinim duyar. Sağlığı korumaya yönelik olan sosyal destek kaynakları kimi zaman hastaneler ve sosyal güvenlik hizmetleri gibi daha çok beden sağlığını korumaya yönelik olan destek sistemleri olurken kimi zaman arkadaş ve aile üyeleri gibi çevrelerden alınan ve ruhsal sağlığı olumlu etkileyen desteklerdir. Öncelikle, olumlu yönde gelişen sosyal destek bireyin pozitif sağlık davranışlarını pekiştirir. Ayrıca sosyal desteğin sadece bireyin kendisini kötü hissettiği zaman sağlık açısından fayda sağladığını düşünmek hatalı olacaktır. Sosyal desteğin aynı zamanda koruyucu bir sağlık unsuru olarak değerlendirilmesi olasıdır. Bireyin stresli dönemlerden geçerken çevreden aldığı sosyal destek onun depresyon ve strese bağlı fiziksel sorunlar yaşamasını engelleyecektir. Diğer bir ifadeyle sosyal destek sağlık sorunu ortaya çıkmadan önce gerekli önlemi almaktadır (Yayan, 2014, 22).

Sosyal desteğin bir diğer etkisi bireyin iyi oluş hali ile ilgilidir. Türkmen (2011)'in aktardığına göre iyi oluş ve sosyal destek kavramları arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal destek iyi oluş durumunu ciddi anlamda yordamaktadır. Sosyal destek özsaygı ile de etkileşim içerisindedir. Sosyal destek ve özsaygı unsurları açısından iyi durumda olan bir bireyin iyi oluş hali istendik yönde olmaktadır (Türkmen, 2011, 12-13).

Yukarıda da belirtildiği üzere sosyal destek özellikle stres üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu konuya değinmeden önce stresin birey üzerindeki etkilerinden bahsetmek gerekir. Yıldırım (2015)'e göre stresin birey üzerindeki etkileri şu şekilde listelenebilir:

- En ufak sesle irkilme,
- Erteleme eğilimi,
- Fevri davranış,
- Hasta olmaya yatkınlığın artması,
- Hata yapma eğilimi,

- İlaç, sigara veya alkol kullanımında artış,
- İlişkilerde gerginlik yaşama,
- İş performansının ve işteki üretimin azalması,
- İşten veya görevden kaçma,
- Kararsızlık,
- Kas gerginliği,
- Konsantrasyon bozukluğu,
- Mide ağrısı,
- Motivasyonun azalması,
- Pasif agresif davranışların artması veya pasif direnme,
- Randevuları veya “son teslim” tarihlerini kaçıрма,
- Sabırsızlık,
- Sakarlık, kaza yapmaya yatkınlık,
- Sık idrara çıkma,
- Sıkıldığını çok fazla tekrarlama,
- Sinirli bir şekilde yüksek sesle gülme,
- Sinirlilik,
- Ufak tefek sorunları büyütme,
- Unutkanlık,
- Uykusuzluk veya uykuya dalmada güçlük çekme,
- Yorgunluk hissi,
- Yüzün gergin olması,
- Düzensiz uyku veya uyku süresince sıklıkla uyanma (Yıldırım, 2015, 38-39).

Sosyal destek, bireyin kendisi ile yakın olan başka bireylerden ruhsal, maddi ve benzeri şekillerde destek alması durumunu ifade ettiği için bireyin stres düzeyini alt düzeylere indirecektir. Stresli bir dönem yaşayan birey, gereksinim duyduğu durumlarda kendisine yardımcı olacak olan kişilerin olduğunu bildiğinde kendisini daha rahat hissedecektir. Bireyin güven duygusunu yaşaması stresin olumsuz etkilerini azaltacaktır (Peker, 2014, 37).

Sosyal desteğin etkilerinden biri de yalnızlık duygusunu azaltmasıdır. Bireyin yalnızlık duygusu içerisinde olması onun ruhsal bir takım sorunlar yaşamasına neden

olur. Diğer tarafta, bir grubun üyesi olma, yakın aile ilişkilerine sahip olma ve iyi arkadaş grupları içerisinde olma gibi durumlar, bireyin kendisini yalnız hissetmesini engelleyecektir. Doğal olarak sosyal dışlama ve yalnızlıkla ilgili olarak ortaya çıkan sorunlar önlenecektir. Yalnızlık duygusu yaşayan bir bireyin kendisini iyi hissetmesi ve güvende hissetmesi kolay olmayacaktır. Diğer taraftan arkadaş, aile ve diğer çevresel gruplarla yakın ilişkiler içerisinde olan birey kendisini güvende hissedecektir. Zira gerekli olduğunda onun yanında bulunacak olan insanların olduğunu bilmek bireyin daha rahat hissetmesini sağlar. Ayrıca sosyal destek sosyal bağlılığın da önünü açar. Sosyal bağlılık açısından sorun yaşamayan bireyler sosyal faaliyetlere ve gruplara daha fazla katılma eğilimi gösterirler. Bu durum bireyin daha fazla sosyalleşmesi ile sonuçlanır (Duru, 2008, 17).

Yayan (2014), sosyal desteğin işlevlerini beş grupta incelemektedir. Söz konusu gruplar şu şekildedir:

- Sosyal Desteğin Yönü: Sosyal destek sürecinde alıcı ve verici olmak üzere iki taraf bulunur. Sosyal destek sürecinde alıcı ve verici arasında bir yardımlaşma durumu söz konusudur. Yardımlaşmanın sonucu olarak bireylerin birbirlerine olan güven duyguları daha fazla gelişmektedir ve ruhsal açıdan olumlu kazanımlar elde edilir.
- Desteğin Eğilimi: Desteğin eğilimi, bireyin kendisini seven, sayan ve değer veren insanların bulunduğunu bilmektedir. Kendisini seven, sayan ve değer veren insanların bulunduğunu bilmek bireyin kendisini güvende hissetmesine yardımcı olur.
- Desteğin Tanımı: Sosyal desteğin tanımı başlı başına olumlu sonuçların ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Zira sosyal destekte birey özellikle de zor durumlarda kaldığında birilerinin kendisine yardımcı olup onun yükünü hafifleteceğini bilir. Sosyal desteğin bu anlamını bilen birey kendisini daha güçlü hisseder.
- Desteğin İçeriği: Kişinin değerinin fark edilmesi, sevilmesi, saygı duyulması, onaylanması, gerektiğinde maddi destek verilmesi ve bilgi paylaşımı gibi farklı alanlarda sosyal destek türlerine sahip olması olumlu duygu ve düşünceleri geliştirir.
- Sosyal Ağın Desteği: Sosyal ağ bireyin etkileşim içerisinde olduğu kişileri oluşturur (Yayan, 2014, 18-19).

Yazar ayrıca sosyal desteğin diğer işlevlerini şu şekilde listelemektedir:

- Bireylere gereksinim duydukları hizmetleri ve malzemeleri sağlayarak duygusal rahatlık verirler.
- Beklenen sorunlarla ilgili olarak bireylere rehberlik ederek bu sorunlarla başa çıkma yolları sunarlar.
- Bireylerin performanslarını geliştirici geri bildirimler sunarlar.
- Olumlu uyuma ve kişisel gelişime katkıda bulunurlar.
- Hem günlük yaşamda hem de gereksinimler ve krizler anında bireyler arası bağlantıları sağlayarak onları stresin olumsuz etkilerine karşı korurlar (Yayan, 2014, 18-19)

Son olarak, sosyal destek ile tükenmişlik arasındaki bağdan da bahsedilmelidir. Sosyal destek alamayan birey karşılaştığı sorunlar ve olumsuz durumlarla tamamen kendisi uğraşmak zorunda kalır. Bu durum onun daha fazla yıpranması ile sonuçlanacaktır. Özellikle de çalışma arkadaşları açısından yaşanan sosyal destek eksikliği tükenmişlik duygusunu yükseltir (Tuğsal, 2017, 31).

2.1.5.Sosyal destek modelleri

Sosyal destek modelleri beş alt başlıkta incelenebilir. Bu alt başlıklar “Temel Etki Modeli”, “Tampon Etkisi Modeli”, “Sosyal Destek ve Olumsuz Yaşam Olaylarının Birbirlerinden Bağımsız Etkileri”, “Kaynakların Korunması Teorisi” ve “Diğer Modeller” şeklindedir.

2.1.5.1.Temel etki modeli

Temel etki modeli, sosyal destek ile bireyin sağlığı arasındaki ilişkiye odaklanır. Temel etki modeline göre sosyal desteğin bireyin sağlığını olumlu yönde etkilemesi için bireyin stres altında olmasına veya başka bir tehdit ile karşı karşıya olmasına gerek yoktur. Herhangi normal bir durumda bile sosyal desteğin varlığı temel etki modeline göre bireyin sağlığını korumaktadır. Bu modele göre sosyal destek bireyin sadece ruhsal değil tüm alanlarda sağlığı ile ilgilidir. Bireyin sosyal destek sayesinde elde edeceği olumlu duygular onun hayatında bir denge oluşturur. Ayrıca sahip olunan sosyal ağlar sayesinde olumsuz yaşantıların deneyimle ihtimali zayıflar (Cohen ve Wills, 1985).

Temel etki modeline göre sosyal destek hem fiziksel sağlığı hem de kendini iyi hissetme duygusunu güçlü bir biçimde destekler. Bu teoriye göre sosyal destek eksikliği bireyin genel sağlık durumu üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Bu modelde yüksek düzeyde sosyal destek elde edebilen bireylerin yüksek düzeyde beğenilme ve değer verilme duygularına sahip olacakları da savunulmaktadır. Sonuçta bireyin ruhsal iyi oluş hali desteklenecektir (Duru, 2008, 15).

2.1.5.2. Tampon etkisi modeli

Tampon etkisi modeli doğrudan bireyin ruhsal durumu ile ilgilendir. Tampon etkisi modeline göre bireyin yeterli düzeyde sosyal destek alması onun hayatı boyunca karşılaştığı stres verici durumlarda kendisini daha iyi hissetmesini sağlar. Sonuç olarak strese neden olan durumların ortaya çıkardığı olumsuz sonuçların etkileri daha az seviyede görülür. Stres kaynaklı olumsuz etkilerin zayıflaması ile ruhsal sağlık açısından daha istendik sonuçlar ortaya çıkar. Sosyal desteğe sahip olunmadığında, stresli olmayan dönemlerde bireyin ruhsal sağlığında herhangi bir olumsuz etki gözlemlenmeyebilir. Diğer bir ifadeyle tampon etkisi modeline göre sosyal destek günlük yaşamda karşılaşılan stres kaynaklarına karşı destekleyici bir unsurdur (Duru, 2008, 15).

Bu modele göre sosyal desteğin bireyin stresli durumlardaki yardımcı olması nedeniyle strese bağlı hastalıkların ortaya çıkma ihtimali azalacaktır. Hastalıklar ve stres arasındaki ilişkide sosyal desteğin oynadığı rol iki grupta değerlendirilebilir. İlk olarak, birey stres kaynağı ile karşı karşıya kaldığında, içerisinde bulunduğu sorunun çözümü sürecinde kendisine yardımcı olacak olan bireylerin varlığını bildiğinde ve onlardan maddi ve manevi destekler alabileceğini düşündüğünde, kendisini daha rahat hissedecek ve sorunun çözümü noktasındaki korkusu azalacaktır. Doğal olarak bu durumda stresin zararları daha düşük düzeyde olacaktır. İkinci olarak, desteğin varlığının bilinmesi ile beraber stres kaynağı önemini kaybetmektedir. Stres kaynağının öneminde görülen azalma bireyin daha rahat hareket ederek daha az baskı hissetmesini sağlar. Sonuçta baskıyı daha az hisseden ve daha rahat hareket edebilen birey daha doğru kararlar alabilecektir. Bu sayede sorunların daha kolay çözülmesi sağlanır (Cohen ve Wills, 1985).

Tampon modeli ve temel etki modeli birbirlerinden tamamen farklı modeller olmaktadır. Tampon etkisi modeline göre bireyin stres altında kalmadığı durumlarda sosyal desteğin bir anlamı yoktur. Diğer modelde ise stres kaynağının bulunmadığı durumlarda bile sosyal desteğin varlığı koruyucu bir işleve sahiptir (Süpçeler,2016).

2.1.5.3.Sosyal destek ve olumsuz yaşam olaylarının birbirlerinden bağımsız etkileri

Sosyal destek ve olumsuz yaşam olaylarının birbirlerinden bağımsız etkileri modeline göre sosyal destek ve yaşam sürecinde karşılaşılan olumsuz deneyimler bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde birbiri ile bağlantılı olmayan etkilere sahiptir. Bu modele göre sosyal destek eksikliği bireyin sağlığını olumsuz etkilerken benzer bir biçimde olumsuz deneyimler de bireyin sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Burada üzerinde durulan iddia, söz konusu iki unsurun sağlığı birbirinden ayrı bir biçimde etkilemesidir. Ayrıca bu modele göre hem sosyal destek eksikliği hem de karşılaşılan olumsuz deneyimler aynı anda ortaya çıktığında bireyin sağlığı üzerindeki tehdidin şiddeti artabilecektir (Bayraktar, 2011, 17-18).

Aslında bu modelde sosyal desteğin bireyin olumsuz deneyimlerinden biri olduğu düşüncesinin ileri sürüldüğü düşünülebilir. Diğer modellerde genel olarak sosyal destek tüm olumsuz deneyimlerin etkileri üzerinde belirleyici olan bir unsur olarak görülmekteydi. Diğer bir ifadeyle tüm olumsuz deneyimler ayrı bir değişken, sosyal destek eksikliği onları etkileyen ayrı bir değişken olarak algılanmaktadır. Bu modelde ise sosyal destek eksikliği de olumsuz bir deneyimdir ve diğer deneyimlerden ayrı tutulmamalıdır (Karataş, 2014, 16). Sönmezay (2010)'a göre “gerek yaşam olayları gerekse sosyal destek eksikliği kendi başına sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek değişkenlerdir. Bununla birlikte, bu model her iki değişkenin birlikte bulunmasının kişinin daha şiddetli fiziksel rahatsızlıklar yaşamasına ve kendini iyi hissetme düzeyinin daha fazla düşmesine, yol açacağını da bir sayıltı olarak kabul etmektedir” (Sönmezay, 2010, 58-59).

2.1.5.4.Kaynakların korunması teorisi

Bir diğer model Hobfoll (1989) tarafından geliştirilen kaynakların korunması teorisidir. Bu teoriye göre bireyin çevreden gelen olumsuz deneyimlerin etkilerinden korunması için iki kaynağa ihtiyacı vardır. Bunlardan ilki kendi kaynakları iken diğer

sosyal kaynaklardır. Bireyin sahip olduğu kendi yetenekleri onun kendi kaynaklarını oluştururken sosyal destek sosyal kaynakları oluşturur. Bu iki kaynağın varlığı söz konusu olduğunda birey sahip olduğu olumsuz deneyimlerle daha kolay bir biçimde baş edebilecektir. Söz konusu kaynakların birinin olmaması durumunda bireyin mücadele gücünde zayıflama olabilecektir. Kaynakların korunması teorisi aynı zamanda motivasyonel stres teorisi olarak da isimlendirilir. Bu teoriye göre birey hem bireysel kaynaklarını hem de sosyal kaynaklarını kullanmak ister. Doğal olarak hem bireysel kaynakların hem de sosyal kaynakların varlığının tehlike altında bulunması durumunda birey söz konusu kaynaklarını korumak için mücadele edecektir. Birey, bireysel ve sosyal kaynaklarını çoğaltmayı isterken, söz konusu kaynakların azalma riski ile karşı karşıya kalması onu strese sokacaktır. Bu durumda birey kaynaklarını kaybetmemek için içsel bir motivasyon sahibi olur. Teoriye göre stres üç durumda ortaya çıkabilmektedir. İlki, mevcut kaynakların kaybedilme ihtimali, ikincisi mevcut kaynakların gerçekten kaybedilmesi ve üçüncüsü herhangi bir kaynak elde etmek için mücadele edilmesine rağmen hedeflenen düzeyde kaynak elde edilememesidir (Tuğsal, 2017, 22).

Bu teoriye göre birey söz konusu kaynakları elde etmek ve korumak için çaba gösterir. Bu kaynakların en önemli özelliklerinden birisi birey için değerli olmalarıdır. Birey bu kaynakların kendilerini mutlu ve başarılı edeceğini düşünür. Zira özsaygı gibi içsel kaynaklar ile terfi gibi dışsal kaynaklar birleştiğinde birey daha başarılı hissedecek ve daha mutlu olacaktır. Kaynakların korunması aynı zamanda başarılı bir yaşam anlamına gelir. Söz konusu kaynaklar üzerindeki en büyük tehdit çevresel koşullardır. Çevresel koşullar, bireyin sahip olduğu ekonomik durum, statü, pozisyon, temel inanç, sevilen kişi ve özsaygıyı tehdit eder. Bu tehdit ile beraber birey için kaynakların kaybedilmesi korkusu yaşanır. Zira bu kaynaklar bir imge ve kimlik unsuru olarak da faaliyet gösterirler. Bu kaynaklar hem sahip oldukları özellikler hem de bireye yeni kaynaklar oluşturma fırsatı sunmaları nedeniyle önemlidirler (Yürür, 2011, 110).

Kaynakların korunması teorisi gerginlik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi de açıklar. Kaynakların kaybedilmesi ve istenilen düzeyde olmaması tükenmişlik duygusunu ortaya çıkarabilirken kaynakların kaybedilmesi korkusu gerginlik duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Kaynakların kaybedilmesi bireyin istemediği bir

durumdur. Söz konusu kaynaklar dört grupta incelenir. Bu gruplar şu şekilde özetlenebilir:

- Maddi Kaynaklar: Kaynakların sahip oldukları özellikler ve bireye sağladığı fırsatlar açısından birey için değerli olarak görülen kaynakları bu grupta değerlendirilir.
- Koşullar: Bireyin bireysel durumları ile ilgili kaynaklardır. Evlilik bu grubun kaynaklarına verilebilecek bir örnektir.
- Kişisel Özellikler: Bireyin strese karşı olan dayanıklılık düzeyini etkileyen bireysel özellikler.
- Enerji: Para, zaman ve bilgi gibi kaynakları bünyesinde barındırır (Hobfoll, 2001).

Kısaca özetlemek gerekirse bu teoriye göre birey sahip olduğu kaynakları kaybetme riski ile karşı karşıya kaldığında bu durumdan kurtulmak için tepki oluşturur. Bu teoriyi diğer teorilerden farklılaştıran önemli bir özellik ise stresin bulunmadığı durumlarda bireyin ne yaptığıdır. Stresin bulunmadığı durumlarda birey, ilerde meydana gelebilecek sorunların çözümü ve yaşam standardının geliştirilmesi için mevcut bulunan kaynakların geliştirilmesi için çaba sarf eder. Mevcut kaynakların kaybedilmemesi ve ek olarak yeni kaynakların kazanılması için de çaba sarf edilmelidir. Fazla miktarda kaynağa sahip olan bireyler kaynak arayışı noktasında daha güçlü olurken yeterince kaynağa sahip olamayan bireyler kaynak arayışı noktasında daha az güce sahip olurlar (Yürür, 2011, 110).

Bunların haricindeki bir diğer model ise niceliksel ve niteliksel yaklaşım modelidir. Niceliksel yaklaşım sosyal desteğin tanımını yaparken niteliksel yaklaşım sosyal destek sonucunda ortaya çıkan etkiyi ifade eder. Niteliksel yaklaşımda bireyin herhangi bir grup içerisindeki ilişkileri değerlendirilir. Sosyal desteğin iletimi kişiler arasındaki ağ ile gerçekleştirilir. Maddi, zihinsel ve duygusal yardım sosyal desteğin niteliksel yaklaşımı kapsamında değerlendirilmelidir. Sosyal ağın bağlanma gücü, büyüklüğü, ilişkilerin sıklığı, dağılımı, homojenlik ve simetri niceliksel açıdan ele alınan unsurlardır (Ünal ve Şahin, 2013, 51).

2.1.6.Var olan ve algılanan sosyal destek

Önceki sayfalarda sosyal destek kavramının türleri incelenirken “Algılanan Sosyal Destek” kavramından bahsedilmişti. Konu hakkında gerçekleştirilmiş olan çalışmalar incelendiğinde araştırmacıların algılanan sosyal destek kavramı üzerinde sıklıkla durdukları görülmektedir. Bu sebeple sosyal destek kavramı ile algılanan sosyal destek kavramları arasındaki farkın daha detaylı bir biçimde incelenmesi faydalı olacaktır.

Son dönemlerde gerçekleştirilen çalışmalar sosyal destek kavramından ziyade algılanan sosyal destek kavramı ile ilgili olmaktadır. Bu durumun temel nedeni, sosyal destekten ziyade bireyin elde ettiği sosyal desteği ne yönde algıladığının onun ruhsal iyi oluş halini daha fazla etkilediğini düşünülmesidir.

Bu noktaya kadar olan bölümde de açıklandığı üzere sosyal destek, bireyin çevresindeki diğer bireylerden aldığı ruhsal, bilgisel ve benzeri türleri olan desteğin tümüdür. Özellikle aile bireyin yaşamının ilk dönemlerinde destek almaya başladığı ve aldığı destek ile hayatını şekillendirdiği kaynakların başındadır. Aileden alınan sosyal destek bireyin hayata hazırlanmasını sağlar. Kısacası başta aile olmak üzere bütün çevresel taraflardan elde edilen destekler bireyin iyi oluş halini ve yaşam standardını olumlu bir biçimde etkilemektedir. Sosyal desteğin yeterli bir biçimde elde edilememesi ise bireyin hayatında önemli sorunları yaşamasına enden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle sosyal destek kavramı bireyin hayatını olumlu bir biçimde etkileyen ve dış kaynaklardan elde ettiği desteklerdir (Topkaya ve Kavas, 2015, 984).

Benzer bir biçimde algılanan sosyal destek kavramı da bireyin aile üyeleri, arkadaşları, çalışma arkadaşları veya kurum ve kuruluşlar gibi çevresel unsurlardan aldığı desteklerin tümüdür. Algılanan sosyal destek kavramını sosyal destek kavramından ayıran nokta ise bireyler arasındaki bağın birey tarafından ne şekilde algılandığıdır. Diğer bir ifadeyle bireyin elde ettiği sosyal desteğin yanında, söz konusu sosyal desteğin bilişsel bir biçimde birey tarafından nasıl algılandığı “Algılanan Sosyal Destek” kavramı ile açıklanabilir. Algılanan sosyal destek kavramı kişinin diğer bireylerle olan ilişkilerini nasıl algıladığı, yorumladığı ve değerlendirdiği ile ilişkilidir. Sağlanan destek ile algılanan destek arasında önemli bir fark vardır. Sağlanan destek diğer bireyler tarafından kişiye sunulan desteği ifade eder. Oyda sağlanan desteğin boyutunun yeterli düzeyde olmasına rağmen bireyin bunu yetersiz olarak

değerlendirmesi elde edilen desteğin yeterli görülmemesine neden olacaktır. Benzer bir biçimde, sağlanan desteğin yetersiz olmasına rağmen bireyin bunu yeterli bir biçimde görmesi bireyin gereksinimlerini karşılamasını sağlayabilecektir. Bu açıdan bakıldığında algılanan desteğin, elde edilen desteğin davranışsal değerlendirilmesi olduğu sonucuna ulaşılabilir. Sonuç olarak sağlanan destek ve algılanan destek kavramlarının birbirlerinden farklı oldukları anlaşılmaktadır (Kılınç, 2015, 12).

Bireyin desteği nasıl algıladığında etkili olan önemli unsurlardan birisi, bireyin sahip olduğu kişilik özellikleridir. Bireyin elde ettiği desteği yeterli olarak algılaması için, gereksinim duyduğu destek miktarı ile elde ettiği desteğin uyuşması gerekir. Birey hayatını devam ettirmek veya herhangi bir sorunu çözmek için ne ölçüde desteğe ihtiyaç duyduğunu belirlediğinde, elde ettiği desteği yeterli görürse algılanan destek açısından mutlu, yetersiz görürse kendisini mutsuz hissedecek ve yeterli düzeyde destek almadığını düşünecektir. Bu açıdan bakıldığında algılanan sosyal desteğin ne düzeyde olduğu değil bireyin onu yeterli görüp görmediğinin önemli olduğu anlaşılmaktadır (Mert, 2014, 60-61).

Genel olarak bireylerin etraflarında onlara destek olan kişi ve kurumlar bulunur. Birey herhangi olumsuz bir durum ile karşı karşıya kaldığında söz konusu destek kaynaklarına başvurur. Burada kişinin stres düzeyini etkileyen şey, elde edilen sosyal desteğin miktarından ziyade bireyin bu desteği nasıl algıladığıdır. Farklı bir ifadeyle bireyin sosyal destek ağının ne derecede dar veya ne derecede geniş olduğundan ziyade bireyin buy durum hakkında ne düşündüğü belirleyici olmaktadır. Algılanan sosyal destek kavramı bireyin sahip olduğu sosyal destek ağını ne derecede yeterli veya ne derecede yetersiz gördü durumudur. Algılanan destek bireyin kendisine biçtiği değer olarak tanımlanabilir. Birey diğer insanların kendisini sevdiğini, saydığını, önemli ve değerli gördüğünü ve gerekli olduğu durumlarda kendisine yardımcı olacaklarını düşündüğü zaman algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olacaktır. Diğer tarafta birey çevresindeki insanların kendisine değer vermediğini, sevgi ve saygı duyguları geliştirmediklerini ve ihtiyaç duyduğu durumlarda yeterince yardım etmeyeceklerini düşündüğünde ise algılanan sosyal destek düzeyi düşük bir seviyede kalacaktır (Çiçek, 2012, 4).

Bilgilerin algılanmasında ve değerlendirilmelerinde bireysel farklılıklar etkili olmaktadır. Geçmiş deneyimler ve bilgi birikimlerinde oluşan farklılıklar nedeniyle

bireylerin mevcut durumlarını değerlendirme ölçütleri farklı olabilir. Dahası, her birey farklı anlamda “seçici” yaklaşacaktır. Farklı bireyler edindikleri bilgileri farklı şekillerde kodlayacak, anlamlandırarak ve değerlendirecektir. Söylenen herhangi bir söz bir birey tarafından olumlu ve onurlandırıcı olarak algılanırken başka bir birey tarafından onur kırıcı bir biçimde değerlendirilebilir. Yukarıda da belirtildiği üzere sahip olunan bilgi birikimi, kültürel geçmiş, deneyimler ve benzeri birçok etmen bireyler arasındaki algı farklılıklarını oluşturmaktadır. Tüm bunlar bir arada düşünüldüğünde, sosyal desteğin yeterli veya yetersiz olması noktasında farklı bireylerin farklı değerlendirmeler yapmalarının doğal bir durum olduğu sonucuna ulaşılabilir. Bu aşamada algılanan destek kavramı elde edilen sosyal destek kadar söz konusu desteğin en düzeyde algılandığının da önemli olduğunu açıklamaktadır. Birey, çevresindeki diğer bireyler ile güvenilir bağlar kurduğuna dair bilişsel bir algı geliştirdiğinde algılanan destek düzeyinin yeterli olduğu düşünülebilir. Aksi durumda ise yetersiz olduğu sonucuna ulaşılabilir. Burada ilişkinin boyutundan ziyade bireyin sahip olduğu bilişsel algı daha önemli hale gelebilmektedir (Bayraktar, 2011, 21).

“Algılama” kavramının da kısaca açıklanması gerekir. Algılama, çevrede meydana gelen deneyimlerin ve uyaranların farkında olma sürecidir. Algılama sadece anlık olarak yaşanan durum ve olaylara göre şekillenmez. Geçmiş deneyimlerin de algılamanın şekillenmesinde etkisi olacaktır. Bireyin kişisel görüşleri, gerçekte yaşananandan çok daha farklı bir durum algılanmasına neden olabilir (Öztürklü, 2011, 14-15).

2.2.Gençlerde Fiziksel Aktivite

Çalışmanın amacının lise öğrencilerine odaklanması ve fiziksel aktivite üzerinde durması nedeniyle, gençlerde fiziksel aktivite hakkında genel bilgilerin verilmesi faydalı olacaktır. Bu başlık altında fiziksel aktivite kavramı gençler açısından incelenmektedir. Çalışmanın amacından uzaklaşmamak adına bu bölüm mümkün olduğunca kısa bir biçimde değerlendirilmektedir ve fiziksel aktivitelerden ziyade söz konusu aktivitelerin gençlerin hayatlarına olan olumlu etkileri üzerinde durulmaktadır.

Fiziksel egzersizler çok farklı türlere sahip olan davranışlardır. Egzersiz, oyun ve spor kavramları çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanılan kavramlardır ve bunların hepsi fiziksel aktiviteleri oluştururlar. Çocuklar ve gençler fiziksel aktivitelere

katıldıkları zaman bir yandan yeni arkadaşlıklar edinirken diğer yandan eğlenceli zaman geçirirler. Dahası bu tür aktivitelere katılmak çocukların fiziksel açıdan iyi oluş hallerini olumlu bir yönde etkiler. Eğlenmek ve yeni arkadaşlar edinmek gibi durumlar aynı zamanda çocukların ve gençlerin ruhsal açıdan da iyi oluş hallerinin gelişmesini sağlar. Fiziksel aktiviteler sayesinde fiziksel uygunluk ve temel bedensel beceriler gelişir. Oyun, spor ve benzeri şekillerde fiziksel aktivitelere katılım sağlandığında hareket eğitimi verilmiş olur. Bu tür aktiviteler içerisinde yaşanan toplumun sosyokültürel özelliklerinden ayrı tutulamaz. Dahası çocuk ve genç fiziksel aktivitelere katıldığında söz konusu aktivitelerin gerçekleştirildiği aile, okul ve çevre ile olan bağları gelişir. Oyun ve benzeri şekillerde uygulanan fiziksel aktiviteler evrensel özellikler taşıdıkları gibi belirli bir kültürün sahip olduğu özellikleri de barındırırlar. Sonuç olarak çocuk ve genç oyunlara katıldığında kültürel kazanımlar elde eder. Zihinsel gelişim, kültürel gelişim, sosyal gelişim, iletişim yetenekleri, kişilik, sağlık ve birçok alanda bireyin kendisini geliştirmesinin yolu açılır. “Temel anlamda fiziksel aktivitenin amaçları; fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel ve sağlık ve zindelik gelişimi olarak belirtilebilir” (Açıkada, 2009, 42).

Günümüzde karşılaşılan en önemli sorunlardan birisi hareketsizliktir. Teknolojik gelişmelerin de etkisiyle insanlar daha az hareket eder hale gelmiştir. Artık bireyler kısa mesafelerde bile araçlarını kullanmakta, kanal değiştirmek için yerinden kalkmamakta ve teknolojinin getirdiği başka olanakları kullanarak fiziksel güç harcamaktan uzaklaşmaktadırlar. Özellikle gençler, teknolojik yeniliklere oldukça çabuk adapte olmakta eskiden olduğunun tersine daha çok telefon ve tablet gibi cihazlarla uzun zaman geçirmektedir. Gençlerin söz konusu cihazlarla fazla zaman harcaması bir taraftan sosyal ilişkilerini olumsuz etkilerken diğer tarafta uzun süre hareketsiz kalmalarına neden olmaktadır. Hareketsizlik ile beraber ortaya çıkan en ciddi sorunların başında obezite gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2017) verilerine göre 1975`den 2016 yılına kadar geçen süre içerisinde dünyadaki obezite sayısı üç katına çıkmıştır. 2016 yılı itibariyle 1,9 milyardan fazla genç obezite hastalığına yakalanmıştır. 18 yaşın altındaki gençlerin yüzde 13`lük kısmı obezdir. Birçok ülkede obezite düşünülenenden çok daha fazla kişinin hayatını kaybetmesine neden olmaktadır. 2016 yılı itibariyle dünya genelinde beş yaşından küçük olan 41 milyon çocuk obezite hastalığına yakalanmıştır. Söz konusu rapora göre obezite hastalığının iki önemli nedeni bulunmaktadır. Bunlar yağ oranı yüksek olan gıdaların aşırı tüketilmesi ulaşım,

şehirleşme ve benzeri alanlarda görülen gelişmeler nedeniyle hareketsizliğin artmasıdır (World Health Organization, 2017).

Anlaşılabacağı üzere hareketsiz yaşam tüm dünyada ciddi sağlık sorunlarını ortaya çıkarmaktadır. Bu sağlık sorunları obezite ile sınırlı değildir. Çok değişik sağlık sorunlarının ortaya çıkmaması için dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularına önem verilmelidir. Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme sayesinde bireylerin yaşam standartlarında bir yükselme meydana gelecektir. Aslında fiziksel etkinlikler enerjinin dışı atılmasını sağlayan tüm kas hareketlerini içerir. Fiziksel etkinlikler gerçekleştirilerek günlük yaşamda vücutta biriken enerji dışı atılırken kalp ve solunum gibi alanlarda daha sağlıklı süreçlerin yaşanmasının önü açılır. Fiziksel aktivite dendiğinde akla sadece yürümek, koşmak, bisiklete binmek ve benzeri faaliyetler gelmemelidir. Çalışmak, ev işleri yapmak ve alışveriş yapmak gibi faaliyetlerin hepsi fiziksel aktivite örnekleridir. Haftada 3-5 gün en az 30 dakika fiziksel etkinliklerin gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Aslında fiziksel aktiviteler hayatın her döneminde gündelik yaşamın bir parçası olmalıdır. Çocukluk ve gençlik dönemleri fiziksel etkinliklerin alışkanlık haline getirilmesi açısından önemli dönemlerdir (Korkusuz, 2009, 39).

Fiziksel aktivitelerin çocukluk ve gençlik dönemlerinde yoğunlaştırılması, bu dönemlerde bireylerin büyüme çağında olmaları nedeniyle ayrıca önemli olmaktadır. Zira fiziksel aktiviteler bu dönemde sağlıklı bir biçimde büyümenin en temel unsurlarından biridir. Konu hakkında gerçekleştirilmiş olan çalışmalar incelendiğinde fiziksel aktivitelerin yararları üzerinde durulduğu görülmektedir. söz konusu yararlar şu şekilde listelenebilir:

- Sağlıklı büyüme desteklenir,
- Stresle mücadele desteklenir,
- Gençlerin kötü alışkanlıklardan uzak kalması sağlanır,
- Duygusal sorunların olumsuz etkileri azaltılır,
- Sağlıklı bir biçimde gelişim sağlanması desteklenir,
- Bireyler sosyalleşir,
- Ergenlik dönemindeki bedensel değişimler daha sağlıklı bir biçimde yürütülür,
- Ergenlik döneminde ortaya çıkan ruhsal çalkantılar kontrol altına alınır,

- Sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinilir,
- Ergenlik döneminde oluşturulan fiziksel aktivite alışkanlıkları hayatın diğer evrelerini de olumlu bir biçimde etkiler,
- Sağlıklı beden ağırlığı desteklenir,
- Dayanıklılık yükseltilir,
- Esneklik sağlanır,
- Kronik hastalıklara yakalanma riski azalır,
- Daha güçlü bir bünye elde edilir,
- Kalp damar hastalıklarından kaynaklanan erken ölüm riski üçte düzeyinde azalır,
- Diyabetes mellitus, kolon ve göğüs kanseri, şişmanlık riski, kadınlarda osteoporoz ve kalça kırığı riskleri yarı yarıya azalır,
- Kaygı düzeyi düşer,
- Depresyon riski azalır,
- Zihinsel sağlık olumlu bir biçimde desteklenir,
- Psikolojik zindelik sağlanır,
- Solunum sistemi gelişir,
- Kas ve iskelet sistemi gelişir,
- Dolaşım sistemi gelişir,
- Kondisyonel özellikler olumlu etkilenir,
- Takım uyumu alışkanlığı kazanılır,
- Bireysel adaptasyon güçlenir,
- Başarı ve performans ilişkisi desteklenir,
- Sosyal imaj geliştirilir,
- Ergen bireyim kimlik edinmesi sağlanır. Edinilen kimliğin olumlu yönde gelişmesi kolaylaşır,
- Disiplin alışkanlığı kazanılır,
- Sosyokültürel değerler tanınır,
- Kendine güven duygusu gelişir,
- Duygu ve düşünceler daha iyi ifade edilir,
- Birey kendi becerilerinin farkına varır,
- Kendini kontrol edebilme yeteneği gelişir,

- Kuralları öğrenme alışkanlığı kazanılır,
- Liderlik özelliği gelişir,
- Girişimcilik yeteneği artar,
- Yardımlaşma duygusu gelişir,
- Kendine yetme alışkanlığı oluşur,
- Doğru ve yanlış arasındaki ilişki öğrenilir,
- Entelektüel gelişim desteklenir,
- Pozitif fiziksel imaj duygusu edinilir,
- Stresle baş etme yeteneği gelişir,
- Fiziksel aktivite vücut ağırlığının korunması konusundaki etkileri nedeniyle kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur,
- Toleransı artırır,
- Vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bir kişilik gelişmesi desteklenir,
- Her yaştan bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır,
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,
- Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir (Memiş, 2014), (Esatbeyoğlu, 2013), (Açıkada, 2009, 42) ve (Ersoy, 2009, 5).

Bu aşamada lise dönemindeki gençlerin fiziksel aktiviteleri konusunda nelere dikkat edileceğinin bilinmesi gerekir. Sağlık Bakanlığı (2014), hazırladığı eserde anne-babalara şu tavsiyelerde bulunmaktadır:

- Egzersizlere yavaş başlamasını sağlayın. Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddetli egzersizlerle başlamasını teşvik edin.
- Bu aşamaya ulaştığında haftada 2-3 gün 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık egzersize doğru ilerlemesini sağlayın.
- Bazı günler egzersiz süresini 60 dakikaya kadar uzatın. Daha yüksek şiddette aktiviteleri tercih etmesini sağlayın.
- Çocuğunuz için hedef; günde 60 dakika, orta şiddetten daha yüksek şiddette aktivitelere doğru ilerlemek olmalıdır.

- Çocuğunuz bu yaş aralığında sevdiği spora ve fiziksel aktiviteye yönlendirilmelidir. Ve bağ-bahçe işleri, alışveriş gibi aile ile birlikte yapılacak aktivitelere katılımını destekleyin.
- Asansör yerine merdiven kullanmasını, şartlar uygunsa okula bisikletle veya yürüyerek gitmesini teşvik edin (Sağlık Bakanlığı, 2014, 29-30).

Fiziksel aktiviteler her yaş grubunda farklı özelliklere sahiptir. Bu sebeple ilgili kişilerin lise dönemindeki gençlere uygun olan fiziksel aktiviteler konusunda donanımlı olmaları faydalı olacaktır.

2.3.İlgili Araştırmalar

Konu hakkında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, fiziksel aktivite ve sosyal destek ile alakalı olarak yurtdışında çok sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Diğer tarafta Türkiye`de henüz yeterince çalışma yapılmamıştır. Gerçekleştirilen literatür taramasında, konu hakkında Türkiye`de sadece üç adet çalışma bulunabilmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, gerçekleştirilen bu çalışmanın ülkemizde konu hakkında literatür oluşması açısından faydalı olacağı sonucuna ulaşılabilir.

2.3.1.Konu hakkında Türkiye`de gerçekleştirilmiş araştırmalar

Türkiye`de gerçekleştirilen bir çalışmada, Demirtaş (2017) yaşlanmanın, önlenmesi mümkün olmayan kronolojik, sosyolojik, biyolojik ve psikolojik bir gerileme olduğunu belirtmektedir. Yazara göre sağlıklı yaşlanma kavramı günümüzde giderek önem kazanmıştır. Sağlıklı yaşlanma ve fiziksel aktivite arasında önemli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sedanter yaşam tarzı, çeşitli hastalıklara yol açarak yaşam kalitesini olumsuz etkileyen ve erken ölümlere neden olan önemli bir toplum sağlığı sorunudur. Bireysel, psiko-sosyal özellikler, düzensiz şehirleşme ve teknolojik gelişmeler bireyleri sedanter yaşama yöneltmektedir. Bireyin fiziksel aktiviteye katılma kararı, çevrenin algılanmasında rol oynayan bilişsel faktörlerden, sağlık durumundan, kendini algılama biçiminden, psiko-sosyal ve sosyo-ekonomik durumdan, yaşanılan binanın çevresinin özelliklerinden etkilenebilir. Kentsel tasarım ve altyapı hizmetleri sunulurken, bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etmek için gerekli düzenlemeler göz önünde bulundurulmalıdır (Demirtaş, 2017, 100).

Yazarın ifadeleri ile beraber sosyal destek bu aşamada önemli hale gelmektedir. Zira önceki sayfalarda da belirtildiği üzere sosyal desteğin kaynağı ve türleri sadece aile ve arkadaşlardan alınan ruhsal destekler ile sınırlı değildir. Yazara göre fiziksel aktivite için güvenli, çekici ve pratik olan, ulaşım ve boş zamanları değerlendirmede kolaylık sağlayan düzenlemeler yapılarak, çevre sakinlerinin fiziksel aktiviteyi yaşamlarına katmalarına yardımcı olunabilir. Yapılan araştırmalar, insanların yoğun olduğu, alışveriş imkânı olan, restoranlar, toplu taşıma imkânları, parklar, spor salonları, yaya kaldırımları ve geçitleri, aydınlatma ve trafik lambaları, bisiklet yollarının bulunduğu yürünebilir çevrede ve psiko-sosyal desteğin arttığı bir ortamda yaşayan insanların, fiziksel olarak daha aktif olduklarını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, gerek yetişkin dönemde, gerekse yaşlılıkta farklı yönlerden fiziksel aktiviteyi destekleyen bir ortamda yaşamak ve böylece fiziksel olarak daha aktif olmak, oluşabilecek birçok kronik hastalık riskini azaltarak, daha sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirme olanağı sağlayacaktır (Demirtaş, 2017, 100). Tüm bu ifadeler, kamu kurumlarından sağlanan sosyal desteğin fiziksel aktivite açısından oldukça önemli olduğunu göstermektedir.

Türkiye`de gerçekleştirilen çalışmalardan bir diğeri Hünük ve diğeri tarafından 2013 yılında uygulanmıştır. Söz konusu çalışmanın amacı, 6., 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre algıladıkları sosyal destek sağlayıcıları ve türlerini, farklı okul türü (özel-devlet) ve cinsiyetleri açısından nicel ve nitel araştırma yöntemlerini kullanarak incelemek olmuştur. Araştırmanın örneklemini bir devlet okulu ve bir özel okulda öğrenim gören 266 altıncı, 7. ve 8. sınıf öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırma sonuçları, sosyal desteğin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında önemli bir etken olabileceğini göstermektedir. Bu yaş grubundaki bireylerin, ailelerine oranla arkadaşlarından daha çok destek aldıkları; fakat aileden, özellikle de anneden algılanan sosyal desteğin fiziksel aktiviteye birlikte katılım, fiziksel aktiviteye teşvik etme ve aktivitenin türünü seçmede belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Özel okuldaki katılımcıların devlet okulundaki katılımcılara oranla fiziksel aktiviteye katılımında ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan özellikle de kız öğrencilerin, annelerinden algıladıkları sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılımında anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (Hünükvd, 2013, 3).

Bu çalışmada dikkat çeken sonuçlardan birisi ergenlik döneminde gençlerin arkadaşlarından sosyal destek almaya daha eğilimli olduklarıdır. Ergenlik döneminde bireyin sosyal ilişkiler konusunda aileden ziyade arkadaş ortamlarına önem vermesi bu durumun ortaya çıkmasına neden olmuş iddiası ileri sürülebilir.

Gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise beklentinin haricinde bir sonuç elde edilmiştir. Yılmazel (2013)' tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı Sağlık Yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile sağlıkla ilişkili davranışları ve algılanan sosyal desteğin sağlıkla ilişkili davranışları nasıl etkilediğini belirlemektir. Yöntem: Araştırma, Haziran 2011 tarihinde Hitit Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'nda okuyan ve ulaşılabilen 185 öğrenci ile yapıldı. Araştırmanın verileri, çalışmanın yürütüldüğü Sağlık Yüksekokulunun yönetiminden yazılı izin ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerin sözlü onamları alındıktan sonra toplanmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan, sosyodemografik özellikleri ve sağlıkla ilişkili davranışları (sigara-alkol kullanma, fiziksel aktivite yapma durumu ile beslenme şekli) sorgulayan 25 sorudan oluşan soru formu ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS=Multidimensional Scale of Perceived Social Support)'nden oluşan anket formundan oluşmaktadır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 15.0 programı yardımıyla yüzdeler, ortalama, Independent Sample t test ve One-Way Anova testi (Post-hoc Tukey test) kullanılarak yapılmıştır.

Çalışma sonucunda elde edilen sonuç ise benzer çalışmalardan farklı olmuştur. Çalışmada fiziksel aktivite ve sosyal destek arasında bir ilişki bulunamamıştır (Yılmazel, 2013).

2.3.2. Konu hakkında yurtdışında gerçekleştirilmiş araştırmalar

Laird, Fawcner ve Niven (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin sağlık kazanımlarını elde etme noktasında yeterince etkili olmadıkları belirtilmiştir. Yazarlara göre bu dönemdeki kızlarda arkadaşlardan ve aileden alınan sosyal desteğin fiziksel aktivite gerçekleştirme noktasında olumlu etkisinin bulunmasına rağmen sosyal desteğin fiziksel aktivite davranışını ne şekilde etkilediğinin belirsiz olduğu iddiası ortaya atılabilir. Çalışmanın amacı, ergenlik döneminde kızlarda sosyal desteğin fiziksel aktiviteyi ne yönde etkilediğinin

anlaşılmasıdır. Çalışmada kız öğrencilerin sosyal destek kapsamında fiziksel aktivitelerde diğer bireylerin bakış açılarından ne derecede etkilendiklerini anlamak amacıyla görüşme tekniği kullanılmıştır.

Çalışmada elde edilen sonuçlara göre fiziksel aktivite gerçekleştirmek için sosyal destek alan bireylerin performans geliştirme, kendine yeterlilik, eğlence ve motivasyon açısından olumlu bir biçimde etkilendikleri görülmüştür. Öğrencilerin özellikle model aldıkları kişilerin fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri durumunda daha fazla emek harcadıkları anlaşılmıştır (Laird vd., 2018, 1).

Smith (2017) gerçekleştirdiği çalışmasında aktif bir hayat sürmenin ve sağlıklı bir biçimde yaşlanmanın son derece önemli olduğunu belirtmiştir. Yazar özellikle de fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmenin birçok kronik hastalığın önüne geçtiğini vurgulamıştır. Yine de dünya genelinde insanların büyük çoğunluğunun aktif bir yaşam biçimine sahip olma ve sağlıklı yaşlanma konusunda istenilen düzeyde olmadıklarını vurgulamıştır. Bu gerçeklerden yola çıkarak çalışmada sosyal destek ve yalnızlık ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin anlaşılması, fiziksel aktivite ile bağlantılı olan sosyal destek türlerinin belirlenmesi ve sosyal destek ve fiziksel aktivite arasındaki bağlantının incelenmesi amaçlanmıştır. MEDLINE, PSYCInfo, Sport Discus, CINAHL ve PubMed kullanılarak 60 yaş üstü bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda sosyal destek ve fiziksel aktivite açısından olumlu davranışlar sergileyen bireylerin daha az hastalık ile karşı karşıya kaldığı anlaşılmıştır (Smith, 2017, 14).

Gerçekleştirilen bir diğer çalışmada Antonio vd. (2017) bir grup kadın üzerinde aileden ve spor hocasından elde edilen algılanan destek, psikolojik ihtiyaçlar, içsel motivasyon, sağlık amacı, düzenli fiziksel aktivite ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaşları 18 ile 82 arasında değişen 355 fiziksel olarak aktif olan kadın çalışmada katılımcı olarak yer almıştır.

Çalışmada psikolojik ihtiyaçlar, içsel motivasyon ve sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Çalışmada ayrıca içsel motivasyon ile sağlık amacı, sağlık amacı ile fiziksel aktivite ve beden eğitimi arasında da anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Çalışma sonucunda yazarlar kadınlar arasında düzenli bir biçimde yapılan fiziksel aktivitelerden mümkün olan en yüksek düzeydeki verimin alınabilmesi için

sosyal-bilişsel fiziksel müdahalelerin gerekli olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Antonio, 2017, 194).

Stapleton vd. (2015)'e göre fiziksel aktivite ile ilişkisi olan beş farklı sosyal destek türü bulunmaktadır. Yazarlar eğitmenlerin farklı davranış değişikliklerini amaçladıkları durumlarda farklı sosyal destek türlerini devreye sokmaları gerektiğini belirtmektedirler. Bu çalışmada farklı sosyal destek türlerinin fiziksel aktivite üzerindeki etkilerinin farklı olup olmadıklarının anlaşılması amaçlanmıştır. Çalışmada 19 ile 48 yaşları arasında olan 210 katılımcı yer almıştır. Katılımcılar kapalı ve açık uçlu sorulardan oluşan bir on-line anket doldurdular. Çalışmada arkadaşlardan alınan sosyal destek ve duygusal sosyal desteğin farklı boyutta etkilerinin olduğu anlaşılmıştır (Stapleton vd., 2015, 63).

Mendonça (2014) gerçekleştirdiği çalışmasında 2011 yılına kadar gerçekleştirilmiş ve sosyal destek ve fiziksel aktivite ile ilgili olan çalışmaların sonuçlarını değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışmada Adolec, Eric, Lilacs, Medline, SciELO, Scopus, Sports Discusve Web of Science elektronik veri tabanlarında bulunan çalışmalar kullanılmıştır. Toplamda konu ile ilgili 75 makale incelenmiştir. Makalelerin büyük çoğunluğunun son altı yıllık süreçte hazırlandığı anlaşılmıştır. Çalışmalarda genel olarak sosyal desteğin bireylerin fiziksel aktivite yapma özelliklerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle de hem aile hem de arkadaşlardan sosyal destek alanların daha iyi puanlar aldıkları anlaşılmıştır (Mendonça, 2014, 822).

Kwag vd. (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada algılanan stres, sosyal destek ve evde yapılan fiziksel aktivitelerin yaşlı bireylerin yorgunluk, yalnızlık ve depresyon duyguları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada ayrıca sosyal destek ve fiziksel aktivite ile stres ve zihinsel sorunlar arasında bir bir ilişkinin olup olmadığının saptanması amaçlanmıştır. Çalışmada 163 yaşlı katılımcıdan elde edilen veriler incelenmiştir. Stresin, desteğin, fiziksel aktivitenin ve zihinsel sorunların değerlendirilmesinde LISREL 8.71 kullanılmıştır.

Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre algılanan stres ile depresyonun daha yüksek düzeylerde olması arasında bir bağ görülmüştür. Sosyal destek ise daha düşük düzeyde yorgunluk yalnızlık sağlamıştır. Fiziksel aktivite yaşlıların kendilerini daha az yorgun hissetmelerini sağlamıştır. Sosyal destek ve fiziksel aktivite stres ve zihinsel

sağlık ile ilişkiliyken depresyon ile aralarında bir ilişki görülmemiştir. Sonuçta, sosyal destek, fiziksel aktivite ve algılanan stres ile zihinsel sorunların bazı türleri arasında ilişki görülürken bazı türleri arasında ilişki olmadığı görülmüştür (Kwag vd., 2011, 137).

Molloy (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal destek ve fiziksel aktivitenin “düzenli fiziksel aktivite” üzerinde etkisinin olduğu belirtilmiştir. Yazar çalışmasında sosyal destek ve fiziksel aktivitenin, düzenli fiziksel aktivitelerin planlanma süreçleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmada gözlem tekniği kullanılmıştır. Örnekleme 903 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Çalışma sonucunda sosyal destek ve cinsiyet arasında ciddi bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada kız öğrencilerde fiziksel aktivite üzerindeki düşük düzeylerdeki sosyal desteğin fiziksel aktivite gerçekleştirme oranını da önemli ölçüde düşürdüğü sonucu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar bireyler arasındaki ilişkilerin düzenli fiziksel aktivite yapma ve planlama süreçleri üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Okul ortamındaki görüşlerin düzenli fiziksel aktivite yapma niyetini etkilediği çalışma sonucunda elde edilen bir diğer önemli sonuç olmuştur (Molloy, 2010).

Minton (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada iki temel amaç belirlenmiştir. Yazarın ilk amacı erkek ve kız yurtlarındaki öğrencilerin fiziksel aktivite ve sosyal destek düzeylerinin açıklanması iken ikinci amaç kız ve erkek öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini kıyaslamak olmuştur. Çalışmada ayrıca söz konusu öğrenciler üzerinde fiziksel aktivite ve sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada kullanılan anket formunu 337 öğrenci doldurmuştur. Katılımcılardan yüzde 74,8`ini kız öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmada Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire-IPAQ) ve Fiziksel Aktivite için Sosyal Deste Anketi (Social Support for Exercise Survey) kullanılmıştır.

Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketi sonuçlarına göre kız ve erkek öğrenci yurtlarında kalan katılımcıların yüzde 90 gibi büyük bir bölümü orta veya yoğun düzeyde fiziksel aktivitelere katılmıştır. Diğer tarafta, katılımcıların yüzde 62,3`lük bir kısmının haftada üç kez ve bir seansta en az yirmi dakika fiziksel aktivite gerçekleştirmedikleri anlaşılmıştır. Çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre

daha fazla katılım sağladıkları anlaşılmıştır. Fiziksel aktivitelere katılım ve arkadaşlardan alınan sosyal destek arasındaki ilişki orta düzey çıkmıştır (Minton, 2008, iv-v).

Çalışma sonuçlarına göre kız ve erkek öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin yüzde 40`lık bir kısmı fiziksel aktivitelere katılma ve devam etme noktasında istekli çıkmıştır. Erkek öğrenciler ile kıyaslandığında kız öğrenciler fiziksel aktivitelere katılım konusunda daha isteksiz olmuşlardır. Orta düzey ve yoğun fiziksel aktivitelere arkadaşlardan alınan sosyal desteğin boyutu daha fazla olmuştur. Çalışmada fiziksel aktivite ve sosyal destek arasındaki tüm korelasyonlar olumlu yönde olmuştur. Arkadaşlardan alınan sosyal destek ve cinsiyet farklılıkları yoğun düzeydeki fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilmesinde etkili değişkenler olmuştur (Minton, 2008, iv-v).

King, Tergerson ve Wilson (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yazarlar sosyal desteğin bireylerin fiziksel aktivitelerini etkilediğini savunmuşlardır. Çalışmada sosyal desteğin yetişkinlerin fiziksel aktiviteleri ve fiziksel aktivitelerin faydalarının algılanan kazanımları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmada Ohio`da öğrenim gören lise öğrencileri katılımcı olarak yer almıştır. Toplamda 535 katılımcı üzerinde incelemeler yapılmıştır.

Çalışma sonucunda, fiziksel aktivitelere katılım konusunda ailesinden veya arkadaşlarından destek alan öğrencilerin söz konusu aktivitelere daha fazla katılım sağladıkları anlaşılmıştır. Bu öğrenciler arkadaşları ile kıyaslandığında ciddi anlamda daha fazla gün fiziksel aktivite gerçekleştirmişlerdir. Algılanan kazanımlar söz konusu olduğunda, anne-babadan ve arkadaşlardan destek alan öğrenciler arasında daha küçük boyutta bir farklılık gözlemlenmiştir. Ayrıca çalışma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımları ile fiziksel aktiviteler hakkındaki düşünceleri üzerinde sosyal desteğin önemli ölçüde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yazarlar elde ettikleri sonuçlara bağlı olarak lise öğrencilerinin anne-babalarının çocukları fiziksel aktivitelere katılım noktasında desteklemelerinin gerektiğini önermişlerdir (King vd., 2008).

Janisse (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireyin ruhsal durumunun fiziksel ve psikolojik iyi oluş halini etkilediği belirtilmiştir. Ayrıca ruh halinin sağlık algıları ve iyileşme süreçleri üzerinde d etkisi olduğu düşünülmektedir. Yazara ruh halinin sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olması nedeniyle ruh halini yordayan

unsurların araştırılması gerekliliğini belirtmiştir. Çalışmada fiziksel aktivite, sosyal destek ve aile yapısının bir yürüme programına yeni başlayan kadınların ruh hallerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Yaşları 30 ile 60 arasında değişen 259 kadın çalışmada katılımcı olarak yer almıştır.

Çalışmada elde edilen sonuçlar fiziksel aktivite, sosyal destek ve aile yapısının kadınların ruh hali üzerinde ciddi anlamda etkisinin olduğunu göstermiştir. Diğer tarafta, çalışmada çocuk sayısının ruh hali üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür. Arkadaşlardan elde edilen sosyal destek, evli olup olmama durumu ve fiziksel aktivite kadınların ruh hallerinde ciddi anlamda etki sahibi unsurlar olarak ortaya çıkmıştır (Janisse, 2004, 101).

3.MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın amaç ve yöntemi, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesi gibi bilgilere yer verilmiştir.

3.1.Araştırmanın Amacı ve Yöntemi

Araştırmanın amacı lise öğrencilerinin sosyal destek ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırma betimsel ve ilişkisel yöntem tarama modeline göre yapılmıştır. Tarama modelleri; geçmişte ya da günümüzde var olan bir olayı, var olduğu haliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2012). Katılımcıların verdikleri cevaplarda değişiklik yapılmaksızın veriler toplanarak var olan durum hakkında öğrencilerin görüşleri alınmaya çalışılmıştır.

3.2.Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Çalışmamızda veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket öğrencilere araştırmacı tarafından sorular yönlendirilerek cevaplandırılmıştır. Çalışmaya toplam 980 öğrenci gönüllü olarak katılım göstermiştir. Çalışmanın evreni Gaziantep bölgesindeki değişik lise türlerindeki 14-19 yaş arası öğrenci grubu oluşturmuştur.

3.3.Veri Toplama Araçları

Öğrencilere uygulanacak anket 3 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümünde kişisel bilgi formu yer almaktadır. Bu bölümde kişilere cinsiyet, yaş, boy, kilo, gelir durumu, barınma durumu, okuduğu lise türü, alan türü, sınıf ve not ortalamaları gibi sorular yöneltilmiştir.

Anketin ikinci bölümünde lise öğrencilerine 12 maddeden oluşan çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği yöneltilmiştir. Ölçeğin orijinal hali Zimet ve ark.(1988) tarafından kullanılmıştır. Türkçeye uyarlaması Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek, üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini değerlendirmektedir. Her biri dört maddeden oluşan desteğin kaynağına ilişkin üç grup vardır: Aile (3, 4, 8, 11), arkadaşlar (6, 7, 9, 12) ve özel bir insandır (1, 2, 5, 10). Ölçek, orijinalinde yedili likert tipindedir. Bu çalışmada ise evet, bazen ve hayır

seçeneklerinden oluşmaktadır. Her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı ve bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile de ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir.

Anketin nc bölümünde ise Savcı ve ark. (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmış Uluslar arası Fiziksel Aktivite leği kullanılmıştır. Ölçek 4 bölümden oluşmaktadır. Bunlar şiddetli fiziksel aktiviteler , orta şiddette fiziksel aktiviteler ve yürüyüş bölümleridir. UFA anketine göre birey "şiddetli fiziksel aktivitelerde" 8.0 MET, "orta şiddetteki fiziksel aktivitelerde" 4.0 MET ve "yürüyüş"te ise 3.3 MET harcar. Hesaplama ilgili aktivite grubundan MET değerleri dakika ve gün ile çarpılarak toplam MET değerleri elde edilir. arpılan değerler son olarak toplanarak toplam fiziksel aktivite değerleri elde edilmektedir.

3.4.Verilerin zmlenmesi

Verilerin analizinde SPSS 23,0 paket programı kullanılarak, frekans ve betimsel istatistikler, algılanan sosyal destek leği ile değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek için (t-testi, anova) kullanılmıştır.

Ölçekler arasındaki ilişki durumunu saptamak için sperman korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Sonuçların yorumlanması sırasında 0,05 anlamlılık değerleri dikkate alınmıştır.

4.BULGULAR

Bu bölümde lise öğrencilerinin sosyal destek ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması amacıyla 14-19 yaş arası 980 öğrenci ile yapılan araştırmamızdan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Çizelge 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Frekans Dağılımları

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Erkek	377	38,5
Kadın	603	61,5
Toplam	980	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %38,5'i (377 kişi) erkek, %61,5'i (603 kişi) bayan öğrencilerden oluşmaktadır.

Çizelge 4.2. Katılımcıların Yaş Frekans Dağılımları

Yaş	Frekans	Yüzde
14 yaş	128	13,1
15 yaş	245	25,0
16 yaş	211	21,5
17 yaş	280	28,6
18 yaş	108	11,0
19 yaş	8	0,8
Toplam	980	100,0

Öğrencilerin yaş dağılımlarını incelediğimizde %28,6'sı (280 kişi) 17 yaş, %25'i (245 kişi) 15 yaş, %21,5'i (211 kişi) 16 yaş, %13,1'i (128 kişi) 14 yaş, %11'i (108 kişi) 18 yaş ve %0,8'i (8 kişi) 19 yaşındadır.

Çizelge 4.3. Katılımcıların Boy Frekans Dağılımları

Boy	Frekans	Yüzde
140-160 boy	280	28,6
160-180 boy	657	67,0
180-200 boy	43	4,4
Toplam	980	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin boylarını incelediğimizde; %67'sinin (657 kişi) 160-180 aralığında, %28,6'sının (280 kişi) 140-160 aralığında ve %4,4'ünün (43 kişi) 180-200 boy aralığında olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.4. Katılımcıların Kilo Frekanslarının Dağılımları

Kilo	Frekans	Yüzde
35-55 kilo	481	49,1
55-75 kilo	451	46,0
75-95 kilo	39	4,0
95-115 kilo	9	,9
Toplam	980	100,0

Öğrencilerin kilo durumlarını incelediğimizde %4,9'unun (48 kişi) fazla kilolu olduğu görülmüştür. %49,1'i (481 kişi) 35-55 kilo arasında, %46'sı (451 kişi) 55-75 kilo aralığındadır.

Çizelge 4.5. Katılımcıların Gelir Frekanslarının Dağılımları

Gelir	Frekans	Yüzde
500-1000 TL	77	7,9
1000-1500 TL	209	21,3
1500-2000 TL	190	19,4
2000-2500 TL	127	13,0
2500-3000 TL	93	9,5
3000 TL ve Üzeri	284	29,0
Toplam	980	100,0

Öğrencilerin aile gelir durumlarına baktığımızda %29'unun 3000 TL ve üzerinde olduğu, %9,5'inin 2500-3000 TL arasında olduğu anlaşılmıştır. %13'ü 2000-2500 TL, %19,4'ü 1500-2000 TL arasındadır. %29,'sinin asgari ücretin altında geliri olduğu anlaşılmaktadır.

Çizelge 4.6. Öğrencilerin Barınma Durumlarının Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde
Tek başıma evde	4	0,4
Ailem ile birlikte evde	923	94,2
Arkadaşlarım ile birlikte evde	9	0,9
Yurtta	36	3,7
Diğer	8	0,8
Toplam	980	100,0

Öğrencilerin çoğunluğu ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Tek başına kalan kişi sayısı 4 iken, arkadaşları ile birlikte yurttaki kalan öğrenci sayısı 9'dur.

Çizelge 4.7. Katılımcıların Lise Türlerinin Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde
Fen Lisesi	186	19,0
Sosyal Bilimler Liseleri	1	0,1
Anadolu Liseleri	399	40,7
Anadolu Teknik ve Mesleki Liseleri	192	19,6
Endüstri Meslek Liseleri	13	1,3
Sağlık Meslek Liseleri	86	8,8
Anadolu İmam Hatip Liseleri	99	10,1
Diğer	4	0,4
Toplam	980	100,0

Öğrencilerin eğitim gördükleri lise türlerinde en fazla katılım sağlayan %40,7 ile Anadolu Liseleri olmuştur. Sonrasında %19,6 ile Anadolu Teknik ve Mesleki Liseleri ve %19 ile Fen Liseleri'dir. %10,1'i Anadolu İmam Hatip Lisesidir.

Çizelge 4.8. Katılımcıların Alan Türlerinin Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde
Sayısal	479	48,9
Sözel	171	17,4
Eşit ağırlık	330	33,7
Toplam	980	100,0

Öğrencilerin %48,9'u (479 kişi) sayısal, %33,7'si (330 kişi) eşit ağırlık ve %17,4'ü (171 kişi) sözel alanda eğitim almaktadır.

Çizelge 4.9. Katılımcıların Sınıf Türlerinin Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde
9.sınıf	311	31,7
10.sınıf	180	18,4
11.sınıf	266	27,1
12.sınıf	223	22,8
Toplam	980	100,0

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin sınıf dağılımlarını incelediğimizde;

- ✓ %31,7'si 9.sınıf (311 kişi)
- ✓ %27,1'i 11.sınıf (266 kişi)
- ✓ %22,8'i 12.sınıf (223 kişi)
- ✓ %18,4'ü 10.sınıf (180 kişi)dir.

Çizelge 4.10. Katılımcıların Not Ortalamalarının Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde
30-50 arası	69	7,0
50-70 arası	382	39,0
70-100 arası	529	54,0
Toplam	980	100,0

Öğrencilerin not ortalamalarını incelediğimizde genel durumun iyi olduğu anlaşılmaktadır. %54'ünün not ortalaması 70-100 aralığında, %39'unun not ortalaması 50-70 aralığında ve %7'sinin not ortalaması 30-50 arasındadır. İncelemeler sonucunda not ortalaması düşük olan öğrencilerin Anadolu lisesi ve Anadolu teknik ve mesleki liselerde eğitim gören öğrenciler olduğu anlaşılmıştır.

Çizelge 4.11. Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizi

Ölçek	Cronbach's Alpha	Madde
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek	0,794	12
Arkadaş Alt Boyutu	0,798	4
Özel Bir İnsan Alt Boyutu	0,896	4
Aile Alt Boyutu	0,773	4

Araştırmada kullanılan çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğine ait olan maddeler güvenilirlik analizine tabi tutulmuştur. Analiz sonucunda sosyal destek ölçeğine ait toplam ve alt boyut puanlarının alpha değerleri incelendiğinde anketin güvenilirliği sağlanmıştır.

Çizelge 4.12. Katılımcıların Çok Boyutlu Sosyal Destek Algılarının Frekans Yüzdeleri

Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	Frekans	Yüzde
Hayır	418	42,7
Bazen	193	19,7
Evet	369	37,7
Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	Frekans	Yüzde
Hayır	387	39,5
Bazen	217	22,1
Evet	376	38,4
Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	Frekans	Yüzde
Hayır	54	5,5
Bazen	210	21,4

Evet	716	73,1
İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.	Frekans	Yüzde
Hayır	135	13,8
Bazen	278	28,4
Evet	567	57,9
Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	Frekans	Yüzde
Hayır	421	43,0
Bazen	229	23,4
Evet	330	33,7
Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	Frekans	Yüzde
Hayır	79	8,1
Bazen	357	36,4
Evet	544	55,5
İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	Frekans	Yüzde
Hayır	161	16,4
Bazen	386	39,4
Evet	433	44,2
Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.	Frekans	Yüzde
Hayır	155	15,8
Bazen	349	35,6
Evet	476	48,6
Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	Frekans	Yüzde
Hayır	69	7,0
Bazen	224	22,9
Evet	687	70,1
Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularına önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	Frekans	Yüzde
Hayır	425	43,4
Bazen	210	21,4
Evet	345	35,2
Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	Frekans	Yüzde
Hayır	76	7,8
Bazen	291	29,7
Evet	613	62,6
Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	Frekans	Yüzde
Hayır	118	12,0
Bazen	368	37,6
Evet	494	50,4

Araştırmaya katılanların sosyal destek algılarını incelediğimizde %40'ın üzerindeki lise öğrencisinin hayatında duygularına önem veren, ihtiyacı olduğunda yanında olan, onu gerçekten rahatlatan ve sevinçlerini paylaşan birinin olmamasıdır.

Öğrencilerin %50'si sorunlarını arkadaşları ile konuşabileceğini, %70'i sevinç ve kederlerini paylaşabileceği arkadaşları olduğunu, %55'i başı sıkıştığında yardım

edecek arkadaşları olduğunu ve %44'ü güvенеbileceği arkadaşlıkları olduğunu dile getirmiştir.

Öğrencilerin %73'ü ailesinin her konuda yardımcı olduğunu, %58'i ailesinden ihtiyaç duyduğu duygusal yardım ve desteği aldığını, %49'u sorunlarını ailesiyle rahatça konuşabildiğini ve %62'si kararlarını alırken ailesinin yardımcı olma isteğini dile getirmiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal destek algı puan ortalamaları 27,5'dir. Alt boyutlardaki puan ortalamalarında ise aile alt boyutu (9,99), arkadaş alt boyutu (9,76) ve özel bir insan alt boyutu (7,76) dır. Ortalamalara baktığımız zaman öğrencilerin ailelerinden aldıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu anlaşılmıştır.

Çizelge 4.13. Katılımcıların Cinsiyetlerinin Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Göre Dağılımı

		N	Ortalama	Std. Sapma	p Değeri
Sosyal_Destek Algısı	Erkek	377	28,1300	4,93862	0,002
	Kadın	603	27,1426	4,94954	
Aile	Erkek	377	9,9867	1,95898	0,950
	Kadın	603	9,9950	2,12991	
Arkadaş	Erkek	377	9,7374	2,06735	0,733
	Kadın	603	9,7844	2,14351	
Özel Bir İnsan	Erkek	377	8,4058	2,93317	0,000
	Kadın	603	7,3632	3,10809	

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre algılanan sosyal destek aile alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre algılanan sosyal destek arkadaş alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre sosyal destek ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır($p<0,05$). Erkek öğrencilerin sosyal destek algı düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre sosyal destek özel bir insan alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır($p<0,05$). Erkek öğrencilerin özel bir insan alt boyut algı düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Çizelge 4.14. Katılımcıların Boy Uzunluklarının Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Göre Dağılımı

		N	Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Değeri
Sosyal Destek	140-160 boy	280	27,1821	4,77813	0,037
	160-180 boy	657	27,5540	5,05373	
	180-200 boy	43	29,2558	4,52029	
	Total	980	27,5224	4,96613	
Aile	140-160 boy	280	10,0357	2,11128	0,221
	160-180 boy	657	9,9406	2,05959	
	180-200 boy	43	10,4884	1,79114	
	Total	980	9,9918	2,06482	
Arkadaş	140-160 boy	280	9,6786	2,11588	0,709
	160-180 boy	657	9,8037	2,11689	
	180-200 boy	43	9,7674	2,07980	
	Total	980	9,7663	2,11360	
Özel Bir İnsan	140-160 boy	280	7,4679	2,94131	0,008
	160-180 boy	657	7,8097	3,13546	
	180-200 boy	43	9,0000	2,87849	
	Total	980	7,7643	3,08255	

Araştırmaya katılan öğrencilerin boy durumlarına göre algılanan sosyal destek aile alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin boylarına göre algılanan sosyal destek arkadaş alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin boy durumlarına göre algılanan sosyal destek algısı toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre boyu 180-200 cm öğrencilerin sosyal destek algı düzeyleri 140-160 cm boy uzunluğu olan öğrencilere nazaran daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin boy durumlarına göre sosyal destek özel bir insan alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre boyu uzun öğrencilerin özel bir insan alt boyut düzeyleri 140-160 ve 160-180 cm boy uzunluğu olan öğrencilere nazaran daha yüksektir.

Çizelge 4.15. Katılımcıların Kilo Değerlerinin Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Göre Dağılımı

		N	Ortalama	Std. Sapma	Anlamlılık Değeri
Sosyal_Destek	35-55 kilo	481	27,1268	5,09028	0,108
	55-75 kilo	451	27,9157	4,86365	
	75-95 kilo	39	27,8718	4,58934	
	95-115 kilo	9	27,4444	3,74537	
	Total	980	27,5224	4,96613	
Aile	35-55 kilo	481	9,9605	2,10072	0,755
	55-75 kilo	451	10,0288	2,01584	
	75-95 kilo	39	9,8205	2,24630	
	95-115 kilo	9	10,5556	1,94365	
	Total	980	9,9918	2,06482	
Arkadaş	35-55 kilo	481	9,7547	2,06713	0,441
	55-75 kilo	451	9,7738	2,17405	
	75-95 kilo	39	10,0513	1,98612	
	95-115 kilo	9	8,7778	2,04803	
	Total	980	9,7663	2,11360	
Özel_Bir_İnsan	35-55 kilo	481	7,4116	3,06271	0,006
	55-75 kilo	451	8,1131	3,09093	
	75-95 kilo	39	8,0000	3,06079	
	95-115 kilo	9	8,1111	1,83333	
	Total	980	7,7643	3,08255	

Araştırmaya katılan öğrencilerin kilo durumlarına göre algılanan sosyal destek aile alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin kilolarına göre algılanan sosyal destek arkadaş alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin kilolarına göre algılanan sosyal destek algısı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin kilo durumlarına göre sosyal destek özel bir insan alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre kilosu 55-75kg arasında olan öğrencilerin özel bir insan alt boyut düzeyleri 35-55kg kilosu olan öğrencilere nazaran daha yüksektir.

Çizelge 4.16. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Göre Dağılımı

		N	Ortalama	Std. Sapma	
Sosyal_Destek	500-1000 TL	77	26,5325	4,98573	0,000
	1000-1500 TL	209	26,8612	4,70933	
	1500-2000 TL	190	26,6421	4,71049	
	2000-2500 TL	127	27,1732	5,25250	
	2500-3000 TL	93	27,9032	4,43569	
	3000 TL ve Üzeri	284	28,8979	5,07263	
Aile	500-1000 TL	77	9,7273	2,33754	0,000
	1000-1500 TL	209	9,7081	2,09990	
	1500-2000 TL	190	9,7053	2,17428	
	2000-2500 TL	127	9,7244	2,14060	
	2500-3000 TL	93	10,6022	1,68200	
	3000 TL ve Üzeri	284	10,3838	1,86578	
Arkadaş	500-1000 TL	77	9,4416	2,14288	0,003
	1000-1500 TL	209	9,5263	2,08717	
	1500-2000 TL	190	9,6211	2,01412	
	2000-2500 TL	127	9,6220	2,17828	
	2500-3000 TL	93	9,7527	2,13997	
	3000 TL ve Üzeri	284	10,1972	2,10414	
Özel_Bir_İnsan	500-1000 TL	77	7,3636	2,96874	0,009
	1000-1500 TL	209	7,6268	2,88971	
	1500-2000 TL	190	7,3158	2,96099	
	2000-2500 TL	127	7,8268	3,21231	
	2500-3000 TL	93	7,5484	3,07697	
	3000 TL ve Üzeri	284	8,3169	3,21298	

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumlarına göre sosyal destek özel bir insan alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre 3000 TL ve üzerinde geliri olanların 1500-2000 tl arası geliri olan öğrencilere göre sosyal destek özel bir insan alt boyut algıları daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumlarına göre sosyal destek aile alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre 3000 TL ve üzerinde geliri olanların 2500 tl ve altında geliri olan öğrencilere göre sosyal destek algıları daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumlarına göre sosyal destek arkadaş alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi

sonuçlarına göre 3000 TL ve üzerinde geliri olanların 1000-1500 ve 1500-2000 tl arası geliri olan öğrencilere göre sosyal destek arkadaş alt boyut algıları daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir durumlarına göre algılanan sosyal destek algısı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

3000 TL ve üzerindeki geliri olanların 2500 tl ve altında geliri olan öğrencilere göre sosyal destek algıları daha yüksektir.

Çizelge 4.17. Katılımcıların Sınıflarına Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Göre Dağılımı

		N	Ortalama	Std. Sapma	
Sosyal_Destek	9.sınıf	311	28,1865	4,97970	0,029
	10.sınıf	180	27,3722	5,05062	
	11.sınıf	266	27,3120	4,74366	
	12.sınıf	223	26,9686	5,07013	
	Total	980	27,5224	4,96613	
Aile	9.sınıf	311	10,4662	1,80089	0,000
	10.sınıf	180	10,0278	2,15964	
	11.sınıf	266	9,7143	2,17905	
	12.sınıf	223	9,6323	2,07500	
	Total	980	9,9918	2,06482	
Arkadaş	9.sınıf	311	9,9678	2,06482	0,004
	10.sınıf	180	9,6444	2,22887	
	11.sınıf	266	9,9474	1,99930	
	12.sınıf	223	9,3677	2,16841	
	Total	980	9,7663	2,11360	
Özel_Bir_İnsan	9.sınıf	311	7,7524	3,16938	0,700
	10.sınıf	180	7,7000	3,06521	
	11.sınıf	266	7,6504	3,05700	
	12.sınıf	223	7,9686	3,01407	
	Total	980	7,7643	3,08255	

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf türlerine göre sosyal destek özel bir insan alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur($p<0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf türlerine göre sosyal destek aile alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre 9.sınıfta eğitim gören öğrencilerin sosyal destek aile alt boyut puanlamaları 11. Ve 12. Sınıfta okuyan öğrencilere göre daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf durumlarına göre sosyal destek arkadaş alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre 9.sınıfta eğitim gören öğrencilerin sosyal destek arkadaş alt boyut puanlamaları 12. Sınıfta okuyan öğrencilere göre daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf durumlarına göre algılanan sosyal destek algısı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre; 9.sınıfta eğitim gören öğrencilerin sosyal destek algıları 12. Sınıfta okuyan öğrencilere göre daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin not ortalamalarına göre sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi inceledikten sonra ortaya çıkan sonuç not ortalaması 70-100 arası olan öğrencilerin aile sosyal destek düzeyleri yüksektir.

Çizelge 4.18. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri

	N	Ortalama	Std. Sapma
Şiddetli Fiziksel Aktivite	547	1357,7	1485,5
Orta Dereceli Fiziksel Aktivite	580	568,4	603,2
Yürüme	913	839,9	667,3
Oturma	980	1400,5	951,4
Fiziksel Aktivite Toplam	943	1950,4	1928,4

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ilgili aktivite grubundan MET değerleri dakika ve gün ile çarpılarak toplam MET değeri elde edildi.. Çarpılan değerler son olarak toplanarak toplam fiziksel aktivite değeri bulundu. Çıkan sonuçlarda haftalık MET değeri 600'ün altında olanların fiziksel aktivite düzeyi düşük, 601-3.000 arasında olanların orta, 3.000'nin üzerinde olanlar ise yüksek olarak değerlendirilmektedir.

Bu sonuçlara göre lise öğrencilerini fiziksel aktivite durumlarının ortalamalarını incelediğimizde orta dereceli fiziksel aktivite ve kısa yürüme fiziksel aktivite düzeyleri düşüktür. Şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri orta seviyededir.

Çizelge 4.19. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılımı

	Cinsiyet	N	Ortalama	P
Şiddetli Fiziksel Aktivite	Erkek	300	302,01	0,000
	Kadın	247	239,98	
	Total	547		
Orta Dereceli Fiziksel Aktivite	Erkek	245	310,20	0,015
	Kadın	335	276,09	
	Total	580		
Yürüme Fiziksel Aktivite	Erkek	360	504,23	0,000
	Kadın	553	426,25	
	Total	913		
Oturma	Erkek	377	494,96	0,688
	Kadın	603	487,71	
	Total	980		
Fiziksel Aktivite Toplam	Erkek	370	579,77	0,000
	Kadın	573	402,41	
	Total	943		

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır($p<0,05$).

Yapılan analiz sonucunda erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Çizelge 4.20. Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki

		Sosyal_Destek	Aile	Arkadaş	Özel Bir İnsan
Şiddetli Fiziksel Aktivite	R	-0,066	-0,154**	-0,103*	,066
	p	0,125	0,000	0,016	0,124
	N	547	547	547	547
Orta Dereceli Fiziksel Aktivite	R	-0,037	-0,110**	-0,041	0,042
	p	0,379	0,008	0,327	0,316
	N	580	580	580	580
Yürüme	R	-0,028	-0,119**	-0,030	0,055
	p	0,397	0,000	0,369	0,095
	N	913	913	913	913
Fiziksel Aktivite Toplamı	R	-0,022	-0,159**	-0,085**	0,129**
	p	0,495	0,000	0,009	0,000
	N	943	943	943	943
Oturma	R	0,034	-0,009	0,071*	0,012
	p	0,293	0,767	0,025	0,717
	N	980	980	980	980

Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonuçlarına baktığımız zaman Şiddetli fiziksel aktivite düzeyi ile Algılanan sosyal destek aile alt boyutu arasında negatif düzeyde ilişki ($p<0,05$ $r=-0,154$);

Şiddetli fiziksel aktivite düzeyi ile Algılanan sosyal destek arkadaş alt boyutu arasında negatif düzeyde ilişki ($p<0,05$ $r=-0,103$);

Orta dereceli fiziksel aktivite düzeyi ile Algılanan sosyal destek aile alt boyutu arasında negatif düzeyde ilişki ($p<0,05$ $r=-0,110$);

Yürüme fiziksel aktivite düzeyi ile Algılanan sosyal destek aile alt boyutu arasında negatif düzeyde ilişki ($p<0,05$ $r=-0,119$);

Fiziksel aktivite toplam puanı ile Algılanan sosyal destek aile ve arkadaş alt boyutları arasında negatif düzeyde ilişki ($p<0,05$ $r=-0,159$) ve ($p<0,05$ $r=-0,085$);

Fiziksel aktivite toplam puanı ile Algılanan sosyal destek özel bir insan alt boyutu arasında pozitif düzeyde ilişki ($p<0,05$ $r=0,129$) bulunmaktadır.

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek boyutları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu sebeple yaşları 14 ila 19 arası olan 980 lise öğrencisi çalışmaya dâhil olmuştur.

Araştırmamıza katkı sağlayacak öğrencilerin %61,5'i kız, %38,5'i erkeklerdir. Araştırma sonucunda katılım sağlayan öğrencilerin boy ve kilo durumlarına bakıldığında fiziksel yönden genel durumun iyi olduğunu söyleyebiliriz. Öğrencilerin %95'i aile ile birlikte yaşamaktadır. Öğrencilerin not ortalamalarına baktığımızda genel durumun başarısının iyi olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal destek algılarını incelediğimizde %40'ın üzerindeki lise öğrencisinin hayatında duygularına önem veren, ihtiyacı olduğunda yanında olan, onu gerçekten rahatlatan ve sevinçlerini paylaşan birinin olmamasıdır. Bu sonuç ciddi bir sonuç olarak görülmelidir. Bu sebeple okullarda ailelerin sosyal destek hakkında bilgilendirilmeleri önerilebilir.

Öğrencilerin %50'si sorunlarını arkadaşları ile konuşabileceğini, %70'i sevinç ve kederlerini paylaşabileceği arkadaşları olduğunu, %55'i başı sıkıştığında yardım edecek arkadaşları olduğunu ve %44'ü güvенеbileceği arkadaşlıkları olduğunu dile getirmiştir. Bu açıdan bakıldığında lise döneminde gençlerin arkadaşları ile iyi ilişkiler kurdukları sonucuna ulaşılabilir.

Öğrencilerin %73'ü ailesinin her konuda yardımcı olduğunu, %58'i ailesinden ihtiyaç duyduğu duygusal yardım ve desteği aldığını, %49'u sorunlarını ailesiyle rahatça konuşabildiğini ve %62'si kararlarını alırken ailesinin yardımcı olma isteğini dile getirmiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal destek algı puan ortalamaları 27,5'dir.

Öğrencilerin sosyal destek alt boyutlardaki puan ortalamalarında ise aile alt boyutu (9,99), arkadaş alt boyutu (9,76) ve özel bir insan alt boyutu (7,76) dır. Ortalamalara baktığımız zaman öğrencilerin ailelerinden aldıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmamızın sonucunda erkek öğrencilerin sosyal destek algılarının ve özel bir insan alt boyutunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aile ve arkadaş sosyal destek algı düzeyinde kız ve erkek öğrenciler arasında bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamıza benzer nitelikte Yılmazel (2017) yaptığı araştırma sonucunda aile ve arkadaş alt boyutunun cinsiyete göre fark etmediğini saptamıştır.

Çalışmamızda boyu 180-200 cm öğrencilerin sosyal destek algı düzeyleri 140-160 cm boy uzunluğu olan öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucumuza benzer nitelikte olan Albayrak ve ark. (2014) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada boyu uzun olan kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Bu sebeple özellikle de okullarda kısa boylu öğrencilere uygun farklı spor ve aktivite türlerinin uygulanması önerilebilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise boyu uzun öğrencilerin özel bir insan alt boyut düzeyleri 140-160 ve 160-180 cm boy uzunluğu olan öğrencilere nazaran daha yüksek olduğudur.

Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin bayanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Cengiz ve ark. (2009)'nın üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada da erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Araştırmamızın sonuçlarından farklı olarak Dolaşır ve Tuncel (2009) yapmış oldukları çalışmada erkek ve bayan öğrenciler arasında fiziksel aktiviteye katılım açısından anlamlı bir fark bulamamıştır.

Araştırmanın sonucunda ailesinin gelir durumu 3000 tl üzerinde olan öğrencilerin sosyal destek algı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum gelir düzeyi ile anne-babadan alınan destek düzeyi arasında bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmamızda 9.sınıfta eğitim gören öğrencilerin sosyal destek aile düzeyleri son sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızın bir diğer sonucu ise not ortalaması 70-100 arası olan öğrencilerin aile sosyal destek düzeylerinin yüksek olmasıdır. Bu sonuca göre not ortalaması düşük olan öğrencilerin anne-babaları ile görüşülüp sosyal desteğin önemi hakkında bilgilendirilmeleri faydalı olacaktır.

Bu araştırmada öğrencilerin şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kısa mesafeli yürüme aktivitesi ile orta dereceli fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.



6. ÖNERİLER

- Ailelerin çocuklarına sosyal destek sunma konusunda daha bilinçli davranmalarının çağdaş bir zorunluluk olduğunu anlamalarını sağlamak üzere kitle iletişim araçlarından yararlanabilir. Özellikle düşük gelirli ailelerle daha çok iletişime geçilip onlara çocuklarına sosyal destek konusunda bilgilendirilme yapılmalıdır.

- Not ortalaması düşük olan öğrencilerin anne-babaları ile görüşülüp sosyal desteğin önemi hakkında bilgilendirilmeleri faydalı olacaktır.

- Öğrenciler ailesi dışında öğretmen ve arkadaşlarının da büyük ölçüde etkisinde kalmaktadırlar. Bu nedenle özellikle öğretmen tutumlarının öğrencilerin iletişim becerileri üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmaların yapılması yararlı olabilir. Ayrıca okullarda öğrencilere arkadaş ilişkileri hakkında sık sık okul rehber öğretmen tarafından seminerler verilmesi önerilebilir.

- Özellikle de okullarda kısa boylu öğrencilere uygun farklı spor ve aktivite türlerinin uygulanması önerilebilir.

- Genç yetişkinlerin fiziksel aktivite ve spora katılım düzeylerini arttırmak ve bu konuda motivasyonlarını sağlamak adına eğitim öğretim politikaları gözden geçirilmelidir. Bu konuda gerekirse okul idarelerini de bilinçlendirilip spora ve fiziksel aktivitelere destek vermeleri sağlanmalıdır.

- Okullarda ailelerin sosyal destek hakkında bilgilendirilmeleri önerilebilir.

- Kısa mesafeli yürüme konusunda öğrenciler teşvik edilmelidir.

- Son sınıfa gelen öğrencilerin aileleri ile okul personeli görüşmeli ve daha fazla sosyal desteğe gereksinim duyulduğu belirtilmelidir.

- Kız öğrencilerin fiziksel aktivitelere yönlendirilmesine daha fazla önem verilmeli.

- Genç yetişkinlerin fiziksel aktivite ve spora katılımlarına, yaşam kalitelerine ve akademik başarılarına olumsuz yönden etki eden ekonomik koşulların düzeltilmesi, özellikle kenar semtte bulunan düşük gelir düzeyine sahip ortaöğretim öğrencilerine burs, beslenme ve gıda yardımlarının arttırılması, hizmet kalitelerinin yükseltilmesi ve kaynak yaratılması gerekmektedir.

- Orta dereceli fiziksel aktiviteler noktasında öğrenciler teşvik edilmelidir.

- Öğrencilere zamanı etkin kullanma ile ilgili eğitimler verilerek gerekirse belediyelerle de iş birliği yapılarak spora dayalı fiziksel aktivitelere ve sosyal organizasyonlara katılımları yükseltilmeye çalışılmalıdır.
- Fiziksel aktivitenin sağlığın önemli bir bileşeni olduğuna dair özellikle ailelere eğitim verilmeli, uygulanmalı ve yaygınlaştırılmalıdır. Bu konuda ailelere fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu konusu vurgulanmalıdır.



KAYNAKLAR

- Açıkada C, 2009 Birakin Çocuklar oynasın, Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi, *Başkent Üniversitesi*, 20-22 Kasım 2009, Ankara.
- Antonio J, Noelia M. M , Maria . E. H.Torres D , 2017 “Social Support, Physical Exercise and Life Satisfaction in Women Apoyo Social”, *Revista Latino americana de Psicologia*, Cilt: XLIX, Sayı: 3.
- Arıcıoğlu A, 2008 “Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek”, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Aydın A, Kahraman N, Hiçdurmaz D, 2017 “Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Belirlenmesi”, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, Cilt: VIII, Sayı: 1.
- Baran M, Küçükakça G, Ayran G, 2014 “Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Sigara Kullanımı Üzerine Etkisi”, *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, Cilt: XV, Sayı: 1.
- Bayraktar Ö, 2011 “Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Zekâları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi,
- Berrare M , 1986 “Distinctions Between Social Support Concepts, Measures and Models”, *American Journal of Community Psychology*, Cilt: IV, Sayı: 14.
- Birch D. A. , 1998 “Identifying Sources of Social Support”, *Journal of School Health*, Cilt: LXIIX, Cilt: 4.
- Cırık İ, Oktay A, Fer S, 2014 “İlköğretim Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri”, *Eğitim ve Bilim*, Cilt: XXXIX, Sayı: 173.
- Cohen, Wills S, Thomas A., 1985 “Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis”, *Psychological Bulletin*, Cilt: C, Sayı: 2.
- Çiçek Z., 2012 “Parkinson Hastalığı Olan Bireye Bakım Verenlerin Algıladıkları Sosyal Destek İle Bakım Yükü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek lisans Tezi.
- Demirtaş Ş, Güngör C, Demirtaş R. N, 2017 “Sağlıklı Yaşlanma ve Fiziksel Aktivite: Bireysel, Psikososyal ve Çevresel Özelliklerin Buna Katkısı”, *Osmangazi Tıp Dergisi*, Cilt: XXXIX.
- Duru E, 2008 “Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü”, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt: XXIII, Sayı: 61.

- Elcik F, 2015 “Üstün Yetenekli Öğrencilerin Çevresinden Aldıkları Sosyal Destek Düzeyi İle Sosyal Duygusal Becerileri Arasındaki İlişki”, *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Doktora Tezi.
- Ersoy K, 2009 Fiziksel Aktivite, Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi, *Başkent Üniversitesi*, 20-22 Kasım 2009, Ankara.
- Esatbeyoğlu F, 2018, Yeti Yitimi Olan Gençler İçin Fiziksel Aktivitenin Önemi, https://www.researchgate.net/profile/Ferhat_Esatbeyoglu/publication/321314518_Yeti_Yitimi_Olan_Gencler_icin_Fiziksel_Aktivitenin_Onemi/links/5a1c0410aca272df080f4ddc/Yeti-Yitimi-Olan-Gencler-icin-Fiziksel-Aktivitenin-Oenemi.pdf.
- Gary B, 2007 Adolescents, Social Support and Help-Seeking Behaviour An International Literature Review and Programme Consultation With Recommendations For Action, World Health Organization.
- Güçlü N. , 2001 “Stres Yönetimi”, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Günsel D. A. , 2013 “Evli Bireylerin Algıladıkları Eş Desteğinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: KKTC Örneği”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Hobfoll S , 2001 “The Influence of Culture, Community, and The Nested-Self in The Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory”, *Applied Psychology*, Sayı: 50.
- Hünük D. , Özdemir R. A., Yıldırım G. , Aşçı H. , 2013 “6. - 8. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü”, *Education and Science*, Cilt: XXXIIX, Sayı: 170.
- Janisse H. C , Nedd D, Escamilla S, Mary A. Faahb N. F ,2004 “Physical Activity, Social Support, and Family Structure as Determinants of Mood Among European-American and African-American Women”, *Women & Health*, Cilt: XXXIX, Sayı: 1.
- Joyce K. Edmonds, Moni Paul, Lynn M. Sibley, “Type, Content, and Source of Social Support Perceived by Women During Pregnancy: Evidence from Matlab, Bangladesh”, *Health Popul Nutr*, Cilt: XXIX, Sayı: 2, 2011.
- Kahn R.L.,Antonucci T.C.,1980 “Convoys Over The Life Course: Attachment, Roles and Social Support. In: Baltes”, *Life-Span Development and Behavior*, Cilt: 3.
- Karataş T , 2014 “Koroner Kalp Hastalığı Olan Hastalarda Algılanan Sosyal Destek Ve Psikososyal Uyum”, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Kılınç G, 2015 “Psikiyatri Hastalarının Tedaviye Uyumunda Sosyal Desteğin Etkisi”, *Hemşirelik Anabilim Dalı Hemşirelik Programı*, Yüksek Lisans Tezi.

- King K. A , Tergerson J. L , Wilson B. R , 2008 “Effect of Social Support on Adolescents`Perceptions of and Engagement in Engagement in Physical Activity, *Journal of Physical Activity and Health*, Cilt: V, Sayı: 3.
- Korkusuz F, 2009Fiziksel Aktivite ve Kemik Sağlığı, Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi, *Başkent Üniversitesi*, 20-22 Kasım 2009, Ankara.
- Kwag K. H , Martin P, Russell D, Franke W, Kohut M , 2011 “The Impact of Perceived Stress, Social Support and Home-Based Physical Activity on Mental Health Among Older Adults”, *The International Journal of Aging and Human Development*, Cilt: L, Sayı: 2.
- Laird Y. Fawkner S. ,Niven A, 2018 “A Grounded Theory of How Social Support Influences Physical Activity In Adolescent Girls”,*International Journal of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, Cilt: XIII.
- Memiş F, 2014 “KKTC Lefkoşa Bölgesi 15-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumlarının Belirlenmesi”, *K.K.T.C Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Mendonc G, Cheng L. A , 2014 “Physical Activity and Social Support in Adolescents: A Systematic Review”,*Edila`neaNunes Me`lol andJose` Cazuza de Farias Ju`nior*, Cilt: XXIX, Sayı: 5.
- Mert A. 2014 “Sistemik Aile Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Değerler, Algılanan Sosyal Destek ve Çift Uyumuna Etkisi”, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Doktora Tezi.
- Minton J. A, 2008 “Physical Activity and Social Supportfor Exercise in a Sample of College Sorority and Fraternity Members”, *University of Tennessee, Knoxville Trace*, Tennessee Research and Creative Exchange Masters Theses Graduate School.
- Molley G. J. Dixon D. Hamer M. Sniehotta F. F. ,2010 “Social Support and Regular Physical Activity: Does Planning Mediate This Link?”, *Br J Health Psychol*, Cilt: XV.
- Onur C, Ayşegül A, Batıgün D, 2011 “İntihar ve Cinsiyet: Cinsiyet Rollerini, İletişim Becerileri, Sosyal Destek ve Umutsuzluk Açısından Bir Değerlendirme”, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt: XXVI, Sayı: 68.
- Öztürklü Ç, 2011 “İlköğretim 4 ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Sınıf Öğretmenlerine Yönelik Duygusal Destek Davranışı Algılarının İncelenmesi”, *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Peker A, 2014 “Standart Bakım Verilen Diyabetik Ayak Ülserlerinin İyileşmesinde Sosyal Destek ve Umudun Etkisi, *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Doktora Tezi.
- Sağlık Bakanlığı, 2014 *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*, T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara.

- Smith G. L, Banting L , Banting R , Eime R , O`Sullivan G , vanUffelen J. G. Z , 2017 “The Association Between Social Support and Physical Activity in Older Adults: A Systematic Review”, *Int J. Behav Nutr Phys Act*, Cilt: XIV.
- Sönmezay H , 2010 “Lise Öğrencilerinde Zorbalığın İletişim Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek İle İlişisinin İncelenmesi”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Stapleton J. N , Lox C. L , Gapin J. I , Pettibone J. C , Gaudreault K. L, 2015 “Research Social Support As A Stage Specific Correlate of Physical Activity”, *Graduat Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research*, Cilt: III.
- Süpçeler B, 2016 “Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek İle Yaşam Doyumu ve Özgüven İlişkisi, *Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Şimşek H. N , Demirci H , Bolsoy N, 2018 “Sosyal Destek Sistemleri ve Ebelik”, *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, Cilt: VIII, Sayı: 2.
- Tânia R., Benedetti B., Schwingel A. , Torres T. D. L , 2011 “Physical Activity Acting As A Resource For Social Support Among Older Adults in Brazil”, *J. Hum. Sport Exerc.* Cilt: 6, Sayı: 2.
- Topkaya N, Büyükgöze Kavas A , 2015 “Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması”, *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, Cilt: X, Sayı: 2.
- Traş Z., Arslan E. , 2013 “An Investigation Of Perceived Social Support And Social Self Efficacy In Adolescents”, *Elementary Education Online*, Cilt: XII, Sayı: 4.
- Tuğsal T., 2017 “İş-Yaşam Dengesi, Sosyal Destek ve Sosyo-Demografik Faktörlerin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi”, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Doktora Tezi.
- Tulunay-Ateş Ö, 2016 “Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Motivasyon Yönelimleri Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi”, *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt: VI, Sayı: 2.
- Türkmen M. ,2011 “Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Ana baba Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Doktora Tezi.
- Ünal Ö. A. , Şahin M, 2013 “Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması”, *Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE*, Cilt: II, Sayı: 3.
- World Health Organization, 2017 *Obesity and Overweight*, Dünya Sağlık Örgütü.

- Yalçın İ, 2015“İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye’de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Cilt: XXVI, Sayı: 1.
- Yamaç Ö, 2009 “Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Yayan E. H, 2014 “Obezijenik Çevre İle Sağlık Davranışlarına Yönelik Sosyal Desteğin Ergenlerin Beden Kitle İndeksi ve Vücut Algısına Etkisi”, *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı*, Doktora Tezi.
- Yıldırım Ö, 2015 “Zaman ve Stres Yönetiminin Havacılık Sektörü Çalışanları Üzerindeki Rolü ve Kârlılığa Etkisi”, *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Yılmaz E., Yılmaz E. , Karaca F. ,2008 “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Genel Tıp Derg.*, Cilt: XIIX, Sayı: 2.
- Yılmazel G, 2013 “Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Sağlıkla İlişkili Davranışlar”,*New/Yeni Symposium Journal*, Cilt: LI, Sayı: 3.
- Yürür Ş, 2011 “Öğrenilmiş Güçlülük, Kıdem ve Medeni Durumun Duygusal Tükenmedeki Rolü: Kaynakların Korunması Teorisi Kapsamında Bir Analiz”,*Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Cilt: 25, Sayı: 1.
- Yürür Ş. , Sarıkaya M., 2011 “Sosyal Çalışmacıların Sosyal Destek Algılarının Tükenmişliğe Etkisi”, *Ege Akademik Bakış*, Cilt: XI, Sayı: 4.

ÖZGEÇMİŞ KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Ayhan İLHAN
Uyruğu : T.C.
Doğum Yeri ve Tarihi : GAZİANTEP-1979
Telefon : 0 532 403 59 82
Faks :
e-mail : ayhanilhann@hotmail.com

EĞİTİM

Derece	Adı, İlçe, İl	Bitirme Yılı
Lise	: Cumhuriyet Lisesi	1996
Üniversite	: Mustafa Kemal Üniversitesi	2003
Yüksek Lisans	: Batman Üniversitesi	Devam ediyor
Doktora	:	

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2006	Mahmut Güleç İ.Ö.O (M.E.B)	Beden Eğitimi Öğretmeni
2012	Yahya Kemal Beyatlı Anadolu Lisesi (M.E.B)	Beden Eğitimi Öğretmeni

UZMANLIK ALANI

Beden Eğitimi Öğretmeni
 Kort Tenisi
 Vücut Geliştirme

YABANCI DİLLER

İngilizce

EKLER

ÇOKBOYUTLUALGILANANSOSYALDESTEKÖLÇEĞİNİN GÖZDEN GEÇİRİLMİŞFORMU

Bu araştırma Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek İle Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin ortaya çıkarılması için yapılmakta olup, Yüksek Lisans araştırmasıdır. Aşağıda vereceğiniz cevaplar bilimsel amaçlı kullanılacak olup, bilgiler gizli tutulacaktır. Aşağıda cevaplayacağınız 2 tane anket bulunmaktadır. Birincisi, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formu, İkincisi ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketidir. Samimi Cevaplarınız için Teşekkür ederim.

SORU NO	SORULAR	Evet	Bazen	Hayır
1	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.			
2	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.			
3	Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.			
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.			
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.			
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.			
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.			
8	Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.			
9	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.			
10	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.			
11	Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.			
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.			

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)(IPAQ)

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler; zor fiziksel efor yapıldığı ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1	Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?	() 1Gün () 2Gün () 3Gün () 4Gün () 5 Gün () 6 Gün () 7Gün Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. () (3.soruya gidin.)
2	Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	() 0-1 Saat () 2-3 Saat () 4-5 Saat () 6 Saat ve üzeri () Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3	Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? (Yürüme/Hariç)	() 1Gün () 2Gün () 3Gün () 4Gün () 5 Gün () 6 Gün () 7Gün Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. () (5.soruya gidin.)
4	Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	() 0-1 Saat () 2-3 Saat () 4-5 Saat () 6 Saat ve üzeri () Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5	Geçen 7 günde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	() 1Gün () 2Gün () 3Gün () 4Gün () 5 Gün () 6 Gün () 7Gün () Yürümedim. (7.soruya gidin.)
6	Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	() 0-1 Saat () 2-3 Saat () 4-5 Saat () 6 Saat ve üzeri () Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7	Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?	() 0-1 Saat () 2-3 Saat () 4-5 Saat () 6 Saat ve üzeri () Bilmiyorum/Emin değilim.
---	-------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki kişisel bilgileri eksiksiz doldurunuz.

1.)Cinsiyetiniz: Erkek Kadın

2.)Yaşınız: 14 15 16 17 18 19

3.) Boyunuz : cm **Kilonuz :**kg

4.) Ailenizin Aylık Gelir Durumu

- (1) 500-1000 TL
- (2) 1000–1500 TL
- (3) 1500–2000 TL
- (4) 2000–2500 TL
- (5) 2500-3000 TL
- (6) 3000 TL ve yukarısı

5.) Barınma Biçiminiz

- (1) Tek başıma evde
- (2) Ailem ile birlikte evde
- (3) Arkadaşlarım ile birlikte evde
- (4) Yurtta
- (5) Diğer (.....)

6.) Eğitim Gördüğünüz Lise Türü

- (1) Fen Lisesi
- (2) Sosyal Bilimler Liseleri
- (3) Anadolu Liseleri
- (4) Anadolu Teknik ve Mesleki Liseleri
- (5) Endüstri Meslek Liseleri
- (6) Sağlık Meslek Liseleri
- (7) Anadolu İmam Hatip Liseleri
- (8) Diğer: (.....)

7.) Eğitim Gördüğünüz Alan

- (1) Sayısal
- (2) Sözel
- (3) Eşit Ağırlık

8.) Sınıfınız : ()9.SINIF ()10.SINIF ()11.SINIF ()12.SINIF

9.) Genel not ortalamanız :