

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**SPOR YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI,  
ANKSİYETE DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA  
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
İpek BÖKE

Tez Danışmanı  
Dr.Öğr. Üyesi Kemal ER

İSTANBUL – 2018



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : İpek BÖKE
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Anksiyete Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- BİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 14.12.2018
- SAYFA SAYISI** : 177
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER
- DİZİN TERİMLERİ** : Spor, Ergenlik, Stresle Başa Çıkma, Anksiyete ve Benlik Saygısı
- TÜRKÇE ÖZET** : Çalışma spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişki ayrıca demografik özelliklerin değişkenlere etkisini değerlendirme hedeflenmiştir. Araştırmada spor yapmanın lise öğrencilerinde benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisi üzerinde anlamlı ölçüde olumlu etkiye sahip olduğu bulunmuştur.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İpek BÖKE

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**SPOR YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI,  
ANKSİYETE DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA  
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
İpek BÖKE

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER

İSTANBUL – 2018

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

İpek BÖKE

... / ... / 2018



## JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İpek BÖKE' nin “**Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Anksiyete Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

\_\_\_\_\_  
*Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER*  
(Danışman)

Üye

\_\_\_\_\_  
*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

Üye

\_\_\_\_\_  
*Dr. Öğr. Üyesi Hasan*  
**SEZEROĞLU**

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2018

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Çalışma spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma ayrıca lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi, benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisini farklı demografik değişkenler üzerinden de değerlendirmeyi hedef almaktadır.

Araştırmanın örneklemini İstanbul İli, Büyükçekmece İlçesinde 2017-2018 eğitim öğretim döneminde lise öğrenimine devam eden tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 200'ü spor yapan 450 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 21 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelenmiş ve iki değişken arasındaki farkın anlamlılığı için Mann Whitney-U Testi, ikiden fazla değişken arasındaki farkın anlamlılığı için Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi yapılmış ve Cronbach Alpha'ları bulunmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon ile test edilmiş ayrıca benlik saygısını en iyi yordayan anksiyete düzeyini ve stresle başa çıkma becerisini incelemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre spor yapma lise öğrencilerinde benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisi üzerinde anlamlı ölçüde olumlu etkiye sahiptir. Benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki vardır. Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinde demografik özellikler benlik saygısında anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. Demografik özellikler, anne eğitim durumu ve ailenin ortalama gelir seviyesi dışında anksiyete düzeyinde ve cinsiyet dışında stresle başa çıkma becerileri üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açmamaktadır. Araştırmanın sonuçları tartışma bölümünde tartışılıp yorumlanmış, sonuç bölümünde bulgulara dayalı olarak araştırmacılara, ilgili kurumlara, eğitimcilere, ailelere yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Ergenlik, Stresle Başa Çıkma, Anksiyete ve Benlik Saygısı

## SUMMARY

The aim of this study is to examine the self-esteem, anxiety level and coping skills of high school students engaged in sports. The study also aims to examine the relationship between high school students' self-esteem, anxiety level and coping with stress, self-esteem, anxiety level and ability to deal with stress through different demographic variables.

The sample of the study consists of 450 students, 200 of whom were engaged in sports, who were selected by random sampling in 2017-2018 education year, in Büyükçekmece district of İstanbul. In this study, personal information form, Rosenberg self-esteem scale, state-trait anxiety inventory and stress coping style scale were used as data collection tools. The statistical analysis of the data was performed with SPSS 21 package program. Before the analysis, the data was analyzed for normal distribution and Mann Whitney U test was used for the significance of the difference between the two variables and Kruskal Wallis test was used for the significance of the difference between more than two variables. Reliability analysis of the scales used in the study was performed and Cronbach's Alphas were found. The relationship between the dependent variables of the study was tested with Spearman Correlation and regression analysis was performed to examine the level of anxiety which is the predictor of self-esteem and the ability to cope with stress.

According to the results of the study, doing sports has a significant positive effect on high school students' self-esteem, anxiety level and ability to cope with stress. There is a significant relationship between self-esteem, anxiety level and ability to cope with stress. Demographic characteristics do not lead to significant differences in self-esteem among high school students who do sports and who do not. Demographic characteristics do not lead to a significant difference in anxiety level except from maternal educational status and family average income level and in coping with stress except from gender differences. The results of the study were discussed and interpreted in the discussion section, and in the conclusion section, suggestions based on the findings were made to the researchers, related institutions, educators and families.

**Key Words:** Sports, Adolescence, Coping with Stress, Anxiety and Self-Esteem



## İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	I
SUMMARY .....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ .....	VI
TABLolar LİSTESİ .....	VII
EKLER LİSTESİ.....	X
ÖNSÖZ.....	XI
GİRİŞ.....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>BENLİK SAYGISI VE SPOR .....</b>	<b>4</b>
1.1. BENLİK .....	4
1.1.1. Gerçek Benlik ve İdeal Benlik .....	9
1.1.2. Benliğin Gelişimi .....	10
1.1.3. Benliğin Önemi .....	11
1.2. BENLİK SAYGISI .....	12
1.2.1. Yüksek Benlik Saygısı ve Düşük Benlik Saygısı .....	14
1.2.1. Benlik Saygısının Gelişimi.....	17
1.2.3. Benlik Saygısının Önemi.....	19
1.3. BENLİK SAYGISI VE SPOR İLİŞKİSİ .....	21
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>ANKSİYETE VE SPOR .....</b>	<b>26</b>
2.1. ANKSİYETE .....	26
2.1.1. Anksiyete Türleri .....	31
2.1.1.1. Durumluk Anksiyete.....	32
2.1.1.2. Sürekli Anksiyete .....	33
2.1.2. Anksiyete Nedenleri .....	35
2.1.3. Anksiyete Belirtileri .....	36
2.2. ANKSİYETE VE SPOR İLİŞKİSİ .....	38

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

<b>STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SPOR</b> .....	<b>44</b>
3.1. STRES .....	44
3.1.1. Stresin Birincil Değerlendirilmesi .....	47
3.1.2. Stres Tepkileri .....	47
3.1.2.1. Savaş veya Kaç Tepkisi .....	48
3.1.2.2. Genel Uyum Sendromu .....	50
3.1.2.3. Psikosomatik Tepkiler.....	52
3.1.3. Stres Nedenleri .....	53
3.1.4. Stres Belirtileri.....	57
3.1.5. Stresin İkincil Değerlendirmesi .....	59
3.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA .....	60
3.2.1. Stresle Başa Çıkma Türleri .....	61
3.2.1.1. Problem Odaklı Başa Çıkma .....	62
3.2.1.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma .....	63
3.2.1. Stres ve Stresle Başa Çıkma Yönetimi.....	64
3.2.1.1. Bedenle İlgili Teknikler.....	65
3.2.1.2. Zihinle İlgili Teknikler .....	67
3.2.1.3. Davranışla İlgili Teknikler.....	67
3.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SPOR İLİŞKİSİ.....	69

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

<b>TÜRKİYEDE LİSE ÖĞRENCİLİĞİ ERGENLİK VE SPOR</b> .....	<b>74</b>
4.1. TÜRKİYE'DE LİSE ÖĞRENCİLİĞİ .....	74
4.1.1. Türk Eğitim Sisteminin Tarihsel Gelişimi .....	74
4.1.2. Türkiye'de Ortaöğretim Kurumları .....	75
4.2. GELİŞİM VE ERGENLİK .....	79
4.2.1. Gelişim İlkeleri .....	79
4.2.2. Gelişim Dönemleri.....	80
4.2.3. Gelişim Ödevi ve Ergenlik Gelişim Dönemi Ödevleri .....	80
4.2.4. Ergenlik Gelişimi .....	81
4.2.4.1. Bedensel Gelişim .....	82
4.2.4.2. Bilişsel Gelişim .....	83
4.2.4.2.1. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı .....	84
4.2.4.3. Ahlaksal Gelişim.....	86
4.2.4.3.1. Kohlberg'in Ahlaksal Gelişim Kuramı .....	86

4.2.4.4.Duygusal Gelişim .....	88
4.2.4.5.Sosyal Gelişim.....	89
4.2.4.5.1.Marcia'nın Özdeşleşme Statüsü Kuramı .....	90
4.2.4.6.Kişilik Gelişimi .....	91
4.2.4.6.1. Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı .....	91
4.2.4.6.2.E.Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı .....	95
4.3.ERGENLİK VE SPOR İLİŞKİSİ .....	97

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

<b>LİSE ÖĞRENCİLERİ BENLİK SAYGISI ANKSIYETE DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ .....</b>	<b>104</b>
------------------------------------------------------------------------------------------------	------------

## **ALTINCI BÖLÜM**

<b>YÖNTEM VE TEKNİKLER .....</b>	<b>106</b>
6.1.ÇALIŞMANIN AMACI .....	106
6.2.ÇALIŞMANIN ÖNEMİ .....	106
6.3.VARSAYIMLAR .....	107
6.4.ARAŞTIRMA SORULARI .....	107
6.5.HİPOTEZLER.....	108
6.6.KAPSAM VE SINIRLAR.....	109
6.7.EVREN VE ÖRNEKLEM .....	109
6.8.VERİ TOPLAMA ARACI .....	110
6.8.1. Kişisel Bilgi Formu .....	111
6.8.2.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	111
6.8.3.Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri .....	113
6.8.4.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği .....	115
6.9.VERİ ANALİZİ .....	119
6.10.BULGULAR.....	122
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>159</b>
<b>SONUÇ .....</b>	<b>174</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>178</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>-</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

- KBF** : KİŞİSEL BİLGİ FORMU  
**RBSÖ** : ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ  
**STAI** : DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ  
**SBTÖ** : STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ  
**SPSS** : SOSYAL BİLİMLER İÇİN İSTATİSTİK PROGRAMI

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo-1</b> Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Güvenirlik Düzeyleri .....	120
<b>Tablo-2</b> Örneklem Grubun Kişisel Bilgi Formu Değişkenlerine Göre Dağılımı.....	122
<b>Tablo-3</b> Örneklem Grubun Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri .....	124
<b>Tablo-4</b> Örneklem Grubun Durumluk-Sürekli Anksiyete Düzeylerine Göre Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri .....	124
<b>Tablo-5</b> Örneklem Grubun Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarına Göre Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri .....	125
<b>Tablo-6</b> Örneklem Grubun Benlik Saygısı Durumluk-Sürekli Anksiyete Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi Sonuçları .....	126
<b>Tablo-7</b> Benlik Saygısını Durumluk-Sürekli Anksiyetenin Yordamasına İlişkin Yapılan Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	128
<b>Tablo-8</b> Benlik Saygısını Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarının Yordamasına İlişkin Yapılan Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	129
<b>Tablo-9</b> Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu .....	130
<b>Tablo-10</b> Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu .....	131
<b>Tablo-11</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu .....	131
<b>Tablo-12</b> Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu.....	133

<b>Tablo-13</b> Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu .....	133
<b>Tablo-14</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu .....	134
<b>Tablo-15</b> Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu .....	136
<b>Tablo-16</b> Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu .....	136
<b>Tablo-17</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu .....	137
<b>Tablo-18</b> Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu .....	139
<b>Tablo-19</b> Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu.....	140
<b>Tablo-20</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu.....	142
<b>Tablo-21</b> Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu .....	145
<b>Tablo-22</b> Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu.....	145
<b>Tablo-23</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu.....	147

<b>Tablo-24</b> Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu .....	150
<b>Tablo-25</b> Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu .....	150
<b>Tablo-26</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu .....	152
<b>Tablo-27</b> Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Ailenin Ortalama Gelir Seviyesine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu.....	154
<b>Tablo-28</b> Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Ailenin Ortalama Gelir Seviyesine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu .....	155
<b>Tablo-29</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Ailenin Ortalama Gelir Seviyesine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu .....	156

## EKLER LİSTESİ

**EK-A** GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

**EK- B** KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**EK- C** ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

**EK- Ç** DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ

**EK- D** STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

**EK- E** ÖZGEÇMİŞ





## ÖNSÖZ

Spor yapmanın insan sağlığı üzerindeki olumlu etkisi yapılan bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuş ancak eğitim sisteminde sportif etkinliklere ayrılan sürede ve okulların fiziksel donanımında istenen düzeye erişilememiştir. Bu araştırmada sporun liseli öğrenciler üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymak bu yolla konuya dikkat çekmek ve liselerde spora ayrılan sürenin ve fiziki olanakların artırılmasına katkı sağlamak amaç edinilmiştir. Ergenlik döneminde liselilerin psikolojik sağlığını yakından ilgilendiren benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri araştırmada konu edilmiş ve ergenlerin bedensel, psikolojik ve sosyal açıdan gelişmelerine katkı sağladığı düşünülen sporun bu üç değişken üzerindeki etki gücü araştırılmıştır. Yapılan bu tez araştırmasının konusu; spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesidir.

Tez yazım süresince ihtiyaç duyduğum her an bilgi ve tecrübesiyle bana destek olan, sabırla yol gösteren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER'e, yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez aşamasında benden yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen okul yöneticilerime, öğretmen arkadaşlarıma ve öğrencilerime, eğitim hayatımın her kademesinde üzerimde emeği olan tüm hocalarıma, öğrenciliği paylaştığım sınıf arkadaşlarıma ve elbette tüm aileme teşekkür ederim.

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlıklı olmak sosyal, fiziksel ve ruhsal açıdan iyi halde olmaktır.<sup>1</sup> Bu durumda sağlıklı bir birey bedensel, psikolojik ve toplumsal açıdan iyi durumda olan bireydir.<sup>2</sup> Bu çalışmada da bireylerin sağlıklı olma hali onların ruhsal, sosyal ve fiziksel açıdan iyi halde olması olarak değerlendirilmiştir.

Sağlıklı olma hali insanda oluşturduğu güven, huzur, mutluluk gibi olumlu etkiler sebebiyle ulaşılmak istenen, ideal olan şey olarak nitelendirilebilir. Her birey kendisini hem bedenen hem ruhen hem de sosyal açıdan iyi hissetmek istemekte bu hali hayatları içinde oluşturmaya gayret göstermektedir. Bu konu günümüzde sadece bireyleri değil o bireylerin oluşturduğu toplumları da o toplumların içinde yer aldığı ülkeleri de yakından ilgilendirmektedir. Çünkü ülkeler de sağlıklı toplum yaratmayı hedeflemekte başta eğitim ve sağlık olmak üzere toplumsal yaşamı ilgilendiren her türlü politik düzenlemede konuyla ilgili tedbir geliştirmektedir. Özetle ülkelerin, toplumların hedefi bireylerinin bedensel, psikolojik ve sosyal açıdan iyi olma haline ulaşabilmesidir.

İnsanın fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden iyi durumda olmasına yardımcı olabilecek her enstrüman bu durumda toplumların ve ülkelerin iyi halde olmalarına yardımcıdır denilebilir. Çalışmada bu enstrüman spor kabul edilmektedir. Spor ve sporu içeren bir yaşam tarzı bireylerin sağlıklı olmalarına olumlu katkı sağlayan, toplumları ve ülkeleri hedefine ulaştıran güçlü bir araç olarak görülmektedir.

Sporun bireylerin sağlıklı olmalarını hangi düzeyde ve nasıl etkilediği, bu etkinin insanın bedensel, psikolojik ve sosyal sağlığıyla anlamlı bir ilişki içerip içermediği bilim dünyasının üzerinde çalıştığı bir konudur.<sup>3</sup> Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, ortaya konulan bulgular dikkat çekmiş, spora ilgiyi çoğaltmış ve konuya verilen önemin gittikçe artmasına neden olmuştur. Günümüzde spor sağlıklı birey,

---

<sup>1</sup> Nursen Bolsoy ve Ümran Sevil, "Sağlık-Hastalık ve Kültür Etkileşimi", *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2006, Cilt: 9 Sayı: 3, s.78.

<sup>2</sup> Zeynep Demir vd., "Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi", *Uluslar arası Hakemli Akademik Spor, Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 2015, Cilt:5, Sayı:14, s.97.

<sup>3</sup> Recep Ali Özdemir vd., "Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Farklı Türde Egzersiz Uygulamalarının Sosyal Fizik Kaygı Düzeyine Etkisi", *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences*, 2010, 21 (2), s.61.

toplum ve ülke olmaya yardımcı, gelişmişliğin ölçütü kabul edilmeye başlayan son derece önemli bir olgu olarak nitelendirilmektedir.<sup>4</sup>

Bu çalışmada sporun insanın psikolojik yapısının önemli parçaları olarak kabul edilen benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisi üzerindeki etkisi yine insanın en önemli gelişim dönemlerinden biri olarak görülen ergenlik dönemi açısından incelenmiştir. Benlik saygısı en kapsamlı tanımlamayla bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdikleriyle ilgili ölçüyü ifade etmektedir. Düşük düzey benlik saygısı bireylerde olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.<sup>5</sup> Bireyler kendini değerlendirirken olumlu tutum içindeyse benlik saygısı yükselmektedir.<sup>6</sup> Anksiyete bireylerde yaşamla baş etmenin, kendini kabul ettirebilmenin ve kendi varlığını koruyabilmenin gereği olarak ortaya çıkan ve yaşanan<sup>7</sup>, oluşturduğu psikolojik ve bedensel belirtilerle bireylerin yaşamlarında ciddi sıkıntı yaratan duyguyu ifade etmektedir.<sup>8</sup> Yüksek anksiyete düzeyi bireylerde normal yaşamı tehdit etmekte ve kontrol edilemez hale geldiğindeyse patolojik bir duruma dönüşüp olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.<sup>9</sup> Stresle başa çıkma ise bireylerin yaşadıkları stresle mücadele becerisi anlamına gelir.<sup>10</sup> Stres hayatın her anında var olan, kaçınılmaz zorlanmalar olarak ifade edilir. Stres bireylerde tıpkı anksiyetede olduğu gibi bedeni tehdit eden belirtiler ortaya çıkarmakta, uzun süren ve mücadele becerisini aşan stres bireylerde kalıcı hasarlara hatta ölümlere yol açabilecek olumsuz sonuçlara yol

---

<sup>4</sup> Mehmet Hakan Başaran vd., "Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2009, 21, s.534.

<sup>5</sup> Atalay Yörükoğlu, *Gençlik Çağı*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 1986, s.93-96.

<sup>6</sup>Levent Tokuş, The Self Esteem Rating Scale-Short Form(Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu) Türkçe Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli, 2010,s.19, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>7</sup> Ceni Palti, Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı ve Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2012, s.19-22, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>8</sup> Cengiz Güleç, *Psiyatrinin ABC'si*, Gendaş Kültür, İstanbul, 1999, s.10.

<sup>9</sup> Osman Günay vd., "Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler", *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 2008, 17(2), s.78.

<sup>10</sup> Şükran Çevik Demir, Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2013, s.43, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

açabilmektedir.<sup>11</sup> Bu durumda stresle etkili başa çıkabilme becerisi de son derece önemli görülmektedir. Ergenlik dönemi bedensel, psikolojik ve sosyal farklılaşmaların hızla yaşandığı<sup>12</sup>, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanan, benliğin sorgulandığı, kimliğin oluşturulmaya başlandığı, huzursuzluğun, anksiyete duygusunun yoğun yaşandığı ve türlü stres kaynağıyla gelişim dönemi özellikleri sebebiyle aileden bağımsız olarak ilk kez bireysel mücadelenin verilmeye başlandığı gelişim dönemidir.<sup>13</sup> Ergenlik dönemindeki liseli öğrencilere hizmet veren kurumsal Türk eğitim sistemi içinde yer alan ortaöğretim kurumlarıdır.<sup>14</sup>

Araştırmada spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencileri benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle mücadele becerileri açısından tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Araştırmada liseli öğrencilerin benlik saygısını ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, anksiyete düzeylerini ölçmek için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, stresle başa çıkma becerilerini değerlendirebilmek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, demografik bilgilerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmayla konuyla ilgili literatüre bilimsel katkı sağlanması, veriler ışığında araştırmacılara, eğitimcilere, ailelere öneriler geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın ilgili bölümlerinde sırasıyla benlik saygısı ve spor, anksiyete ve spor, stresle başa çıkma ve spor, Türkiye’de lise öğrenciliği, ergenlik ve spor arasındaki ilişki önce literatür taraması yoluyla kuramsal bir çerçevede tartışılmış ardından araştırmanın bulguları paylaşılmış, sonuç bölümünde geliştirilen önerilerin sunulmasıyla araştırma sonlandırılmıştır.

---

<sup>11</sup> Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1990, s.321.

<sup>12</sup> Hatice Kübra Usta, Ergenlerde Benlik Saygısının Algılanan Anne-Baba Tutumları ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerle Yordanması: Samsun İli Örneği, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, 2017 s.9, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

<sup>13</sup> Ahmet Hamdi Alpaslan, “Ergen Ruh Sağlığı ve Spor”, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 2012, Cilt:13, No:3, s.181.

<sup>14</sup> Norma Razon, “Türkiye’de Ortaöğretim ve Sorunları 1”, 1981, s.12.

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **BENLİK SAYGISI VE SPOR**

Bu bölümde ilk olarak benlik ve benlik saygısına ilişkin kuramsal bilgilere yer verilecek ardından benlik saygısı ve spor arasındaki ilişkiyle ilgili bilgi ve ilgili araştırmalar paylaşılacaktır.

#### **1.1. BENLİK**

Benlik kavramı sosyal bilimler ve psikoloji bilimi içinde önemle ele alınmakta ve sıklıkla konu edilmektedir.<sup>15 16</sup> Literatürde benliği ifade etmek için, ben, kendilik, benlik, öz kavramı, benlik saygısı, benlik tasarımı, benlik algısı, kendini değerlendirme, kendini kabul vb. farklı kavramların kullanıldığı görülmektedir.<sup>17</sup> Konuyla ilgili araştırmalarda genellikle benlik, öz ve kendilik terimlerinin kullanılmakta olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada benliği ifade etmek için benlik kavramı kullanılmış, sıralanan bu üç kavram içinde en yaygın kullanılan kavramın bu araştırmada da tercih edilen benlik kavramı olduğu görülmüştür.<sup>18</sup>

Literatürde sıklıkla kullanıldığı görülen benlik kavramının tarihsel gelişimi konusunda ulaşılan bilgiler kavramın Antik Yunan'a dayandırılabilceğini göstermektedir.

Örneğin Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar benlik kavramıyla ilgili görüşlerin izinin felsefe içinde Platon'a kadar sürülebileceğini bildirmişlerdir. Aydınlanma dönemi filozoflarından kabul edilen Descartes, Locke, Hume, Berkeley, Kant gibi filozoflar da eserlerinde benlik kavramına yer vermişler kısaca benlik kavramı yüzyıllar boyunca filozofların görüşleri içinde kullanılmaya devam etmiştir. Benlik kavramının psikoloji literatüründe ayrıntılı olarak incelenmesi ve kavramsal temellerinin oluşturulması ise William James'e dayandırılır. William James "Psikolojinin Prensipleri" adlı eserinde insan davranışlarını anlamak için benlik kavramını kullanan ve benliğin önemine

---

<sup>15</sup> Demir, a.g.e., s.10.

<sup>16</sup> Tukuş, a.g.e., s.13.

<sup>17</sup> Demir, a.g.e., s.11.

<sup>18</sup> Tukuş, a.g.e., s.14.

dikkat çeken ilk önemli isim kabul edilmiştir.<sup>19</sup> 1890 yılında iki cilt halinde yayınlanan bu eser günümüzde de psikolojiye en büyük katkıyı sağlayan eser kabul edilir.<sup>20</sup>

W.James'in görüşleri incelendiğinde benliği; en kapsamlı değerlendirmeye bir kişiye ait olan ve her şeyi içeren kavram olarak tanımladığı, bireyin görünen yapısını oluşturan "bilinen ben" ve bireyin bilinçli, düşünen yanını oluşturan "bilen ben" olarak ikiye ayırdığı görülmektedir. James için benliğin ruhsal, maddi ve sosyal olmak üzere üç boyutu olan yapısı bulunmaktadır.<sup>21</sup> Ruhsal benlik içsel, öznel yani bireyin kendisini nasıl değerlendireceğini belirleyen benlik, maddi benlik bireyin bedeni, yakın çevresi ve ailesi ya da kişinin kendisine ait olan her şey, sosyal benlik ise bireyin başkaları tarafından tanınması ve başkaları üzerinde etkili olması, bireyin sosyal yaşamının toplamı olarak değerlendirilmektedir.<sup>22 23</sup>

Bilimsel literatüre W.James'le birlikte yerleştiği görülen benlik kavramının psikoloji literatüründeki diğer tanımlarına geçmeden sıklıkla kişilik kavramıyla ilişkisi üzerinden değerlendirildiğini belirtmek gerekir.

Tukuş çalışmasında benlik kavramıyla ilgili tanımların bir kısmının benliğin, kişilik kavramıyla ilişkisinden hareketle yapılmış olduğunu vurgulamaktadır. Benlik kişiliğin bir parçası ve bölümü olarak anlaşılmaktadır.<sup>24</sup> Yörükoğlu benlik ve kişilik kavramlarının eş anlamlı olarak kullanılan kavramlar olduğunu bildirmekte<sup>25</sup>, Köknel de benlik ve kişilik kavramları arasında kesin sınır çizmenin çok güç olduğunu ifade etmektedir. Köknel'e göre benlik insanın kişiliğini tanıma ve değerlendirme biçimidir.<sup>26</sup> Şemin'e göre benlik kişiliğe göre daha egosantrik içeriğe sahiptir.<sup>27</sup>

---

<sup>19</sup> Çiğdem Kağıtçıbaşı ve Zeynep Cemalcılar, *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş*, Evrim Yayınevi, İstanbul, 2016, s.247.

<sup>20</sup> Duanne P Schultz ve Sydney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, (Çev. Yasemin Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007, s.261.

<sup>21</sup> Demir, a.g.e., s.14.

<sup>22</sup> Demir, a.g.e., s.14,15.

<sup>23</sup> Zeki Gözüaydın, Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı ile Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2017, s.16, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>24</sup> Tukuş, a.g.e., s.14.

<sup>25</sup> Yörükoğlu, a.g.e., s.89,90.

<sup>26</sup> Özcan Köknel, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1999, s.64.

<sup>27</sup> Refia Uğurel Şemin, *Gençlik Psikolojisi*, Acar Matbaacılık Tesisleri, İstanbul, 1984, s.85.

Baymur'a göre benlik kişiliğin öznel yanısıdır.<sup>28</sup> Geçtan'a göre ise benlik kişiliğin karar organıdır.<sup>29</sup>

Kişilikle ilişkili olduğu görülen benlik kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için kişiliğin ne anlam ifade ettiği de önem taşımaktadır.

Yörükoğluna göre kişilik, bir insanı başkalarından ayıran yaşadıkları karşısında öngörülebilir duygusal tepkiler, davranışlar ve tutumlar göstermesine neden olan, insanın çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış, duygu ve tutumlarının alışkanlık haline gelmiş, kalıplaşmış, örgütlenmiş halidir.<sup>30</sup> Baymur'a göre insanın konuşma biçiminin, dış görünüşünün, çevreyle uyumunun, yetenek, ilgi ve tutumlarının toplamı,<sup>31</sup> Köknel'e göre ise bir insanın bedensel, ruhsal ve toplumsal katmanları arasındaki sürekli iletişim ve etkileşimlerin bütünüdür.<sup>32</sup> Allport'a göre kişilik; insanın çevresine özgün ve farklı bir biçimde uyumunu belirleyen psiko-fiziksel sistemlerinin dinamik örgütlenişidir.<sup>33</sup> Özetle kişiliğin bir insanı o insan haline getiren davranış, tutum, duygu, yetenek, uyum sağlama, iletişim kurma gibi özelliklerinin bütünü olduğu görülmektedir.

Benliği kişilikle ilişkisinden hareketle tanımladığı yukarıdaki kısımda ifade edilen Geçtan benliği kişiliğin karar organı olarak değerlendirdiği görüşlerinde, benliğin, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle ilişkisi sonucu oluştuğunu ve varsayımlarla geliştiğini belirtir. Geçtan bu varsayımları Coleman'ın 3'e ayırarak açıkladığından söz etmektedir:<sup>34</sup>

1. Bireyin nasıl bir insan olduğuna, yaşadığı dünyanın ve burada cereyan eden olayların gerçekte nasıl olduğuna ilişkin görüşlerini içeren gerçeklik varsayımları.
2. Birey ve dünyasına ilişkin değişme ve gelişme olanaklarının değerlendirilmesini içeren olabirlik varsayımları.

---

<sup>28</sup> Feriha Baymur, **Genel Psikoloji**, İnkılap Yayınevi, İstanbul, 1990, s.266,267.

<sup>29</sup> Engin Geçtan, **Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988, s.74.

<sup>30</sup> Yörükoğlu, a.g.e., s.71.

<sup>31</sup> Baymur, a.g.e., s.253.

<sup>32</sup> Özcan Könel, **Zorlanan İnsan**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1998, s.94-96.

<sup>33</sup> Barlas Tolan, **Toplum Bilimlerine Giriş**, Adım Yayıncılık, Ankara, 1991, s.375-376.

<sup>34</sup> Geçtan, 1988, a.g.e., s.74.

3. Bireyin kendi ve dünyanın nasıl olması gerektiği konusundaki iyi ve kötü, doğru ve yanlış kavramlarını, inançlarını içeren değer varsayımları.

Geçtan, Coleman'ın varsayımlarından hareketle benliği insanın kendisine sorduğu yanıtlanması zor olan üç soruyu yanıtlayabilmesine bağlı olarak açıkladığını belirtmektedir. Bu sorular; “Ben kimim?”, “Nereye yönelmeliyim?”, “Neden?” sorularıdır. “Ben kimim?” sorusunun yanıtlanabilmesi, bireyin kendisine ilişkin olumlu bir imge geliştirebilmesine bağlıdır, bunun için toplum ve aile o birey için gerekli koşulları yaratmış olmalıdır. “Nereye yönelmeliyim?” sorusunun yanıtı için yetişkin yaşamında gerekli olan yeteneklerin edinilmesini amaçlayan gerçekçi tasarımların geliştirilebilmesi gerekir. “Neden?” sorusunun yanıtı ise bireyin kendisine ve dünyasına anlam verebilmek için geliştirdiği varsayımlara göre değişmekte, bireyin varsayımları yetersizse, algılaması da düşünmesi de olumsuz yönde etkilenmekte ve bireyi gerçeklikten uzaklaştırmaktadır.<sup>35</sup>

Köknel de insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimi olarak gördüğü benliği insanın kendisine sorduğu “Ben neyim?”, “Amacım nedir?”, “Ne yapabilirim?”, “Ne doğru, ne hatalıdır?”, “Değer yargıları nedir?”, “Nelere inanmam, nelere inanmam gerekir?” gibi sorulara gerçekçi cevap bulmasına bağlı olarak açıklamaktadır. İnsan bu sorulara verdiği cevaplarla kendisine ne değer biçtiğini anlamakta, kendisini nasıl görmek istediğini, değerlerini, yeteneklerini tanımaktadır. Köknel'e göre insan, ne yapabileceği, nelere değer verip, inanıp bağlanacağı, kim olduğu, amacının ne olduğu gibi sorulara cevap arayarak benliğini oluşturur. Köknel bu sorgulamaların bireyin yaşamı boyunca yapıldığını belirtmekte bu sebeple de benlik kavramını durağan olmayan, her an değişen bir yapı olarak görmektedir.<sup>36</sup>

Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, benliği içinde yer aldığımız dünyayı, insanları ve kendimizi nasıl gördüğümüzü belirleyen, algılarımızı yönlendiren, bu açıdan kişiye, kim olduğu bilgisini vererek, diğer insanlarla iletişim kurmayı sağlayan yapı olarak değerlendirir. Benlik, araştırmacılara göre de bireyin kendisine sorduğu “Ben kimim?” sorusunun yanıtıdır. Birey bu sorunun cevabını oluşturacak bilgileri kendisine ilişkin gözlemlerinden, ilişki kurduğu kişilerle kendisini kıyaslamasından,

---

<sup>35</sup> Geçtan, 1988, a.g.e., s.93-95.

<sup>36</sup> Köknel,1999, a.g.e., s.64,65.



başkalarının kendisiyle ilgili gözlemleri ya da tepkilerinden, yaşamı içindeki anılarından oluşan çeşitli kaynaklardan edinir.<sup>37</sup>

Lawrence'a göre benlik, bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerine ilişkin değerlendirmesi, Purkey'e göre de bireyin kendisi hakkındaki inançlarının karmaşık ve dinamik sistemidir.<sup>38</sup>

Benlik kavramıyla ilgili en kapsamlı araştırmaları yapan kişi kabul edilen Rosenberg benliği, bireyin bir nesne gibi kendine yönelttiği duygu ve düşüncelerin toplamı olarak tanımlamış<sup>39</sup> ve benliğin kuramsal yapısını üçe ayırmıştır:<sup>40</sup>

1. Bireyin bedensel, psikolojik ve sosyal özelliklerinin bütününden oluşan mevcut benlik
2. Bireyin olmayı istediği, ideallerinin oluşturduğu arzu edilen benlik
3. Bireyin sosyal veya kültürel açıdan kabul görmesini sağlayan sunulan benlik

Benlik bireyi oluşturan özelliklerin karmaşık örgütü, bireyin ne olduğu, ne olmak istediği konusundaki bilinçliliği<sup>41</sup>, bireyin kendine ilişkin duygu ve düşüncelerinin toplamıdır.<sup>42</sup>

Özetle; öncelikle benlik kavramının kişilikle ilişkili ancak ondan farklı bir anlama sahip olduğunu vurgulamakta yarar vardır. Benlik bireyin kişiliğini tanıma ve değerlendirme biçimi olarak, kişiliğin öznel yanı ya da karar organı şeklinde nitelendirilmekte ve bireyin kişiliğini etkilemektedir. Benlik, bireyin kişiliği hakkında sahip olduğu düşünceleri, kendini kavrama, algılama, tanıma ve değerlendirme

---

<sup>37</sup> Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, a.g.e., s.248.

<sup>38</sup> Ebru Gün, Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2006, s.5,7, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>39</sup> Norman Webb Bell, "Conceiving the Self. Morris Rosenberg", *American Journal of Sociology*, 1981, 86(4), p.907.

<sup>40</sup> Tukuş, a.g.e., s.16,17.

<sup>41</sup> Abide Güngör, Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1989, s.11, 26, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>42</sup> Figen Gürsoy, "Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2006, Cilt 15, Sayı 2, s.184.

biçimi olarak tanımlanabilir. Benlik; bireyin zihinsel, fiziksel özelliklerinin toplamı, kendi hakkındaki biliş, düşünce, duygu ve inançlarının oluşturduğu bütün; ben neyim?, ne yapmalıyım?, amacım nedir?, neden? vb. soruların kişi tarafından cevaplandırılması yoluyla oluşan ve diğer insanlarla ilişki biçimini belirleyen dinamik yapıdır.

### 1.1.1. Gerçek Benlik ve İdeal Benlik

Benlik, bir önceki kısımda açıklandığı üzere bireyin kendisine sorduğu sorularla şekillenir. Bu sorular bireyin sahip olduğu özellikleri ile sahip olmak istediği özelliklerinin örüntüsünü içerir. Benlik, kişinin kendisine sorduğu bu soruları nasıl cevapladığıyla biçimlenmektedir. İşte bu süreçte sorulan “Ben kimim?”, “Ben ne yapabilirim?” soruları gerçek benlik, “Benim için neler değerlidir?”, “Hayattan ne istiyorum?” soruları ise ideal benlik olarak tanımlanmıştır.<sup>43</sup> Gerçek benlik, bireyin kendisiyle ilgili bedensel, psikolojik, sosyo-psikolojik özellikleri ile tüm yetenekleri hakkındaki duygu ve düşünceleri yansıtır. İdeal benlik, bireyin toplumdan edindiği değer sistemiyle oluşturduğu yaşamına yön verecek kararları etkileyen arzuları, istekleri, özlemleri, beklentileri, hedefleri yansıtır.<sup>44</sup>

Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, gerçek benliği öznel benlik farkındalığı, ideal benliği kamusal benlik farkındalığı olarak değerlendirmiştir.<sup>45</sup> Yörükoğlu ise görüşlerinde özellikle ideal benliğin önemine dikkat çekmiş, ideal benliği kişinin kendisine yakıştırdığı, tüm yaşamı boyunca ulaşmaya çabaladığı benlik olarak nitelendirmiştir. Yörükoğlu'na göre ideal benliği gerçekleştirileme süreci bazı insanlar için ölüm kalım savaşına dönüşebilmekte ve ideal benliğe ulaşamaması mutsuzluğa, benlik saygısının yitirilmesine, bunalıma sürüklenmeye yol açabilmektedir.<sup>46</sup>

Şu halde gerçek benlik, bireyin sahip olduğu yetenek, duygu ve düşüncelerinin farkında olması, ideal benlik ise bireyin sahip olmak istediği, özlemleri gösteren, ulaşılmak istenen, aranan, amaçlanan bireyin kendisine yakıştırdığı benlik olarak tanımlanabilir.

---

<sup>43</sup> Baymur, a.g.e., s.266,267.

<sup>44</sup> Tolan, a.g.e., s.385.

<sup>45</sup> Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, a.g.e., s.250.

<sup>46</sup> Yörükoğlu, a.g.e., s.91.

### 1.1.2. Benliğin Gelişimi

Benlik insanın kendi varlığının bilincine varmasıyla birlikte oluşmaya ve dolayısıyla gelişmeye başlamaktadır. Doğuşta sadece fizyolojik gereksinimleri algılayan, açlık, susuzluk, üşüme gibi ihtiyaçlarının bilincine varabilen çocuk, kendi varlığının nerede bittiğini, dış dünyanın nerede başladığının bilincine varamamaktadır.<sup>47</sup> Dolayısıyla doğuşta insanoğlu kendi varlığının bilincinde olamamaktadır. Çocuk çevresiyle etkileşime girdikçe benlik gelişimi de yavaş yavaş tüm öğrenme yaşantılarıyla oluşmaya başlamaktadır.<sup>48</sup> Lewis ve Brooks'un yaptığı araştırmalardan ve gözlemlerden yola çıkarak araştırmacılar benliğin ancak 1,5 yaşından itibaren geliştiği sonucuna varmışlardır.<sup>49</sup>

Benliğin gelişiminde aile üyeleri ile kurulan sosyal ilişkiler, sonrasında akran dünyasının keşfi, oyun, okul ve diğer çevrelerle kurulan ilişki biçimi etkili olmaktadır. Bu çevrede bulunan insanların bireye dönük tepkileri, bireyi beğenip beğenmemeleri, onunla övünmeleri ya da ondan utanmaları benliğin gelişimini etkilemektedir.<sup>50</sup> Köknel, "ben" ile "ben olamayan"ın farkındalığı olarak gördüğü benliğin içe yansıtma, birleştirme ve özdeşleşme düzenleriyle bütün bir yaşam boyunca geliştiğini, bu süreçte çevreyle kurulan etkileşimin belirleyici rolünü vurgulamaktadır.<sup>51</sup>

Özellikle ergenlik döneminde benliğin gelişimi sağlıklı bir yetişkin dönemi yaşanması açısından son derece önemli görülür.<sup>52</sup> Ergenlik bireyin kimliğini aradığı, kendini sürekli olarak tekrar tekrar değerlendirdiği bir gelişim dönemidir.<sup>53</sup> Bu dönemde değer sistemi oluşturulmakta, gelecekle ilgili planlamalar yapılmakta, kararlar alınmaktadır. Ergenlikte benliğin gelişimi, ergenin kendisinin ne değer ifade ettiğini anlama isteğiyle ilgilidir ve bunun içinde yine başka insanlarla yani çevreyle teması gerekir. Buytendijk'e göre insanın başka insanla karşı karşıya gelmesi

---

<sup>47</sup> Tolan, a.g.e., s.386.

<sup>48</sup> Baymur, a.g.e., s.268.

<sup>49</sup> Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, a.g.e., s.250.

<sup>50</sup> Baymur, a.g.e., s.268.

<sup>51</sup> Köknel, 1999, a.g.e., s.66.

<sup>52</sup> Filiz Adana vd., "Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Algılama Biçimleri ve İlişkili Faktörler", ***Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursin***, 2012;3(1), s.24.

<sup>53</sup> Yörükoğlu, a.g.e., s.91-93.

aslında kendisiyle karşılaşması demektir.<sup>54</sup> Erikson bu süreçte özdeşlik duygusunun kazanılmasının önemi üzerinde durmakta ve ergenin özdeşleştiği kişilerle kendini aynı saymasının benliğin gelişimini yakından etkilediğini vurgulamaktadır.<sup>55</sup>

Benliğin gelişimi, tüm gelişim dönemlerinde olduğu gibi ergenlik döneminde de çevreyle olan yaşantıların nasıl algılandığına bağlıdır. Yaşantıların algılanma biçimi, yaşantılara ilişkin gelişen duygu ve düşünceler, gelecekle ilgili kaygılar benliğin gelişimini etkilemektedir.<sup>56</sup>

Özetle, benliğin gelişimi insan hayatında 1,5 yaş civarı başlamakta ve tüm yaşam boyunca sürmektedir. Benliğin gelişiminde aile, arkadaş, okul vb. çevreyle kurulan olumlu olumsuz her türlü etkileşim ve bu etkileşimi bireyin anlamlandırma şeklinin benlik gelişimini yakından etkilediği söylenebilir.

### 1.1.3. Benliğin Önemi

Literatüre göre birey yaşamını ilgilendiren pek çok kararı benliğinin etkisi altında vermekte, benliğiyle uyumlu yaşantılar onda huzur, kendine olan saygı ve güvende artış, bağımsızlık hissi, mutluluk gibi olumlu duygular, benliğiyle uyuşmayan yaşantılarsa huzursuzluk, aşağılık duygusu, kaygı gibi olumsuz duygular oluşturmaktadır.<sup>57</sup> Benliğin bireyin tüm yaşantısını ve davranışlarını etkilediği, gerçekçi bir benlik geliştirmenin psikolojik sağlığı yakından ilgilendirdiği belirtilmektedir.<sup>58</sup>

Köknel, benliğin başlıca görevlerini şu şekilde sıralamıştır:<sup>59</sup>

- Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmayı sağlar.
- Gerçeği tanımayı, denemeyi ve anlamayı sağlar.
- Gerçeğe uyumu sağlar.

---

<sup>54</sup> Şemin, a.g.e., ss.85-92.

<sup>55</sup> Şemin, a.g.e., s.109-110.

<sup>56</sup> Gürsoy, a.g.e., s.184.

<sup>57</sup> Tolan, a.g.e., s.387.

<sup>58</sup> Baymur, a.g.e., s.269-270.

<sup>59</sup> Köknel,1999, a.g.e., s.66,67.

- Çevreden gelen uyarımları sınırlamayı, sıralamayı ve zamanlamayı sağlar.
- Algılama, saklama, hatırlama, düşünme, karşılaştırma, çıkarımlar yapma ve yargıya varmayı sağlar.
- Kavramları birleştirmeyi ve bütünleştirmeyi sağlar.
- Yaşanılan engelleri yenebileceği gücü toplamasını sağlar.
- Geleceğe dair hedef ve beklenti geliştirebilmeyi sağlar.
- Yaşanılan kaygılı durumlardan bireyi kurtaran savunma düzenlerini kullanmayı sağlar.

Bu durumda sağlıklı gelişen benlik bireyin kendisini ve çevreyle ilişkisini gerçekçi değerlendirmesini sağlayarak, gelecekle ilgili beklentilerinin de gerçekçi ve ulaşılabilir olmasını sağlamakta bu yolla onda yarattığı güven, saygı, başarı, mutluluk gibi olumlu duygularla psikolojik sağlığı korumaktadır.

## 1.2. BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, benlik kavramının bir parçası olarak kavramsallaştırılan ve araştırmalara sıklıkla konu olan kavramlardan biridir.<sup>60</sup> Bu sebeple araştırmada benlik saygısı kavramına geçmeden önce benlik kavramına geniş yer verilmiştir. Literatürde benlik saygısının; öz saygı, kendilik saygısı, öz değerlilik duygusu olarak da ifade edildiği görülmektedir.<sup>61</sup>

Benlik kavramını bilimsel literatüre yerleştiren kişi kabul edilen W.James, benlik saygısının, kişinin kendisiyle barışık olma seviyesi ve başarılarının, amaçlarına olan oranı olduğunu ifade etmiştir.<sup>62</sup> Cohen'e göre benlik saygısı bireyin başarı ve başarısızlık deneyimlerinin bir sonucudur.<sup>63</sup> Beck, benlik saygısının, kişisel yaşantıyla, arkadaş ve aileyle özdeşleşmeyle, başkalarının birey için oluşturduğu yargılarla ilişkili olduğunu vurgulamıştır.<sup>64</sup> Chrzarowski, benlik saygısının kişinin

---

<sup>60</sup> Licia D. Cast and Peter J. Burke, "A Theory of Self Esteem", *Social Forces*, 2002, 80(3), p.1041.

<sup>61</sup> Demir, a.g.e., s.18.

<sup>62</sup> Güngör, a.g.e., s.18.

<sup>63</sup> Güngör, a.g.e., s.15.

<sup>64</sup> Gün, a.g.e., s.8,19,20.

yetenek ve güçlerinin doğru değerlendirmesine dayandığını<sup>65</sup>, benlik saygısının bazı yönlerinin zeka, görünüm ve beden yapısıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir.<sup>66</sup>

Benlik kavramıyla ilgili en kapsamlı araştırmaları yapan kişi kabul edilen Rosenberg'e göre benlik saygısı değerler sisteminden oluşur. Birey sosyal kimliği, verilmiş ya da kazanılmış statüsü, etnik grubu, aile vb. çevre içinde kendini değerlendirerek, benliğine olumlu veya olumsuz tutum geliştirir. Bu tutum benlik saygısıyla ilgilidir. Birey kendisini değerlendirirken olumsuz bir tutuma sahipse benlik saygısı azalmakta, olumlu bir tutuma sahipse benlik saygısı o oranda artmaktadır.<sup>67</sup> Rosenberg'e göre benlik saygısı bireyin içinde yer aldığı gruptaki performansı, gruptan aldığı geri bildirimleri nasıl değerlendirdiğiyle ilgilidir. Çevreden amaçladığı geribildirim almak benlik saygısını olumlu yönde, alamamaksa olumsuz yönde etkilemektedir.<sup>68</sup>

Yörükoğlu'na göre benlik saygısı, bir bireyin benlik kavramını kendisine dönük gerçekleştirdiği değerlendirme sonunda onaylaması sonucu oluşan beğeni durumudur. Yazara göre bireyler değerlendirmeleri sonucu kendilerini bütünüyle onaylayarak beğenebilir ya da kendilerini eleştirerek kendileriyle ilgili eksiklikler bulabilirler. Benlik saygısı kavramında önemli olan bir kişinin kendini ne olduğundan daha aşağı görmesidir ne de olduğundan daha üstün, benlik saygısı kendini olduğu gibi kabul etme hali, bir insanın sahip olduğu tüm özellikleriyle kendinden hoşnut olma durumudur. Benlik saygısı, kendini sevmeye, beğenilir olmaya değer bulma, özüne güvenme, kendini ne ise o olarak görmeyi ve kabullenmeyi sağlayan ruhsal süreçtir.<sup>69</sup>

Benlik saygısı, bireyin kendi benliğini nasıl değerlendirdiğini göstermekte olup bireyin kendi yetenek ve etkililiğini değerlendirmesi, kendisi hakkında ne hissettiğinin derecesidir.<sup>70</sup> Benlik saygısı; kişinin karşısındakine değer vermesi anlamına gelen

---

<sup>65</sup> Tukuş, a.g.e., s.19.

<sup>66</sup> Gün, a.g.e., s.8,19,20.

<sup>67</sup> Demir, a.g.e., s.25.

<sup>68</sup> Cast and Burke, a.g.e. p.1047, 1048.

<sup>69</sup> Yörükoğlu, a.g.e., s.93.

<sup>70</sup> Cast and Burke, a.g.e., p.1042.

saygının kendisine yönelmesi<sup>71</sup>, bireyin kendini ne kadar sevdiği, kendi değeri, önemi, çekiciliği ve sosyal uyumunu nasıl değerlendirdiğidir.<sup>72</sup>

Benlik saygısıyla ilgili bir diğer değerlendirme genel benlik saygısını kişinin hangi özelliklerinin belirlediği ve kişinin bu özelliklerini nasıl değerlendirdiğiyle ilgili görülmektedir. Örneğin bir kişi okul başarısına bağlı, başkası fiziksel olarak çekici görünmeye bağlı başka biri de ahlaki değerleri yerine getirmeye bağlı yüksek benlik saygısına sahip olabilir.<sup>73</sup> Bu konuda Rosenberg de benzer görüşe sahiptir. Ona göre benlik saygısı tek boyutlu olmayan, görünüş hissi, kişisel değer ve sosyal yeterlilik gibi çeşitli bileşenleri bulunan bir yapıya sahiptir.<sup>74</sup>

Şu halde benlik saygısı, öz saygı, kendilik saygısı, öz değerlilik duygusu olarak da nitelendirilen, bireyin benliğini değerlendirmesi sonucu ulaştığı olumlu ya da olumsuz duygu durumunu ifade etmektedir. Benlik saygısı bireyin kendisini sahip olduğu tüm özellikleriyle hangi ölçüde kabullendiğini, benimsediğini, değer verdiğini, kendine hangi oranda güven ve saygı duyduğunu gösterir.

### 1.2.1. Yüksek Benlik Saygısı ve Düşük Benlik Saygısı

Literatürde benlik saygısıyla, benlik saygısı düzeyini etkileyen değişkenlerle ve benlik saygısının yüksek ya da düşük olmasının yol açtığı sonuçlarla ilgili görüş ve araştırmalarla karşılaşmıştır.

Öncelikle benlik saygısıyla ilgili ilk kapsamlı araştırmayı yaptığı kabul edilen kişinin Rosenberg olduğunu tekrar belirtmek gerekir. Rosenberg araştırmasında benlik saygısının kişisel özelliklerle, öznel yaşam deneyimleriyle ilişkisini incelemiştir.<sup>75</sup> Coopersmith, benlik saygısıyla ilgili araştırma yapan bir diğer önemli araştırmacı kabul edilir. O da araştırmasında benlik saygısının başarı, aile tutumları ve sosyal uyumla ilişkisini konu edinmiştir.<sup>76</sup> Konuyla ilgili önemli görüşleri olduğu

---

<sup>71</sup> Demir, a.g.e., s.18.

<sup>72</sup> Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, (Çev: Tamer Geniş), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2009, s.416.

<sup>73</sup> Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, a.g.e., s.259-261.

<sup>74</sup> Ayşegül Gür, Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1996, s.27, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>75</sup> Güngör, a.g.e., s.33.

<sup>76</sup> Güngör, a.g.e., s.35.

kabul edilen Maslow, benlik saygısıyla güven arasındaki ilişkileri incelemiş, Allport ise araştırmalarında özellikle düşük benlik saygısının bireyde başkalarının kendisi hakkında aşağı düzeyde görüş oluşturacağı varsayımına yol açtığını ifade etmiştir.<sup>77</sup>

Rosenberg düşük benlik saygısını kendinden nefret etme, kendini kabul etmeme, kendinden memnun olmama gibi duyguların, yüksek benlik saygısını ise bireyin kendisini iyi olarak görmesinin göstergesi olarak kabul etmektedir.<sup>78</sup> Yörükoğlu'na göre benlik kavramının çarpıtılması benlik saygısını etkilemekte; kendini güçlü gören bir kişide benlik saygısı yükselmekte, kendini değersiz ve yetersiz bulan kişide ise benlik saygısı düşmektedir.<sup>79</sup>

Benlik saygısının pek çok etkenle ilişkili olabileceği düşünülerek yapılan çok sayıda araştırmada gençlerin benlik saygısını olumlu veya olumsuz etkileyen durumlar incelenmiştir. Ailenin sahip olduğu toplumsal yapı ve içinde bulunduğu ekonomik hal ile gençlerin benlik saygısının ilişkisi incelendiğinde üst sosyal sınıftan gelen gençlerin %51'inde yüksek benlik saygısı tespit edilmiştir, araştırmada alt toplumsal sınıflardaki gençlerde saptanan oran %38 olarak bulunmuştur. Anne baba ilgisi arttıka benlik saygısı yükselmektedir. Ebeveynlerin boşanması benlik saygısında azalmaya yol açmakta aynı zamanda ebeveynlerden birinin ölmesi hali de benlik saygısını düşürmektedir. Annesi yeniden evlenenlerde benlik saygısında düşme görülmektedir. Kardeşi olmayanların daha yüksek benlik saygısı vardır. Erkeklerde kardeş olmadığında benlik saygısı yükselmektedir. Kardeşleri hep kız olan erkeklerde, hep erkek kardeşi olanlardan daha yüksek benlik saygısı görülmektedir.<sup>80</sup>

Benlik saygısı düşük bulunan gençlerin gösterdikleri ruhsal belirtilerin incelendiği araştırmalardan bahseden Yörükoğlu; tedirginlik, uykusuzluk, baş ağrısı, sinirlilik, iştahsızlık, karabasan, çarpıntı gibi belirtilerin düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğunun saptandığını bildirmektedir. Yapılan araştırmalar benlik saygısının ruh sağlığıyla yakından ilgili olduğunu ortaya koymaktadır. Zorluklardan yılmama, kendine güven, başarma isteği, başarıya önem verme, iyimser olma gibi olumlu

---

<sup>77</sup> Güngör, a.g.e., s.37.

<sup>78</sup> Güngör, a.g.e., s.15.

<sup>79</sup> Yörükoğlu, a.g.e., s.93.

<sup>80</sup> Yörükoğlu, a.g.e., s.94-96.



ruhsal nitelikler yüksek benlik saygısıyla, kolayca umutsuzluğa kapılma, kendine güven duymama gibi olumsuz ruhsal niteliklerle düşük benlik saygısıyla ilişkilidir.<sup>81</sup>

Fusun Çetin, benlik saygısının birçok değişkenle ilişkisini incelediği araştırmada benlik saygısı ile insanlara güvenme arasında çok yakın ilişki bulunduğunu saptamıştır. Benlik saygısı arttığı oranda araştırmacıya göre insanlara duyulan güvende artış oluşmaktadır. Çetin ayrıca gençlik dönemindeki depresyon bulguları ve benlik saygısı arasında da yakın ilişki olduğunu belirtmektedir. Depresyon belirtileri arttıkça benlik saygısında düşme gözlenmekte ayrıca gençlerde hayal kurma eğilimi, yalnızlık ve içe dönüklük arttıkça benlik saygısı o oranda düşmektedir.<sup>82</sup>

Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, yapılan araştırmalardan hareketle düşük benlik saygısına sahip kişilerin kendilerini yetersiz, albenisiz, itici tanımladıklarını belirtmekte ve düşük benlik saygısının kaygı, yalnızlık, yeme problemleri gibi sorunlarla ilişkili olduğunu belirtmektedir.<sup>83</sup> Araştırmacılar, yüksek benlik saygısına sahip kişilerin kendileri hakkında olumlu düşünme, kendilerini genellikle yetenekli, alımlı ve sempatik olarak görme eğilimine sahip olduklarını belirtmekte ve yüksek benlik saygısının sosyal yaşamda atılgan ve girişken olma, kolay toplumsal ilişki geliştirme ve arkadaşlık kurma, konuşmaya isteklilikle ilişkisini ifade etmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler yazarlara göre çevrelerindeki kişilerin tavsiyelerine göre hareket etmeyen, kendileri için en iyi olarak gördükleri şeyi kendi kararları ile uygulayabilen niteliklere sahiptir.<sup>84</sup>

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler kendine güvenen, iyimser, başarmaya istekli, zorluklardan yılmayan kimselerdir. Bu kimseler kendilerini önemli, faydalı algılamakta, kendilerini kabul edilmeye değer görmektedir. Kişiler arası ve grup içi ilişkilerde başarı, rahat, esnek, yeni düşüncelere açık olma gibi nitelikler taşımaktadırlar. Bağımsız, aktif, yaratıcı, girişken, araştırmacıdırlar.<sup>85</sup> <sup>86</sup> Yüksek

---

<sup>81</sup> Yörükoğlu, a.g.e., s.94-96.

<sup>82</sup> Yörükoğlu, a.g.e., s.97.

<sup>83</sup> Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, a.g.e., s.259.

<sup>84</sup> Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, a.g.e., s.259, 260.

<sup>85</sup> Güngör, a.g.e, s.38.

<sup>86</sup> Tukuş, a.g.e., s.17.

benlik saygısına sahip kişiler kendilerini etkili olarak gören daha az depresyon, öfke, kaygı vb. olumsuz duygular hisseden kişilerdir.<sup>87</sup>

Düşük benlik saygısına sahip kişiler kendinden nefret etme, aşağılık duygusu, utangaçlık, yumuşak başlılık gibi özellikler sergileyen kimselerdir. Düşük benlik saygısı bireyin topluma yararlı olmasını kısıtlayıcı, mutlu ve başarılı hissetmesini engelleyici işlev görmektedir. Düşük benlik saygısı bireylerde kendini önemsiz, değersiz hissetmeye, endişe, kaygı duygusu geliştirmeye yol açar. Kendine ve başkalarına güven duymama, sosyal ilişkilerden kaçınma, başkalarından çabuk etkilenme, kolaylıkla inanç ve tutumların değiştirilmesi düşük benlik saygısıyla ilişkilidir. Düşük benlik saygısı içe kapanık, ürkek, silik olma gibi niteliklerle, psikosomatik hastalığa, depresyona, saldırganlığa, suç işlemeye, akademik olarak başarısızlığa yatkın olmayla ilgilidir.<sup>88</sup> Gruplarda katılımcı olmaktan çok dinleyici olmayı tercih etme, kolayca umutsuzluğa kapılma, kendini ifade isteksizlik, yoğun olarak görülen anlamada yetersizlik ayrıca sosyal içe kapanma gibi özellikler yine düşük benlik saygısı göstergeleri kabul edilir.<sup>89</sup>

Görüşlerden hareketle benlik saygısının yüksek ya da düşük oluşu bireyin psikolojik sağlığını ve sosyal ilişkilerini etkilemektedir. Yüksek benlik saygısı bireyde oluşturduğu olumlu duygu durumuyla bireyin psikolojik sağlığını korur ve çevreyle ilişkilerini olumlu yönde etkiler. Düşük benlik saygısı ise bireyde olumsuz duygu durumu yaratarak bireyin psikolojik sağlığını ve çevreyle ilişkilerini kötü yönde etkiler.

### **1.2.1. Benlik Saygısının Gelişimi**

Benlik saygısının gelişimi, benliğin bir parçası olduğuna göre benliğin gelişimiyle paralellik gösterir. Benliğin gelişiminin bebeğin çevresiyle etkileşime girdiği ve kendi bilincinin farkına vardığı 1,5 yaş civarı başlamakta olduğu bilgisini hatırlamak gerekir.

Rogers da görüşlerinde benlik saygısının gelişiminin bebeklik yıllarında başladığını belirtmektedir. Rogers, benlik saygısının gelişiminde önemli olanın

---

<sup>87</sup> Cast and Burke, a.g.e., p.1049.

<sup>88</sup> Güngör, a.g.e, s.38, 39.

<sup>89</sup> Tukuş, a.g.e., s.17,18.

çocuğun koşulsuz sevgiyle, olduğu gibi kabul edilmesi olduğunu belirtmektedir. Maslow'a göre benlik saygısının gelişiminde çocuğun temel gereksinimlerinin giderilmesiyle birlikte sevilmesi ve saygı görme ihtiyacının karşılanması gerekir. Coopersmith'e göre de benlik saygısının gelişiminde önemli olan ailenin çocuğa içinde sevgi ve saygı barındıran olumlu tutum sergilemesidir.<sup>90</sup>

Köknel, yapılan pek çok araştırmada, benlik saygısının oluşumu ve gelişiminde ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiye dikkat çekildiğini belirtir. Olumlu benlik saygısı için anne babanın bireyi sevdiği, ona güvendiği ve ilgilendiğini hissettirmesi önemli görülmektedir. Ailesi tarafından sevildiğini, kendisiyle ilgilenildiğini, kendisine güvenildiğini hisseden birey kendisini güvene, sevgiye, ilgiye layık biri olarak değerlendirecektir. Tam tersi durum yaşandığında ise sevgi ve kabul görmediği hissi bireyde düşük benlik saygısı oluşturacaktır.<sup>91</sup>

Benlik saygısının gelişimine etki eden faktörleri benlik saygısı konusunda önemli araştırmacılardan biri kabul edilen Coopersmith dört unsurla açıklamıştır:<sup>92</sup>

1. Kişi için önemi olan bireylerden gördüğü ilgi, kabul edilme ve saygı miktarı.
2. Kişinin başarıları, sahip olduğu pozisyonu ve statüsü.
3. Kişinin hedeflerine ulaşmış olması.
4. Kişinin kendisi için yapılan değerlendirmelere nasıl karşılık verdiği.

Literatürde ergenlerdeki benlik saygısının gelişimi, fiziksel çekicilik, akranları tarafından kabul edilme, anne baba desteği, sosyal ve akademik ortamlarındaki performans gibi faktörlerle de ilişkili görülmektedir. Zimmerman ve arkadaşlarına göre benlik saygısı cinsiyetten etkilenir, düşük benlik saygısı geliştirmeye daha yatkın olan kızlarla karşılaştırıldığında erkekler, yükselen veya yüksek benlik saygısı göstermeye daha eğilimlidir. Trzesniewski, benlik saygısının bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemiyle ilişkisine değinmiştir. Trzesniewski görüşlerinde benlik saygısının genel olarak çocukluk döneminde fazla sabit olmadığını, ergenlikte nispeten sabit, genç yetişkinlikte daha sabit ve orta yaş ve yaşlılıkla beraber tekrar daha az sabit duruma geldiğini belirtmiştir.<sup>93</sup>

---

<sup>90</sup> Güngör, a.g.e., s.6,7.

<sup>91</sup> Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, a.g.e., s.259.

<sup>92</sup> Gür, a.g.e., s.27,28.

<sup>93</sup> Plotnik, a.g.e., s.416.

Gür, çalışmasında Çuhadaroğlu'nun ergenlerin benlik saygısı gelişimine etki eden faktörleri şöyle sıraladığını bildirmektedir:<sup>94</sup>

1. Annenin yaşı küçüldükçe benlik saygısı oranı azalmakta, eğitim düzeyi arttıkça yükselmektedir. Ayrıca annenin bir işte çalışıyor olması durumu benlik saygısı üzerinde pozitif etki oluşturmaktadır.
2. Kardeşi olmayanların, tek çocuk olmayanlara göre benlik saygısı yükselmektedir. Ayrıca doğma sırası ilk olan çocuktan doğma sırası son olana doğru benlik saygısında artış oluşmaktadır.
3. Ayrılmış ailelerin çocuklarında benlik saygısı düşük bulunmaktadır.

Özetle benlik saygısının gelişimi, benliğin gelişimi gibi yaşam boyu devam etmektedir. Bu süreçte özellikle aile ve yakın çevreyle etkileşim biçiminin, bireyin sevildiğini, kabul edildiğini benimsendiğini hissetmesinin benlik saygısının gelişimini etkilediği söylenebilir. Benlik saygısının gelişimini konu edinen çok sayıda görüş benlik saygısının gelişimini etkileyen yaş, cinsiyet, akademik performans vb. farklı değişkenleri konu edinmiştir.

### 1.2.3. Benlik Saygısının Önemi

Yüksek benlik saygısı, bilgi ve beceri sahibi olma, gerçeklerle etkin biçimde yüzleşebilme, toplumsal destek arayışı ve geleceğe güven duyma, bireyin kendisi ve başkalarıyla barışık olma gibi daha uyumlu davranışlarla, düşük benlik saygısı ise koşulları olumsuz değerlendirme, olumsuz davranış sergileme tavır ve davranışlarıyla ilişkili görülmektedir. Plummer'a göre benlik saygısının sağlıklı düzeyde olması bireyde yedi temel yapıyı sağlamlaştırmakta ve geliştirmektedir. Bu öğeler:<sup>95</sup>

Kendini tanıyabilme: "Ben kimim", "toplumdaki yerim neresi" gibi sorularına cevap arama.

Kendisi ve ötekiler: Olaylara başkasının görüş açısından bakma, başkalarıyla işbirliği yapma, onların görüşlerine karşı saygılı ve hoşgörülü olmayı öğrenme.

Kendini kabul edebilme: Gücünün farkında olma. Fiziksel görünüşünden rahatsız olmamayı, hata yapmanın doğal olduğunu öğrenme.

---

<sup>94</sup> Gür, a.g.e., s.36,37.

<sup>95</sup> Seyit Ahmet Işın, Akademik Başarı Düzeyi Yüksek Olan Ergenlerin Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.31,32, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Kişisel yeterlilik: Yaşamını yönetebileceğine ve karşılaştığı zorluklarla baş edebileceğine inanma.

Kendini ifade edebilme: Kendini farklı yollarla ifade edebilme bu konuda yaratıcı olma.

Özgüvenli olabilme: Sorun çözme konusunda farklı yöntemler deneyebilecek bilgi ve beceriye sahibi olma.

Kendinin farkında olabilme: Geçmiş ve gelecekle ilgili olumsuzlukları düşünme yerine tüm dikkatini şimdiye ve buraya vermeye verebilme.

Benlik saygısı yüksek bireylerin sıklıkla çevrelerinde bulunanların iyi yönlerini görme eğiliminde oldukları, yaptıkları hatalara kaygılanarak zaman harcamak yerine sorunlara çözüm getirme becerilerine güvendikleri ve kendilerini değerli, olumlu, sevilmeye layık kişiler şeklinde algıladıkları saptanmıştır. Benlik saygısı düşük kişiler ne kendilerine ne yeteneklerine güvenmekte, kendilerini çekici olamayan ve başarı sağlayamayan kimseler olarak algılamaktadır. Bu kişiler genellikle yaşadıkları sorunların başkalarından kaynaklandığına inanmakta, eleştiriye hakaret kabul etmektedirler.<sup>96</sup>

Benlik saygısının seviyesi, kişinin eğlenebilir olma ile canlılık derecesini, okul ve iş yaşamındaki başarı ve becerilerini, arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinin gelişmesini, stres ile başa çıkma etkinliğini etkilemektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendine güven duyan kişilik yapısına sahiptir. Düşük benlik saygısıyla kendini yapılandırmış kişiler ise enerjilerini kaybetmiş, utanılacak bir durumun içindeymiş gibi, çaresizlikle birlikte kendini son derece önemden yoksun olarak nitelendiren, başarı elde edemeyen, becerilerini kullanamayan, canlılığını yitirmiş, kendine güven duymayan kişilerdir.<sup>97</sup>

Benlik saygısı bireyin kendini tanıma, kabul etme, ifade etme, başkalarıyla işbirliği yapabilme, karşılaştığı sorunları görme ve bunların üstesinden gelebilmeye ilişkilidir. Konuyla ilgili literatür göstermektedir ki benlik saygısının düzeyi bireylerin hayatlarında oldukça önemli bir yere sahiptir, yüksek benlik saygısı bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilişkilerini her gelişim döneminde ve aile, arkadaş, okul, iş vb. her alanda etkileme gücüne sahiptir.

---

<sup>96</sup> Işın, a.g.e., s.34.

<sup>97</sup> İshak Özkan, "Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler", *Düşünen Adam*, 1994, 7 (3), s.4-9.

### 1.3. BENLİK SAYGISI VE SPOR İLİŞKİSİ

Benlik bireyin kendisi hakkındaki tanımlamaları, benlik saygısı ise bireyin benliğine ilişkin değerlendirmeleridir. Benlik ve benlik saygısı bireyin mutluluğunu, başarısını, diğer insanlarla olumlu iletişim kurmasını etkilemekte bu açıdan bireyin psikolojik ve sosyal gelişimini yakından ilgilendirmektedir.<sup>98</sup> Bireyler yaşamları boyunca benlik saygılarını koruma, sürdürme ve arttırmalarına yardımcı olacak grupların içinde yer almaya çalışmakta, fırsatlar yaratmaya gayret etmektedir.<sup>99</sup> Coatsworth ve arkadaşlarına göre ergenlik döneminde belli bir amaca yönelik çeşitli aktivitelere katılım benliğin ve kimliğin oluşmasına olumlu etki etmektedir.<sup>100</sup> Aşçı' ya göre de bireyler benlik algılarını arttırmak için farklı aktivitelere katılım gösterir. Aşçı, bu aktivitelerin başında sporun geldiğini belirtmektedir. Spor bireydeki fiziksel uygunluğu, fiziksel yetenekteki artışı, algılanan yeterliliği ve çekiciliği artırarak benliği güçlendirir. Bireyler sporun benliklerini güçlendirdiğini hissettikçe de spora devam etmeyi sürdürmektedir. Spor ve benlikle ilgili kavramlar arasında karşılıklı etkileşim olduğu görülmektedir.<sup>101</sup> Benlik saygısını; sporla birlikte bireyin yaşı, cinsiyeti, sosyo-ekonomik durumu, elde ettiği başarıları, bireyin kendi bedenine ilişkin algısı vb. pek çok değişkenin de etkilediği yapılan araştırmalarda gösterilmektedir.<sup>102</sup>

Yapılan literatür taramasında benlik saygısı ve spor arasındaki ilişkiyi konu edinen araştırmalar incelenmiştir.

Aşağıdaki kısımda sporun benlik saygısıyla anlamlı ilişkisi olduğunu saptayan, sporun benlik saygısı üzerindeki olumlu etkisini ortaya koyan araştırmalara yer verilecektir.

---

<sup>98</sup> Hülya Aşçı, "Benlik Algısı ve Egzersiz", *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 2004, 15 (4), s.234.

<sup>99</sup> Cast and Burke, a.g.e., p.1043.

<sup>100</sup> J.D.Coatsworth et., al., "Exploring Adolescent Self-Defining Leisure Activities and Identity Experiences Across Three Countries", *International Journal of Behavioral Development*, 2005, 29(5), p.361-370.

<sup>101</sup> Aşçı, a.g.e., s.233-266.

<sup>102</sup> F.Hülya Aşçı vd., "Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları", *Spor Bilimleri Dergisi(SBD)*, 1993-a, (4) 1, s.35.

Fox yaptığı araştırmalarda spor yapmanın benlik algısı ve benlik saygısını güçlendirdiğini vurgulamıştır.<sup>103</sup> <sup>104</sup> Sonstroem yaptığı araştırmada spor yapma ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dikkat çekmiş<sup>105</sup>, Sonstroem, Morgan'la birlikte yürüttüğü araştırmasında da düzenli fiziksel egzersizin, benlik saygısını arttırdığını ortaya koymuştur.<sup>106</sup> Jacobs ve arkadaşları ergenlik döneminde spor yapmanın kendini yetkin olarak değerlendirme algısına dolayısıyla benlik saygısına özellikle lise yıllarında olumlu katkı sağladığını saptamış<sup>107</sup>, Kirkcaldy ve arkadaşları da ergenlerde spor yapmanın benlik imajını ve benlik saygısını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.<sup>108</sup>

Alpaslan araştırmasında spor yapmanın duygusal zorluklar yaşayan, kırılgan benlik algısı olan çocuk ve ergenlerde tedavi edici etkiye sahip olabileceğini vurgulayan görüşlere yer vermiş, sporun bireylerin kendilerine olan güven duygularını kolaylaştıran, özellikle ergenlerin yeteneklerini açığa çıkarmalarını sağlayan özelliğe sahip olduğunu belirtmiştir.<sup>109</sup> Çağlar da yaptığı araştırmada spora katılımın benlik kavramını olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan çalışmaların olduğunu bildirmektedir.<sup>110</sup> Karacabey ve arkadaşları yaptıkları araştırmada sporla benlik saygısı arasında pozitif ilişki bulunduğunu belirlemiştir.<sup>111</sup> Baştuğ ve arkadaşları da yaptıkları araştırmada düzenli yapılan fiziksel aktivitenin kendini

---

<sup>103</sup> K.R. Fox, "Self-Esteem, Self-Perceptions and Exercise", *International Journal of Sport Psychology*, 2000, Vol.31, p.228-240.

<sup>104</sup> K.R.Fox, "The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being", *Public Health Nutr.*, 1999, 2(3A), p.411-418.

<sup>105</sup> R.J.Sonstroem, "Exercise and Self-Esteem", *Exerc Sport. Sci Rev.*, 1984, 12, p.123-155.

<sup>106</sup> R.J.Sonstroem and W.P.Morgan, "Exercise and Self-Esteem:Rationale and Mode", *Med Sci Sports Exerc.*, 1989, 21(3), p.329-337.

<sup>107</sup> J.E.Jacobs et., al., "Changes in Children's Self-Competence and Values: Gender and Domain Differences Across Grades One Through Twelve." *Child Development*, 2002, 73(2), p.509-527.

<sup>108</sup> B.D.Kirkcaldy et., al, "The Relationship Between Physical Activity and Self-İmage and Problem Behaviour Among Adolescents", *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 2002, 37(11), p. 544-550.

<sup>109</sup> Alpaslan, 2012, a.g.e., s.183.

<sup>110</sup> Emine Çağlar, "Erkek Hentbolcularda Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı Düzeyi", *Spor Bilimleri Dergisi (Hacettepe J. of Sport Sciences)*, 1999, 10 (2, 3, 4), s.34.

<sup>111</sup> Kürşat Karacabey vd., " Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği", *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2017, Cilt 7, Sayı 2/1, s.113.

fiziksel tanımlama ve vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuş, spor sayesinde bireylerin kendine güven duygusunun geliştiğini ve kendileri hakkında olumlu düşüncelere sahip olabildiklerini ifade etmişlerdir.<sup>112</sup> Aşçı, sporla benlik algısı ilişkisini araştırdığı “Benlik Algısı ve Egzersiz” isimli çalışmasında, egzersizin benlikle ilişkisini ve egzersizin benlik algısına olumlu etkisini ayrıntılı olarak incelemiştir.<sup>113</sup>

Aşçı ve arkadaşları; 174’ü erkek sporcudan oluşan ve 174’ü sporcu olmayan liseli öğrencilerden oluşan katılımcıların benlik kavramlarını karşılaştırmışlardır. Yapılan araştırmanın sonuçları liseli erkek sporcularla, spor yapmayanlar arasında sosyal kabul, atletik yeterlilik ile fiziksel görünüşten aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir.<sup>114</sup> Aşçı ve arkadaşları sporla uğraşan ve uğraşmayan liseli erkek öğrencilerin beden özelliklerinden hoşnutluk düzeylerini inceledikleri başka çalışmada sporcu olan ve olmayanların ortalama beden imgelerinden memnurluk duyma puanları arasında anlamlı farklılıklara ulaşmışlardır. Araştırmacılara göre sportif aktivitelere katılım kişilerin kendi beden özelliklerini beğenme düzeylerini etkilemektedir.<sup>115</sup>

Aktaş’ın “Farklı Branşlarda Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi” isimli çalışmasında, 208 spor yapan, 102 spor yapmayan katılımcı yer almıştır. Araştırmada spor yapan bireylerle spor yapmayanların, benliklerine duydukları saygı, karşılaşılan riski üstlenme düzeyleri incelendiğinde anlamlı farklılıklara ulaşılmış, spor yapan bireylerin daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları sonucuna varılmıştır.<sup>116</sup>

---

<sup>112</sup> Gülsüm Baştuğ vd., “Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kendini Tanımlama Değerlerine Etkisi”, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2011, Cilt:2, Sayı:2, s.26.

<sup>113</sup> Aşçı, a.g.e., s. 233-266.

<sup>114</sup> Aşçı vd., 1993-a, a.g.e., s.34-43.

<sup>115</sup> F.Hülya Aşçı vd., “Sportif Katılımın Liseli Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi”, *Spor Bilimleri Dergisi*, 1993-b, (4) 3,s.46.

<sup>116</sup> İsmail Aktaş, Farklı Branşlarda Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2014, s.28, 45, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).



Kor, 2006-2007 yılında Sivas il merkezindeki değişik liselerde öğrenimlerini devam ettiren 300 spor yapan, 400 spor yapmayan toplam 700 öğrenciyle gerçekleştirdiği araştırmasında spor yapan öğrencilerle, spor yapmayan öğrenciler arasında, spor yapan öğrencilerin lehine görülen önemli bir farka ulaşmıştır.<sup>117</sup>

Gün, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni kullanarak spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısını incelediği çalışmasını 197 spor yapan, 236 spor yapmayan ergenin katılımıyla gerçekleştirmiştir. Gün, araştırmasında, yapılan analiz sonuçları açısından spor yapanlarla yapmayan katılımcıların benliklerine ilişkin geliştirdikleri saygının anlamlı farklılık içerdiğine ulaşmıştır. Gün, araştırmasının bulgularından hareketle spor yapmanın insanda benliğe duyulan saygıyı yükselttiğini ifade etmiştir.<sup>118</sup>

Yapılan literatür taramasında benlik saygısı ve spor arasında anlamlı ilişki bulunmadığı bulgularını içeren araştırmalarla da karşılaşılmıştır. Aşağıdaki kısımda bu araştırmalara yer verilecektir.

Bowker ve arkadaşları lise öğrencilerinde spora katılımın benlik saygısını çok etkilemediğini bildirmişlerdir.<sup>119</sup> Yegül, 203 liseli öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmada RBSÖ'nin benlik saygısı alt ölçeğinde sporcular ve sporcu olmayanlar arasında farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır.<sup>120</sup> Çağlayan yaptığı araştırmada, bireysel ve takım sporu yapan ve yapmayanların benlik saygısı puanlarını karşılaştırmış anlamlı bir farklılık bulamamıştır.<sup>121</sup> Esen, 460'ı spor yapan, 209'u spor yapmayan, 330 kadın, 339 erkek toplam 669 üniversite öğrencisinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerini incelemiş, öğrencilerin spor yapma durumuna göre

---

<sup>117</sup>Muhlis Kor, Sivas İl Merkezindeki Ortaöğretim Öğrencilerinde Sporun Özsaygı Düzeyine Etkisinin Araştırılması, Cumhuriyet Üniversitesi, SİVAS, 2008, s.29, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>118</sup> Gün, a.g.e., s.44, 48, 60.

<sup>119</sup> A.Bowker et. al., "Sports Participation and Self-Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation", *Sex Roles*, 2003, Vol. 49, No. 1/2, p.47-58.

<sup>120</sup> İtir Beril Yegül, Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlilik Puanlarının Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1999, (Özet), (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>121</sup> Nur Çağlayan, Bireysel ve Takım Spor Yapanlar ile Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2011, s.28, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

atılganlık düzeyi ve benlik saygısında anlamlı farklılık bulamamıştır.<sup>122</sup> Güztepe, araştırmalarında sporcu olan ya da olmayan ergenlerdeki benlik saygısı ve içe dönük kişilik yapılarını incelemiş istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.<sup>123</sup> Tiryaki ve Moralı, 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liseli ile yaptıkları araştırmalarında sportif katılımın, benlik saygısı üzerine etkisini araştırmışlar, sporcu olan ve olmayanların benlik saygısında anlamlı bir farklılık saptayamamışlardır.<sup>124</sup>

---

<sup>122</sup> Cemil Alptuğ Esen, "Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi"(Muğla Üniversitesi Örneği), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, 2012, s.44, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>123</sup> Seda Yazıcı Güztepe, Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerdeki Benlik Saygısı ve İçe Dışa Dönük Kişilik Yapılarının İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2017, s.51, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>124</sup> M. Ş. Tiryaki ve S. Moralı, "Spotif Katılımın Liseli Sporcuların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi", **Spor Bilimleri Dergisi**, 1992, (3)1, s.3-5.

## İKİNCİ BÖLÜM

### ANKSİYETE VE SPOR

Bu bölümde ilk olarak anksiyeteye ilişkin kuramsal bilgilere yer verilecek ardından anksiyete ve spor arasındaki ilişkiyle ilgili bilgi ve ilgili araştırmalar paylaşılacaktır.

#### 2.1. ANKSİYETE

Literatür anksiyete kavramının İngilizce “anxiety” kelimesinin karşılığı olduğunu ve sözcüğün kökünün eski Yunancada “anxietas” kavramına dayandığını göstermektedir. Kavram ilk kez Çiçero tarafından kalıcılığı olan sürekli bir endişe eğilimi ya da yatkınlığı anlamında kullanılmıştır.<sup>125</sup>

Türkçede genellikle “kaygı” şeklinde kullanılan “anksiyete”\*, bireylerde çeşitli uyaranlara karşı oluşan biyolojik, psikolojik bir uyarılmışlık hali, varlığı koruyabilmenin, yaşamla baş edebilmenin, kendini kabul ettirebilmenin gereği olarak ortaya çıkan ve yaşanan duygu hali olarak kabul edilir.<sup>126</sup> Anksiyete heyecansal bir endişe olarak tanımlanmakta<sup>127</sup>, Türk Dil Kurumu sözlüğünde de canlılığın içinde bulunduğu sıkıntılı duruma bağlı olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir.<sup>128</sup>

Endişe, kaygı, sıkıntı, bunalım, korku anlamlarını içeren<sup>129</sup> <sup>130</sup>, bireyin tehdit altında olduğunu hissettiği çeşitli durumlarda ortaya çıktığı anlaşılan anksiyete<sup>131</sup>,

---

<sup>125</sup> Köknel, 1998, a.g.e, s.119.

\* Çalışmada anksiyete ve kaygı sözcükleri aynı anlamda kullanılmıştır.

<sup>126</sup> Palti, a.g.e., s.19-22.

<sup>127</sup> Işın, a.g.e., s.36,37.

<sup>128</sup> [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=16788](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=16788) (Erişim Tarihi: 05.03.2018).

<sup>129</sup> Ahmet Hamdi Alpaslan, Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri ile Yaşam Kalitesinin Araştırılması, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2009, s.10, (**Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi**).

<sup>130</sup> Günay vd., a.g.e., s.78.

<sup>131</sup> Kürşad Han Dönmez, Salonda Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcuları (Judo, Tekwando, Jimnastik) ile Salonda Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının (Voleybol, Hentbol, Badminton) Durumluk Kaygılarının Karşılaştırılması, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, 2002, s.4, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

bedensel tepkilere de yol açarak bazen normalin dışına taşan patolojik bir duruma dönüşebilmektedir.<sup>132</sup>

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) anksiyeteyi, kişiliğin bilinçli olan kısmında yaşanan tehlike sinyali olarak tanımlamaktadır.<sup>133</sup> Güleç anksiyeteyi her zaman ve her koşulda, herkeste görülebilen, sıklıkla bedensel belirtilerin eşlik ettiği bazı durumlarda ağırlaşan hoş olmayan bir duygu olarak değerlendirmiştir.<sup>134</sup> Cüceloğlu, başarısızlık, üzüntü, sonucu bilememe ve yargılanma, sıkıntı, korku, acizlik gibi heyecanlardan, güçlü duygulardan birini ya da birden fazlasını içeren bir yaşantı<sup>135</sup>, Köknel, geleceğe dönük zorlanma belirtisi ya da tepkisi olarak tanımlamıştır.<sup>136</sup>

Yukarıdaki bilgilerden hareketle anksiyete, sıklıkla kaygı, endişe, korku, bunalım, sıkıntı anlamına gelmekte, varlığın tehdit altında olduğu hissedildiği durumlarda bir takım bedensel belirtilerle ortaya çıkmakta bazen normal durumun dışına taşıp patolojik hale bürünen bir duygu yaşantısı olarak tanımlanabilir.

Literatürde Psikoloji bilimi içinde anksiyete sözcüğünü ilk kullanan, tanımlayan ve nedenlerini araştıran kişinin Freud olduğu kabul edilir.<sup>137</sup> Bu sebeple Freud'un görüşlerine çalışmada geniş yer verilmiştir.

Freud anksiyetenin dürtü ve içgüdülerden kaynaklanan gücün bastırılması sonunda yaşandığından bahsetmiş ve anksiyeteyi benliğin tehlikeli durumla ilgili yorumuna bağlamış, bu tehdit edicinin sona ermesi için bireylerde bir takım savunma ve bastırma düzeneklerinin işlediğini belirtmiştir.<sup>138</sup>

---

<sup>132</sup> Günay vd., a.g.e., s.78.

<sup>133</sup> Fatih Büyükçapar, Özel Okullar İle Devlet Okullarında Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, 2015, s.27, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>134</sup> Güleç, a.g.e., s.10.

<sup>135</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s. 276.

<sup>136</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.122.

<sup>137</sup> Hakan Kara ve Mehmet Acet, "Spor Yöneticilerinde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", *NWSA-Social Sciences*, 2012, Volume:7, Number:4, s.246.

<sup>138</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.117-120.

Freud'a göre anksiyetenin en önemli yanı dışa vurulduğunda onaylanmayacağı varsayılan cinsel dürtüler ve çözümlenmemiş çatışmalardır. Yetişkinlik yaşlarında yaşanan anksiyeteler, çocukluk anksiyetlerinin tekrarı ve yeniden yaşanmasıdır.<sup>139</sup> Freud'a göre anksiyete son derece olağandır ancak anksiyete gerçek dışı ve mantığa aykırı bir nitelik aldığına, bastırma ve savunma düzeneklerine işlerlik sağlayan kısaca uyuma yardımcı görevini yapamamakta ve normal olmayan davranışların kaynağını da oluşturmaktadır.<sup>140</sup>

Freud'un görüşleri incelendiğinde onun anksiyeteyi enerji dağılımı açısından da değerlendirdiği görülür. Freud, anksiyeteyi baskı altında tutulan id enerjisi olarak yorumlamıştır.<sup>141</sup> Freud'a göre iç ya da dış kaynaklı tehdit unsurları denetlenemediğinde egoya anksiyete adı verilen duygu hali egemen olmakta ve böylece ego anksiyetenin kaynağını oluşturmaktadır. Freud, bir insanın yaşamındaki anksiyetenin ilk örneğinin doğum sarsıntısı olduğunu belirtir, ona göre doğum sarsıntısı, dölyatağından kopuş, dış dünya gerçekleriyle karşılaşmanın yarattığı duygu olarak anksiyetenin ilk örneğini oluşturmaktadır.<sup>142</sup>

Freud'a göre üç tür anksiyete vardır. Bunlardan ilki olan "gerçeklik anksiyetesi" günlük yaşamda arada bir herkesin yaşadığı, dış dünyadaki gerçek tehlikelerle karşılaşıldığında ortaya çıkan korkudur ve bu haliyle anksiyete korkuyla eş anlamda değerlendirilebilir. Gerçeklik anksiyetesi, yaklaşan ya da beklenen bir tehlikenin birey tarafından algılanması sonucu ortaya çıkan can sıkıcı bir duygudur. İkinci tür anksiyete "nevrotik anksiyete" olarak nitelendirilmekte, içgüdülerden gelen tehlikenin algılanmasıyla ortaya çıkmakta, içgüdülerin denetiminin ortadan kalkması ve ceza ile sonuçlanma ihtimali yüksek davranışlarda bulunma korkusuyla oluşmaktadır. Nevrotik anksiyete, egonun içgüdülerde beliren boşalmaya yönelik arzuya set çekemediğinde neyle karşılaşacağı konusunda mantık dışı, uyumsuz korkusu olarak değerlendirilebilir. Mantıklı bir nedenle ortaya çıkan gerçeklik anksiyetesinden, nedeni belirsiz bir yığılma davranışı şeklinde ortaya çıkan nevrotik anksiyete mantık dışı oluşuyla farklılık göstermektedir. Gerçeklik anksiyetesi nevrotik anksiyeteden sadece yoğunluğu yönünden değil, niteliği yönünden de farklı görülmektedir.

---

<sup>139</sup> Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998, s.252.

<sup>140</sup> Geçtan, 1998, a.g.e., s.48-55.

<sup>141</sup> Geçtan, 1998, a.g.e., s.48-55.

<sup>142</sup> Engin Geçtan, *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, Metis Yayınları, İstanbul, 2004, s.60, 159-163.

Gerçekçi anksiyete, mantıklı ve anlaşılır olmasıyla nevrotik anksiyeteden ayrılmaktadır. Freud'a göre üçüncü tür anksiyete "suçluluk anksiyetesi"dir. Suçluluk anksiyetesi, bireyin sahip olduğu vicdanından korkması olarak değerlendirilebilir. Süperegosu gelişmiş olan kişi kabul edilen kural ya da törelere uygun olmayan bir davranışta bulunduğu, bulunmayı tasarladığında suçluluk duymaktadır. Freud'a göre suçluluk anksiyetesinin kökeninde sürekli ceza uygulayan ebeveynle sembolleşen gerçekliği olan korku bulunmaktadır.<sup>143</sup>

Özetle anksiyeteye psikoloji literatüründe ilk yer veren kişi Freud'tur. Freud anksiyeteyi, id enerjisinin egoya hakim olması olarak nitelendirmiş, çocuklukta oluşan, içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan, olabilme ihtimali bulunan şekilde değerlendirilen tehdit ve tehlike için benliği uyararak savunma düzenlerine işlerlik kazandıran normal duygu hali olarak tanımlamış, gerçek dışı hal aldığıdaysa normal dışı davranışların kaynağı olduğunu ifade etmiştir.

Anksiyete kavramı Freud'un ardından çok sayıda araştırmacının görüşlerinde yer bulmuştur. Aşağıdaki kısım kavramla ilgili literatürde karşılaşılan önemli görülen tanımlamaları ve görüşleri içermektedir.

Adler, anksiyetenin aşağılık duygusu içinde yer aldığını belirtmiş, anksiyeteyi insanların yetersiz, güçsüz kaldıkları durumlarda ortaya çıkan duygulanım olarak tanımlamıştır. Jung, anksiyeteyi ortak bilinçaltından kaynaklanan, mantık dışı olan korku, baskı, tasarım ve imgeler tarafından bilincin saldırı altında kalması olarak kabul etmiştir. Rank, anksiyeteyi kopma ve ayrılma sonunda ortaya çıkan bir duygulanım biçiminde görmüş; çocuğun ilk anksiyete deneyimini annesinin dölyatağından ayrılırken hissettiğini belirtmiştir.<sup>144</sup>

Horney, insanın ölüm ve doğa güçleri karşısındaki çaresizliğinin anksiyeteye yol açtığını söylemiştir.<sup>145</sup> Horney'e göre anksiyetenin en önemli özelliği mantık dışı oluşudur. Kusurlu anne baba tutumları sonucu çocuklukta oluşmakta ve gelişmektedir. En temel özelliğinin yarattığı çaresizlik, düşmanlık ve insanlardan soyutlanma duygusu olarak değerlendirildiği görülen anksiyete, kızgınlık ve bunun yarattığı düşmanca duyguların fark edilmesi olasılığına karşı geliştirilen, baskı altına alınmış korku duygularını da içermektedir. Anksiyetede kişinin içinde yaşadığı

---

<sup>143</sup> Geçtan, 2004, a.g.e., s.60, 159-163.

<sup>144</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.120.

<sup>145</sup> Köknel,1998, a.g.e., s.120.

kültürün değer yargıları etkili görülmekte, dürtülerin algılanma şeklini toplumun yapısının belirlediği belirtilmektedir. Horney'e göre çocukluk yıllarında yaşanan anksiyete sonraki anksiyete yaşantılarının temelini oluşturmakla birlikte anksiyeteyi sadece çocukluk yıllarına ait bir tepki olarak değerlendirmek yanlıştır.<sup>146</sup> Horney görüşlerinde anksiyete kavramının anlaşılabilmesi için korku ve anksiyete kavramları arasındaki ilişkiye de dikkat çekmiştir. Ona göre korku ve anksiyete duygusu tehlikeye karşı geliştirilmiş bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygusal tepkilerdir. Farkları ise korkunun bir insanın karşılaştığı tehlikeye orantılı olarak ortaya çıkması, anksiyetenin ise yaşantıyla orantılı olmayan genellikle de hayali bir tehlike karşısında oluşmasıdır. Bu durumda korku yaratan tehlike açık ve nesnel iken, anksiyete yaratan tehlike gizli ve öznedir.<sup>147</sup>

Sullivan anksiyetenin insanların başkaları karşısındaki başarısızlıklarından kaynaklandığını ileri sürmüştür.<sup>148</sup> Sullivan'a göre anksiyete bireyin insanlarla ilişki ve iletişim kurabilmesini engelleyen, insan varlığının yıkıcı yönüdür. Bir insanın güvenliğinin gerçek olmayan bir tehdit veya gerçekliği olan bir tehditle karşılaştığını hissettiğinde ortaya çıkan anksiyetenin yoğunluğu, kişinin işlevlerinin etkinlik oranına ve tehlikenin önemine göre değişmektedir. Yoğun anksiyete insanı çaresiz ve şaşkın bırakmakta, kişinin diğer davranışlarını bozucu etki yaratmakta, algılama alanını daraltmakta, bilişsel süreçleri aksatmakta, tepki yeteneklerini bozmakta, uzun sürerse dehşet duygusuna dönüşüp çevreden kopmaya yol açabilmektedir.<sup>149</sup>

Varoluşçular anksiyetenin, insanın kendi varoluş sorumluluğunu üstlenmede karşılaştığı güçlüklerden kaynaklandığını<sup>150</sup>, insanın kendi varlığının bilincini yitirme olasılığının yarattığı duygu olduğunu belirtmişlerdir.<sup>151</sup> Varoluşçulara göre anksiyete, kültür ürünü olarak ortaya çıkmakta, bireycilik, özgürlük, yabancılaşma ve yalnızlık sorunlarından kaynaklanmaktadır.<sup>152</sup> Gabbard anksiyeteyi bağımsız bir bozukluk ya da hastalık olarak değerlendirmektedir. Ona göre bir takım nörol

---

<sup>146</sup> Geçtan, 1998, a.g.e., s.246-253.

<sup>147</sup> Geçtan,1998, a.g.e., s.244-245.

<sup>148</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.120.

<sup>149</sup> Geçtan,1998, a.g.e., s.273-278.

<sup>150</sup> Geçtan, 1988, a.g.e., s.163.

<sup>151</sup> Geçtan, 1998, a.g.e., s.331.

<sup>152</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.121.

mekanizmalar anksiyetenin yaşanma olasılığını, anksiyete yaşantısını ve tedavisini etkilemektedir.<sup>153</sup> Fromm, anksiyetenin kaynağında insanın çaresizliğinin ve çevreye yabancılaşma duygusunun bulunduğunu belirtmektedir. Ona göre anksiyete duygusu oluşturan, insanın yalnız kalma korkusudur.<sup>154</sup> İnsanoğlu tarih boyunca giderek daha fazla özgürleşmiş ancak bunun bedelini yalnızlaşarak ödemiştir.<sup>155</sup>

Alexander, anksiyetenin organizmanın tehlikenin bilinçli olarak algılanmasından, anlaşılmasından, duyumsanmasından korkulan, bu nedenle de bastırılan dürtülere karşı gösterilen bir tepki olduğunu, Lewis, hoş olamayan bir duygulanım durumu olduğunu, geleceğe yönelik endişeleri içerdiğini, öznel olarak anlaşılıp algılandığını, rahatsızlık duygusu oluşturduğunu ve bedensel yakınmalara yol açtığını ifade etmiştir. Spielberger de anksiyete kavramını geleceğe yönelik endişe durumu olarak tanımlamış, bu duygulanım durumunun duyumsanmasının insana üzüntü verdiğini ve sinir sisteminde gerginlik yarattığını belirtmiştir.<sup>156</sup> Spielberger'e göre anksiyete gerginlik, korku, sinirlilik gibi hoş olmayan duygu ve düşüncelerin ve bunların yarattığı fizyolojik değişikliklerin kombinasyonunu içeren heyecan tepkileridir.<sup>157 158</sup>

Literatürde karşılaşılan görüşlerden hareketle anksiyete, bireyin kendisini tehdit altında hissettiğinde ortaya çıkan, bedensel tepkilerin eşlik ettiği, normalden anormale doğru değişen farklı düzeylerde geleceğe yönelik olarak yaşanan üzüntü, gerginlik, sinirlilik vb. olumsuz duyguları kapsayan, heyecansal duygu olarak tanımlanabilir.

### 2.1.1. Anksiyete Türleri

Literatürde durumluk ve sürekli anksiyete<sup>159</sup> şeklinde değerlendirilen anksiyetenin iki türünün ilk kez Cattell ve Scheier'in faktör analizi çalışmalarıyla

---

<sup>153</sup> Geçtan, 2004, a.g.e., s.171-173.

<sup>154</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.121.

<sup>155</sup> Geçtan,1998, a.g.e., s.303,304.

<sup>156</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.121,122.

<sup>157</sup> Kemal Nuri Özerkan, "Üniversiteli Basketbolcularda Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performans Arasındaki İlişki", *İ.Ü.Spor Bilim.Derg.*, 2003,11;3(ÖS), s.4.

<sup>158</sup> Kara ve Acet, a.g.e., s.246.

<sup>159</sup> Gürsoy, a.g.e., s.184.



ortaya çıkarıldığı daha sonra Spielberger ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu geliştirildiği kabul edilir.<sup>160</sup> Spielberger görüşlerinde anksiyeteyi, durumluk anksiyete ile sürekli anksiyete şeklinde tanımlamaktadır.<sup>161 162 163</sup> Literatürde Spielberger'in çalışmalarından hareketle çok yönlü özellik barındıran anksiyetenin durumluk ve süreklilik türleri şeklinde değerlendirilerek daha net açıklanabilir olduğu görüşü yaygınlıkla ifade edilmektedir.<sup>164</sup>

### 2.1.1.1. Durumluk Anksiyete

Anksiyetenin bir türü olarak değerlendirilen durumluk anksiyete Spielberger'e göre insanın yaşantısını tehlike oluşturan, tehdit eden şeklinde anlamlandırmasından kaynaklanmaktadır. Algılanan, anlaşılan ve duyumsanan bu durum bireyde üzüntü veren, hoş olmayan duygulanım yaratmaktadır. Spielberger'e göre bu süreç içinde merkezi sinir sistemi fonksiyonlarında değişiklikler olduğunu gösteren işaretler yaşanmakta ve bilinç tamamen açık, haberdar ve uyanık durumda bulunmaktadır.<sup>165</sup> Spielberger durumluk anksiyeteyi yoğunlaşan bazı düzeylerinde oluşan kinetik enerji reaksiyonuna benzetmektedir.<sup>166</sup>

Durumluk anksiyete öznel korku şeklinde de tanımlanabilir. Durumluk anksiyetede fizyolojik olarak otonom sinir sistemindeki uyarılmayla titreme, terleme, yüzün kızarması, sararma vb. fiziksel olarak gözlemlenebilecek değişim meydana gelir bunlar bireyin hissettiği huzursuzluğun ve gerilim duygularının göstergeleridir.<sup>167</sup>

---

<sup>160</sup> Fatih Özgül, *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, 2003, s.7,8, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>161</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.122.

<sup>162</sup> Özerkan, a.g.e., s.4.

<sup>163</sup> Kara ve Acet, a.g.e., s.249.

<sup>164</sup> F. Hülya Aşçı ve Hülya Gökmen, "Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi", *Spor Bilimleri Dergisi (SBD)*, 1995, (6), 2, s.39.

<sup>165</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.122.

<sup>166</sup> Özgül, a.g.e., s.8,9.

<sup>167</sup> Mehmet Hakan Başaran, *Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008, s.30,31, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Çevresel koşullara bağlı stresten kaynaklanan<sup>168</sup> durumluk anksiyete, stresin yoğun olduğu zamanlarda yükselme, stres ortadan kalkınca da azalma gösterir.<sup>169</sup> Durgunluk ve sakinlik durumluk anksiyetenin olmadığına işaret ederken; sinirlilik, gerilim, tasa ve endişe durumluk anksiyetede orta düzeyleri gösterir; felaket düşünceleri ve organize olmamış panik davranışları, yoğun korku ve korkma duygusu ise çok yüksek durumluk anksiyete düzeyi anlamına gelmektedir. Nedeni başkaları tarafından da anlaşılabilen durumluk anksiyete, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterizedir.<sup>170</sup> <sup>171</sup> Bir tür geçici ruh hali olarak beliren durumluk anksiyete<sup>172</sup>, belirtileriyle birlikte kişiyi zorlayan durumun bitişyle birlikte ortadan kalkmaktadır.<sup>173</sup>

Kısaca durumluk anksiyete, belirli bir olay ya da durumun yani çevresel koşulların tehdit edici olarak algılanması sonucu ortaya çıkan, şiddeti ve süresi tehdit edici olarak algılanan olay ya da duruma yani çevresel koşullara bağlı olan geçici anksiyetedir.

#### 2.1.1.2. Sürekli Anksiyete

Anksiyetenin bir diğer türü olarak değerlendirilen sürekli anksiyete Spielbeger'e göre durumluk anksiyeteye oranla durağan ve sürekli olan, süresi ve şiddeti kişilik yapısına göre değişen niteliğe sahiptir. Kişiliğin anksiyete geliştirmeye yatkın olması, sürekli anksiyeteyi etkilemektedir. Bireylerin sürekli anksiyete oranlarının birbirine göre farklılık içermesi, tehlike içeren yaşantıların anlaşılmasını, algılanmasını, yorumlanmasını kısaca değerlendirilmesini değiştirmektedir.<sup>175</sup>

Sürekli anksiyete, endişe, tehlike gibi belirli durumları anlama yeteneğinde olma ve bu durumlara karşılık verme sırasında ortaya çıkmaktadır. Spielberger

<sup>168</sup> Gürsoy, a.g.e., s.184.

<sup>169</sup> Kara ve Acet, a.g.e., s.249.

<sup>170</sup> Başaran, a.g.e., s.32,33.

<sup>171</sup> Mustafa Engür, Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi, İzmir, 2002, s.51, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>172</sup> Hülya Aşçı ve Ayşe Kin, "Bayan Hentbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi", **Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences**, 1998, (9), 3, s.4.

<sup>173</sup> Acar Baltaş ve Zuhul Baltaş, **Stres ve Başaçıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1986, s.122.

<sup>174</sup> Özerkan, a.g.e., s.4.

<sup>175</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.122,123.

sürekli anksiyeteyi, potansiyel enerjiye benzetmektedir. Uygun bir uyarıcı tarafından başlatılırsa belirli bir düzen olmaksızın gerçekleşen reaksiyondur. Sürekli anksiyete düzeyi yüksek kişiler, olayların çoğunu olduğundan daha korkutucu olarak algılamakta ve korkutucu olaylara daha yoğun tepkilerle karşılık vermektedirler. Sürekli anksiyete, çevresel koşullara bağlı olmadan bireyin endişe duyma, huzursuzluk, vesvese, yoğun ve güçlü heyecansal reaksiyonlarda bulunma, stres sırasında yüksek oranda duyarlılık gösterme eğilimidir.<sup>176</sup>

Sürekli anksiyete, bireyin anksiyete yaşantısına olan yatkınlığı ya da bağımlılığı olarak da tanımlanabilir.<sup>177</sup> Anksiyetenin bu türünde birey deneyimlediği her yaşantıyı, olayı sürekli olarak stresli biçiminde algılama ve yorumlama eğilimi içindedir. Bu tür anksiyeteyi normalin üstünde barındıran bir yapıya sahip olanların barındırmayanlara oranla hem karamsarlığa kolaylıkla büründükleri hem de kolaylıkla incindikleri görülmekte ve durumluk anksiyeteyi de barındırmayanlara oranla daha yoğun ve sık yaşadıkları<sup>178</sup>, doğal uyaranları bile bir tehdit unsuru olarak gördükleri ve bu tutumu kişiliklerinin bir parçasına dönüştürdükleri söylenebilir.<sup>179</sup>

Sürekli anksiyete nesnel bir değerlendirmeye normalde tepki uyandırmaması gereken durumları, olayları bireyin gereksiz bir şekilde tehlikeli olarak yorumlanmasından kaynaklanan ve bireylerde mutsuzluk, hoşnutsuzluk duygusu oluşturan anksiyetedir.<sup>180</sup> Belirli bir olaydan kaynaklanmayan sürekli anksiyete bireyin davranışlarında doğrudan gözlenmemekte ancak durumluk anksiyete tepkilerinin şiddeti ve sıklığından hareketle yorumlanabilmektedir.<sup>181</sup> <sup>182</sup> Kişinin psikolojik zorlanmalara karşı değişmez bir kişilik özelliği olarak beliren sürekli

---

<sup>176</sup> Özgül, a.g.e., s.8,9.

<sup>177</sup> Gürsoy,a.g.e., s.184.

<sup>178</sup> Başaran, a.g.e., s.32,33.

<sup>179</sup> Özerkan, a.g.e., s.4.

<sup>180</sup> Özgül, a.g.e., s.8,9.

<sup>181</sup> Başaran, a.g.e., s.32,33.

<sup>182</sup> Engür, a.g.e., s.53.

anksiyete<sup>183</sup> <sup>184</sup> kişiye ait bir nitelik olarak var olmakta ve hayatın bütünü kaplamaktadır.<sup>185</sup>

Spielberger ve onu izleyenlere göre, durumluk ve sürekli anksiyete arasında daima devam eden iletişim ve etkileşim vardır. Sürekli anksiyetenin yüksek olması, durumluk anksiyeteyi yükseltmekte, durumluk anksiyetenin yükselmesi ve süresinin uzaması da, sürekli anksiyeteyi yükseltmektedir.<sup>186</sup>

Anksiyetenin iki türüne dair yukarıda verilen bilgilerden hareketle; durumluk anksiyete, belirli bir olay ya da durumun yani çevresel koşulların tehdit edici olarak algılanması sonucu ortaya çıkan, şiddeti ve süresi tehdit edici olarak algılanan olay ya da duruma yani çevresel koşullara bağlı olan geçici anksiyetedir. Sürekli anksiyete ise belirli bir olay ya da durumdan yani çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin kişilik yapısı sonucu ortaya çıkan, şiddeti ve süresi bireyin kişilik yapısına bağlı olan anksiyete türüdür.

Anksiyetenin türleriyle ilgili kısımdan sonra çalışmada anksiyete nedenlerine yer verilmiştir.

### **2.1.2. Anksiyete Nedenleri**

Anksiyetenin nedenleri konusunda literatürde farklı değerlendirmelerin olduğu görülmektedir.

Örneğin Cüceloğlu'na göre anksiyete nedenleri bireyden bireye, toplumdan topluma farklılık gösterse de bu duygunun ortaya çıkmasına yol açan nedenler şöyle sıralanabilir:<sup>187</sup>

Desteğin kaybolması: Alışılan çevrenin ortadan kalkması, sosyal desteğin kaybolmasıdır. Örneğin yeni bir şehre taşınan kişilerin komşuları, akrabaları ve arkadaşlarından yoksun kalması gibi durumlar kaygı oluşturur.

Olumsuz sonucu beklemek: Hazırlanılmayan bir sınava girme gibi durumların oluşturacağı, olumsuz bir sonuçla karşılaşılacağına ilişkin beklenti oluştuğunda yaşanmaktadır.

---

<sup>183</sup> Aşçı ve Ayşe Kin, a.g.e., s.4.

<sup>184</sup> Kara ve Mehmet Acet, a.g.e., s.249,250.

<sup>185</sup> Baltaş ve Zuhale Baltaş, a.g.e., s.122.

<sup>186</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.123.

<sup>187</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s. 277.

İçsel çelişki yaşamak: İnanç geliştirilen, önemsenen bir düşünce ile sergilenen davranış birbiriyle çeliştiğinde, çelişkiyi giderecek bir çözüm yoluna ulaşıncaya kadar geçen süre içinde ortaya çıkmaktadır.

Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilememek insanlarda kaygı oluşturmaktadır.

Köknel'e göre, anksiyetenin kaynağında, anksiyete oranının farklılaşmasında kişilik katmanları etkili olmaktadır. Kalıtımla nesilden nesile geçerek kişiliği oluşturan her bir katmanda ortaya çıkan; cinsiyet, karakter, benlik, zeka, toplumsal rol ve yer, yaratıcı olma, beden yapısı, mizaç, duygu durumu gibi özelliklerde oluşan kaygı düzeylerinin toplamı durumluk anksiyeteye neden olmaktadır. Buna neden olan unsurların ruhsal, toplumsal zararlı nedenler olarak değerlendirilmesi ise sürekli anksiyeteyi oluşturmaktadır.<sup>188</sup> Köknel, alışılmamış nesne, kişi, durum, çevre ya da engelle karşılaşmanın ayrıca ne olduğu birey tarafından bilinen nesneden kaynaklanan korku hali ya da ne olduğu birey tarafından bilinmeyen bir şeyi veya yaşantı halini tehdit edici olarak görmenin, zorlu, takıntılı düşünce ve tutsaklıklarında anksiyete yarattığını ifade etmiştir. Ona göre, doğal afetler ve umulmadık, beklenmedik olaylar ve felaketler ile ruh hastalıkları da anksiyete nedenleridir.<sup>189</sup>

Anksiyetenin bireyin kendi özelliklerinden kaynaklanan ya da içinde yaşadığı çevresinin özelliklerinden kaynaklanan sebeplere bağlı olarak ortaya çıktığı söylenebilir.

### 2.1.3. Anksiyete Belirtileri

Anksiyetenin belirtilerine geçmeden önce anksiyetenin bedensel belirtilerin eşlik ettiği bir duygu hali olduğunu hatırlatmakta fayda vardır. Şu halde anksiyetenin hem psikolojik hem de bedensel belirtileri tanımlı gereği vardır.

Nitekim Köknel, anksiyete belirtilerini; gerginlik, endişe, korku, güvensizlik, panik, tedirginlik, şaşkınlık, çarpıntı, baş ağrısı ve dönmesi, ağız kuruluğu, kan basıncının azalması veya artması, bulantı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, terleme, titreme, uykusuzluk, kas gerginliği, mide-bağırsak şikâyetleri, solunumda yükselme şeklinde psikolojik olandan bedensel olana doğru sıralamıştır.<sup>190</sup> Köknel'e göre kan

---

<sup>188</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.123.

<sup>189</sup> Köknel,1999, a.g.e., s.135,136.

<sup>190</sup> Köknel,1999, a.g.e., s.135.

basıncını, bazal metabolizmayı, ter miktarını, kalp atışını, solunum sayısını, deri direncini, pupilla değişmelerini ve beyin elektriğini yani anksiyetenin oluşturduğu bedensel belirtileri saptamak için poligraflardan faydalanılır. Anksiyete durumunda kan ve idrarın içindeki maddelerin değişimiyle yeni maddelerin meydana gelip gelmediği de biyokimyasal nitelikli çeşitli yöntemlerle tespit edilmektedir. Bu yöntemlerin kullanıldığı araştırmalar, anksiyeteye insanlardaki sempatik sinir sistemi geriliminde, kanda bulunan adrenalin ve noradrenalin oranlarında artışın yaşandığını, ortaya çıkan bu değişimler sonunda parçalanma ürünlerinin de idrar yoluyla boşaldığını göstermektedir.<sup>191</sup>

Baltaşlara göre anksiyeteye ait belirtiler, oluşmasına yol açan dış şartlardan onu yaratan kişiye doğru yaklaştıkça ağırlaşmaktadır. Anksiyetenin oluşturduğu bedensel tepkiler; titreme(özellikle bacaklarda), aşırı terleme, ağız kuruluğu, hızlı kalp atışları, kısık ses bazen ortaya çıkan idrarı tutamamadır. Ayrıca anksiyetede bireydeki dış görünüş her tarafa aynı anda yetismeyi arzulayan fakat seçimini bir türlü yapamayan durumdadır. Anksiyeteli kişide yüzde beliren ifade panik halde yardıma ihtiyaç duyan bir insan yüzünü yansıtmaktadır.<sup>192</sup>

Cüceloğlu, anksiyetenin kişide oluşturduğu belirtileri; sürekli hissedilen yorgunluk ve baş ağrısı, boyun kaslarında oluşan gerginlik, ishal ya da kabızlık, olarak belirtmektedir. Cüceloğlu ayrıca anksiyetenin nefesin daralması, terleme, düzeni olmayan nefes alıp verme ya da nefesin kesik kesik olması gibi belirtilerle insanda gözlemlendiğini ifade etmektedir. Yazara göre anksiyete bireylerde gerginlik oluşturmakta, bel ve mide ağrısına yol açmakta, kalp çarpıntısı hissettirmekte, aşırı tepkide bulunma, titreme, aniden sinirlenme, el ve ayak parmaklarında soğukluk oluşturduğunu belirtmektedir.<sup>193</sup>

Literatür incelendiğinde anksiyetenin güvensizlik, endişe, korku, şaşkınlık, panik, tedirginlik, gerginlik, sinirlilik, yorgunluk ve halsizlik hissi gibi psikolojik belirtileri olduğu görülmektedir. Ağız kuruluğu, titreme, kısık ses, nefes darlığı, nefes alıp vermede düzensizlik, kalp çarpıntısı, terleme, ellerde ve ayaklarda parmaklarda oluşan soğukluk, boyun, bel, mide ve baş ağrısı, idrar tutamama gibi bedensel belirtiler anksiyete belirtileri olarak ifade edilmiştir. Bu durumda anksiyete psikolojik

---

<sup>191</sup> Köknel,1998, a.g.e., s.124.

<sup>192</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.122.

<sup>193</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.293.

ve bedensel çok sayıda belirti oluşturan istenmeyen duygu hali olarak nitelendirilebilir.

## 2.2. ANKSİYETE VE SPOR İLİŞKİSİ

Anksiyete bireylerde normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların tehdit edici algılanması yoluyla bireyde bir takım duygusal ve fiziksel tepkilere yol açması şeklinde tanımlanabilir.<sup>194</sup> Yaşamın her gelişim döneminde ortaya çıkan anksiyetenin yoğunluğu değişim gösterir.<sup>195</sup> Anksiyete yoğun hissedildiğinde, davranışları olumsuz yönde etkilemekte normal olmayan tepkilere yol açmakta, normal bedensel fonksiyonların yerine getirilmesine engel oluşturmaktadır. Sağlıklı ve dengeli bir yaşam için anksiyete düzeyini arttıran nedenlerin bilinmesi ve anksiyete düzeyini bireyin kontrol altında tutmasını sağlayabilecek yolların araştırılması bu sebeple önemlidir.<sup>196</sup>

Spor ömür boyu sağlıklı yaşamın ön koşulu,<sup>197</sup> insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmenin yolu olarak görülmektedir.<sup>198</sup> Yapılan literatür incelemesinde çok sayıda çalışmada anksiyete ve spor ilişkisi konu edilmiş<sup>199</sup> ve araştırmalar sporun anksiyetenin giderilmesinde etkili bir yol olduğunu göstermiştir.<sup>200</sup> Başer'e göre sporun anksiyete düzeyini düşürdüğü pek çok araştırma bulgusuyla ortaya konulmuştur.<sup>201</sup> Yeltepe'de pek çok araştırmayla sporun anksiyetenin azaltılmasında önemli bir rol üstlendiği konusunda fikir birliği sağlandığını ifade etmiştir.<sup>202</sup> Tavacıoğlu, anksiyete ve spor arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalarda çoğunlukla

<sup>194</sup> Leyla Tavacıoğlu, *Spor Psikolojisi*, Bağırın Yayınevi, Ankara, 1999, s.39.

<sup>195</sup> Günay vd., a.g.e., s.78.

<sup>196</sup> Mehibe Akandere, "Kaygı ile Başa Çıkma Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi", *Atatürk Ünv.BESYO,Beden Eğit. ve Spor Bil.Derg.*, 1999, Cilt:1, Sayı:1, s.21.

<sup>197</sup> Gül Öznur Karabıçak, Ayaş İlçesindeki Adolesanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Postür, Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014, s.2,3, (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

<sup>198</sup> Akandere, 1999, a.g.e., s.21.

<sup>199</sup> Başaran vd., a.g.e., s.534,535.

<sup>200</sup> Akandere, 1999, a.g.e., s.21.

<sup>201</sup>Ergun Başer, *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Basımevi, Ankara, 1986, s.121.

<sup>202</sup> Hülya Yeltepe, *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, Epsilon Yayınevi, İstanbul, 2007, s.131.

Spielberger'in durumluk ve sürekli anksiyete tanımlamalarına yer verildiğini belirtmiştir.<sup>203</sup> Özdemir ve arkadaşları yaptıkları araştırmada sporun anksiyeteyi azalttığını içeren bilimsel çalışmaların bulunduğunu<sup>204 205</sup>, Alpaslan, spor ve fiziksel etkinliklerle katılımla anksiyete düzeyi arasında ters orantılı bir ilişki olduğunu saptandığını<sup>206</sup>, Karacabey ve arkadaşları da spor ile anksiyete arasında negatif yönde ilişkiler bulunduğunu gösteren çalışmaların varlığını bildirmişlerdir.<sup>207</sup>

Bu durumda anksiyete ile spor arasında bir ilişki olduğu ve spor yapmanın anksiyete düzeyini düşürdüğü söylenebilir.

Yeltepe, anksiyete ve spor arasında bulunan ilişkiye dair ilk araştırmalardan biri olarak Devries'in ileri yaştaki yetişkinlerle yaptığı, şiddetli akut egzersizin kas gerginliği üzerindeki etkisini incelediği çalışma olduğunu bildirmektedir. Devries, bu çalışmada egzersiz yapmanın bireyde sakinleştirici bir etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Yeltepe'ye göre konuyla ilgili bir başka önemli çalışma Petruzzello ve arkadaşları tarafından 1980'lerin sonlarında yürütülmüş olan çalışmadır. Bu çalışmalarda, egzersizin durumsal anksiyete, sürekli anksiyete ve anksiyetenin psikofizyolojik etkileri üzerine etkisini analiz eden üç meta-analiz çalışması yapılmıştır. 207 çalışmanın analiz edildiği ilk çalışmada, egzersizin durumsal anksiyetenin azaltılmasındaki etkisinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte çeşitli egzersiz tiplerinin anksiyetenin azaltılmasında meditasyon, gevşeme ve sessiz bir yerde dinlenme gibi terapi türleri kadar etkili olduğu tespit edilmiştir. Sürekli anksiyete ve egzersiz ile ilgili 62 çalışmanın incelendiği ikinci meta-analizde, sürekli anksiyetenin azaltılmasında egzersizle ilgili oldukça kuvvetli bir etki tespit edilmiştir. Ayrıca sürekli anksiyetenin azaltılmasında, egzersiz programının süresinin önemli olduğu, 16 haftalık bir egzersiz programının 9 haftalık bir egzersiz programına göre çok daha kuvvetli bir etki sağladığı görülmüştür. Bu da araştırmacıların, sürekli anksiyetede istenen etkinin sağlanması için 10 hafta ve üzeri bir egzersiz programının daha yararlı olacağı sonucuna varmalarına sebep olmuştur. En son üçüncü meta-analizinde, 138 çalışmada kalp atımı, tansiyon,

---

<sup>203</sup> Tavacioğlu, a.g.e., s.40.

<sup>204</sup> Özdemir vd., a.g.e., s.60–70.

<sup>205</sup> Dönmez, a.g.e., s.16.

<sup>206</sup> Alpaslan, 2012, a.g.e., s.181-185.

<sup>207</sup> Karacabey vd., a.g.e., s.113.



galvanic deri cevabı gibi parametreler incelenmiş ve egzersizin psiko-fizyolojik belirtiler üzerinde oldukça yüksek bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.<sup>208</sup>

Akandere çalışmasında, Sime'in araştırmasıyla anksiyete problemi olan her dört kişiden birinde profesyonel tedavide egzersiz sayesinde anksiyetenin kontrolünde etkili sonuçlara ulaşıldığını bildirmiştir.<sup>209</sup> Doğan çalışmasında, Antunes ve arkadaşlarının araştırmasıyla egzersiz yapmanın anksiyeteyi azalttığı, yaşam kalitesini arttığı sonucuna ulaşıldığını bildirmiştir.<sup>210</sup> Hassmen ve arkadaşları 3403 kişi ile geniş bir katılımcı grupta fiziksel aktivitenin psikolojik faydalarını ortaya koymayı amaçlayan bir çalışma yapmışlardır. Yaptıkları çalışmada düzenli egzersiz yapanların daha az depresyon, kaygı, öfke, güvensizlik ve stres yaşadıklarına ulaşılmıştır. Araştırmacılar tutarlı davranış ve sosyal ilişkilerde başarı sergileme konusunda da spor yapmanın ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuç olarak araştırmaya göre spor yapma ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişki bulduklarını ifade etmişlerdir.<sup>211</sup> Martinsen yaptığı çalışmada spor yapmanın, fiziksel egzersizin anksiyete ve depresyonun önlenmesindeki olumlu etkisini vurgulamıştır.<sup>212</sup> Kirkcaldy ve arkadaşları ergenlerde spor yapmanın kaygı ve depresyonu azalttığını ortaya koymuşlardır.<sup>213</sup> Berger ve Owen yaptıkları çalışmayla fiziksel aktivitede bulunmanın kaygıyı depresyonu azalttığını ifade etmiştir.<sup>214</sup> Fox araştırmasında egzersizin anksiyeteyi azalttığını ifade etmiş, düzenli yapılan egzersizin anksiyete ve depresyonu önleyici, tedavi edici etkisi olduğunu ve psikolojik iyi olma haline olumlu katkı sağladığını belirtmiştir.<sup>215</sup>

---

<sup>208</sup> Yeltepe, a.g.e., s.130,131.

<sup>209</sup> Mehibe Akandere, "Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Farklı Yaş Gruplarına Göre Etkisinin İncelenmesi", **Bed. Eğt. Spor Bil. Der.**, 1998, Cilt: 3, Sayı:1, s.43.

<sup>210</sup> Pınar Doğan, Aerobik Egzersizinin Kadınlarda ve Erkeklerde Anksiyeteye Olan Etkisinin Araştırılması, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2010, s.18, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>211</sup> P.Hassmen et. al., "Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland", **Perv. Med**, 2000, 30(1), p.17-25.

<sup>212</sup> E.W. Martinsen, "Physical Activity in the Prevention and Treatment of Anxiety and Depression", **Nord J Psychiatry**, 2008, 62(47), p.25-29.

<sup>213</sup> Kirkcaldy et., al, a.g.e., p. 544–550.

<sup>214</sup> B.G. Berger and D.R.Owen, "Mood Alteration with Swimming-Summers Really do "Feel Better"", **Psychosom Med**, 1983, 45(5), p.425-433.

<sup>215</sup> Fox,1999, a.g.e., p.411-418.

Literatürde anksiyete ve spor ilişkisini konu edinen araştırmaların bir kısmının sportif ortamda yaşanan ve sadece sporcuların anksiyete düzeyleriyle ilgili olan çalışmalar olduğu görölmüştür.

Bunun sebebini Tavacıoğlu şöyle açıklamaktadır; sporcuların sürekli kaygı duygusu her bireyde olduğu gibi sporcuların kişilik özelliklerinden kaynaklanmakta ancak durumluk kaygı duygusu sporun doğasından, yarışma öncesi ve yarışma sırasındaki sportif ortam koşullarından kaynaklanmaktadır. Bu sebeple anksiyete duygusunun sporla ilişkisini sportif ortamda yarışma öncesi, sırası ve sonrasında saptanan kaygı düzeylerinin karşılaştırılması şeklinde inceleyen araştırmalar yapılmıştır. Bu konuda yapılan çalışmalardan elde edilen verileri şöyle özetlemek mümkündür; sporcularla yapılan çalışmalarda sportif yarışma öncesinde artan oranda durumluk anksiyete tespit edilmiştir. Sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal anksiyete gereklidir<sup>216</sup>, sportif performansta anksiyete sporcunun onu nasıl yorumladığıyla ilgilidir<sup>217</sup>, tüm yaş gruplarında kadın sporcularda anksiyete düzeyi erkeklere göre yüksektir, sporcular sportif ortamda durumluk ya da sürekli anksiyete düzeylerini azaltmak için çeşitli stratejiler kullanmaktadır.<sup>218</sup>

Aşağıdaki kısımda literatürde sık karşılaşılan anksiyete ve spor ilişkisini sportif ortamda yaşanan ve sadece sporcuların anksiyete düzeyleriyle değerlendiren araştırmalara yer verilecektir.

Aşçı ve Gökmen, bayan hentbolcülerle yaptıkları araştırma sonucunda sporcuların anksiyete puanları ile başarıları arasında anlamlı ters bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Araştırmacılar bulgularıyla anksiyete düzeyi arttıka spordaki başarının düştüğünü saptamışlardır.<sup>219</sup> Aşçı ve Kin, bayan futbolcularla yaptıkları araştırmada, sporcuların durumluk ve sürekli anksiyete düzeyi ile fiziksel özelliklerini algılama düzeylerini incelemiş, sporda başarı için gerekli görölen sporcunun kendi becerilerini yeterli olarak algılama düzeyinin anksiyete düzeyi ile ilişkili olmadığını belirlemişlerdir.<sup>220</sup> ağlar, erkek hentbolcuların kendini fiziksel algılama ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonucunda

---

<sup>216</sup> Tavacıoğlu, a.g.e., s.41.

<sup>217</sup> Costas I. Karageorghis ve Peter C.Terry, **Spor Psikolojisi**, (ev: Erdal Demir), Nobel Yayıncılık, Ankara, 2017, s.90.

<sup>218</sup> Karageorghis, a.g.e., s.104.

<sup>219</sup> Aşçı ve Gökmen, a.g.e., s.40-42.

<sup>220</sup> Aşçı ve Kin, a.g.e., s.3.

anksiyete düzeyi ile kendini fiziksel algılama düzeyi arasında anlamlı ilişki bulamamıştır.<sup>221</sup> Başaran, 324 sporcu üzerinde, Durumluk- Sürekli Anksiyete Envanteri'ni kullanarak, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini etkileyen değişkenleri konu edinmiştir.<sup>222</sup> Başaran ve arkadaşlarının yaptığı bir diğer araştırmada sporda performans için belli düzeyde kaygının gerekli olduğu vurgulanmış, sporcuların deneyimlerinin kaygı düzeylerini etkilediği ifade edilmiş ayrıca psikolojik yeterliliğin sporda başarıyı etkilediği belirtilmiştir.<sup>223</sup>

Literatürde anksiyete ve spor arasındaki ilişkiyi spor yapan ve yapmayan bireylerin karşılaştırılması yoluyla inceleyen araştırmalarla karşılaşılmıştır. Karşılaşılan araştırmaların bir kısmında spor yapmanın anksiyete düzeyini azalttığı sonucuna ulaşıldığı bir kısmında ise anksiyete düzeyi ile spor yapma arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamadığı görülmüştür.

Aşağıdaki kısımda spor yapanlar ile spor yapmayan bireylerin karşılaştırıldığı ve sporun anksiyete düzeyiyle ilişkili olduğu bulgusu içeren çalışmalara yer verilecektir.

Sevinç ve arkadaşları, 8 hafta süreyle düzenli egzersiz yapan kadınlarla yapmayanların, anksiyete düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeylerini karşılaştırmış, çalışma sonucunda kullanılan sekiz haftalık egzersiz programının bireylerin anksiyete düzeyleri ile yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>224</sup>

Akandere araştırmasında, anksiyete düzeyinde, spor etkinlikleri sonucu azalma olduğunu ortaya koymuştur.<sup>225</sup> Akandere, üniversiteli gençlerde ortaya çıkan anksiyetenin azaltılmasında sporun farklı yaş gruplarına göre etkilerini incelediği çalışmasında, uygulanan spor etkinliklerinin tüm yaş kategorilerinde anksiyete

---

<sup>221</sup> Çağlar, a.g.e., s.33.

<sup>222</sup> Başaran, a.g.e., s.65.

<sup>223</sup> Başaran vd.,a.g.e., s.533.

<sup>224</sup> Duygu Sevinç vd., "Bayanlarda 8 Haftalık Step-Aerobik Egzersizlerinin (Durumluk ve Sürekli) Kaygı Düzeyleri İle Yaşam Kalitelerine Etkisi", **2. Uluslar arası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Özet Kitabı**, 02-04 Mayıs 2014, s.146.

<sup>225</sup> Mehibe Akandere, Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 1997, Özet, (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

düzeinin azalmasına yol açtığını saptamıştır.<sup>226</sup> Akandere anksiyete ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı değişkenine göre incelendiği bir diğer çalışmada, anksiyete düzeyi ile spor arasında negatif ilişki bulunduğunu ifade etmiştir.<sup>227</sup>

Alpaslan yaptığı çalışmada Durumluluk-Sürekli Anksiyete Envanteri'ni kullanarak, spor yapan ergenlerin anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesi düzeylerini, spor yapmayan ergenlerle karşılaştırmıştır. Araştırmada sporcu grubun anksiyete, depresyon, sosyal kaygı ve kısa semptom envanteri alt ölçekleri düzeyleri anlamlı biçimde düşük saptanmıştır.<sup>228</sup>

Aşağıdaki kısımda spor yapanlar ile spor yapmayan bireylerin karşılaştırıldığı ve sporun anksiyete düzeyiyle ilişkili olmadığı bulgusu içeren çalışmalara yer verilecektir.

Doğan, aerobik egzersizinin kadınlarda ve erkeklerde anksiyeteye olan etkisini araştırdığı çalışmada egzersiz yapmadan ve egzersiz yaptıktan sonra bireylerin durumluk anksiyete ile sürekli anksiyete puanları arasında anlamlı bir farklılık saptayamamıştır.<sup>229</sup> Öğüt çalışmada sporcu olan ergen ve sporcu olmayan ergenlerin sürekli kaygıları ile benlik saygısı şeklinde iki değişkenin ne tür bir ilişkiye sahip olduğunu incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmacı spor yapma, yapmama durumu ile anksiyete düzeyi arasında bir ilişkinin saptanamadığını belirtmiştir.<sup>230</sup> Özgül araştırmasında sporcu olan ve olmayanların durumluk ve sürekli anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir farka ulaşamamıştır.<sup>231</sup>

---

<sup>226</sup> Akandere, 1998, a.g.e., s.42.

<sup>227</sup> Akandere, 1999, a.g.e., s.21.

<sup>228</sup> Alpaslan, 2009, a.g.e., s.39.

<sup>229</sup> Doğan, a.g.e., s.1, 19.

<sup>230</sup> Rahman Öğüt, Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi İle Benlik Saygısının Karşılaştırılması, Ege Üniversitesi, İzmir, 2004, s.55, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>231</sup> Özgül, a.g.e., s.21.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SPOR

Bu bölümde ilk olarak stres ve stresle başa çıkmaya ilişkin kuramsal bilgilere yer verilecek ardından stresle başa çıkma ve spor arasındaki ilişkiyle ilgili bilgi ve ilgili araştırmalar paylaşılacaktır.

#### 3.1. STRES

Literatürde stres kavramının, canlılar ve insanlarla ilgili durumu tanımlamada kullanılmadan önce mühendislik, fizik gibi bilimlerde kullanıldığı görülür.<sup>232</sup> Örneğin Fizikçi Robert Hooke ve sonrasında Thomas Young çalışmalarında stres kavramına yer vermişler, Young, stresi madde içinde bulunan bir güç ya da direnç şeklinde ifade etmiştir.<sup>233</sup> Stres kavramının Latince “Estrictia”, eski Fransızca “Esstrece” kelimelerinden geldiği, Latince türediği ve İngiliz dilinde kullanılan bir terim olduğu kabul edilmektedir.<sup>234</sup>

Köknel, stres kavramının sözlüklerde fiil ve isim şeklinde nasıl tanımlandığı bilgisine yer vermiştir. Stres fiil olarak; germek, zorlamak, baskı yapmak, önem vermek, bastırmak, yüklemek, isim olarak; yük, gerilim, zarar, baskı, önem, şiddet, basınç, güç, vurgu, zor, kuvvet karşılığı şeklinde kullanıldığını bildirmiştir.<sup>235</sup> Merriam-Webster’s sözlüğünde ise stres kavramının var olan dengeyi değiştiren bazı etmenler sonucu ortaya çıkan, bedensel ya da zihinsel gerginlik durumunu ifade ettiği belirtilmektedir.<sup>236</sup>

Stres kavramının; kökeni ve anlamının açıklanmasının ardından psikoloji bilimi içindeki tarihsel gelişimine değinmek önemli görülmektedir. Literatürde stres kavramının, psikoloji alanında 16. 17. yüzyıllarda kullanılmaya başlandığı belirtilir. Stres kavramının 17. yüzyılda elem, felaket, dert, bela, keder, musibet gibi

---

<sup>232</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.122.

<sup>233</sup> E. Arzu Oral, Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma: Stresle Başa Çıkma Programlarının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2004, s.19, (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

<sup>234</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.122.

<sup>235</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.37.

<sup>236</sup> Ünsal Sığırı ve Sait Gürbüz, **Örgütsel Davranış**, Beta Yayınevi, İstanbul, 2015, s.219.

anlamlarda, 18. ve 19. yüzyılla gelindiğinde baskı anlamında, zor manasında ayrıca güç şeklinde değerlendirilerek organa, nesnelere, bireye ya da psikolojik yapıya yönelik daha çok da, kötü sağlık anlamında kullanıldığı kabul edilmektedir. 19.yüzyıl ortalarında ve 20. yüzyılın başlarında ise stresin fiziksel ve ruhsal hastalıkların nedeni olduğu düşünülmüştür.<sup>237 238</sup>

Literatür stres kavramının, 1914'ten sonra Bernard'ın "homeostasis" ve işleyişi görüşünde, 1935'te Cannon'nun "savaş-kaç tepkisi"ni açıklamaya dönük çalışmalarında, 1974 yılında da Selye'nin "genel uyum sendromu" adını verdiği tepki aşamalarında kullanıldığını, sonraki yıllarda ise kavramın psikoloji içinde çok sayıda araştırmacının görüşlerinde yer bulduğunu ve tanımlandığını göstermektedir.<sup>239 240</sup>

Konunun bundan sonraki kısmında bu tanımlara yer verilecektir.

Mandler, stresi zarar verici bir takım unsurların neden olduğu tehlike sinyali olarak, Menaghan ve Mullan ise organizmanın zararlı ortamlara tepkisi olarak tanımlamıştır. Hause stresi kötü, yararlı olmayan bir durumla karşı karşıya gelen organizmanın bu durumla mücadele etmeyi sağlayacak yetiye sahip olmadığında meydana gelen kötü, zor bir yaşantı olarak görmüş, Hann ise insanın yaşam alanını kötü olarak yorumlamasıyla ortaya çıkan bir durum biçiminde değerlendirmiştir.<sup>241</sup> Selye'nin, stresi önceleri organizmaya zarar veren uyaranlar, sonrasında zorlanma sonucu ortaya çıkan tepki, sonraki yıllarda ise zararlı etkenler karşısında hastalık belirtileri gösterme olarak tanımladığı, Lazarus'un ise stresi organizmanın gereksinimlerinin, kaynaklarını aştığında ortaya çıkan bir durum olarak değerlendirdiği belirtilmektedir.<sup>242</sup>

Geçtan'a göre stres, insanın gereksinimlerini gidermek, doyuma ulaşmak isterken engelle karşılaşması, iki amaç arasında seçim yapma zorunluluğunun yarattığı çatışma ya da kişinin içsel ya da dışsal çevre kaynaklı bir baskıyla karşılaştığında yaşadığı kızgınlık, düşmanlık, korku, anksiyete gibi duygular ortaya

---

<sup>237</sup> Sığı ve Gürbüz, a.g.e., s.219.

<sup>238</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.122.

<sup>239</sup> Sığı ve Gürbüz, a.g.e., s.219.

<sup>240</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.122.

<sup>241</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.38,39.

<sup>242</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.37.

çıkaran yaşantılarıdır.<sup>243</sup> Stres Cüceloğlu'nda kişinin hem toplumsal hem fizik çevre içinden gelen uyumlu olmayan koşulların sebep olduğu, bireyin bedensel ve psikolojik sınırının üstünde harcanan gayreti şeklinde tanımlanır.<sup>244</sup> Oral, çalışmasında stres kavramının, yaşama uyum sağlama sırasında, gelişimsel ya da durumsal nedenlere dayalı farklılaşmalar yoluyla ortaya çıktığını belirtmektedir. Oral'a göre stres tehdit veya kayıp yaşanan koşulda, içsel ya da dışsal nitelikli engellenme, hem birey hem de bireyin kaynaklarının azaltıldığı ve iyi olma halinin tehlikeye sokulduğu şeklinde değerlendirdiği çevreyle arasındaki ilişkide yer alan bilişsel, fizyolojik, davranışsal, duygusal ve sosyal alanlarda bireyden bireye değişebilen göstergeleri olan yaşantıdır.<sup>245</sup>

Literatürde stresin genellikle içsel ya da dışsal çevre kaynaklı engellenme, baskı, çatışma, tehlike, tehdit, kayıp vb. durumlarda ortaya çıktığı görülmektedir. Stres kızgınlık, korku, kaygı vb. duygular ortaya çıkaran kötü, zor bir durum olarak nitelendirilir. Literatürde olumsuz ve zararlı anlamda ele alınıp tanımlandığı görülen stres kavramının insanda yarattığı zorlanmanın, yaratmak, bir takım yenilikleri aramak, çalışmak konusunda motivasyon oluşturduğu bu açıdan değerlendirildiğinde ise olumsuz ve zararlı etkisi dışında olumlu bir etki yaratıp bireyi ileriye götürücü olarak ele alındığı da görülmektedir.

Örneğin Oral araştırmasında, stresin kaynağında bir dengenin ortadan kalkması, olumsuz bir halin olmasına rağmen uyum sağlamada güdüleyici ve olumlu nitelik taşıdığına ilişkin görüşlerin bulunduğunu belirtir.<sup>246</sup> Folkman ve Moskowitz de araştırmalarında stresin olumlu ve olumsuz etkilerine dikkat çekmişlerdir.<sup>247</sup>

Baltaşlara göre stresin bireyde oluşturduğu olumlu ve olumsuz iki etki, 1970'li yıllardan beri stresin olumlu zorlanmalarla olumsuz zorlanmalar şeklinde ifade edilmesine, yıkıcı ve yapıcı olarak değerlendirilmesine yol açmıştır. Stres Bernard'ın görüşlerinde "zevk veren" ve "zevk vermeyen" biçiminde nitelendirilmiş, stresin söz konusu iki şeklini "Eustress" ve "Dystress" kavramlarıyla kullanmıştır. Baltaşlara göre çeşitli yaşam olayları aynı anda olumlu ve olumsuz olanı içerebilmektedir

---

<sup>243</sup> Geçtan, 1988, a.g.e., s.132.

<sup>244</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.321.

<sup>245</sup> Oral, a.g.e., s.17.

<sup>246</sup> Oral, a.g.e., s.20.

<sup>247</sup>Susan Folkman and Judith Tedlie Moskowitz, "Positive Affect and the Other Side of Coping", *American Psychologist*, 2000, Vol:55, No:6, p.647-654.

ayrıca Levi'nin kuramsal modeli ve pratik model gibi pek çok kuramda içinde stres verici hiçbir yaşantının olmayışının başlı başına stres kaynağı olarak değerlendirildiği ifade edilmiştir. Şu halde stres insan yaşamının her cephesinde ve her deneyimde bulunmaktadır. Hayatın her alanında kaçınılmaz olan stres insanın gelişebilmesi, doyumlu ve mutlu bir yaşam sürdürebilmesi için gereklidir.<sup>248</sup>

### 3.1.1. Stresin Birincil Değerlendirilmesi

Literatürde stres konusunda yaptığı çalışmalarıyla dikkat çeken Lazarus'un kişilerin potansiyel tehdit edici durumların ilk yorumlanmasını stresin birincil değerlendirmesi olarak ifade ettiği kabul edilir. Stresin birincil değerlendirmesi, bir yaşantı sırasında, ortaya çıkması muhtemel bir stresin gerektirdikleri ile insanların ortaya çıkan gereklilikleri karşılama becerilerini karşılaştırdıkları ilk öznel değerlendirmeler olarak tanımlanabilir. Birincil değerlendirmeye bağlı olarak stres seviyesi azalabilir ya da artabilir.<sup>249</sup> Baltaşlara göre stresin birincil değerlendirmesi; yaşanan durumun algılanması ve yaşanan bu durumun kişide ne anlam oluşturduğunun değerlendirilmesi, bireyin stres yaşantısının anlamını keşfetme dönemi olarak da tanımlanabilir.<sup>250</sup>

### 3.1.2. Stres Tepkileri

Literatür stresle ilgili ilk değerlendirmenin ardından stres kaynağıyla mücadeleye karar verildiyse vücudun stres faktörüyle mücadele etmek için fiziksel olarak uyarılmış bir duruma geçtiğini ve stres tepkileri sergilediğini bildirmektedir.<sup>251</sup> Stres kendisini farklı pek çok yolla gösterebilir.<sup>252</sup> Geçtan'a göre bireyde stres tepkileri, stres durumunun önemi, stresin süresi ve çokluğuna göre bazen insanda giderilmesi olanaksız hasarlara yol açan sonuçlar oluşturan tepkilerdir.<sup>253</sup>

Çalışmada stres tepkileri karşılaşılan görüşler doğrultusunda savaş veya kaç tepkisi, genel uyum sendromu ve psikosomatik tepkiler olarak kategorileştirilmiştir.

<sup>248</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.65-69.

<sup>249</sup> Plotnik, a.g.e., s.481,482.

<sup>250</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.33.

<sup>251</sup> Plotnik, a.g.e., s.483.

<sup>252</sup> Stephen P. Robbins ve Timothy A.Judge, **Örgütsel Davranış**, (Çev. İnci Erdem), Nobel, Ankara, 2015, s.612,613.

<sup>253</sup> Geçtan, 1988, a.g.e., s.134.



Konunun bundan sonraki kısmında bu üç stres tepkisi tanımlanacak ve açıklanacaktır.

### 3.1.2.1. Savaş veya Kaç Tepkisi

Cannon'un stresi, organizmanın yaşamını ve çevreye uyumunu tehdit eden bir uyarıcı karşısında ortaya çıkan ve varoluşsal değeri bulunan "savaş veya kaç" tepkisi olarak tanımladığı bildirilir.<sup>254</sup>

Baltaşlar stres faktörünün insanda hem bedensel hem psikolojik tepki zincirini harekete geçirdiğini, organizmanın stres karşısında kendini korumaya yönelik harekete geçirdiği bu tepki zincirinin savaş veya kaç tepkisi olarak nitelendirildiğini belirtir. Bu tepki zincirinin bedensel değişimleri içeren yanının tüm insanlarda aynı biçimde gerçekleştiği, psikolojik yanının ise kişilik ve bireysel özelliklere bağlı olarak farklılık gösterdiğine dikkat çekilir.<sup>255</sup> Savaş veya kaç tepkisi organizmanın hayatını sürdürme amacına yönelik olarak otonom sinir sistemi tarafından yönetilen bir dizi bedensel faaliyetle gerçekleşir.<sup>256</sup>

Literatür fiziksel ya da psikolojik olarak tehdit edici şeklinde algılanan uyarıcıların korku, öfke gibi olumsuz duyguları tetikleyerek beynin hipotalamus bölgesini harekete geçirdiğini, hipotalamus bölgesinin de hipofiz bezlerini, hormonları ve otonom sinir sisteminin sempatik bölümünü hareketlendirdiğini belirtmektedir. Otonom sinir sisteminin parçası olan sempatik bölümde savaş veya kaç tepkisi oluşturan çeşitli fizyolojik tepkileri tetiklemektedir. Otonom sinir sisteminin bir diğer parçası olan parasempatik bölümse vücudu tekrar sakin bir duruma geri getirir.<sup>257</sup>

Özetle savaş veya kaç tepkisi oluşturan otonom sinir sistemidir. Bu tespitten hareketle otonom sinir sistemiyle ilgili bilgi vermek faydalı görünmektedir.

Otonom sinir sistemi, beyindeki bazı merkezler ve vücudun çeşitli kısımlarına giden sinirlerden meydana gelir. Otonom sinir sistemi sempatik ve parasempatik sistemden oluşmakta, birkaç istisna dışında, her iki bölüm de aynı organlar üzerinde

---

<sup>254</sup> Oral, a.g.e., s.21.

<sup>255</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.23-25.

<sup>256</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.23-25.

<sup>257</sup> Plotnik, a.g.e., s.484,485.

birbirinin zıttı etkiler meydana getirmektedir. Sempatik sistem, fizyolojik genel uyarılmışlığı sağlayarak ivedilik sistemi olarak da tanımlanmakta, sistemin tüm faaliyetleri gerekli enerjiyi harekete geçirmeye dönük faaliyetler olarak değerlendirilmektedir. Parasempatik sistem ise sempatik sisteme karşı koyarak korunum sistemi olarak da tanımlanmakta, sistemin faaliyetleri vücutta depolanmış enerjiyi koruma ve çoğaltmaya dönük faaliyetler olarak değerlendirilmektedir.<sup>258</sup>

Şu halde savaş veya kaç tepkisi otonom sinir sistemine bağlı olan sempatik bölüm faaliyeti olarak görülebilir.

Literatür sempatik sistemle oluşan savaş veya kaç tepkisinin oluşturduğu fizyolojik tepkileri aşağıdaki gibi sıralamaktadır.<sup>259 260</sup>

- Nefes alıp verme artırılır bu yolla beden için daha çok oksijen elde edilir.
- Kanda alyuvarlar yükselir böylece hem kaslara hem de beyne daha fazla oksijen sağlanır.
- Kalp atışı hızlanır, kan basıncı artar bu yolla bedenin ihtiyaç duyduğu kısımlarına gerekli kan takviyesi yapılır.
- Depolanmış yağ ve şeker kana karışır glikojen depoları serbest bırakılır böylece mücadelede gerekli enerji için hammadde sağlanır.
- Kanın pıhtılaşmasını sağlayan mekanizma harekete geçer böylece yaralanmalar karşısında kan kaybının önlenmesi için önlem alınır.
- Sindirim yavaşlar veya durur, mide ve bağırsak hareketleri azalır bu yolla iç organlardaki kan, kas ve beyne geçer.
- Göz bebekleri büyüyerek daha fazla ışığı alabilir böylece algının güçlenmesi sağlanır.
- Bütün duyumlarda artma gerçekleşir böylece dış ortamdan daha çok haberdar olunması sağlanır.
- Piloereksiyon adı verilen tüy dikilmesi yaşanır, terleme artar.

---

<sup>258</sup> Clifford T. Morgan, **Psikolojiye Giriş**, (Çev. Hüsnü Arıcı vd.), Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara, 2005, s.217-219.

<sup>259</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.24-26.

<sup>260</sup> Plotnik, a.g.e., s.484,485.

- Hipofiz bezi şeklinde nitelendirilen yapının uyarılmasıyla iç salgıları yöneten sistemin işlevsellik oranı yükselir, böbrek üstü bezlerden adrenalin ve noradrenalin hormonu bu yolla salgı salgılamaya başlar.
- Kas gerilimi yükselir, kuvvet gerektiren işlere hazırlanılır.

### 3.1.2.2. Genel Uyum Sendromu

Genel uyum sendromu; stresi üç aşamalı bir süreç olarak ifade eden ve Selye tarafından geliştirilen bir görüştür.<sup>261 262</sup> Literatürde genel uyum sendromunun organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanmasıyla ortaya çıktığı, Bernard ve Connon'un vurguladığı tüm biyolojik organizmaların yaşam boyu genetik olarak içsel denge durumu olan homeostasiyi sürdürmeye programlanmışlardır varsayımına dayandığı değerlendirilir.<sup>263 264</sup>

Literatürde genel uyum sendromu olarak adlandırılan üç aşamalı bu süreç, vücudun stresli durumlara tepki verirken geçirdiği alarm, direnç ve tükenme aşamaları şeklinde belirtilmektedir.<sup>265 266</sup>

**Alarm Aşaması:** Alarm aşaması, savaş veya kaç tepkisinin tetiklediği, otonom faaliyetleri ortaya çıkaran, fizyolojik uyarılmaya sebep olan strese karşı verilen ilk tepkidir.<sup>267</sup> Baltaşlara göre organizma alarm aşamasında hem şok hem de kontrşok yaşar. Şok yaşandığında kan basıncı, vücudun ısısı düşer ve kalp atmayacakmış gibi olur, ellerde ayaklarda çözüme hissedilir. Şok döneminden sonra kontrşok yaşantısı başlar. Bu dönemde amaç, mücadele ederek veya kaçarak organizmayı korumaktır.<sup>268</sup> Cüceloğlu'na göre, bu dönemde otonom sinir sistemi devreye girer ve bu mekanizma salgı bezlerinin otonom sistem tarafından uyarılması kanda bulunan adrenalinin ve adrenalinin tetiklediği diğer biyokimyasal maddelerin pompalanmasına yol açar. Salgıların etkisi altına giren vücutta alarm durumu başlar,

---

<sup>261</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.321.

<sup>262</sup> H.W. Krohne, "Stress and Coping Theories", 2002, p.1-13.

<sup>263</sup> Sığı ve Gürbüz, a.g.e., s.220.

<sup>264</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.26,27.

<sup>265</sup> Plotnik, a.g.e., s.487.

<sup>266</sup> Başer, a.g.e., s.36.

<sup>267</sup> Plotnik, a.g.e., s.487.

<sup>268</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.26.

alarm aşamasının başlaması vücudun yaşanması olası acil olayla mücadeleye hazır olduğunu gösterir.<sup>269</sup>

**Direnç Aşaması:** Direnç aşaması, vücudun büyük miktarda enerji deposunu tükettiği, fizyolojik tepkilerinin çoğunluğunun normal seviyelere geri dönmesini sağlayan sürekli strese karşı verilen tepkidir.<sup>270</sup> Baltaşlara göre organizmanın bu dönemde direnci normalin dışındadır. Organizmanın stres verici duruma karşı yükselen direnci, bu stres verici durumdan uzaklaşmak ya da bu duruma uyumu gerçekleştirebilmeye dönük olduğundan farklı stres uyarıcılarına karşı düşer. Baltaşlar direnç aşamasının başarılı atlatıldığında bedenin normal koşullarına döndüğünü, başarısız atlatıldığında bedeni kuvvetten düşürdüğünü ve çökmeye yol açtığını belirtir.<sup>271</sup> Cüceloğlu da görüşlerinde direnç aşamasının stres veren uyarıcının veya ortamın sürmesi durumunda yaşandığını ifade etmektedir. Bu dönemde organizma birinci aşamadaki tepkilerini ortadan kaldırarak, stresli şekilde değerlendirdiği ortama uyumu gerçekleştirir. Bu aşamada kanda bulunan biyokimyasal içerikli maddeler geri çekilir. Cüceloğlu direnç aşamasının organizma için görünüşte olağan koşulları yarattığını, gerçekteyse organizmayı içten içe yordüğünü ve direncini azalttığını belirtir.<sup>272</sup>

**Tükenme Aşaması:** Yorgunluk aşaması olarak da ifade edilen bu aşama, iç organların bozulması veya enfeksiyonlarla savaştan bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla kendini belli eden, vücudun uzun süreli strese verdiği tepkidir.<sup>273</sup> Baltaşlara göre bu aşama stres verici olayın ciddi ve uzun süreli olması durumunda ortaya çıkar. Organizmada başa çıkılamayan ve süren stres karşısında denge kaybolur, uyumu sağlayan enerji biter. Baltaşlar bu aşamayı hastalıklara açık olunan dönem olarak belirtir.<sup>274</sup> Cüceloğlu'na göre bu aşamada beden stresin ortaya çıkarttığı baskıya dayanamaz ve direncini yitirir. Bu dönemde vücutta alarm aşamasındaki bazı belirtiler tekrar yaşanmaya başlar. Cüceloğlu bu aşamada bazı hallerde ölümle sonuçlanabilecek hastalıkların ortaya çıkmaya başladığını ifade etmektedir.<sup>275</sup> Selye'nin "adaptasyon hastalığı" olarak tanımladığı ifade edilen bu

---

<sup>269</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.321.

<sup>270</sup> Plotnik, a.g.e., s.487.

<sup>271</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.26,27.

<sup>272</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.321.

<sup>273</sup> Plotnik, a.g.e., s.487.

<sup>274</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.27.

<sup>275</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.321.

aşama psikosomatik sonuçların oluşmasına yol açmakta, organizmada geriye dönüşü olmayan izler bırakmaktadır.<sup>276</sup>

Yukarıdaki görüşlerden hareketle genel uyum sendromu Selyenin stres karşısında oluştuğunu söylediği alarm, direnç ve tükenme şeklinde ifade edilen üç aşamada gerçekleşen tepki sürecidir. Alarm aşamasında stres fark edilerek savaş veya kaç tepkisinde oluşan otonom sinir sisteminde düzenlenen faaliyetler devreye girmektedir. Direnç aşamasında stres devam etmekte ve strese uyum gerçekleşmektedir. Tükenme aşamasında ise stres devam etmekte ancak bu kez strese uyum bozulmakta, strese uyumu sağlamaya yardımcı enerji bitmekte bazı hallerde dönüşü olmayan sonuçlara yol açabilecek birtakım hastalıklar ortaya çıkabilmektedir.

### 3.1.2.3. Psikosomatik Tepkiler

Literatürde psikosomatik tepkiler kısmen heyecansal gerilimlerden kaynaklanan sinir sisteminin ve özellikle sempatik bölümün aşırı çalışması sonucu ortaya çıkan fiziksel tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Otonom sinir sisteminin tetiklediği sempatik sistemin devamlı faaliyeti örneğin vücutta kalp atım hızının ve kan basıncının devamlı olarak yüksek düzeyde tutulması sonucu kalbe hasar verip, kalp rahatsızlıkları oluşturma gibi büyük yıpranmalara yol açmaktadır. Bu tür bir faaliyet, yüksek kan basıncına, kan damarlarında ve özellikle beyin damarlarında çatlama ve kanamaya, inmeye neden olabilir. Mide ve bağırsakların aşırı otonom etkiye maruz kalmaları sonucu ülserler oluşabilir. İnsanda heyecansal gerilimler; enfeksiyonların, beslenme koşullarının, çeşitli hasarların veya yaşlanma ile birlikte meydana gelen değişikliklerin yol açabileceği bozukluklara, kişinin büyük bir eğilim kazanmasına neden oluşturabilmektedir.<sup>277</sup>

Kemeny ve Selye gibi araştırmacılar da çalışmalarında stresin devam etmesi durumunun çeşitli psikosomatik semptomların oluşması olasılığını arttırdığını ifade etmişlerdir. Psikosomatik tepkiler, endişe, kaygı ve stres gibi psikolojik nedenlerden kaynaklanan fizyolojik uyarılma sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu tepkiler bağırsak, cilt ve yeme bozuklukları, astım veya alerjik problemler, kas ve baş ağrısı, kas gerilimi, mide semptomları, uyku problemleri, yorgunluk, normalin çok üstünde seyreden

---

<sup>276</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.27.

<sup>277</sup> Morgan, a.g.e., s.220.

tansiyon veya kalpte hissedilen çarpıntı, güçlü olmayan bağışıklık sistemi ile soğuk algınlığı ve grip olma ihtimalinin artması gibi bazı durumlar da gerçek ve acı verebilen fiziksel tepkilerdir.<sup>278</sup>

Köknel de görüşlerinde zorlanma durumunda, organizmada dengenin bozulmasının bazı bedensel hastalıkları başlattığını belirtmiştir. Yazara göre en sık görülen psikosomatik hastalıklar; içsalgı bezleri, deri, kas ve kemik, üretim, dolaşım, solunum, sindirim sistemi hastalıkları şeklinde sıralanmaktadır.<sup>279</sup>

Özetle psikosomatik tepkiler stresin neden olduğu fiziksel hastalıklar olarak ifade edilebilir.

Stresle ilgili yukarıda verilen bilgilerin ardından stresi oluşturan nedenler konusundaki görüşlere yer verilecektir.

### 3.1.3. Stres Nedenleri

Liretatürde karşılaşılan görüşlerden hareketle strese yol açan etmenlerin en genel anlamda canlıların dengesini bozan her şey olabileceği söylenebilir. İnsan için bu dengeler bedensel ve zihinsel dengelerin bozulmasına yol açan; gözün içine kaçan bir toz tanesinden, hayatın anlamı nedir? şeklindeki soruya kadar uzanabilecek her şeyi kapsayabilmektedir.<sup>280 281</sup>

Literatüre bakıldığında stres yaratan faktörleri araştırmacıların farklı kategoriler altında sıraladıkları görülmektedir.

Örneğin bazı araştırmacılar stres nedenlerini çevresel, bireysel ve örgütsel nedenler şeklinde üç başlık altında sınıflandırır:<sup>282 283</sup>

---

<sup>278</sup> Plotnik, a.g.e., s.486.

<sup>279</sup> Köknel, 1998, a.g.e., s.291-293.

<sup>280</sup> Sığırı ve Gürbüz, a.g.e., s.228,229.

<sup>281</sup> Mehibe Akandere vd., "Üniversitede Öğrenim Gören Spor Yapan ve Spor Yapmayan Gençlerin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi", **4.Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu**, Bursa, 2005, s.202.

<sup>282</sup> Sığırı ve Gürbüz, a.g.e., s.229-23.

<sup>283</sup> Robbins, a.g.e., s.609-611.

Çevresel nedenler: Fizyolojik ihtiyaçları gidermek amacıyla bedene alınan su, yiyecek, oksijen vb. maddelerin artışı ya da azalması, bedene giren bakteri, virüs, mantar vb. yabancı maddeler; radyasyon, hava kirliliği, yaralanmalar stres nedeni olabilir. Hava ısısındaki, basıncındaki aşırı artış ya da azalmalar, beş duyuyu etkileyen ses, ışık, kimyasallar gibi çeşitli uyarıcıların yoğunluğundaki ani artış ya da eksilmeler stres oluşturabilir. Aşırı uyarılmaya bağlı gürültü ya da uyarıcı eksikliği, canlının yaşam alanının çok daralması ya da çok genişlemesine yol açabilen aşırı kalabalık ya da yalnızlık vb. strese yol açabilir. Bunların dışında, beden dengesini bozan alkol, kafein, yanlış beslenme, açlık, uykusuzluk, aşırı yoğun egzersiz ya da hiç dinlenememe vb. etmenler stres nedeni sayılabilir. Ayrıca depresyon, yangın, fırtına vb. doğal afetler de çevresel stres nedenleridir.

Bireysel nedenler: Yaşam tarzında meydana gelen hızlı değişimler, bankacılık, borsacılık, doktörlük, madencilik vb. bazı mesleklerin kendine özgü doğasından kaynaklanan nedenlerdir. Bireylerin her gelişim döneminde yaşadıkları o gelişim dönemine uyum sağlamanın oluşturduğu nedenler ayrıca uyum gerektiren yeni yaşam olayları, gündelik hayat içinde yaşanan anlaşmazlık, ekonomik sıkıntılar vb. stresin bireysel nedeni olarak kabul edilmektedir.

Örgütsel nedenler: Bireylerin çalıştıkları iş yerinde yaşayabilecekleri iş koşullarından, iş yapma hızından, çalışma saatlerinden, iş rekabetleri, iş güvenliği vb. kaynaklanan nedenler olarak kabul edilir.

Baltaşlar, strese neden olan durumları aşağıdaki gibi değerlendirmektedir:<sup>284</sup>

1. Gürültü, hava kirliliği, kalabalık, soğukluk, sıcaklık, radyasyon, toz vb. unsurlardan kaynaklanan fizik çevre nedenleri
2. Gece çalışma, üretimin parça başı şeklinde gerçekleşmesi, çok hafif ya da ağır gelen çalışma koşulları, yüksek düzeyde yüklenme, zaman baskısının hissedildiği bir işte çalışma, bireyin çalışırken yaşadığı karar alma problemleri, yüksek düzeyde sorumluluk sahibi olma, katkı yapma olanağı bulunmayan işler vb. kişinin yaşamındaki iş ve meşguliyetlerinden kaynaklanan nedenler.
3. Günlük hayatın basit gerilimlerinden kaynaklanan günlük stresler, bireyin içinde bulunduğu gelişim döneminin kendine özgü stres kaynaklarından oluşan gelişimsel stresler stres nedenleridir. Doğum, ölüm, ciddi hastalıklar, işten ayrılma vb. nedenlerle ortaya çıkan hayat

---

<sup>284</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.59,60.

krizlerinden kaynaklanan, hayata şekil verebilecek nitelikteki olayların sebep olduğu psiko-sosyal özellikler stres nedenleridir.

Geçtan'a göre ise stres, kişinin engellenme ile karşılaşmasından, iki amaç arasında seçim yapma zorunluluğunun yarattığı çatışmadan, belli bir amaca ulaşma çabasının içsel ya da dışsal çevreden kaynaklanan baskı altında kalmasından kaynaklanabilir.<sup>285</sup> Geçtan'a göre stresin nedeni kabul edilen engellenme ve çatışma kavramlarının tanımlarına yer vermekte yarar görülmektedir.

Engellenme: Bir hedefe ulaşma yönündeki girişimlerin önü kapatıldığında<sup>286</sup>, ihtiyaçlar, güdüler, dürtüler, organizmanın kendi özelliklerinden ya da çevreden kaynaklanan çeşitli nedenlerle doyumsuz kaldığında ortaya çıkan amaca ulaşamama durumunun yarattığı; içsel gerginlik<sup>287</sup>, kızgınlık, saldırganlık, yılgınlık, üzüntü ve kaygı gibi kötü duygulara yol açan durumdur.<sup>288 289</sup>

Çatışma: Birbiriyle uyumsuz iki veya daha fazla ihtimal ya da seçenek arasında seçim yapmak gerektiğinde yaşanan duygu,<sup>290</sup> birbirine ters düşen güdülerin, bireyi birbirine zıt iki ayrı yöne çekmesiyle ortaya çıkan, bireyin huzurunu kaçıran, dengesini bozan, psiko-fizik enerjisini tüketmesine yol açan savaş halidir.<sup>291</sup>

<sup>292</sup>

Çatışmalar yaklaşma-yaklaşma, kaçınma-kaçınma, yaklaşma-kaçınma çatışması olmak üzere aşağıda belirtildiği gibi tanımlanmaktadır.<sup>293 294 295</sup>

Yaklaşma-Yaklaşma Çatışması: Birey için sonuçları keyifli olan iki durum arasında seçim yapmayı kapsar.

Kaçınma-Kaçınma Çatışması: Bu çatışmada birey sevmediği, hoşlanmadığı ve istemediği iki hedeften birini seçmek zorunda bulunmaktadır. Karşılaştığı iki

---

<sup>285</sup> Geçtan, 1988, a.g.e., s.132.

<sup>286</sup> Plotnik, a.g.e., s.491.

<sup>287</sup> Baymur, a.g.e., s.86.

<sup>288</sup> Tolan, a.g.e., s.389.

<sup>289</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.279,280.

<sup>290</sup> Plotnik, a.g.e., s.492.

<sup>291</sup> Baymur, a.g.e., s.87,88.

<sup>292</sup> Tolan, a.g.e., s.391,392.

<sup>293</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.282,283.

<sup>294</sup> Baymur, a.g.e. s.87,88.

<sup>295</sup> Tolan, a.g.e., s.391,392.



seçenekten ikisi de olumsuz ise ve birisinden kaçmak, ister istemez ötekine yaklaşmayı gerektiriyorsa yaşanan çatışma biçimidir.

Yaklaşma-Kaçınma Çatışması: Birey için hem olumlu hem olumsuz yanları olan tek bir durumu kapsar.

Aysan'ın 1988 yılında yaptığı çalışmasında Gonzales ve arkadaşlarının bireyler için stres yaratan durumları maddeler halinde şöyle sıraladıkları bildirilir:<sup>296</sup>

1. Olumlu ve olumsuz herhangi bir değişiklik.
2. Çaresiz veya ümitsiz hissetme.
3. Tehdidin algılanması.
4. Gürültü, aşırı soğuk-sıcak ortam, hava kirliliği ve kalabalık gibi olumsuz çevresel koşullar.
5. Bireyden hiçbir şeyin istenmediği sıkıcı ortamlar.
6. Değer verilen bir kişi ya da objeyi kaybetme.
7. Bireyden beklentinin çok olduğu ya da hiç olmadığı yaşam tarzı.
8. Gerçekleşemeyen hayaller
9. Beklentileri ulaşılması güç beklentilerden oluşturma.
10. Doyum sağlanmayan kişiler arası ilişkiler.
11. Yaşamsal bir değer taşıyan savaşıma veya kaçma tepkisini uygar insanın, ilkel insan gibi değerlendirememesi.
12. İnsanın kendisi hakkında sahip olduğu negatif fikirleri.
13. Bireyin kendine yetebilmek ve yaşadıklarıyla mücadele edebilmek için aşırı güçlü olma çabası.
14. Dışsal güç kaynaklarının eksikliği.
15. Başarısızlıktan korkma.
16. Başarılı olmaktan korkma.
17. Başka insanların hayatlarına ve onların düşünce biçimlerine, moral ilkelere ilişkin saplantı
18. Gerçek dışı tutuma sahip olma, mantığa uymayan inanç ve beklentiler.
19. İnsanın sahip olduğu benlik kavramının kendisini olumlu hissetmesine engel olması.
20. Sıradan, normal yaşantıların birey için stres durumları gibi yorumlanması.

---

<sup>296</sup> M. Ersin Altıparmak, Ergenlerde Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejilerine Sporun Etkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1994, s.14,15, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

21. Mücadele isteyen bütün yaşantıların birey tarafından tehdit olarak algılanması.
22. Bireyin reddedilme yaşamadığı halde reddedilme yaşadığı ile ilgili yorumlama içinde olması.
23. Bireyin fiziksel olarak kendi bedenine kötü davranması, dengeli olmayan beslenme alışkanlığı, yetersiz hareket, ilaç, sigara ve alkolün fazla alınması.
24. Kaygı duymanın geliştirici olduğuna, bireyin daha sonra yapması olası yanıtlarını, iyi yönde seyretmeyen kaderi engelleyebileceğine ilişkin geliştirilen inanma biçimi.
25. Olaylara tamamen iyi ya da tamamen kötü olarak yükleme yapmak.
26. İnsanların sürekli birbirleriyle rakip oldukları bir hayat şekline sahip olmaları ve bu yaşam tarzını benimsemeleri.
27. Başarmalıyım, sevilmeliyim gibi “meli-malı” düşünce yapısı.
28. Ailenin bireyden fazla beklenti içinde olması.
29. Kalabalık.
30. Bireyin kendisinden ne beklenildiğini bilememesinden kaynaklanan rol belirsizliği.
31. Rol çatışması.
32. Az ya da çok çalışma.

Stresin nedenleriyle ilgili farklı görüşlere yer verildikten sonra konu stresin oluşturduğu belirtilerin incelenmesiyle devam edecektir.

#### **3.1.4. Stres Belirtileri**

Stres belirtileri literatürde fizyolojik, zihinsel, psikolojik, sosyal, davranışsal belirtiler olmak üzere sınıflandırılmaktadır.

Fizyolojik belirtiler:<sup>297</sup>

1. Kas gerginliğinin artması
2. Göz bebeklerinin büyümesi
3. İç organlardaki kan miktarındaki azalmaya bağlı olarak bağırsak ve mide adalelerinin gevşemesi, sindirimin yavaşlaması hatta durması
4. Adrenalin ve noradrenalin salgısının artması

---

<sup>297</sup> Altıparmak, a.g.e., s.22.

5. Solunumun artması
6. Kana, vücutta depolanmış yağ ve şekerin karışması
7. Kan basıncının artması
8. Kalp atımının artması
9. Ter bezi faaliyetlerinin artması
10. Kanı pıhtılaştırıcı mekanizmanın işlevselleşmesi

Zihinsel belirtiler:<sup>298 299</sup>

1. Dikkatin düşmesi
2. Konsantrasyon güçlüğü
3. Konular arasında ilişki kurma güçlüğü
4. Yüksek düzeyde unutkanlık
5. Saplantılı düşünceler
6. Algılama güçlüğü ve yanılgılar
7. Organize olmada zorlanma
8. Zihin karışıklığı
9. İlgi duyulan alanlarda azalma
10. Matematiksel hatalarda artış
11. Zihinsel durgunluk

Psikolojik belirtiler:<sup>300 301</sup>

1. Güvensizlik duygusu, özgüvende azalma
2. Suçluluk duygusu
3. Kararsızlık
4. Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi
5. Terk edilmişlik duygusu
6. Huzursuzluk
7. Sabırsızlık
8. Asabilik
9. Gerginlik

---

<sup>298</sup> Altıparmak, a.g.e., s.22.

<sup>299</sup> Şengül Çavdarlı, Liseli Sporcularda Görev ve Ego Yönelimleri ile Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2013, s.15, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>300</sup> Altıparmak, a.g.e., s.23.

<sup>301</sup> Çavdarlı, a.g.e., s.16.

10. Kolayca kırılma, hassas olma
11. Öfkeyi kontrolde zorlanma
12. Saldırganlık veya düşmanlık
13. Kaygı ve korku
14. Depresyon veya çabuk ağlama
15. Duygusal olarak tükendiğini hissetme

Sosyal belirtiler:<sup>302</sup>

1. İnsanlara karşı güvensizlik
2. Başkalarını suçlamak
3. Randevulara gitmemek
4. İnsanlarda hata bulmaya çalışmak
5. Gereğinden fazla savunmacı tutum
6. Birçok kişiye birden küs olmak

Davranışsal belirtiler:<sup>303</sup>

1. Uykusuzluk
2. Aşırı uyuma
3. İştahsızlık
4. Yeme isteğinde artış
5. Sigara ve alkol kullanımında artış

Konu stresin belirtilerinin ardından stresin ikincil değerlendirmesinin tanımıyla ve stresle başa çıkmanın ne anlama geldiği bilgisiyle sürdürülecektir.

### 3.1.5. Stresin İkincil Değerlendirmesi

Lazarus kişilerin stresli durumla nasıl başa çıkılacağı konusundaki değerlendirmeyi stresin ikincil değerlendirme şeklinde adlandırır.<sup>304</sup> Baltaşlara göre stresin ikincil değerlendirme, stresin birincil değerlendirmeinde kişinin yaşadığı

---

<sup>302</sup> Çavdarlı, a.g.e., s.16.

<sup>303</sup> Hakkı Can, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, 2013, s.61, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>304</sup> Plotnik, a.g.e., s.499.

stres verici olarak nitelendirmesiyle ortaya çıkmakta ve birey, ikincil değerlendirmeye bağlı olarak stresi yönlendirmeye, stresle başa çıkmaya çalışmaktadır.<sup>305</sup>

### 3.2.STRESLE BAŞA ÇIKMA

Başa çıkma kavramının, İngilizce “coping”, kelimesi ile ifade edildiği, “Bir şeye gücü yetmek”, “üstesinden gelmek” anlamındaki “coping” kelimesinin de Türkçede en uygun karşılığının “başa çıkma” kelimesi olduğu bildirilir. Bir kişinin stres oluşturan olaylarla uğraşma süreci “stresle başa çıkma” şeklinde ifadelendirilmiştir.<sup>306</sup>

Lazarus ve Lazarus’un, stresle başa çıkmayı kişinin kendi kaynaklarını aşmasından kaynaklı olan dışsal ve içsel hedeflerini yönetmesine yönelik sürekli değişen davranışsal, bilişsel çabalar olarak tanımladığı belirtilir.<sup>307</sup> Stresle başa çıkma, kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları güçlükleri yenmek ve bu güçlüklerin sebep olduğu tehditleri ortadan kaldırmak için yaptıkları davranışlar ve bilişsel süreçlerdir.<sup>308</sup>

Oral’ın çalışmasında stresle başa çıkma kavramını, stres altındaki bireyin, sorunu ve soruna yönelik kullanabileceği kaynakları değerlendirmesi sonucunda, bilişsel, duygusal, bedensel ve davranışsal alanlarda gösterdiği çabalara bağlı olarak, sorunun kendisini veya sorun yoluyla yaşanan olumsuz duyguları gidermeye yönelik çaba harcaması şeklinde tanımladığı görülmektedir.<sup>309</sup>

Stresle bilişsel davranışsal mücadele stresle başa çıkma işlemidir. Literatür stresle başa çıkmanın iki türü olduğunu gösterir. Çalışmanın bundan sonraki kısmında stresle başa çıkma türlerine yer verilecektir.

---

<sup>305</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.34.

<sup>306</sup> Demir, a.g.e., s.43.

<sup>307</sup> Hatice Aydın, Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008, s.32, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>308</sup> Mihal Bardavit, Kişilik Yapılarının-Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2007, s.10, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>309</sup> Oral, a.g.e., s.17.

### 3.2.1. Stresle Başa Çıkma Türleri

Folkman ve Lazarus, araştırmalarında inceledikleri çalışma grubunun stres karşısında problem ve duygu odaklı olmak üzere iki boyutlu başa çıkma türü kullandıklarını ifade etmişlerdir.<sup>310</sup> Araştırmacıların stresle başa çıkma konusundaki bu iki boyutlu değerlendirmesi pek çok bilimsel çalışmada yaygınlıkla kabul görmektedir.<sup>311</sup> <sup>312</sup> Folkman ve arkadaşları yaptıkları çalışmada stresle başa çıkma türlerini etkileyen unsurların olayın algılanmasına yani bilişsel değerlendirmeye ve olayla başa çıkma seçeneklerine göre değiştiğini belirtmişlerdir.<sup>313</sup>

Folkman ve Moskowitz araştırmalarında stresle başa çıkma türlerinin stres yaratan problemden, bu problemin yaşanma biçiminden, stres yaşayan bireyin kişiliğinden ve sosyal çevresiyle ilişkilerinden etkilendiğini bildirmiştir.<sup>314</sup>

şahin ve Durak'ın belirttiğine göre stresle başa çıkma türleri probleme yönelik mücadele becerisi şeklinde ya da duygulara yönelik mücadele becerisi şeklinde iki kategoride değerlendirilir.<sup>315</sup> Kişinin hangi başa çıkma stratejisini kullanacağı kişinin içinde bulunduğu duruma ve bireyin kişiliğine bağlı olarak değişmektedir.<sup>316</sup>

Geçtan da görüşlerinde stresle başa çıkmanın iki türünden bahseder. Geçtan'a göre bireyler yaşadıkları ile mücadele etme konusunda kendilerinde güç buluyorlarsa çabaya yönelik davranış geliştirirler, bu durum zorlanma durumunun yarattığı koşullarla baş etme amacı taşımaktadır eğer birey kendisini yetersiz

---

<sup>310</sup> Susan Folkman and Richard S. Lazarus , "If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, Vol. 48, No. 1, p.150-170.

<sup>311</sup> S.Folkman et., al., "Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms", *J Pers Soc Psychol.*, 1986-a, 50(3), p.571-579.

<sup>312</sup> Krohne, a.g.e., p.1-13.

<sup>313</sup> Susan Folkman et al., "Dynamics of a Stressful Encounter:Cognitive Appraisal, Coping and Encounter Outcomes", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986-b, Vol.50, No:5, p.992-1003.

<sup>314</sup> Folkman and Moskowitz, a.g.e., p.647-654.

<sup>315</sup> Nesrin H. şahin ve Ayşegül Durak, "Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlaması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1995, Cilt:10, Sayı: 34, s.57.

<sup>316</sup> Plotnik, a.g.e., s.499.

bulursa da savunmaya yönelik davranış geliştirir, bu durum da zorlanma karşısında ortaya çıkan anksiyeteyi ve psikolojik dağılmayı engelleyici amaca yöneliktir.<sup>317</sup>

Yukarıdaki görüşlerden hareketle stresle başa çıkma türlerinin hem probleme odaklı hem de duyguya odaklı biçiminde değerlendirildiği görülmektedir.

### **3.2.1.1.Problem Odaklı Başa Çıkma**

Literatürde probleme odaklanarak stresle başa çıkma, problemle ilgili bir şeyler yapmak anlamına gelmektedir. Bu başa çıkma türünde hedef, ortaya çıkan sorunu çözerek stresi azaltmaktır. Birey soruna dönük tavrını değiştirerek, bilgi arayarak zorluğun üstesinden gelebilmek için gereken neyse onu yaparak stresi azaltmaya çalışır. Probleme odaklanan mücadele uzun vadeli stresle başa çıkma stratejisi biçiminde değerlendirilmektedir.<sup>318</sup>

Folkman ve Lazarus'a göre probleme odaklanan stratejiler doğrudan stres veren durumun değiştirilmesini amaçlayan davranışları kapsamaktadır. Bu yöntem, stres kaynağıyla bireyin ilişkisini değiştirmeye yönelik ya da stres durumunu tanımlama, ortadan kaldırma, etkisini azaltma çabaları biçiminde tarif edilmiştir. Söz konusu mekanizma, insanın bilişsel süreçlerini tekrar yapılandırma, stres kaynağını ayırt etme, stresi etkin şekilde değerlendirme, yaşadıklarını değiştirecek seçeneğe karar verme ve yaşadığı problemi sona erdirmek için çözme yönünde eyleme geçme gibi hem biliş içeriği olabilen hem de davranış içeriği olabilen güçlerini birlikte kullanmak demektir.<sup>319</sup>

Can çalışmasında bu başa çıkma türünü, durumu farklılaştırmaya dönük, baskın olmaya yönelen stratejik çabalar olarak ifade etmektedir. Bu stratejiler; karşılaşılan engelleri ortadan kaldırma, alternatif çözümler üretebilme, eski beceriler yerine yeni beceriler edinme gibi stresin kaynağını kontrol etmeye veya stres kaynağını değiştirme şeklinde gerçekleşmektedir. Problem çözme davranışı, bireyin bilişsel süreçlerini uygulamaya koymasına yöneliktir. Bu süreçte birey yaşadıklarını kendisi için olumlu olabilecek neticeye dönüştürebilmek, çevresi ile kurduğu etkileşimini korumak için iç ve dış taleplere ilişkin sahip olduğu kaynaklarını

---

<sup>317</sup> Geçtan, 1988, a.g.e., s.133.

<sup>318</sup> Plotnik, a.g.e., s.499.

<sup>319</sup> Bardavit, a.g.e., s.8.

değerlendirmektedir. Problem odaklı başa çıkma, kendi kontrolünü sağlama, sorumluluğu üstlenme, planlı bir şekilde soruna olumlu bir bakış açısıyla yaklaşma gibi eğilimleri vurgulamaktadır.<sup>320</sup>

Şahin ve Durak da görüşlerinde problem odaklı başa çıkmayı, durumu değiştirmeye yönelik bilinçli, mantıklı, serinkanlı, aktif çabalar biçiminde nitelendirmiştir.<sup>321</sup>

### **3.2.1.2.Duygu Odaklı Başa Çıkma**

Literatürde duyguya odaklanarak başa çıkma, stresin ortaya çıkarttığı olumsuz duygularla ilgili bir şeyler yapmak anlamına gelmektedir. Bu başa çıkma türü kısa vadede olumsuz duygularla başa çıkmada yardımcı olan ancak stresli durumun kendisini çözmeyen, durumu inkar etme, destek ve anlayış arama gibi duygusal sıkıntıyı gidermeye yönelik strateji olarak nitelendirilmiştir.<sup>322</sup>

Aydın çalışmasında, bazı insanların stres durumlarında stresin iç dünyalarında yarattığı etkilerle uğraştıkları ve özellikle olumsuz etkileri azaltmaya yöneldiklerinin görüldüğünü bu yaklaşım tarzının da duygu odaklı başa çıkma olarak adlandırıldığını bildirmiştir. Duygu odaklı başa çıkmada birey kısa süreliğine tehdit edici durumun etkisinden kurtulur daha sakin bir biçimde soruna yaklaşır böylece bu stratejiyle birey psikolojik stresi kontrol etmede geçicide olsa başarılı olur.<sup>323</sup>

Bardavit duygu odaklı başa çıkmanın pasif bir strateji kabul edildiğini bildirmektedir. Bu stratejide birey durumu kontrol edemeyeceğine inanmıştır ve bu yüzden de kabullenme davranışı içine girmiştir. Duygu odaklı başa çıkmanın sosyal destek arama, zihinsel anlamda sorunla ilgilenmeme, kaçma-kaçınma, inkar etme, problemden uzak durma gibi davranışları içerdiği ifade edilir.<sup>324</sup>

Folkman duyguya odaklanmış olan başa çıkma tarzını, bireyin kabul etmekte zorlanacağı bir olayla karşılaştığında ortaya çıkan duygularını yok etme çabası

---

<sup>320</sup> Can, a.g.e., s.65,66.

<sup>321</sup> Şahin ve Durak, a.g.e., s.57.

<sup>322</sup> Plotnik, a.g.e., s.499.

<sup>323</sup> Aydın, a.g.e., s.32,33.

<sup>324</sup> Bardavit, a.g.e., s.8,9.



şeklinde tanımlamaktadır. Söz konusu başa çıkma türü karşılaşılan gereksinimlerin sonucu olarak hissedilen gerginliğin düşürülmesini, sıkıntıların ya da duyguların düzenlenmesini amaçlamaktadır. Duygulara yönelik davranışlar hayali düşünceler, sosyal karşılaştırmalar, duygusal destek stresi duygusal tepkiler aracılığı ile kontrol etme davranışlarıdır.<sup>325</sup>

Şahin ve Durak da görüşlerinde duygu odaklı başa çıkmayı, kabullenme, uzaklaşma, sosyal destek arama, kendini kontrol etme olarak nitelendirmiştir.<sup>326</sup>

Yukarıdaki görüşlerden hareketle stresle problem odaklı başa çıkmanın olumlu, aktif ve uzun vadeli bir strateji olduğu, duygulara odaklı başa çıkmanın ise genellikle kısa vadede bireyi rahatlattığı ancak sorunu çözmediği için olumsuz ve pasif strateji olarak nitelendirildiği görülmektedir. Stresle başa çıkmanın bu iki türüyle ilgili bilginin ardından çalışma stresi ve stresle başa çıkmayı yönetme becerisi kazanma konusuyla sürdürülecektir.

### **3.2.1. Stres ve Stresle Başa Çıkma Yönetimi**

Stresin hayatın her anında olduğu ve doğru yönetilmediğinde zarar verici hatta yaşamı yok edici etkiler oluşturabildiği anlaşılmaktadır. Stres yönetimi stres karşısında bireyin en temelde farkındalığını ve bilincini stres kaynaklarıyla karşılaştığında devreye sokup stresin zararlı etkilerine karşı kendini koruma becerisi geliştirmesidir.<sup>327</sup> Cüceloğlu'na göre stresli olayları önlememiz çoğu kez olanaklı olmadığına göre stresi yönetme becerisini öğrenip, günlük yaşamımıza uygulamakta büyük yararlar vardır.<sup>328</sup>

Literatürde stres yönetimi konusunda farklı kaynaklarda bireyin düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerini bir takım tekniklerle düzenleyerek, stresli yaşantıları kontrol becerisi geliştirebileceği vurgulanmaktadır.<sup>329</sup> Stres yönetimi stresle başa

---

<sup>325</sup> Can, a.g.e., s.66,67.

<sup>326</sup> Şahin ve Durak, a.g.e., s.57.

<sup>327</sup> Sığı ve Gürbüz, a.g.e., s.246-248.

<sup>328</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.325.

<sup>329</sup> Plotnik, a.g.e., s.502,503.

çıkma programlarını içerir. Bu yolla kişi tepkilerini kontrol becerisi geliştirebilmektedir.<sup>330</sup>

Aşağıdaki kısımda sırasıyla stres ve stresle başa çıkma yönetiminde ön plana çıkan bedensel, zihinsel ve davranışsal tekniklere yer verilmiştir.

### 3.2.1.1. Bedenle İlgili Teknikler

Bedeni rahatlatılabilme becerisi stresin yarattığı savaş-kaç tepkisini durdurmanın ve vücudun yükselen uyarılmışlığını azaltmanın bir yöntemidir.<sup>331</sup>

Solunum Kontrolü ve Nefes Egzersizleri: Yoğun stres durumlarında kişinin nefes alış verişini zorlaştığı için vücuda giren oksijen miktarı azalmakta ve kas gerginliği artmaktadır.<sup>332</sup> Günümüzde bedendeki oksijen yetersizliği başlı başına stres nedeni kabul edilmektedir. 24 saatlik döngüde her defasında en az 5 tane tam nefes şeklinde gerçekleşen diyagram nefeslerini birkaç kez tekrar etmenin, vücuda alınan oksijeni arttırdığı, bu yol ile kanla beraber hücrelerin güçlendiği, doğru nefes egzersizlerini stres yaşandığında organlarda ayrıca yine stres sırasında hücrelerde sıkışan kirli havayı yok ettiği belirtilmektedir.<sup>333</sup> Doğru ve derin nefes egzersizleriyle stresin olumsuz etkisi kırılabilir ve bedende gevşeme oluşturulabilir.<sup>334</sup>

Biofeedback(Biyolojik Geri Bildirim): Tıbbi bir uzman aracılığıyla uygulanmakta olan bu yöntemle bir araç yardımıyla stres belirtileri azaltılır.<sup>335</sup> Biofeedback, insanın gerçekleştiğinde fark edemediği fizyolojik tepkilerinin bir araçtan yardım alarak gerçekleştiğinde farkına varabileceği tepkiler haline gelmesini sağlayan ve bunun bir eğitim programı yoluyla kazandırıldığı yöntemdir. Biofeedback yolu ile beden sıcaklığının yanı sıra terbezi salgısı ile kas gerilimi gibi otonom faaliyetlerin istenilen

---

<sup>330</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.175,176.

<sup>331</sup> Plotnik, a.g.e., s.502,503.

<sup>332</sup> Erdal Baştemur, Yurt Dışında Eğitime Devam Eden Türk Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2011, s.21, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>333</sup> Sığırı ve Gürbüz, a.g.e., s.249.

<sup>334</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.187,188.

<sup>335</sup> Baştemur, a.g.e., s.21.

yönde kontrol edilebilmesi sağlanır böylece birey öğrenme yolu ile stres tepkilerini kontrol edebilmeyi öğrenmektedir.<sup>336</sup>

**Gevşeme Egzersizleri:** Gevşeme egzersizleri stres yönetiminin olmazsa olmaz yöntemleri arasında sayılır. Bunun nedeni gevşeme egzersizinin otonom sinir sisteminin parasempatik bölüm faaliyetleridir. Gevşeme egzersizlerini düzenli yapabilen kişilerin, stres karşısında yaşadıklarına normalden daha az sinirsel uyarılma oranıyla tepki verdikleri, metabolizmanın yavaşladığı, stresle ilişkili hastalıklara daha seyrek yakalandıkları, zihinsel ve algısal işleyişlerinin iyileştiği ifade edilmektedir.<sup>337</sup>

**Fizik Egzersizler:** Düzenli yapılan egzersizin stresin azaltılmasında önemli yararları bulunmakta<sup>338</sup>, stres faktörleri ile mücadelede, hangi yaşta bulunursa bulunsun insan için koşmak, yüzmek, yürüyüşte bulunmak, bisiklet sürmek gibi bedensel hareketler önemli bir yer tutmaktadır.<sup>339</sup> Düzenli spor yapmak stresi azaltmakla birlikte kalp ve damar dayanıklılığını artırması, vücuda esneklik sağlayarak bir eklem çevresindeki hareket kabiliyetini arttırması, kas güçlülüğünü ve dayanıklılığını arttırması gibi pek çok yarar sağlamaktadır.<sup>340</sup>

**Doğru Beslenme:** Stresle başa çıkabilmek, stresi yönetebilmek için beslenme düzeni ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinilmelidir.<sup>341</sup> Sağlıklı beslenme ile kastedilen; çeşitli yiyecekler yemek, ideal kiloyu korumak, çok yağdan ve kolesterolden kaçınmak, karbonhidrattan korkmamak, fazla şekerden ve sodyumdan uzak durmak şeklinde sıralanabilir.<sup>342</sup>

---

<sup>336</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.194.

<sup>337</sup> Sığırı ve Gürbüz, a.g.e., s.249,250.

<sup>338</sup> Sığırı ve Gürbüz, a.g.e., s.248.

<sup>339</sup> Baştemur, a.g.e., s.22.

<sup>340</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.203-206.

<sup>341</sup> Kübra Saral, Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, 2013, s.59,60, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

<sup>342</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.221.

### 3.2.1.2.Zihinle İlgili Teknikler

Zihinle ilgili teknikler, zihinsel düzenleme teknikleri olarak değerlendirilir. Bu teknikler ile mantık dışı fikirlerin yarattığı gerginlik duygusu ile doğru şekilde mücadele etme amaçlanmaktadır.<sup>343</sup> Stres büyük ölçüde kişinin hayata nasıl baktığıyla, yaşadıklarını nasıl değerlendirdiğiyle ilgili olarak ortaya çıkmaktadır ve mantık dışı fikirlerin, düşüncelerin, bakış açılarının, inançların gözden geçirilmesi stresle baş edebilmek için önemlidir.<sup>344</sup>

Stres yönetiminde zihne yönelik yöntemlerin bir kısmı kısa vadeli yöntemlerdir bunlar “zihin eğitimi”, “dikkat eğitimi” gibi adlarla anılan becerilerdir. Bu beceriler, hoşgörölü, müşfik bir izleyici tutumla, dikkatin bilinçli olarak yönetildiği ve odaklandırıldığı ya da zihnin stres nedenlerine karşı duyarlılığını, o uyarıcılara anlam vermeye çalışırken, hızlı çalışma adına yapabileceği hataların varlığını hatırlaması şeklindeki egzersizleri içermektedir. Zihne yönelik yöntemlerin bir kısmı ise uzun vadeli yöntemlerdir. Zihne yönelik uzun vadeli yöntemler kişiliğin ve iletişim tarzının değiştirilmesine yönelik becerilerin geliştirilmesini içermektedir.<sup>345</sup>

### 3.2.1.3.Davranışla İlgili Teknikler

A Tipi Kişilik Özelliği Gösteren Davranışları Değiştirme: Stres yönetimi açısından önemli olduğu düşünülen unsurlardan biri A-tipi kişilik ya da davranışların değiştirilmesidir. A-tipi kişilik özelliği gösteren davranışlar, rekabetçilik, aşırı hırs, mükemmeliyetçilik, başarı odaklılık, hıza, zamana aşırı önem verme, kendinde ve başkalarında hatalara tahammülsüzlük gibi özelliklerle tanımlanır.<sup>346</sup> Stresle baş edebilmek, stresi yönetebilmek için bireylere A-tipi davranışın yanlışığı gösterilmeli ve bu davranışların değiştirilmesi gerektiği belirtilmelidir. Böylece amaçlanan güvenli bir davranış biçimi oluşturulmasıdır.<sup>347</sup> Telaş ve aceleci davranışlardan vazgeçme, sakin çalışma ortamı hazırlama, sözlere dikkat etme, kendine zaman ayırma, zamanında bir yerde olmamayı dünyanın sonu görmeme, ara sıra yalnız kalıp

---

<sup>343</sup> Altıparmak, a.g.e., s.48.

<sup>344</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.237.

<sup>345</sup> Sığırı ve Gürbüz, a.g.e., s.276,278.

<sup>346</sup> Sığırı ve Gürbüz, a.g.e., s.273.

<sup>347</sup> Baştemur, a.g.e., s.23.

sakince düşünme, düşmanca duyguları aşma, değer verecek şeyler bulma gibi davranış biçimleri kazandırma hedeflenir.<sup>348</sup>

Güvenli Girişkenlik Davranış Biçimi Kazanma: Güvenli girişkenlik davranış biçimi kazandırma yoluyla stresi yönetme, insanlarla kurulan ilişki biçiminin uygun şekilde yönlendirilebilmesi eğitimidir. Bu eğitim ile iletişimi etkili kılacak doğrudan göz teması, beden duruşu, mesafe ve bedensel temas, jestler ve mimiklerin kullanımı, ses tonu, şiddeti ve konuşmanın akıcılığıyla ilgili bilgilendirme esastır.<sup>349</sup>

Güvenli davranış sergileyen kişiler çevrelerinde takdir gören, istenen ve aranan kişi olur böylece sağlıklı ilişkiler kurarlar. Güvenli davranışın temel nitelikleri şöyle sıralanmaktadır:<sup>350</sup>

- Dürüst, samimi, açık ve doğrudandır.
- Hissettiklerini açıkça paylaşır.
- Gerekli zaman kendini övmekten kaçınmaz bunu yaparken ne başkalarını küçümser ne de suçlar.
- Kendisi dışındakilerin iyi bulduğu niteliklerini takdir eder, konuya ilişkin düşüncesini paylaşır.
- Etkileşim içinde bulunduğu insanların kendilerini iyi hissetmesi için çabalar.
- Tehdit etmez, işbirliğini önemser ve işbirli yapmanın güzel taraflarıyla ilgili bilgi vererek bu birlikteliğin taraflara kazandıracaklarından söz eder.
- Haklarını korurken kendisi dışında bulunan insanların da sahip oldukları hakları önemser ayrıca onların neler hissedebileceklerini düşünür.
- Sorumluluktan kaçmaz.
- Seçimlerini yaparken kendi hedeflerini belirler ve belirlediği amaç doğrultusunda seçimlerini gerçekleştirir.

Zaman Düzenlenmesi: Hayat içinde amaç ve öncelikleri saptamak, zamanı uygun planlamak insanın gerçekten yapmak istediği şeylere vakit ayırmayı

---

<sup>348</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.257-262.

<sup>349</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.262-270.

<sup>350</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.267.

öğrenmesini sağlamak hayattan alınan zevki arttırmaktadır.<sup>351</sup> Bu sebeple zaman düzenlemesi, stres yaşantısını azaltmada etkili bir yöntem kabul edilir. Zamanı doğru yönetememek insanların pek çoğu için önemli oranda stres oluşturmaktadır. Zaman kontrol edebileceğimiz, istenmesi halinde kullanmak için az harcayarak biriktirebildiğimiz niteliktedir. Zamanı yönetebilmenin özü öncelikleri doğru saptama, planlama yapma ve bunları uygulamadır.<sup>352</sup>

**Öfkeyi Yenme:** Öfke sağlıklı ve normal bir duygudur. Sağlıksız olan ve stres yaratıp kontrol edilmesi gereken öfkenin saldırganlığa dönüşmesidir. Öfkeyi kabul etmek, kaynağını bulmak, neden öfkeli olduğunu anlamak öfkeyle mücadeleyi kolaylaştırmakta bu yolla öfke yönetilebilmektedir.<sup>353</sup>

### 3.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA VE SPOR İLİŞKİSİ

Stresle başa çıkma ve spor arasındaki ilişki, stresin insan hayatı içindeki kaçınılmaz yerini tekrar hatırlatmayı gerektirmektedir.

Literatürde stresin insan hayatı için kaçınılmaz olduğunu vurgulayan görüşler, stresin çok azının ve çok fazlasının bireylerde sinirlilik, uykusuzluk, kas gerginliği vb olumsuzluklara yol açtığını, heyecan ve yaşam enerjisi için ise insanın her zaman belli miktar strese ihtiyaç duyacağını belirtmiştir.<sup>354</sup> Yine literatür stresin olumlu etkiler yaratan yararlı stres ve olumsuz etkiler yaratan zararlı stres şeklinde ikiye ayrıldığını belirtmiştir. Olumsuz etkiler yaratan zararlı streslerin istenmeyen stresler olduğunu, insanı araştırmaya, çalışmaya, yaratmaya, kazanmaya yöneltten olumlu etkiler yaratan streslerin ise insan yaşamının kaçınılmaz ve vazgeçilmez ögesi olduğunu vurgulamıştır. Tavacıoğlu, stresin insan hayatıyla ilişkisini açıklamak için Newyork'lu stres uzmanı Kenneth Green'in stresi kemana benzeten görüşünü kullanmıştır. Green'e göre bir keman nasıl en iyi sesi, telleri ne fazla gerili ne de fazla gevşekken veriyorsa, stresin yaşamı üzerindeki etkisi de azının da çoğu kadar zararlı olduğu gerçeğidir. Hem bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini arttırmak hem de karşılaşılabilecek mümkün olan problemler karşısında bireyin hazır olması açısından stresin belli bir miktarda olması gereklidir.<sup>355</sup>

<sup>351</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.273.

<sup>352</sup> Saral, a.g.e., s.60.

<sup>353</sup> Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s.282-289.

<sup>354</sup> Yeltepe, a.g.e., s.133.

<sup>355</sup> Tavacıoğlu, a.g.e., s.35,36.

Bu durumda stres insanı ya harekete geçiren ya da onun harekete geçmesini engelleyen bir güç olarak hayatta belirlemektedir.

Literatür stresin insan hayatında nasıl etki yaratacağının, insanın stres üzerindeki kontrol becerisiyle ilgili olduğunu bildirir.<sup>356</sup> Yeltepe, yapılan pek çok çalışma bulgusundan hareketle stresin, stresle başa çıkma becerisi arasındaki dengesizlik sonucu istenmeyen bir duruma dönüştüğünü bu sebeple de bireylerin, stresi kontrol edilebilmek için stresle başa çıkma stratejileri geliştirdiğini belirtmiştir. Yeltepe'ye göre sportif bir faaliyet olan egzersiz insanın stres üzerindeki kontrolü için kullanılan, stresle başa çıkma stratejilerinin en önemlilerinden biridir. Yeltepe, çok sayıda araştırmamanın egzersiz ve stres arasındaki ilişkiyi incelediğini belirtmiştir. Yeltepe, bu çalışmaların sonuçlarının fiziksel aktivite içinde bulunan bireylerde bu aktivitenin stresi önleyici bir etkisi olduğuna ilişkin bulgular tespit ettiklerini ayrıca bu yönde yapılan araştırmaların yapılan fiziksel aktivitenin stresi azaltıcı etkisi olduğuna dair kanıtlarda tespit ettiklerine dikkat çekmiştir. Yeltepe, sporun fizyolojik ve psikolojik mekanizmalara etkisinin, strese ve stresle başa çıkma becerilerine olumlu etkisi olduğunun araştırma bulgularıyla ortaya konulduğunu ifade etmiştir.<sup>357</sup>

Scully ve arkadaşları araştırmalarıyla fiziksel egzersizin depresyon, anksiyete, stresle başa çıkma, duygu durum hali, benlik saygısı, regl öncesi sendromu ve beden imgesiyle olumlu ilişkisini, sporun psikolojik sağlığa katkısını ortaya koymuşlardır.<sup>358</sup> Berger ve Owen yaptıkları çalışmayla fiziksel aktivitede bulunmanın bireyin psikolojik dayanıklılığıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.<sup>359</sup> Hallal ve arkadaşları ergenlerin fiziksel aktivitelerinin psikolojik sağlıkları üzerindeki olumlu etkisini vurgulamışlardır.<sup>360</sup> Hassmen ve arkadaşları yaptıkları çalışmada düzenli egzersiz yapanların daha az depresyon, kaygı, öfke, güvensizlik ve stres yaşadıklarını ortaya koymuşlar,<sup>361</sup> Salmon'da yaptığı araştırmada egzersizin stresin

---

<sup>356</sup> Karageorghis ve Terry, a.g.e., s.99.

<sup>357</sup> Yeltepe, a.g.e., s.133,134.

<sup>358</sup> D.Scully et., al., "Physical Exercise and Psychological Well Being: A Critical Review", **Br J Sports Med.**, 1998, 32(2), p:111-120.

<sup>359</sup> Berger and Owen, a.g.e., p.425-433.

<sup>360</sup> P.C.Hallal et al., "Adolescent Physical Activity and Health: A Systematic Review", **Sports Med.**, 2006, 36(12), p.1019-1030.

<sup>361</sup> Hassmen et. al., a.g.e., p.17-25.

yol açtığı bedensel ve zihinsel sağlığı tehdit eden olumsuz sonuçlarına karşı bireyleri koruduğunu ifade etmiştir.<sup>362</sup>

Altıparmak, görüşlerinde egzersizin stresle baş etmede yardımcı bir etmen olduğunu ifade etmiş, egzersizin aşağıda sıralanan unsurlarla stresle mücadeleyi kolaylaştırdığını belirtmiştir;<sup>363</sup>

- Bireyin dikkatini başka bir alana yönlendirmesi sonucu bireyin zihnindeki stres düşüncesini azaltır.
- Riskli ve mücadelecı doğası bireydeki değersizlik ya da yetersiz olma hislerinin üstesinden gelinmesine yardımcı olur.
- Stresin yarattığı fizyolojik sonuçlara bireyi alıştıırır.
- Uyku bozukluklarını önler.
- Sosyal ortamda meydana gelmesi dolayısıyla artan sosyal iletişim stresin olumsuz etkilerini azaltır.

Stresle başa çıkma ve spor ilişkisiyle ilgili yapılan literatür taramasında stresle başa çıkma ve spor arasındaki ilişkiye yönelik araştırmaların bir kısmının spor yapan ve yapmayan ergenlerin stresle başa çıkma biçimlerine yönelik oluşturulduğu görülmüştür. İncelemede araştırmaların bir kısmının ise sadece sporcu liselilerin stresle başa çıkma biçimlerini konu edindiği, bazı araştırmalarda da stresle başa çıkma ve ergenliğin incelendiği görülmüştür. Aşağıdaki kısımda bu çalışmalara yer verilecektir.

Altıparmak, 286 liseli öğrenci katılımıyla yaptığı araştırmasında spor yapmanın, stres yaşantıları ile başa çıkmada etkin bir yol olduğu sonucuna ulaşmıştır. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin karşılaştırıldığı bu araştırmada, spor yapan grubun, spor yapmayan gruba oranla daha fazla aktif ve olumlu başa çıkma yolu olarak ifade edilen sosyal destek arama davranışları gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.<sup>364</sup> Duman, spor yapan 100 ergen öğrenci ve spor yapmayan 100 ergen öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmasında sporcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının, sporcu olmayanlardan daha başarılı olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Araştırmada, sporcu olan öğrencilerin, sporla ilgilenmeyen öğrencilerle

---

<sup>362</sup> P.Salmon, "Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory", *Clin Psychol Rev.*, 2001, 21(1), p.33-61.

<sup>363</sup> Altıparmak, a.g.e., s.24.

<sup>364</sup> Altıparmak, a.g.e., s.118.



kıyaslandığında pasif, olumsuz başa çıkma yolu olarak ifade edilen kaderci yaklaşım, kendini suçlama, doğaüstü güçlerden yardım isteme boyutlarının ortalamaları daha düşük çıkmıştır.<sup>365</sup> Taş, çalışmasında sporcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının, sporcu olmayanlardan daha başarılı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Taş, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”ni kullanarak, sporcu ve sporcu olmayan bireylerin stresle başa çıkabilme becerilerini incelediği araştırmasını 92’si sporcu ve 92’si sporcu olmayan toplam 184 katılımcıyla gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularına göre sporcuların, sporcu olmayanlara göre strese maruz kaldıkları durumlarda, daha sıklıkla olumlu ve aktif yaklaşım tarzı kabul edilen kendilerine güvenen ve iyimser yaklaşımı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Çaresiz yaklaşım ile stresle başa çıkma yaklaşımlarından boyun eğici yaklaşımda ayrıca bir başka başa çıkma yaklaşımı olan sosyal destek arama yaklaşımında sporcu olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.<sup>366</sup>

Uluişik, araştırmasını 143’ü spor yapmayan toplam 365 katılımcıyla gerçekleştirmiştir. Araştırmacı, çalışmasını spor yapan ve yapmayan 153’ü kadın, 212’si erkek ortaöğretim öğrencisiyle sürdürmüştür. Uluişik yaptığı çalışmasında spor yapma durumu ile stres düzeyi arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır.<sup>367</sup> Ülker de spor yapan ve yapmayan 269 ortaöğretim öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin sahip oldukları stresle başa çıkma becerilerinin spor yapma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.<sup>368</sup>

Çavdarlı, liseli sporcuların görev ve ego yönelimleriyle stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasını 300 sporcu öğrenci katılımıyla

---

<sup>365</sup> Ufuk Duman, Spor Yapan ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kayseri İli Örneği), Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2009, s.46,47, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>366</sup> Mustafa Yasin Taş, Oryantiring Sporcuları ile Sporcu Olmayan Bireylerin Stresle Başa Çıkabilme Becerileri, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2010, s.110 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>367</sup> Vedat Uluişik, Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, 2015, s.58, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>368</sup> Murat Ülker, Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri, Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, 2017, s.72, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

gerçekleştirmiştir. Araştırmada sporcu liselilerin olumlu stresle başa çıkma stratejileri kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.<sup>369</sup>

Demir, ergenlerdeki benlik saygısı ve dini başa çıkmayı incelediği, 528 lise öğrenci ile yaptığı araştırmasında, ergenlerin demografik özellikleriyle birlikte stresle başa çıkma biçimlerini değerlendirilmiş, ergenlerin stresle mücadele becerilerine yaş, cinsiyet, anne baba eğitim durumu vb. pek çok değişkenin etkisini incelemiştir.<sup>370</sup> Oral, ergenlik döneminde stresle başa çıkmayı konu edindiği araştırmasında, stresin bedensel ve ruhsal sağlıkla yakın ilişkisine dikkat çekmiştir. Oral, stres ve stresle başa çıkmanın bedensel, bilişsel, duygusal ve psikososyal açıdan hızlı ve yoğun bir değişim yaşamakta olan ergenleri yakından ilgilendirdiğini belirtmiştir. Ergenlik döneminde herhangi bir alanda stres yaşayan ve bununla başa çıkmada zorluğu olan ergenlerin, gerekli başa çıkma becerileri konusunda yönlendirilmesinin, onların gelecek yaşamları açısından son derece önemli olduğunu vurgulamıştır.<sup>371</sup>

---

<sup>369</sup> Çavdarlı, a.g.e., s.89.

<sup>370</sup> Demir, a.g.e., s.208, 209.

<sup>371</sup> Oral, a.g.e., s.15, 62-67.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TÜRKİYEDE LİSE ÖĞRENCİLİĞİ ERGENLİK VE SPOR

Bu bölümde ilk olarak Türkiye’de lise öğrenciliği, gelişim ve ergenliğe ilişkin kuramsal bilgilere yer verilecek ardından ergenlik ve spor arasındaki ilişkiyle ilgili bilgi ve ilgili araştırmalar paylaşılacaktır.

#### 4.1.TÜRKİYE’DE LİSE ÖĞRENCİLİĞİ

##### 4.1.1.Türk Eğitim Sisteminin Tarihsel Gelişimi

Ülkeler, eğitimin niteliğini ve uygulanışını o ülkenin geleceğini temsil edecek nesiller üzerinde yaratacağı olumlu ya da olumsuz etkileri dikkate alarak son derece önemli görmektedirler.<sup>372</sup> Eğitim kapsamlı tanımıyla, insanları belirlenen hedefler doğrultusunda yetiştirme sürecidir.<sup>373</sup> Tyler, eğitimi kişinin davranışlarında eğitim ve öğretim aracılığıyla istenen yönde farklılık meydana getiren düzenli süreç, Blomm, kişinin davranışlarında kendi yaşantısıyla kasıtlı olarak gerçekleşen değişim süreci olarak tanımlamıştır. Eğitim, kişinin gelecekteki davranışlarına yönelik olarak gerçekleştirilen<sup>374</sup>, doğumundan ölümüne kadar süren nitelikli insan yetiştirme süreci olarak da ifade edilebilir.<sup>375</sup>

Eğitimin tarihi insanlık tarihi kadar eskidir ancak eğitimin bir bilim alanı kabul edilmesi 20.yüzyılda gerçekleşmiştir. Eğitimin bir bilim alanı olarak gelişmesinde Erasmus, Ratke, Comenius, Locke, Rousseau, Pestalozzi, Herbart, Hall, Thorndike gibi birçok düşünür ve bilim adamının katkısı olmuştur. Günümüzde önemli bir bilim alanı olarak kabul edilen eğitim farklı uzmanlık alanlarıyla yeni araştırmalar ve görüşlerle gelişimini sürdürmeye devam ettirmektedir.<sup>376</sup>

---

<sup>372</sup> Kadir Pepe ve İbrahim Bozkurt, “Ortaöğretim Kurumlarında Spor Alanı Uygulamalarının Nitelikli Bireylerin Yetiştirilmesi Açısından Değerlendirilmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2006 Sayı:15, s.497.

<sup>373</sup> Nurettin Fidan ve Münire Erden, *Eğitime Giriş*, Feryal Matbaacılık, Ankara, 1991, s.12.

<sup>374</sup> İbrahim Yıldırım ve A. Azmi Yetim, “Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma”, *Bed. Egt. Spor Bil. Der.*, 1996, Cilt:1, Sayı:3: s.37.

<sup>375</sup> Pepe ve Bozkurt, a.g.e., s.498.

<sup>376</sup> Fidan ve Erden, a.g.e., s.50,51.

Fidan, Türk eğitim sisteminin tarihsel gelişimini Osmanlı İmparatorluğu döneminden itibaren incelemiştir. Fidan, Osmanlı İmparatorluğu döneminde, 19.yüzyılın ortalarına kadar eğitimin; ilkokul kurumları kabul edilen ve dört yaşından itibaren öğrenci kabul edilen mahalle mektepleri ile öğrencileri bir yandan yükseköğretime hazırlayan bir yandan da yükseköğretim veren medreseler olmak üzere geleneksel yapılı iki tür kurumdan oluştuğunu bildirir. Yazara göre 18.yüzyılda, Avrupada yaşanan ekonomik değişimle birlikte ortaya çıkan politik değişim, eğitim alanında da gelişmeleri beraberinde getirmiş ve bu gelişmelerden Osmanlı İmparatorluğu’da etkilenmiştir. Bu etkilenme süreciyle birlikte batıdaki örneklerine uygun yeni eğitim kurumları açılarak eğitim alanında gelişmeler sağlanmıştır. Ancak yenilik hareketleri sırasında geleneksel okullar varlıklarını korumuş bu durum Cumhuriyet sonrasında “Tevhid-i Tedrisat Kanunu” nun ilanı ve kabulüyle sonlandırılmıştır. Türk eğitim sistemini etkileyen bir diğer önemli adım da 1928 yılında gerçekleşen Latin alfabesinin kabulüdür. Günümüzde eğitim sistemi ve buna bağlı tüm kurumlar ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığına bağlıdır ve Türk eğitim sisteminin amaçları ve ilkeleri Milli Eğitim Temel Kanunuyla belirlenir.<sup>377</sup>

#### 4.1.2.Türkiye’de Ortaöğretim Kurumları

Eğitim kurumları, toplumsal kurumların en önemlilerinden biridir. Kurumlar düzenli ve organize edilmiş statüler, roller ve normlar bütünüyle toplumun bazı ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla oluşur, toplumlar geliştikçe gelişir ve farklılaşırlar. Eğitim kurumları da diğer tüm toplumsal kurumlar gibi toplumda varolan birtakım gereksinimlerin giderilmesi amacıyla oluşturulmuştur.<sup>378</sup>

Eğitim kurumları temelde örgün ve yaygın eğitim şeklinde ifade edilen iki ana yapıdan oluşmakta ve topluma hizmet sunmaktadır. Ülkemizde de eğitim, örgün ve yaygın eğitim şeklinde yapılır. Örgün eğitim, bir amaç doğrultusunda oluşturulan programlarla, belirli bir yaşta ve aynı seviyede bulunan bireylere belirlenen bir eğitim kurumu içinde düzenli olarak sunulan eğitim olarak tanımlanır. Yaygın eğitim, örgün eğitimin herhangi bir aşamasına devam eden veya örgün eğitim sistemini bitirmiş ya da hiç girmemiş kişilerin gönüllü katılımıyla, örgün eğitimle birlikte ya da ondan

<sup>377</sup> Fidan ve Erden, a.g.e., s.194-207.

<sup>378</sup> Fidan ve Erden, a.g.e., s.54-56.

bağımsız olarak düzenlenen rehberlik, öğretim, eğitim ve uygulama faaliyetleri şeklinde tanımlanmaktadır. <sup>379</sup>

Eğitim kurumları okul adını alır.<sup>380</sup> Okullar, örgün eğitim sürecinin en önemli parçasıdır.<sup>381</sup> Okullar anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite olmak üzere aşamalı bir düzendedir. Okulların aşamalı olarak sıralanışı; ilk çocukluk(3-6 yaş), çocukluk(6-11 yaş), erinlik(12-14 yaş), ergenlik(15-18 yaş) ve gençlik(19-24 yaş) dönemi gibi gelişim dönemlerine göre biçimlendirilir. Eğitimin etkili olabilmesi için insan doğasının iyice anlaşılması, insanın gelişim özelliklerinin bilinmesi bu sebeple son derece önemlidir.<sup>382</sup> Her gelişim dönemi veya aşamasının kendine özgü niteliği vardır. Okullarda etkili öğrenme ortamı yaratmak, öğrencilerin gelişim düzeylerine ve niteliklerine uygun uygulamalarla mümkündür.<sup>383</sup>

Türkiye’de Ortaöğretim kurumları, “Ortaokul veya imam-hatip ortaokulu üzerine öğrenim süresi dört yıl olan yatılı ve/veya gündüzlü olarak eğitim ve öğretim veren kurumlardır. Fen liseleri, sosyal bilimler liseleri, Anadolu liseleri, güzel sanatlar liseleri ve spor liseleri, Anadolu imam-hatip liseleri, Mesleki ve teknik Anadolu liseleri, mesleki ve teknik eğitim merkezleri ile çok programlı Anadolu liseleri, özel eğitim meslek liseleri ile mesleki eğitim merkezleri”nden oluşmaktadır.<sup>384</sup>

Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği’nin 2. Bölümü, 7.Maddesine göre “Türkiye’de Ortaöğretim kurumları;(1) a) Öğrencileri bedenî, zihnî, ahlâkî, manevî, sosyal ve kültürel nitelikler yönünden geliştirmeyi, demokrasi ve insan haklarına saygılı olmayı, çağımızın gerektirdiği bilgi ve becerilerle donatarak geleceğe hazırlamayı, b) Öğrencileri ortaöğretim düzeyinde ortak bir genel kültür vererek yükseköğretime, mesleğe, hayata ve iş alanlarına hazırlamayı, c) Eğitim ve istihdam ilişkilerinin Bakanlık ilke ve politikalarına uygun olarak sağlıklı, dengeli ve dinamik bir yapıya kavuşturulmasını, ç) Öğrencilerin öz güven, öz denetim ve

<sup>379</sup> [https://www.tubitak.gov.tr/tubitak\\_content\\_files/vizyon2023/eik/EK1.pdf](https://www.tubitak.gov.tr/tubitak_content_files/vizyon2023/eik/EK1.pdf) (Erişim Tarihi: 20.04.2018).

<sup>380</sup> Fidan ve Erden, a.g.e., s.82.

<sup>381</sup> Fidan ve Erden, a.g.e., s.12.

<sup>382</sup> Fidan ve Erden, a.g.e., s.134.

<sup>383</sup> Fidan ve Erden, a.g.e., s.145.

<sup>384</sup> [http://ogm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_09/20161748\\_MYLLY\\_EYYTYM\\_BAKANLIYI\\_ORTA\\_YYRETYM\\_KURUMLARI\\_YYNETMELYYY.pdf](http://ogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_09/20161748_MYLLY_EYYTYM_BAKANLIYI_ORTA_YYRETYM_KURUMLARI_YYNETMELYYY.pdf) (Erişim Tarihi: 20.04.2018).

sorumluluk duygularının geliştirilmesini, d) Öğrencilere çalışma ve dayanışma alışkanlığı kazandırmayı, e) Anadolu imam hatip liselerinde; imamlık, hatiplik ve Kur'an kursu öğreticiliği gibi dinî hizmetlerin yerine getirilmesine kaynaklık edecek gerekli bilgi ve becerilerin kazandırılmasını f) Öğrencilerin dünyadaki gelişme ve değişimleri izleyebilecek düzeyde yabancı dil öğrenebilmelerini, g) Öğrencilerin bilgi ve becerilerini kullanarak proje geliştirerek bilgi üretebilmelerini, ğ) Teknolojiden yararlanarak nitelikli eğitim verilmesini, h) Hayat boyu öğrenmenin bireylere benimsetilmesini, ı) Eğitim, üretim ve hizmette uluslararası standartlara uyulmasını ve belgelendirmenin özendirilmesini amaçlar. (2) a) Fen liseleri, fen ve matematik alanlarında; sosyal bilimler liseleri, edebiyat ve sosyal bilimler alanlarında öğrencilerin bilim insanı olarak yetiştirilmelerine kaynaklık etmeyi amaçlar".<sup>385</sup>

Bir ülkenin kalkınması için, her meslek dalında iyi yetişmiş elemana ihtiyaç vardır. Ortaöğretim kurumları, öğrencilere ortak bir genel kültür kazandırarak, onları yükseköğretim kurumuna, meslek ve iş sahalarına en önemlisi hayata hazırlamayı amaçlamasıyla, ülkenin sosyal ve ekonomik yönden kalkınmasında görev alacak bilgili ve yetenekli vatandaşları, teknik elemanları, teknisyenleri, hemşire, laborant, sağlık memuru gibi meslek personelini yetiştiren yükseköğretime geçiş basamağı olması dolayısıyla büyük önem taşımaktadır.<sup>386</sup>

Ortaöğretimden yükseköğretime geçiş 1974 yılından bu yana ülkemizde sınav sistemi ile gerçekleştirilmekte, yükseköğretim kurumlarının sınırlı kontenjanlarına, liseli öğrenciler sınav yoluyla elenerek yerleştirilmektedir. Türkiye'de lise öğrencilerinin ergenlik dönemlerinde yaşadıkları bu gerçek pek çok araştırmancının da bu sebeple konusunu oluşturmakta ve lise öğrencilerini etkileyen dinamikleri bilimsel metotlarla ortaya koymanın son derece önemli olduğu yapılan araştırmalarda vurgulanmaktadır.<sup>387</sup>

Gözden kaçırılmaması gereken konu ortaöğretim kurumlarının gençleri bir yükseköğretim kurumuna, mesleğe hazırladıkları kadar hayata da hazırlayan kurumlar olmasıdır. Ortaöğretim, ergenlik gibi zorlu ve bunalımlı bir dönemde

---

<sup>385</sup>[http://ogm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_09/20161748\\_MYLLY\\_EYYTYM\\_BAKANLIYI\\_ORTA\\_YYRETYM\\_KURUMLARI\\_YYNETMELYYY.pdf](http://ogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_09/20161748_MYLLY_EYYTYM_BAKANLIYI_ORTA_YYRETYM_KURUMLARI_YYNETMELYYY.pdf) (Erişim Tarihi: 20.04.2018).

<sup>386</sup> Razon, a.g.e., s.12.

<sup>387</sup> Palti, a.g.e., s.1,2-37-39.

bulunan gençlere hizmet vermekte<sup>388</sup> ve bu gençlerin öz denetim, kendine güven duyma, sorumluluk gibi duygularının geliştirilmesini, gençleri ahlâkî, manevî, bedenî, zihnî, kültürel ve toplumsal nitelikler yönünden geliştirmeyi, onlara yaratıcı ve eleştirel düşünme becerisi, çalışma ve dayanışma alışkanlığı kazandırmayı da hedeflemektedir.<sup>389</sup>

Yukarıda sıralan hedeflere varabilmek için sürekli olarak kendini yapılandırmaya çalıştığı görülen Türk eğitim sistemi, Beden eğitimi ve spor alanında da yeni araştırma, görüş plan ve uygulamalar doğrultusunda gelişmeye devam etmektedir.<sup>390</sup> Türk eğitim sisteminin bedensel eğitimle birlikte yürüyen spor alanında gelişim arzusu bu alanın, ortaöğretimdeki ergenlerin gelişimlerini yukarıda sıralan hedefler doğrultusunda olumlu etkilediğini gösteren bilimsel temelli çalışmalardan kaynaklanmaktadır.<sup>391 392</sup>

Şu halde Beden Eğitimi ve spor hem ergenlik sürecindeki liselileri yakından ilgilendirmekte hem de öğrencilerinin fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal, ahlaksal gelişimini amaç edinen ortaöğretim kurumlarının içinde yer aldığı Türk eğitim sistemini yakından ilgilendirmektedir. Eğitimin etkililiği insanın gelişim özellikleriyle yakından ilgili olduğuna göre gelişim ve ergenlik konusunda yapılan her çalışma, spor gibi ergenlik sürecini olumlu etkileyebilecek faaliyetler Türk eğitim sistemini dolayısıyla ortaöğretim kurumlarını yani liseleri yakından ilgilendirmelidir. Çalışmanın bundan sonraki kısmı bu sebeple gelişim ve ergenlik konusuna ayrılmıştır.

---

<sup>388</sup> Razon, a.g.e., s.13.

<sup>389</sup>[http://ogm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_09/20161748\\_MYLLY\\_EYYTYM\\_BAKANLIYI\\_ORTA\\_YYRETYM\\_KURUMLARI\\_YNETMELYYY.pdf](http://ogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_09/20161748_MYLLY_EYYTYM_BAKANLIYI_ORTA_YYRETYM_KURUMLARI_YNETMELYYY.pdf) (Erişim Tarihi: 20.04.2018).

<sup>390</sup> Pepe ve Bozkurt, a.g.e., s.498.

<sup>391</sup> Duman, a.g.e., s.21,22.

<sup>392</sup> Mehibe Akandere vd., "Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Dersinin Çocuğun Ahlaki Gelişimine Etkisi", *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009, Cilt 3, Sayı 1, s.60,61.

## 4.2.GELİŞİM VE ERGENLİK

Gelişim, tüm canlı varlıkların en belirgin özelliği olan<sup>393</sup>, iç ve dış etkenler sonunda düzenli ve birbirine bağlı ortaya çıkan ilerleyici bir dizi değişiklik şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>394</sup> Canlılarda döllenme ile başlayıp ölümlle sonlanan, yaşam boyu devam eden, bedende ya da davranışta ortaya çıkan yaşa bağlı değişimleri içeren bu süreç<sup>395</sup> insanda doğuştan itibaren ağırlığın, boyun, beden oranlarının, zihin fonksiyonlarının, duygusal yaşamın çeşitlenmesiyle karakterizedir.<sup>396</sup>

İnsanda gelişim aşamaları evrenseldir, kültürden kültüre değişmez. Aynı kültürde yaşayan bireylerin gelişim dönemlerine özgü davranışlarında yaşlara göre bazı farklılıklar gözlenebiliyor olsa da bütün kültürlerde ve bireylerde gelişimin genel niteliği ve oluşumu aynı kalır. Örneğin hemen hemen bütün kültürlerde çocuklar ortalama 1-1,5 yaşları arasında yürümeyi, 2-3 yaşlarında konuşmayı gerçekleştirirler.<sup>397</sup>

### 4.2.1.Gelişim İlkeleri

İnsan gelişiminin temel ilkeleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır: <sup>398 399 400</sup>

- Gelişim kalıtım ve çevre etkileşimiyle hem iç hem dış faktörlerden etkilenmektedir.
- Gelişimde belli eğilimler, yönelimler vardır. Vücudu oluşturan bölgelerin büyümesinde ilk büyüyen bölümün baş olduğunu belirtmek gerekir. Gelişim baştan ayağa; merkezden dışa, genelden özele doğrudur.
- Gelişim sürekli bir oluşumdur ve belli aşamalar içinde gerçekleşir. Yetenek ve becerilerin gelişimi belli bir sıra izlemektedir.

<sup>393</sup> Baymur, a.g.e., s.45.

<sup>394</sup> Recep Asan, Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011, s.14, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>395</sup> Bekir Onur, **Gelişim Psikolojisi**, İmge Kitabevi, Ankara, 2014, s.15-19.

<sup>396</sup> Baymur, a.g.e., s.45,46.

<sup>397</sup> Fidan ve Erden, a.g.e., s.135.

<sup>398</sup> Fidan ve Erden, a.g.e., s.137.

<sup>399</sup> Baymur, a.g.e., s.47-50.

<sup>400</sup> Olcay Neyzi vd., **Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları**, Cilt 1-2, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1984, s.21-24.



- Gelişimin hızı her dönemde aynı değildir, farklı yanların gelişimi değişik zamanlarda hızlanma ve yavaşlamalar gösterir.
- Gelişim bir bütündür; gelişimin çeşitli yanları birbirini etkilemektedir. Kısaca bir gelişim alanı diğeri ile ilgi içindedir.
- Gelişimde bireysel farklılıklar vardır. Bireyler birbirlerinden fizyolojik, kişilik yapısı gibi özellikleri yönünden farklılaşır. Büyüme temposu, boy, vücut yapısı gibi pek çok özellik bireyden bireye büyük farklılıklar taşımaktadır.

#### 4.2.2.Gelişim Dönemleri

İnsan gelişiminin evreleri Zimbardo'nun 1979 yılındaki çalışmasında aşağıdaki gibi değerlendirilmektedir:<sup>401</sup>

- Doğum öncesi evre: Gebelikten doğuma
- Bebeklik: Doğum-18 ay arası
- Erken çocukluk: Yaklaşık 18 ay-6 yaş arası
- Geç çocukluk: Yaklaşık 6-13 yaş arası
- Ergenlik: Yaklaşık 13-20 yaş arası
- Genç yetişkinlik: Yaklaşık 20-45 yaş arası
- Orta yaş: Yaklaşık 45-65 yaş arası
- İleri yaş: Yaklaşık 65 yaş-ölüm arası
- Ölüm: -

#### 4.2.3.Gelişim Ödevi ve Ergenlik Gelişim Dönemi Ödevleri

Havighurst'a göre insan hayatının her gelişim döneminde kazanılması gereken davranış biçimleri, alışkanlık sistemleri vardır ve bunlara gelişim ödevleri denir. Gelişim ödevlerinin başarıyla gerçekleştirilmesi insanı mutlu kılmakta ve bir sonraki ödevi yerine getirmeyi kolaylaştırmakta, başarısız kalma ise kişiyi mutsuz kılmakla birlikte ileriki ödevlerinde güçlüklerle karşılaşmasına sebep olmaktadır. İnsanın gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik döneminin gelişim ödevleri aşağıdaki gibidir:<sup>402</sup>

1. Süratli gelişen ve bu gelişim içinde oranları sürekli değişen bir bedene uyum

<sup>401</sup> Onur, a.g.e., s.40.

<sup>402</sup> Baymur, a.g.e., s.52-60.

2. Yaşıtlar arasında yer sağlayabilme
3. Meslek seçerek, seçilen meslek için hazırlanmaya başlama
4. Ekonomik açıdan bağımsızlığın güvence altına alınması. Geçimin sağlanabileceği işi hedefleme
5. Aileden bağımsız olabilmeyi gerçekleştirme
6. Yetişkin bir bireyin sahip olabileceği sosyal statüye ulaşma
7. Aile kurmaya, aile kuracağı kişi ile evliliğe ilişkin hazırlık yapma
8. Kendisine yakıştırabileceği yaşam felsefesinin yanında kendine özgü olan değer duygusu edinme

#### 4.2.4.Ergenlik Gelişimi

İnsan gelişiminin en önemli dönemi olan ergenlik gelişimini “ergenlik” sözcüğünden başlayarak tanıtmak uygun görülmüştür. “Ergenlik” sözcüğü literatürde “adolesans” kavramıyla eşanlamda kullanılan bir terimdir.<sup>403</sup> Batı literatüründe “adolescent” in yerine kullanılan “adolesans” Latince’de “adolescere” fiil köküne dayanmaktadır. Adolescere kavramı Latince dilinde büyümek anlamında veya olgunlaşmak anlamında kullanılmaktadır.<sup>404</sup>

Literatürde ergenlikten bilimsel olarak ilk söz eden kişi Aristoteles kabul edilir. Aristoteles’in ergenlik çağının belirtilerini yaklaşık olarak saptadığı, pek çok araştırmacının 19.yüzyıl başına kadar Aristonun saptamalarından daha iyisine rastlamadıkları belirtilir. Şemin, ergenlik konusunda önemli gelişmelerin 19. Yüzyılda Mills’in reglin başlangıcı ile ilgili çalışmaları, Robertson’un regl ile ilgili çalışmaları istatistiksel verilerle destekleyen çalışması, Buffon’un ergenin genel görünüşüne dönük çalışmaları, Rabciborski’nin ergenliğin tıbbi, anatomik ve fizyolojik yönlerini kapsayan araştırmalarıyla gerçekleştirdiğini bildirir. Şemin, ergenlik dönemiyle ilgili ilk kapsamlı çalışmaları yapan kişinin Hall kabul edildiğini ifade etmektedir. Hall, ergenlik dönemiyle ilgili çok sayıda materyal toplamış ve pek çok konu başlığında bilgiler sıralamıştır. 1920’lerden sonra ise ergenlik döneminin psiko-sosyal yanı üzerinde durulmaya başlanmış, ergen davranışını hem biyolojik hem de psiko-sosyal faktörler belirler anlayışı gelişmiştir. Bu konuda Havighurst’un çalışmaları dikkat çekicidir, Havighurst, Taba ile birlikte çocuğun içinde bulunduğu sosyal sınıfın

---

<sup>403</sup> Neyzi vd., a.g.e., s.63.

<sup>404</sup> Haluk Yavuzer, **Çocuk Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2016, s.261.

ergene etkisini incelemiştir. Hollingshead'de ergen davranışını sosyal açıdan ele almış, ergen davranışını toplum yapısına dayandırmıştır.<sup>405</sup>

Yavuzer'e göre ergenlik, zihinsel, sosyal, biyolojik ve psikolojik açıdan hızlı ve sürekli bir gelişme ve olgunlaşmanın yaşandığı çocukluktan erişkinliğe geçiştir.<sup>406</sup> Yörükoğlu içinde ergenlik bir geçiş, çocuklukla yetişkinliği birbirine bağlayan bir köprü olarak nitelendirilir.<sup>407</sup>

Ergenlik dönemini kapsayan yaş dilimlerinin ülkeden ülkeye, yayından yayına farklı olduğu görülmektedir. Örneğin UNESCO ergenliği, gençlik çağı olarak 12-24 yaş dilimi olarak kabul etmiştir.<sup>408</sup> Dünya Sağlık Örgütü ergenlik dönemini kapsayan yaş dilimlerini şu şekilde birbirinden ayırmış; 10-19 yaş aralığını ergenlik, 15-24 yaş aralığını gençlik dönemi, 10-24 yaş aralığını ise genç insan şeklinde değerlendirmiştir.<sup>409</sup> Şemin'e göre ergenlik genel olarak 13-21 yaşları arasındaki dönemdir.<sup>410</sup> Bu dönemde cinsler arasında da belirgin farklılıklar yaşanmaktadır. Kızlarda erkeklere oranla iki yıl kadar önce ergenliğin gelişimsel belirtileri görülebilmektedir.<sup>411</sup>

Dönemin gelişim özelliklerinin iyice anlaşılabilmesi için araştırmada ergenliğin bedensel, bilişsel, ahlaksal, duygusal, sosyal ve kişilikle ilgili gelişim özelliklerine dair ulaşılan literatür bilgileri ayrı başlıklar altında sunulacaktır.

#### **4.2.4.1.Bedensel Gelişim**

Ergenlik çağındaki bedensel gelişimi başlatan cinsel salgı bezlerinden kana bol miktarda salgının bırakılmasıdır. Ergenlik döneminde, beyinde bulunan hipofiz bezinin uyarılır bu uyarılma sonucunda bedensel gelişimi başlatan erkeklerde testesteron salgısının, kızlarda ise östrojen salgılarının bol miktarda üretilmeye

---

<sup>405</sup> Şemin, a.g.e., s.9-12.

<sup>406</sup> Yavuzer, 2016, a.g.e., s.261.

<sup>407</sup> Yörükoğlu, a.g.e., s.10,11.

<sup>408</sup> Özcan Köknel, *Kimliğini Arayan Gençliğimiz*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2001, s.168.

<sup>409</sup> Emel Yürük Bal, Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliklerine Etkisi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2015, s.8, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>410</sup> Şemin, a.g.e., s.9.

<sup>411</sup> Yavuzer, 2016, a.g.e., s.261.

başlanması gerçekleşir.<sup>412</sup> Hormonların salgılanmasıyla birlikte ortaya çıkan ergenlik belirtileri; erkek çocuklarında testis büyümesi, pubis kıllanması, aksilla kıllanması, ses kalınlaşması, yüz kıllanması, kız çocuklarındaysa meme gelişimi, pubis kıllanması, aksilla kıllanması ve ilk menstrüasyondur.<sup>413</sup>

Bu dönemde böbrek, ciğer, kalp gibi iç organların büyüklüğü artar. Erkeklerin ciğer ve kalbi kızlarınkine göre büyüktür. Uzun kemiklerin çapında genişleme olur, yağ dokusu artar. Kızlarda pelvis genişler, erkeklerde omuzlar genişler, yüz kemiklerinin büyümesi ile burun ve alt çene belirginleşir. Ergenlik öncesinde de erkeklerde kızlara kıyasla fazla olan kas gelişmesi ve kuvveti, ergenlik döneminde daha da gelişir. Ergenlik döneminde erkekler hız, kuvvet ve fiziksel dayanıklılık açısından daha yüksek performans gösterir. Ergenlik dönemi sonunda cinse özgü vücut biçimi şekillenir.<sup>414 415</sup>

Boyun hızla uzaması ergenlik döneminin habercisi olarak değerlendirilmektedir. Ergenlikte ağırlık artışı, boy uzamasına paralel bir gelişim izler. Ergenlikte beden şekli ve oranlarındaki önemli değişiklikler, erkeklerde çoğunlukla dar kalça, geniş omuz ve düz uzanan bacaklar şeklinde gözlenirken bu durum kızlarda daha çok geniş kalça, dar omuz ve eğimli uzanan bacaklar biçiminde gerçekleşmektedir.<sup>416</sup>

#### **4.2.4.2.Bilişsel Gelişim**

Bilişsel gelişim, kişinin genetik ve öğrenilmiş faktörlerin etkileşimi ve etkisi ile nasıl algıladığı, düşündüğü ve dünya hakkında nasıl bir anlayış kazandığını tanımlar.<sup>417</sup> Bilişsel gelişim literatürde Piaget'nin bilişsel gelişim kuramıyla açıklanır.

---

<sup>412</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.345.

<sup>413</sup> Neyzi vd., a.g.e., s.65-68.

<sup>414</sup> Neyzi vd., a.g.e., s.65-68.

<sup>415</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.346.

<sup>416</sup> Yavuzer, 2016, a.g.e., s.263.

<sup>417</sup> Plotnik, a.g.e., s.388.

#### 4.2.4.2.1.Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı aşağıda özellikleri belirtilen dört dönemden oluşmaktadır:<sup>418</sup>

1.Duyusal Motor Dönem: Sıfır ile iki yaş arası evredir. İçinde yer alınan bu evrede çocuk emme, dokunma, tutma gibi basit duyuşsal verilerden başlayarak bunların üzerine yenilerini ekler ve çevresini anlayabileceği sistem oluşturmaya başlar. Bu dönemde çocuk nesnelerin değişmezliğini keşfetme yoluyla kazanır. Nesnelerin sürekli olduğu kavranır. Çocukta bu değişimlerin gerçekteşebilmesi için çevreyle etkileşim gereklidir.<sup>419</sup> Bu dönem doğuşta insanda bulunan reflekslerin ve içgüdüsel tepkilerin farklılaşmasından meydana gelir. Refleksler işitilir, ilk alışkanlıklar kurulur, amaçla araç ayırt edilir, amaç ve aracın birbirine bağlanması ve bunların yeni durumlara uygulanması, aktif deneyleme yoluyla yeni araçların keşfi, zihinsel düzenlemeyle yeni araçların icadı gerçekteştirilir.<sup>420</sup>

2.İşlem Öncesi Dönem: İki ile yedi yaş arası dönemdir. Çocuk söz konusu evrede dünyayı keşfetmeye başlar. Bu süreçte sözcük kullanmayı, çok gelişmiş olmasada bir sembolü anlamlandırmayı, sembolün temsil ettiği nesneyle ilişkisini fark etmeyi başarır. Çocuk hayali oyunlar ve maceralar oluşturarak nesnel dünyaya hazırlanır. Nesneleri büyüklük, renk, biçim gibi kategorilere ayırma kazanılır. Dil gelişimi iki ile beş yaş civarı hızlı gelişim gösterir. Bu dönemde çocuklar kendi dillerini gramere uygun biçimde kullanabilme becerisini 5 yaşına geldiklerinde edinir.<sup>421</sup>

3.Somut İşlem Dönemi: Yedi ile onbir yaş arası kabul edilir. Konu edilen evrede çocuk toplama, çıkarma gibi yeni ve son derece etkin bilişsel, zihinsel beceriler geliştirir. Bir olayı bir başka kişinin bakış açısından değerlendirmeye başlar, kitlenin değişmezliğini kavrar, sınıflama becerilerinde gelişme gözlenir, cinsiyet rollerinin değişmezliğini anlar, somut varlıkların bulunduğu, içinde yer aldığı doğa dünyası ile hayali dünya arasında fark olduğunu idrak etmeye başlar.<sup>422</sup>

4.Soyut İşlem Dönemi: Onbir yaş ve sonrası dönemdir. Piaget, soyut işlem döneminin bireyin başkalarıyla gerçekteştirdiği işbirliği ile geliştiğini belirtir. İnsanlarla

---

<sup>418</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.346,347.

<sup>419</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.346,347.

<sup>420</sup> Şemin, a.g.e., s.57-60.

<sup>421</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.347,348.

<sup>422</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.347,348.

görüş alış verişinde bulunmayı ayrıca tartışma yaşamayı çocuk bu dönemde deneyimlemeye başlamaktadır. Bunun sonucu olarak kendilerini ve başkalarını daha iyi anlayabilir, onların gözünden görüp onların bakış açılarından olaylara anlam yükleyebilirler. Bu hal öngörü yeteneklerini geliştirir, konuşmak ya da eyleme geçmek istediklerinde sonuçları düşünerek karar almalarına yol açar. Çocuklarda mantığın gelişmesi ve kurulmasında işbirliği oldukça önemli yer oluşturur. Olayları birçok açıdan görme halinin gelişmesi sonucu gençte yeni birtakım güçler belirir. Bunlar:<sup>423</sup>

- Fikirleri kanıtlara kabul etme.
- Öneriler halinde varsayımlar yapma ve bunları değerlendirme.
- Genel nitelikleri aramaya başlama bu yolla ayrıntılı düşünmeyi, genel yasaları görmeyi gerçekleştirme.
- Duyu dışı alanları anlama ve imgelenen sistemleri yaratmaya başlama, tesadüfe bağlı olayların varlığını kabul etme.
- Kendi düşüncesinin bilincine ulaşma, yargılarını mantıksal haklı çıkartmalarla destekleme, tümdengelimsel akıl yürütmeler yapabilme.
- Orantılılık gibi bir sürü karmaşık ilişkileri ele alma.

Şemin' göre ergen bu dönemde yetişkin dünyasına girer, teoriler kurmak, çevrelerindeki ideolojilerden yararlanmak isterler tüm bu gelişim sosyal çevreye bağlıdır. Kendilerini yetişkin dünyasına kabul ettirmeye çalışırlar. Benliklerini keşfe başlarlar. Toplumla tanışır dünyayı değiştirmek isterler.<sup>424</sup>

Yavuzer de soyut işlemlerin sosyalleşme süreci yoluyla, diğer insanlarla işbirliği sayesinde oluştuğunu ileri sürer. Bu dönemde ergen düşsel dünyaları kavrayabilir, zihnindeki çok sayıda seçeneği inceleyebilir, kuramlar biçimlendirebilir ve kendini eleştirir. Yavuzer'e göre nesnel davranış bireyde hem kendisi hem de üyesi olduğu farklı gruplarda gerçekleşir, tarafsız olabilme kazanılır. Çok sayıda probleme çözüm getirebilir.<sup>425</sup>

Cüceloğlu, soyut işlem dönemine gelen bireyin en temel özelliğinin yetişkin dünyasıyla iletişime hazır olması ve kişilik yapısı, ahlak anlayışı, kendini

---

<sup>423</sup> Şemin, a.g.e., s.67-82.

<sup>424</sup> Şemin, a.g.e., s.67-82.

<sup>425</sup> Yavuzer, 2016, a.g.e., s.266,267.

algılayışında değişiklikler yaşamaya başlaması olduğunu belirtir. Bu dönem belirli bir sorunla karşılaşıldığında farklı hipotezlerin geliştirilebildiği, alternatif düşüncelerin üretilebildiği dönemi işaret eder. Bu dönemde tümevarımsal akıl yürütmelere, tümdengelimsel akıl yürütmeler eklenir tıpkı bir yetişkin gibi düşünebilme gerçekleştirilir. Bu evrede insan ilişkilerinin algılanması ve bu alandaki bilişsel gelişme ahlaksal düşüncenin temelini oluşturur.<sup>426</sup>

#### **4.2.4.3.Ahlaksal Gelişim**

Yörükoğlu, bilişsel gelişimin, ahlaksal gelişimi beraberinde ortaya çıkarttığını ve ahlaksal gelişimin belli basamaklardan geçen bir gelişmeyle oluştuğunu belirtmiştir. Ergenlerdeki ahlaksal gelişimi, Kohlberg'in ahlaksal gelişim kuramına dayalı açıklayan Yörükoğlu, ahlaksal gelişimde aile, arkadaş çevresi gibi yakın sosyal çevreyle kurulan ilişkilerin önemine ve ahlaksal gelişimin ergenin gelecekteki seçimleri ve ilişkileri üzerindeki önemine dikkat çekmiştir.<sup>427</sup>

##### **4.2.4.3.1.Kohlberg'in Ahlaksal Gelişim Kuramı**

Kohlberg ahlaksal düşüncenin gelişmesini, Piaget'nin geliştirdiği bilişsel gelişim kuramını temel alarak ele almış ve bu temel üzerine kendi ahlaksal gelişim modelini oluşturmuştur. Geliştirdiği model somut ve yüzeyselden başlamakta soyut ve derin bir ahlak anlayışına doğru gelişim göstermektedir. Kohlberg'e göre evrensel nitelik taşıyan, her bireyde tüm aşamaların gerçekleşemediği, bireyler arasında aşama farklılıklarının olduğu ahlaksal gelişimde, her aşama kendinden önceki aşamanıardanından kendini gösterebilmektedir. Bu süreçte farklı bireylerin görüşünün, olaya bakışının farkına varma, bireyin bu görüşleri kendi düşüncesiyle ilişkili hale getirebilmesi ahlaksal gelişim için önemlidir.<sup>428</sup>

Kohlberg'in ahlaksal gelişim kuramı aşağıda özellikleri belirtilen yedi aşamayı içeren basamaktan oluşmaktadır:<sup>429</sup>

Birinci aşamayı içeren basamak "ceza ve itaat yönelimi" şeklinde isimlendirilmektedir. Davranış dışarıdan gücü elinde tutan ya da otorite olan

<sup>426</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.352,353.

<sup>427</sup> Yörükoğlu, a.g.e., s.41-44.

<sup>428</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.353,354.

<sup>429</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.353,354.

tarafından denetlenir, onun belirledikleri doğrudur. Davranışın yönünü dışarıdan gelen emirler, cezalar ve ödüller belirler. Ceza alan davranışlar kötüdür, ödül alan davranışlarsa bu aşamada iyidir.

İkinci aşamayı içeren basamak “bireysellik ya da amaca yönelik değiş tokuş” şeklinde isimlendirilmektedir. İnsanın ihtiyaçlarını karşılayan ne varsa doğrudur. Bir kimsenin doğru yolda olduğunu gösteren karşısındakiyle gereksinimlerine dönük biçimde alış veriş ya da değiş tokuş yapabilmesidir. Bu aşamada değerli olan bireyler arasındaki anlaşmalar ve bireylerin birbirlerine verdikleri sözlerdir.

Üçüncü aşamayı içeren basamak “iyi çocuk yönelimi” olarak isimlendirilmektedir. Bu aşamada doğru olan hareket bireyin kendisinden beklenen harekettir. Özellikle aile üyelerini ve çevrede yakın gördüğü kişileri mutlu etmeye yönelik hareketler birey için doğru diye kabul edilir.

Dördüncü aşamayı içeren basamak “yasa ve düzen yönelimi” olarak isimlendirilmektedir. Bireyin algısı aile sınırlarını aşar ve toplumu kapsamaya yönelir. Doğru davranış birey için bir görevin yerine getirilmesi, yasalara uyan eylemlerde bulunma ve yasayı temsil eden otoriteyi dinlemektir.

Beşinci aşamayı içeren basamak “toplumla sözleşme yönelimi” olarak isimlendirilmektedir. Birey için ulaşılan bu basamakta yasalar eğer istenirse değiştirilebilen sözleşmelerdir. Yasaların oluşturulma amacı toplumu oluşturan olabildiği en yüksek ölçüde, sayıca en çok olan kesimin amaçları doğrultusunda belirlenen görevi yerine getirmektir. Amaca dönük olarak yeni seçenekler oluşturulabilir ve oluşturulan sözleşme ve anlaşmalara uyulması gerekir.

Altıncı aşamayı içeren basamak “evrensel ahlak ilkeleri” olarak isimlendirilmektedir. Ulaşılan bu basamakta temel olarak görülen ahlak ilkeleri davranışların ve düşüncelerin yönünü belirlemektedir. Ahlak ilkeleriyle yasalar arasında çelişki olmadığında birey davranışlarıyla yasalara da uygun davranmış olur ancak yasa ve ahlak ilkeleri arasında kaldığında bireyin seçimi ahlaki ilkeler yönünde gerçekleşir.

Yedinci aşamayı içeren basamak “kutsallıktan kaynaklanan ahlak anlayışı” olarak isimlendirilmektedir. Bu basamağa ulaşabilen birey için önemli olan kendisi ve içinde yaşadığı toplum için evrensel bir düzen kurmaktır. Birey bu amaca ulaşmak için çabalar, kendini kutsal düzenin bir parçası olarak görür ve bütünüyle bu düzene uyumlu davranış gerçekleştirir, yaşam sergiler.



#### 4.2.4.4. Duygusal Gelişim

Duygusal gelişim, genetik faktörlerin, beyindeki değişimlerin, bilişsel faktörlerin, başa çıkma becerilerinin ve duygusal davranışların, ifadelerin, düşüncelerin, hislerin gelişimindeki kültürel faktörlerin etkileşimlerini tanımlar.<sup>430</sup>

Araştırmacıların çoğuna göre ergenlik dönemi duygusal olarak kriz ile eş anlamlıdır.<sup>431</sup> Hall'un "fırtına ve gerginlik" evresi olarak tanımladığı ergenlik dönemi çocuğun yeni bir kişiliğe büründüğü, duygusal, dengesiz, önseziden yoksunluğun yaşandığı dönemdir. Yavuzer'e göre her yaşa uyum duygusal gerginlikleri beraberinde getirir. Ergenlik döneminde ergenin duygusal tepkilerinde çelişkiler dikkat çekicidir; bazen duyguları gizleme, içe kapanma bazen sertlik, kabalık gösterme şeklinde davranışlar görülebilir. Bu evrede duygular şiddetlenir ve ergenin tüm yaşamında etkili olmaya başlar. Ergenlik döneminde en sık rastlanan heyecanlar duygusal kırıklıklar, ruhsal zorlanmalar, öfke, korku ve endişelerdir.<sup>432</sup>

İnsanda duygusal davranışları limbik sistem yönetir. Limbik sistem bir buluşmaya sevinme, sınavda başarısız olunca depresif hissetme, hakarete uğrayınca kızma gibi duygusal davranışlarla ilgilidir ve beynin merkezinde bulunur. Araştırmacılar ergenlik döneminde çok fazla salgılanan östrojen ve testosteron gibi cinsiyet hormonlarının limbik sistem yapılarının (amygdala, hipokampus) büyümesini arttırdığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular ergenlerin alınganlık, kızgınlık, saldırganlık, öfke vb duygu artış ve dengesizliğinden, ergenlerin riske girme, hızlı duygu durum değişikliği yaşama ve düşüncesizce hareket etme gibi birçok davranışın meydana gelmesinden büyük ölçüde limbik sistemin sorumlu olduğunu düşündürmektedir.<sup>433</sup>

Şemin'e göre ergenlik bireyin kendinde olan değişimleri anlamak istediği dönemdir. Ergen bu süreçte sık sık ümitsizliğe kapılır. Kendisini anlamak, ne değer ifade ettiğinin farkına varmak ister. Buytendijk'e göre huzursuzluk hisseder. Hamburger'e göre ergenin kendi varlığından haberdar olma isteği yeni ifadeler geliştirmesine neden olur. Ergende mizaç değişikliklerindeki sıçramalar dikkat

---

<sup>430</sup> Plotnik, a.g.e., s.384.

<sup>431</sup> Güleç, a.g.e., s.62.

<sup>432</sup> Yavuzer, 2016, a.g.e., s.267-274.

<sup>433</sup> Plotnik, a.g.e., s.410,411.

çekicidir. Bu özellikle mutluluk duygusunun azalması veya çoğalması biçiminde görülür. Çoğu zaman sevinç ve keder aynı zamanda belirir; keder daha derin, daha gizlidir, sevinç daha yüzeysel ve daha gürültülüdür. Bir duygudan diğerine geçiş ani olur. Ergenlik dinamiklerinde ölçsüzlük dikkat çeker. Mimikler kaba ve mübalağlı bir hal alır, yüzde eleştirme, şüphe, güvensizlik ve ihtiyatlı olma gibi ifadeler belirir. İstikrarsızlık, ani değişimler ve ölçsüzlük sık sık gözlemlenir. Bu dönemde genç hiçbir zaman tatmin edilmiş değildir. Kendi faaliyetlerinden bile memnun olmaz. Tembelce, ağır hareket eder. Çalışmaya başlamadan önce gerinir, esner, yorgun bir halde ayağa kalkar, göğüs geçirir, ondan sonra çalışmaya koyulur. Esnemek, gerinmek, kişinin can sıkıntısının işaretidir.<sup>434</sup>

#### 4.2.4.5.Sosyal Gelişim

Sosyal gelişim, kişinin bir kimlik duygusunu veya benliğini, başkalarıyla ilişkilerini ve kişisel etkileşimlerde önemli olan sosyal becerileri nasıl geliştirdiğini tanımlar.<sup>435</sup>

Bütün toplumlarda ergenler o çağa özgü olan tutum, davranış, duygu, düşünce ve eylem sergilerler. Bu dönemde ergenlerin temel özellikleri, ilgi çekme arzusu, çevreden kolaylıkla etkilenebilme, hızlı kurulan ve bozulan ilişkiler, duygusal coşku veya taşkınlık içinde olma, toplum içinde sivrilme çabası, rol sahibi olmayı isteme biçiminde ifade edilebilir. Hollingshead, ergenliğin yetişkin statüsü, rolü ve işlevinin kazanılmadığı bireyin çocuk olarak da nitelendirmediği gelişim dönemi olduğunu belirtmektedir.<sup>436</sup>

Cüceloğlu'na göre ergenlikte özdeşleşme ve arkadaşlık, sosyal gelişimin iki önemli yönünü oluşturur. Özellikle duyguların, düşüncelerin paylaşabileceği, dayanılabilen, güven duyulabilen sağlam arkadaşlık ilişkileri geliştirme sosyal gelişim üzerinde son derece etkili görülmektedir. Ergenlikte arkadaşların ergen üzerindeki etkisi ailelerin etkisi kadar bazen de onların ötesinde olabilmektedir.<sup>437</sup>

---

<sup>434</sup> Şemin, a.g.e., s.83-97.

<sup>435</sup> Plotnik, a.g.e., s.392.

<sup>436</sup> Yavuzer, 2016, a.g.e., s.274,275.

<sup>437</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.359-361.

Yavuzer'e göre ergenlik özdeşleşmelere sıkça başvuru alan arayış dönemidir. Ergen bu dönemde onun gibi olmak istediği kişiler aramakta özdeşleşmeler yaparak kişiliğine biçim vermektedir. Yavuzer'e göre özdeşleşme ile kastedilen; bireylerin yaşamlarına dahil ettikleri ve ilişki içinde buldukları gruplarda bulunan ve belirledikleri bir üyenin düşünüş biçimini, duyuş şeklini, davranışlarının özelliklerini gözlemesi daha sonra da gözlemlerinden hareket ederek izlediği kişiyi taklit etmesidir.<sup>438</sup> Sosyal gelişimin en önemli parçasını oluşturduğu anlaşılan özdeşleşme literatürde Marcia'nın özdeşleşme statüsü kuramıyla açıklanır.

#### 4.2.4.5.1. Marcia'nın Özdeşleşme Statüsü Kuramı

Marcia için özdeşleşmeler sayesinde bireyler bireyselliğinin farkına vararak, kendi özelliklerini, zayıf ve kuvvetli yanlarını görmekte ve gerçekçi benlik algısı geliştirmektedir. Kuram sıra ile gelişen basamakları olan ancak her bireyin tümünü geliştiremeyeceği, basamakların birinde takılabileceği özellik taşımaktadır.<sup>439</sup>

Marcia'nın özdeşleşme statüsü kuramı aşağıda özellikleri belirtilen dört basamaktan oluşmaktadır:<sup>440</sup>

1. Dağınıklık: Özdeşleşme için var olan seçenekler bu basamakta gözden geçirilmemiş, gözden geçirilmediği içinde bir seçim yapılmamıştır.

2. Körü-körüne bağlılık: Özdeşleşme bireyde kendisine yaşamının önceki dönemlerinde anne ve babası tarafından öğretilen ve onlara ait olan görüş ve değerlere, öğretildiği haliyle, sorgulamadan bağlılık şeklinde gerçekleşmiştir. Birey bu basamakta anne ve babanın görüş ve değerlerini kendi değerymiş gibi benimsemiştir.

3. Askıya almak: Özdeşleşme krizi yaşanmakta, birey kendini havada hissetmektedir. Değerler gözden geçirilir bağlanılabilecek özdeşleşme yapılabilecek görüş ve düşünceye ulaşmaya çabalanır.

4. Özdeşleşmenin başarılması: Özdeşleşme gerçekleşmiştir. Birey bu basamakta hem değeri hem görüşleri gözden geçirmiş, kendisine uygun gördüğü özdeşleşmeyi başarmıştır.

---

<sup>438</sup> Haluk Yavuzer, **Çocuk ve Suç**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988, s.111-114.

<sup>439</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.359.

<sup>440</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.359.

#### 4.2.4.6.Kişilik Gelişimi

Kişilik gelişimi literatürde Freud'un psikoseksüel, Erikson'un psikososyal gelişim kuramıyla açıklanır.

##### 4.2.4.6.1. Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı

Freud, kişiliği gelişim açısından inceleyen ilk kişidir. Freud için kişilik çok sayıda dinamik değişimlerden geçtiği insan gelişiminin ilk beş yılından sonra altıncı yaşla başlayan gelişim sürecinde dengeye kavuşmaktadır. Freud ulaşılan bu dengenin insan gelişiminde ergenlik dönemiyle birlikte tekrar bozulduğunu, ilk beş yılda görülen dinamik değişimlerin tekrar ortaya çıktığını, bu sürecin acak yetişkinlik dönemiyle birlikte dengeye ulaştığını ifade etmektedir.<sup>441</sup>

Freud kişiliği aşağıda özellikleri belirtilen beş farklı psikoseksüel gelişim aşaması ile açıklamıştır:<sup>442</sup>

1.Oral Dönem: Ortalama sıfır ile on sekiz ay aralığında değerlendirilen dönemdir. Oral dönemde haz oluşturan ağız yoluyla alınan besindir. Bu sırada dudaklar uyarılır, dudaklarla birlikte ağız boşluğuda uyarılır, yutma gerçekleşir, ağza alınan besin hoş gelmezse ağzın dışına tükürme yoluyla atılır. Bu dönemde ağza alma ve ısırma, sonraları gelişecek karakter özelliklerini oluşturur. Isırma ve oral saldırganlığın yerini alay etme ve tartışmaya eğilimi alabilir, ağız yoluyla alınan besinden kaynaklı haz yerini bilgi edinmeden ya da bir eşyaya sahip olmaktan edinilen doyuma bırakabilir. Oral dönem insan gelişiminde anneye bağımlı olunan ve bakıma en çok gereksinim duyulan dönemdir. İleriki yaşlarda ego gelişmesi bu dönemdeki bağımlılık eğiliminden etkilenenilmekte ve bu durum bireyin kendisini kaygılı hissettiği zamanlarda yahut kendine duyduğu güvende azalma oluştuğunda varlığını tekrar hissettirerek yaşam boyu sürmektedir.<sup>443</sup>

2.Anal Dönem: Ortalama bir buçuk yaş ile üç yaş aralığındaki evre kabul edilir. Anal dönemde besin maddesi sindirildikten sonra artıklar bağırsakta birikir, besin maddelerinin sindirilmesinden sonra bağırsakta biriken atıklar anüs bölgesindeki kaslara basınç uygulayarak biriken atıkların dışarıya atılmasına, bu süreçte oluşan dışkılama böylece organizmada hissedilen bir rahatsızlığın sonlanmasına

---

<sup>441</sup> Geçtan, 1988, a.g.e., s.75.

<sup>442</sup> Plotnik, a.g.e., s.392.

<sup>443</sup> Geçtan, 1988, a.g.e., s.75,76.

böyleliklede organizmada hazzın oluşmasına yol açar. İnsan gelişiminde ikinci yaş civarında dışkılama eğitimi başlamaktadır. Başlayan bu eğitim sürecinde çocuk, anüs bölgesindeki gerilimi boşaltmadan yani dışkılamadan kaynaklı haz hissini ertelemeyi öğrenmek zorunda kalır. Freud için bu dönemdeki tutum ve dışkılama işlevine ilişkin çocukta oluşan duygular, onun yaşamında gelecek yıllardaki karakter özellikleri üzerinde etki oluşturacaktır. Örneğin çok katı sürdürülen aynı zamanda baskıcı bir yöntemle uygulanan bir tutum benimsenmişse benimsenen tutum çocukta farklı davranışları etkileyerek onda tutucu nitelik gösteren karakter yaratabilmekte, bireyi inatçılık eden, cimrilik gösteren hale getirebilmektedir. Baskılı tutumun benimsenmesi ayrıca bireyde yıkıcı olma, dağınıklık ve pasaklılık, eziyet etmeye yatkınlık eğilimi, kızgınlık nöbetleri geçirme gibi karakter özellikleri oluşturabilmektedir. Bu dönemde sergilenen özendirici ve onaylayan yöntem bireyde yaratıcılık ve üretkenlik gibi niteliklerin temelini oluşturabilmektedir.<sup>444</sup>

3.Fallik Dönem: Ortalama üç yaş ile altı yaş aralığında değerlendirilen gelişimin bu döneminde cinsel ve saldırgan içerikli duygular, cinsel organların fonksiyonlarına dayalı olarak gittikçe önem kazanmaktadır. Bu dönemde Oedipus karmaşası yaşanmakta ve davranışlar bu karmaşanın etkisi altında şekillenmekte, farklı iki cins olan anaya ve babaya karşı cinsel içerikli duyguların oluşması gerçekleşmektedir. Fallik dönemde kız çocuk annesini uzaklaştırmak, erkek çocuk babasını aradan çıkarmak bu yollarda kız çocuk babasıyla yakınlaşmak, erkek çocukta annesine sahip olmak istemektedir. Beş yaşla birlikte bu etki Freud'a göre ortadan kalksada insanda yaşam boyu kişiliği etkilemeye devam etmektedir. İleriki yaşlarda kendi cinsinden olmayanlara ayrıca otorite kabuledilen bireylere yönelik davranışlar ve tutumlar bu dönemdeki yaşantılar tarafından belirlenmektedir. Freud'a göre oedipus karmaşası, erkek ve kız çocukta farklı gelişim seyri izlemektedir, önceleri her iki cins gereksinimlerini her ihtiyaç duyduklarında karşıladığı için anneye bağlanıp annenin sevgisini paylaştıkları babadan hoşlanmamaktadır her iki cinste otak bir şekilde seyreden süreç erkek çocukta devam etmekte, kız çocukta ise devam etmemektedir.<sup>445</sup> Freud iki cinsin bu ayrılığını kız ve erkek çocukların anatomik yapılarının farklı olmasına dayalı olarak açıklamıştır.<sup>446</sup>

4.Gizil Dönem: Ortalama altı yaş ile ergenliğin başlangıcı aralığındaki bu evre cinsel dürtülerin durgunluk dönemidir. Bu dönemde kız çocuklar sahip oldukları kendi

---

<sup>444</sup> Geçtan, 1988, a.g.e., s.76.

<sup>445</sup> Geçtan, 1988, a.g.e., s.76.

<sup>446</sup> Geçtan, 1998, a.g.e., s.38.

cinslerine, erkek çocuklarda benzer şekilde sahip oldukları kendi cinslerine yakınlaşırlar. İki farklı cinsin bu dönemde oynadıkları oyunlar değişir ve farklılaşır. Çocuklarda bulunan cinsel ve saldırgan enerjilerin sergilendiği alan değişir, bu dönemde varolan enerji, oyun, çevreyi araştırma, öğrenme ve diğer insanlarla ilişki kurmak için kullanılır. Çocuğun amacı bu dönemde sahip olduğu cinsiyetine uygun olan toplumsal rolü pekiştirmek ve güçlendirmektir. Gizil dönemde içsel dürtülerin denetimi sağlanamaz, enerji öğrenmeye, araştırmaya, ilişki ve beceri geliştirmeye yöneltilmezse veya bu süreç içinde normalin çok üstünde devreye giren bir denetim mekanizması kullanılıyorsa kişiliğin gelişim yolu zarar görebilir ve buna bağlı olarak obsesif özellikleri barındıran karakter yapısı gelişebilir. Bu dönemin uygun tamamlanması ise çocuğun ileriki yaşamında aşağılık duygusuna kapılmaktan korkmamasını, gelecekte özerk bir birey olarak etkinlik göstermesini, sevgi ve çalışmadan doyum sağlayabilen karakter yapısı oluşturmasını sağlamaktadır.<sup>447</sup>

5.Genital Dönem (Ergenlik): Bu dönemde çocuk fizyolojik olgunluğa erişerek farklı hormonların, dürtülerin etkisini öncelikle cinsel nitelikli hormonlar olmak üzere hissetmeye başlamakta, bu durum gelişimin önceki dönemlerinde yaşanan çatışmaların tekrar yaşanmasına yol açmaktadır. Bu dönem çatışmalara yeniden çözüm yollarının arandığı, çözümler üretildikçede yetişkin bir insan kimliğinin oluşturulduğu süreci belirtmektedir.<sup>448</sup>

Bu dönemde ergenin amacı, ebeveynleri ve ailesi dışında kendi cinsinden olmayan kişilerle olgun iletişim becerisi geliştirebilmek, sağlıklı ilişki kurabilmeyi öğrenmek, anne ve babasına olan bağımlılığından kopmayı başarabilmektir. Bu dönemde meslek seçimine ilişkin tasarılar, sosyalleşme, grup etkinliklerine katılma ve yuva kurma isteği belirir. Bu dönemde ana-baba kavramı değişikliğe uğramakta, onların yerine geçebilecek farklı kişiler aranmaktadır. Bu dönemde ergen çevresinin onay verdiği değer yargılarıyla paralel varsayımlar kurmaya çabalamaktadır. Doğrunun ne olduğu, yanlışın ne olduğu belirlenirken ergen yetişkinlerin kullandığı ölçütleri kullanır. Ergen, bu süreçte hem yetişkin bir erkek ya da kadının bedensel özelliklerini kazanır hem de toplumun beklentilerine uygun olan kendi cinsinin rolünü benimsemeye çaba harcamakta ayrıca öğrenimine ve gelecekteki mesleğine ilişkin kalıcı bir karar verebilme, seçim yapma sorununda çözmeye çalışmaktadır. Genital dönemde ortaya çıkan sorunların ergen tarafından başarıyla çözülememesi çok yönlü ve karmaşık nitelikli normal dışı sapmalara, yetişkinlikte değiştirilemeyecek

---

<sup>447</sup> Geçtan, 1998, a.g.e., s.40,41.

<sup>448</sup> Geçtan, 1998, a.g.e., s.41.

ciddi birtakım kişilik özelliklerinin gelişmesine yol açabilmektedir. Bu dönemde özellikle kimlikle ilgili sorunların çözümlenememesi, ergende umutsuzluğu geliştirebilir ayrıca kimlik problemlerinin çözümlenememesi ergende bir grubun kimliğini içselleştirme yoluyla kendi kimlik boşluğundan kurtulma çabası gibi davranışlar oluşturabilir. Ergenlik döneminin başarıyla atlatılması, tatmin edici cinsel etkinlikler ve tutarlı bir kimlikle belirlenir. Başarılı geçirilen ergenlik anlamlı sevgi ilişkileri kurabilme, belirlenen hedefler için çalışma, üretme, yaratıcı olma gibi olumlu kişilik özelliklerinin gelişimini sağlamaktadır. Ergen neyin kendisine doyum getireceğinin farkındadır.<sup>449</sup>

Freud'un görüşleri incelendiğinde kişilik yapısı, id olarak isimlendirilen alt benlik, ego olarak adlandırılan benlik ve süperego olarak nitelendirilen üst benlik olmak üzere aşağıda özellikleri belirtilen üç bölümden oluşur:<sup>450</sup>

1.İd (Alt benlik): Kişiliğin doğuştan gelen yanıdır. İd beden hem ruhsal olan ilkel yapısının hem de temel gereksinimlerin, dürtülerin olduğu bölümdür. Kişiliğin dürtüleyici sistemi olarak belirtilen id cinsellik ve saldırganlık gibi, açlık, susuzluk gibi güdülerin güç deposudur. Haz ilkesine göre çalışan id kural, zaman ve yer tanımaksızın sahip olduğu dürtü ve uyarılar doğrultusunda benliği zorlar ve sürekli doyum arar.

2.Ego (Benlik): Kişiliğin doğumdan sonra gelişen, eğitim yoluyla kazanılan bölümdür. Ego, gerçek dünya ve alt benlik arasında düzenleyici, arabulucu fonksiyona sahiptir. Ego, İdden gelen dürtüleri dış dünya gerçeklerini hesaplayarak algılar, içten gelen gereksinimlerle dış koşulları dengelemeye çalışarak, bunların doyurulmasına çalışır. Gerçeklik ilkesine göre işleyen benlik, ruhsal örgütlenmede üstlendiği düzenleyici, uzlaştırıcı işleviyle bazen bazı dürtülerin bastırılmasını sağlar bazen de bazı dürtüleri erteler, kimi dürtüleri ise tamamen görmezden gelerek kişi ve çevresi için en uygun davranışı seçer ve seçimi yönünde harekete geçer.

3.Süperego (Üst benlik): Kişiliğin sosyal kuralları ve yargıları, uyulması gerekli yasakları simgeleyen bölümdür. Çocuk ana babasıyla özdeşleştikçe doğrunun ne olduğunu, yanlışın ne olduğunu, iyinin ve kötünün anlamlarını, yasakları öğrenmeye, onların onaylamadığı davranışlardan kaçınmaya, zamanla kimi dürtü ve isteklerini ertelemesinin uzun vadede kendi yararına olduğunu anlamaya başlar giderek değer yargılarını özümser ve üst benliğini oluşturur. Vicdan ilkesine göre işleyen üst benlik edindiği, benimsediği kurallara uymadığını hisstiğinde değersizlik, korku, kaygı,

---

<sup>449</sup> Geçtan, 1998, a.g.e., s.41-43.

<sup>450</sup> Yavuzer, 2016, a.g.e., s.72-74.

pişmanlık, bunaltı, utanç ve suçluluk duyguları oluşturarak, iyi olmayan, yanlış bir davranış yaptığında oluşturduğu vicdanıyla kendini ayıplar ve yargılar.

#### 4.2.4.6.2.E.Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson'nun kişilik kuramı, olumlu ya da olumsuz boyutlar içeren, Freud'un gelişim dönemleriyle bir kısmı uygunluk içinde olan sekiz gelişim aşamasından oluşur. Gelişim aşamasının her birinde bulunan, o gelişim basamağına ait olan bunalımlar, gelişimin o döneminde bulunan insanın toplumsal çevresinden, kültüründen etkilenmektedir. Erikson için kişilik her dönemde gelişimini sürdürmektedir, bir dönemde yaşanan olumsuzluk daha sonraki gelişim aşamalarında olumluya dönüştürülebilir.<sup>451</sup>

Erikson kişiliği aşağıda özellikleri ve parantez içinde ortalama yaş aralıkları belirtilen her biri psikososyal çatışma içeren sekiz psikososyal gelişim aşaması ile açıklamıştır:<sup>452</sup>

1.Güvene Karşı Güvensizlik (0-1): Bu dönemde bebekte hem kendisine hem de çevresini oluşturan kişilere karşı güven duygusunun oluşup oluşmayacağı belirlenir. Annenin bebeğin çevresinde bulunup ihtiyaçlarını karşılaması bebekte güven duygusu oluştururken, çocuğun gereksinimlerinin ne kadarının giderildiği güvensizlik oranını oluşturmaktadır.

2.Özerkliğe Karşı Utanç ya da Kararsızlık (2-3): Çocuk bu dönemde kendi başına yemeye ve yürümeye başlar, konuşma gerçekleşir, anüs kaslarının çocuğun kendi kontrolüyle denetlenebilmesi için çaba harcanır. Bu aşamada çocuk tutmak ve bırakmak şeklindeki iki tutumdan birini seçer. Çocuğun bu iki tutumdan hangisini benimseyeceği, yaşadığı toplumda kullanılan ödüllendirme yöntemine ya da cezalandırma yöntemine göre değişmektedir. Anne ya da baba çocuğun ihtiyaç duyduğu ortamı yaratabilir ve çocuk için gerekli olandan çok daha fazla koruyucu tutumdan uzak durursa, çocuk bu süreci olumlu geçirir ve kendini denetleme konusunda kendi gücüne dayanmayı öğrenir. Böylece çocuk neleri yapmayı neleri yapabileceğinin seçimini kendisi yapar ve özerkliğine karşı güven duymaya başlar. Çocuğun dışkı çevresince kötü karşılanır ve gerçekleştirdiği davranışları engellenirse, çocuk utanç duygusuyla birlikte ezikliğin kızgınlığını yaşamaya başlar

---

<sup>451</sup> Geçtan, 2004, a.g.e., s.94.

<sup>452</sup> Geçtan, 2004, a.g.e., s.94-99.



ve haklarını savunamayan, yaptığı seçimlerin doğruluğu konusunda sürekli kuşku yaşayan niteliğe bürünür.

3. Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-5): Çocuk bu dönemde sokak, bahçe, anaokulu gibi farklı mekânlarda bulunmaya başlar, çocuğun yeni yaşam alanlarına açılması gerçekleşir ve o artık büyüklerin arasında yer edinir. Kendi kendine öğrenmeye başlar, girişimlerde bulunur; bir şeyleri merakla inceler, bir şeylerin peşinden gider. Çocuk ortaya koyduğu davranışlarından ve ilgi duyduğu konulardan, girişimlerinden dolayı eleştiriyi karşılaşırsa bu tutum onda suçlanma eğiliminin yerleştiği bir kişilik özelliği gelişmesine yol açabilmektedir. Bu dönemdeki gelişim, girişimlerinin ne kadarının olumlu bir biçimde desteklendiğine ve merakının giderilmesi için ne oranda yardım alabildiğine bağlı biçimde şekillenmektedir.

4.Beceriye Karşı Aşağılık Duygusu (5-11): Bu dönemde çocuk, sürekli etkinlik durumundadır, yaşadıklarından birtakım neticere varabileceği şekilde fikir geliştirmeye başlar, yetişkinlerin kullandığı araçları aletleri kullanma denemelerine girişir. Devamlı yaratır, bir şeyler yapar ve ortaya çıkarır, bunların kusursuz işleyebilmesi adına gayret gösterir. Çabaları karşılık bulmaz, destek görmez ve engellenirse yaptıklarının değersiz olduğuna ilişkin inanç geliştirerek aşağılık hissine kapılabilir. Bu dönemde okul yaşantısı, arkadaşlarıyla oluşturduğu oyun gruplar vb. oldukça belirleyicidir.

5.Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası-Ergenlik (12-20): Bu dönemde dış görünüm önem kazanır, kişilik için bir kimlik geliştirilmeye çalışılır. Görünüme gösterilen ilgi benliğin oluşmasına yardımcı olur. Kimliğin gelişimi için kahramanlara, öğretilere, karşı cinsten kişilere ilgi artmaktadır. Bu dönemde öğrenilmiş kurallarla, geliştirmesi gereken değer yargıları arasında bocalama yaşanmaktadır. Kararsızlık ve şaşkınlık dönemde dayanışma grupları oluşturulmasına yol açmaktadır.

6.Yakınlığa karşı yalnızlık (20-40): Bu dönemde başarılı olabilmek hem önceki dönemlerde anne ve babanın neler verebildiğine hem de gencin çevresiyle kurduğu etkileşim biçimine bağlı olarak belirlenir. Kimlikle ilgili problemleri başarılı bir yolla çözümlenmiş olanlar diğer insanlarla yakınlık kurabilmekte ancak kimlikle ilgili rol kargaşası yaşayanlar bir yere bağlanmaktan, samimiyet içeren dostluklardan, karşı cinsle kurulacak ilişkiden ürkmekte giderek kendine dönerek soyutlanmış olma duygusu yaşayabilmekte ve bu durum tehlikeli boyutlara ulaşabilmektedir.

7.Üretkenliğe Karşı Durgunluk (40-65): Bu dönemde kişi, üretken olmakla, kısırlık arasındaki bir seçimi yaşamaktadır. Üretkenlikle kastedilen çocuk doğurma veya onu büyütme değildir, üretkenlik hem bir bireyin toplum için faydalı işler gerçekleştirebilmesi hem de yeni nesillere yol gösterici olabilmesidir.

8.Bütünlüğe Karşı Umutsuzluk (65- ): Bu dönem, üretken geçirilmiş yılların mutluluğu ile anlamsız geçirilen yılların mutsuzluğu arasındaki çatışmayla belirlenir. Bu dönemde birey hem çevresinde bulunan torunların varlığının hazzını hem de ürettiklerinden yararlanan genç nesillerin varlığının oluşturduğu hazzı yaşamaktadır. Buna karşılık, üretken olmayan, gerçek yakınlığın gerçekleştirilemediği bir yaşam kişilerde ölüm korkusu, umutsuzlukla başa çıkma, korkular ve huzursuzluklar oluşturmaktadır.

### 4.3.ERGENLİK VE SPOR İLİŞKİSİ

Yeltepe, sporun sağlıklı ve mutlu bir yaşam için önemini yapılan pek çok araştırma bulgusuyla ortaya konulduğunu belirtmektedir.<sup>453</sup>

Ergenlik ve spor arasındaki ilişkiyle ilgili literatür taramasında, sporun sağlıklı ve mutlu bir yaşam için neden önemli olduğunu bulgularıyla ortaya koyan, bedensel ve psikolojik sağlıkla spor ilişkisini konu edinen çok sayıda araştırmayla karşılaşmıştır. Spor yapmanın genel sağlık üzerindeki olumlu etkisini gösteren çalışmalara bu araştırmada da yer vermekte fayda görülmüştür. Aşağıdaki bilgiler konuyla ilgili görülen araştırma bulgularını içermektedir.

Sportif faaliyetlerde bulunmak;

İnsan yaşamını çok yönlü olarak zenginleştirir.<sup>454</sup> Sağlıklı bir yaşamı destekler.<sup>455</sup> Hipertansiyonun önlenmesi, düşürülmesi ve tedavisinde<sup>456</sup> <sup>457</sup>, diyabetin önlenmesinde ve tedavisinde olumlu etkiye sahiptir.<sup>458</sup> Kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskinde ve bu hastalıklara dayalı ölüm oranlarında belirgin azalmaya yol

---

<sup>453</sup> Yeltepe, a.g.e., s.129-135.

<sup>454</sup> Attila Erdemli, "Sportif Aydınlanma(1)", **Spor Bilimleri Dergisi SBD**, 1995, (6) 3, s.21-37.

<sup>455</sup> Metin Demir ve Kemal Filiz, "Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri", **Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi**, 2004, Cilt 5, Sayı 2, s.109-114.

<sup>456</sup> J. E.Neter et. al., "Influence of Weight Reduction on Blood Pressure: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials" **Hypertension**, 2003, 42(5), p.878-884.

<sup>457</sup> J. A. Blumenthal et. al., "Exercise and Weight Loss Reduce Blood Pressure in Men and Women with Mild Hypertension: Effects on Cardiovascular, Metabolic, and Hemodynamic Functioning", **Archives of InternalMedicine**, 2000, 160(13), p.1947-1958.

<sup>458</sup> R.R.Wing et., al., "Behavioral Science Research in Diabetes: Lifestyle Changes Related to Obesity, Eating Behavior, and Physical Activity", **DiabetesCare**, 2001, 24(1), 117-123.

açar.<sup>459</sup> Kanser riskini azaltır, kanserle mücadele, tedavisi ve sonrasında olumlu sonuçları vardır.<sup>460 461 462</sup> Vücut kompozisyonu ve motor beceri performansına katkı sağlar.<sup>463</sup> Vücut kompozisyonu ile kendini fiziksel tanımlama değerlerini pozitif yönde etkiler.<sup>464</sup>

Sportif faaliyetlerde bulunmak;

Bireylerin hem beden hem psikolojik sağlığına katkıda bulunarak yaşam kalitelerini artırır.<sup>465</sup> Bedensel ve psikolojik sağlığı olumlu etkiler.<sup>466</sup> Beslenme, stres yönetimi ve kişiler arası ilişkileri olumlu yönde etkileyerek sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirir.<sup>467</sup> Kaygı ve depresyonu azaltarak psikolojik sağlığı korur.<sup>468</sup> Depresyon tedavisinde faydalıdır, psikolojik sağlığı olumlu etkiler.<sup>469</sup> Depresyon, kaygı, öfke, güvensizlik ve stresi azaltır, tutarlı davranış sergileme ve sosyal ilişkilerde başarıyı artırır.<sup>470</sup> Majör depresyonun tedavisinde etkilidir ve terapötik

---

<sup>459</sup> M.Nocon et. al., "Association of Physical Activity with all Cause and Cardiovascular Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis", *European Journal of Cardiovascular Prevention Rehabilitation*, 2008, 15(3), p.239-246.

<sup>460</sup> K.H. Schmitz et. al., "Controlled Physical Activity Trials in Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Cancer Epidemiology Biomarkers Prevention*, 2005, 14(7), p.1588-1595.

<sup>461</sup> S.N.Culos-Reed et. al., "Benefits of a Physical Activity Intervention for Men With Prostate Cancer", *Journal of Sport Exercise Psychology*, 2007, 29(1), p.118-127.

<sup>462</sup> D.S.Michaud et. al., "Physical Activity, Obesity, Height, and the Risk of Pancreatic Cancer", *Jama*, 2001, 286(8), 921-929.

<sup>463</sup> S.Hauwen et. al., "Physical Activity and Motor Skills in Children with and without Visual Impairments", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2009, 41(1), p.103-109.

<sup>464</sup> Baştuğ vd., a.g.e., s.22-27.

<sup>465</sup> D.W.Brown et. al., "Associations Between Recommended Levels of Physical Activity and Health-Related Quality of Life Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) Survey", *Preventive Medicine*, 2003, 37(5), p.520-528.

<sup>466</sup> Özdemir vd.,a.g.e., s.60-70.

<sup>467</sup> Demir vd., a.g.e., s.96-109.

<sup>468</sup> Berger and Owen, a.g.e., p.425-433.

<sup>469</sup> Ziya Kuruç ve Perican Bayar, "Egzersiz Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri", *Spor Bilimleri Dergisi*, 2004, 15 (1), s.49-64.

<sup>470</sup> Hassmen et. al., a.g.e., p.17-25.

fayda sağlar.<sup>471</sup> Affedici olma ile pozitif ilişkiye sahiptir.<sup>472</sup> Dengeli olma, kendine güvenme ve dışa dönük kişilikle pozitif ilişkiye sahiptir.<sup>473</sup>

Yukarıda sıralanan pek çok araştırma bulgusuyla sporun insanın genel yaşamı için bedensel, psikolojik, sosyal faydaları olduğu saptanmıştır. Ergenlik ve spor ilişkisi başlığının bundan sonraki kısmında literatürdeki bilgiler doğrultusunda sporun ergenlik dönemiyle ilişkisini konu edinen görüşlere yer verilecektir.

Ergenlik ve spor arasındaki ilişkiyi Köknel'in görüşlerinde sporun zamanı etkin değerlendirmeyi sağlayan yanını ön plana çıkararak değerlendirdiği görülür. Köknel'e göre bireyler serbest zamanlarını ya etkin ya da edilgin davranış biçimleriyle değerlendirirler. Zamanı sürekli edilgin değerlendiren bireylerde zamanla beden ve ruh sağlığını bozan ilaç, alkol, uyarıcı ve uyuşturucu madde bağımlılığı, oyun, kumar tutkusu ve bunlara bağlı ruhsal, bedensel ve sosyal problemler ortaya çıkmaktadır. Zamanı etkin değerlendirme kapsamı içinde bireyler çok farklı uğraş alanlarına yönelmekte bu uğraş alanlarından en önemlilerinden birini de spor oluşturmaktadır.<sup>474</sup>

Spor serbest zamanı etkin değerlendirmeyi sağlamaktadır. Zamanı etkin değerlendirme bedensel, ruhsal, zihinsel çaba harcamayı, bir amaç uğruna çaba harcamak; başkalarına ilgi, sevgi ve saygı göstermeyi; insanın kendisine güvenmesini; kendi başına özgürce karar verip uygulamayı ve özerk davranmayı öğretir. Spor, çağdaş insanın yetişmesi, gençlerin çağdaş insan olma özelliklerini, niteliklerini kazanması, bedensel, ruhsal, toplumsal sağlığın kazanılması, korunması, gelişmesi için gerekli eğitim ve öğretim alanıdır. Sportif etkinliklerde başarı, bireyin bedensel ve ruhsal becerisi, yetisi, yeteneği ve yaratıcılığının yanı sıra, sosyal ilişkileri ve iletişimi geliştirir. Spor, bireysel ve toplumsal açıdan çocuğun,

---

<sup>471</sup> M. Babyak et.al., "Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months", *Psychosom Med.*, 2000, 62(5), p.633-638.

<sup>472</sup> Hakan Salim Çağlayan vd., "Fiziksel Aktivitelerin Üniversite Öğrencilerinin Affedicilik Düzeylerine Etkisi", *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi* , 2017, Yıl: 4, Sayı: 11, s.314-322.

<sup>473</sup> Pencan Bayar, "Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması", *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe 1. of Sport Sciences*, 2003,14(3), s.133-143.

<sup>474</sup> Köknel, 2001, a.g.e., s.271-273.

gencin, erişkinin eğitiminin ayrılmaz etkin ve önemli parçasıdır. Spor insanın yaşam boyu bedensel ve ruhsal sağlığını kazanmasını, kollamasını ve korumasını sağlar.<sup>475</sup>

şu halde ergenlik döneminde spor boş zamanı etkin değerlendirmeyi sağlayan önemli bir uğraş alanıdır. Literatürde ergenlerin ilgilerinin spor gibi olumlu faaliyetlere neden yönlendirilmesi gerektiği konusu önemli kabul edilmiştir.

Örneğin şemin'e göre ergenlik insan yaşamında farklı pek çok alana ilgilerin çoğaldığı bir dönemdir. Bu dönemde ergenin ilgisinin olumlu alanlara yönlendirilmesi gerekir. Ergenin bu dönemde ilgisini yöneltebileceği olumlu alanlardan biri sportif faaliyetlerdir.<sup>476</sup> Caldwell ve arkadaşları da araştırmalarında, Irby ve Tolman gibi pek çok araştırmacının ergenlerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini konu edinen çalışmalar yaptıklarını, ergenlik döneminde yapılan sportif etkinliklerin ergenlerin boş zamanlarını değerlendirmelerini sağlayan ve bu yolla onları pek çok zararlı davranıştan koruyan olumlu sonuçlar yarattığını belirtmişlerdir.<sup>477</sup>

Yukarıdaki bilgilerden hareketle, ergenlik döneminde yapılan sporun zamanı etkin, verimli değerlendirmeyi sağlayan ve ergeni zararlı davranışlardan koruyan olumlu etkinlik aktivitesi olduğu görölmektedir.

Ergenlik dönemi açısından sporun faydalarına görüşlerinde geniş yer verdiği görölen şemin'e göre sporun diğer faydaları, kolaylıkla içinde yer alınabilen yapısıyla gencin kendisini göstermesine yardımcı olması ve onu yalnızlık düşüncesinden kurtarıp, hareketlerin organizasyonuna yardımcı olmasıdır. Ergenlik sırasında yaşanan psiko-fizyolojik düzensizlik, hormonların yarattığı huzursuzluk spor sayesinde azalır ve genç kendine hakim olmayı öğrenir. Antremanlar ve disiplin kişinin bilincini kararlı kılar. Bir sportif kulübe ya da gruba üye olma, yalnızlığı gidermesiyle birlikte ergenler arasındaki dayanışma duygusunu artırır, onlara ahlak normlarını kabul ettirir. Düzenli sportif faaliyet, zamanı boşa kullanmanın, sıkılmanın ergende yaratabileceği tehlikeyi azaltır, kötü düşünce ve hayalleri önler, arzuların bencilce karşılanmasına engel olur. Ergenlerin hareketlerindeki taşkınlıktan

---

<sup>475</sup> Köknel, 2001, a.g.e., s.276-278.

<sup>476</sup> şemin, a.g.e., s.92, 133, 145.

<sup>477</sup> L.L.Caldwell et. al., , "Influencing Adolescent Leisure Motivation: Intervention Effects of HealthWise South Africa", *Journal of Leisure Research*, 2010, Vol.42, No:2, p.204.

kurtulabilmesi, durulma, çevreleriyle ilişkilerinin yeniden organizasyonunda spor önemli bir etkiye sahiptir.<sup>478</sup>

Sporun ergenlerde bedensel, psikolojik ve sosyal açıdan pek çok fayda sağladığı görülmektedir. Konunun bundan sonraki kısmında literatürde karşılaşılan ve sporun ergenlik dönemiyle ilişkisiyle ilgili bulgular içeren araştırmalara yer verilecektir.

Ergenlik döneminde sportif faaliyetlerde bulunmak;

Obezite yaygınlığının önlenmesinde fayda sağlar.<sup>479</sup> Obezite, kanser, kalp ve damar hastalıkları ve cinsel işlev bozukluğu gibi fiziksel sağlıkla, depresyon ve diğer duygu durumları gibi zihinsel sağlıkla olumlu ilişkiye sahiptir.<sup>480</sup> Kronik hastalıkların görülme sıklığını azaltmaya yardımcı olur, kemik sağlığı, meme kanseri ve hareketsiz davranışlar üzerinde uzun vadeli fayda sağlar, astım tedavisinde ve kistik fibroz tedavisinde etkilidir, benlik saygısını olumlu etkiler, kemik sağlığı ve psikolojik sağlık üzerinde kısa vadeli fayda sağlar.<sup>481</sup> Sosyal, fiziksel ve psikolojik gelişimi destekler, fiziksel uygunluğu geliştirir, zamanı hareketsiz ve verimsiz geçirmelerine neden olacak etkinliklere seçenek oluşturur, gelişmesi olası kronik hastalıklara karşı önleyici ve tedavi edici etkiye sahiptir.<sup>482</sup> Fiziksel ve fizyolojik özellikleri geliştirir.<sup>483</sup>

---

<sup>478</sup> Şemin, a.g.e., s.96.

<sup>479</sup> Helen Whelton et. al., "Prevalence of Overweight and Obesity on the Island of Ireland: Results from the North South Survey of Children's Height, Weight and Body Mass Index, 2002", **BMC Public Health**, 2007, 7, p.187.

<sup>480</sup> F.J.Penedo and J.R.Dahn, "Exercise and Well-Being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity", **Current Opinion in Psychiatry**, 2005, 18(2), p.189-193.

<sup>481</sup> Hallal et al.,a.g.e., p.1019-1030.

<sup>482</sup> Karabıçak, a.g.e., s.3.

<sup>483</sup> Ahmet Balcı vd., "15-18 Yaş Grubu Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması", **Uluslar arası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Bildiri Özet Kitapçığı**, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, 2016, s.24.

Ergenlik döneminde sportif faaliyetlerde bulunmak;

Psikolojik dayanıklılığı, kişiliğin ve akademik başarısının artmasına yardımcıdır.<sup>484</sup> Akademik başarıyı artırır, benliği ve yaşamdan alınan memnuniyeti arttırarak kişisel ve sosyal gelişimi destekler ve madde kötüye kullanımını önlemede etkilidir.<sup>485</sup> İntihar girişimi eğilimini azaltır<sup>486</sup>, somatik yakınma, riskli davranış ve madde kötüye kullanımını azaltır, gelecekteki sağlığa ve kendine duyulan güveni güçlendirir.<sup>487</sup> Benlik saygısını olumlu yönde etkiler, uyuşturucu ve alkol bağımlılığını azaltır, sosyal ilişkileri güçlendirir.<sup>488</sup> Cinsel yaşamla ilgili riskleri önler ve sağlıklı cinsel yaşamla olumlu ilişkisi vardır.<sup>489</sup> Depresyon ve stresi azaltır ve fizyolojik uygunluğun geliştirilmesine katkı sağlar.<sup>490</sup> Anne-baba ve arkadaşla yakın ilişki kurma ve akademik performansla pozitif, depresyon belirtisi ve uyuşturucu madde kullanımıyla negatif ilişkiye sahiptir.<sup>491</sup> ahlaki yargı düzeyini<sup>492</sup>, tolerans düzeyini

---

<sup>484</sup> Veysel Temel, "Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi (Karaman İli Örneği)", *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2017, Cilt:Nsn., Sayı:2, s.113-121.

<sup>485</sup> R.Gilman et., al., "Structured Extracurricular Activities among Adolescents: Findings and Implications for School Psychologists", *Psychology in the Schools*, 2004, 41(1), p.31-41.

<sup>486</sup> D.R.Brown and C.J.Blanton, "Physical Activity, Sports Participation, and Suicidal Behavior among College Students", *Med Sci Sports Exerc*, 2002, 34(7), p.1087–1096.

<sup>487</sup> C.Ferron et., al., "Sport Activity in Adolescence: Associations with Health Perceptions and Experimental Behaviours", *Health Educ Res.*, 1999, 14(2), p.225–233.

<sup>488</sup> Kirkcaldy et., al, a.g.e., p. 544–550.

<sup>489</sup> S.J.Lehman and S.S.Koerner, "Adolescent Women's Sports Involvement and Sexual Behavior/Health: A Process– Level Investigation", *Journal of Youth and Adolescence*, 2004, 33(5), p.443-455.

<sup>490</sup> C.Nabkasorn et., al., "Effects of Physical Exercise on Depression, Neuroendocrine Stress Hormones and Physiological Fitness in Adolescent Females with Depressive Symptoms", *Eur J Public Health*, 2006, 16(2), p.179–184.

<sup>491</sup> T.Field et., al., "Exercise is Positively Related to Adolescents' Relationships and Academics", *Adolescence*, 2001, 36(141), p.105-110.

<sup>492</sup> Akandere vd., 2009, a.g.e., s.59-68.

olumlu yönde etkiler.<sup>493</sup> Duygusal iyilik halini olumlu yönde etkiler.<sup>494</sup> Yetişkinlikte daha aktif bir yaşam tarzını desteklemeye katkı sağlar.<sup>495 496</sup>

---

<sup>493</sup> Akandere vd., "Sporun Orta Öğretim Öğrencilerinin Kendilerine Karşı Tolerans Düzeyine Etkisi", **Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2015, 2 (2), s.59-70.

<sup>494</sup> A.Stepto and N.Butler, "Sports Participation and Emotional Wellbeing in Adolescents", **Lancet**, 1996, 347(9018), p.1789–1792.

<sup>495</sup> M.Aarnio et. al., "Stability of Leisure-Time Physical Activity During Adolescence-A Longitudinal Study Among 16-, 17- and 18-year-old Finnish Youth", **Scand J Med. Sci. Sports**, 2002, 2(3):179-185.

<sup>496</sup> K.A. Jose et. al., "Childhood and Adolescent Predictors of Leisure Time Physical Activity During the Transition from Adolescence to Adulthood: A Population Based Cohort Study", **Int. J Behav. Nutr. Phys. Act.**, 2011, 1, p.8-54.



## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **LİSE ÖĞRENCİLERİ BENLİK SAYGISI ANKSİYETE DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ**

Lise öğrenciliği ergenlik dönemi gibi zorlu bir dönemde yaşanmakta ve liselerin içinde yer aldığı ortaöğretim sistemi, ortaöğretimi içinde barındıran Türk eğitim sistemi ergenlik dönemi özelliklerini dikkate alarak yapılanmasını sürdürmektedir. Eğitim ortaöğretim kurumlarında planlı gerçekleştirilmekte, belirlenen programlar belirlenen zaman dilimlerinde uygulanmaktadır. Türk eğitim sistemi içinde yer alan ortaöğretim kurumlarında Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği'nin 2. Bölümü, 7.Maddesine göre belirlenen amaçlara ulaşılabilmesi oluşturulan programların bilimsel verilerden hareketle geliştirilmesine bağlıdır.

Günümüzde ergenlik dönemi özelliklerini ortaya koyan ergenlerin bedensel, psikolojik, sosyal ihtiyaçları konusunda çalışma yapan araştırmalar ergenlik döneminde yapılan sportif etkinliklerin bedensel, psikolojik ve sosyal açıdan önemli katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu durumda liselerde oluşturulan programlarda beden eğitimi ve spor konusuna daha fazla yer ayrılması gerekmektedir. Konuyla ilgili planlamalar, düzenlemeler yapılmalı ve bu düzenlemelerden hareketle ergenlerin enerjilerini boşaltabilecekleri, bedensel gelişimlerine olumlu katkı sağlayan, oluşturduğu psikolojik ve sosyal katkıyla gelişimlerine çok yönlü faydası bulunan sporun alınan tedbirler doğrultusunda lise yıllarında daha fazla yer alması ve sonraki yıllarda da bir yaşam biçimine dönüştürülmesi sağlanmalıdır. Ergenlik dönemi benlik saygısının gelişimine devam ettiği ve tüm yaşam boyunca her yaş diliminde karşılaşılan anksiyetenin yoğun yaşandığı ve stresle başa çıkma becerisi konusunda davranış biçimlerinin geliştirildiği yetişkinliğe hazırlığın yapıldığı gelişim dönemidir. Sağlıklı geçirilen ergenlik dönemi sağlıklı bir yetişkin olmayı ve sağlıklı yetişkinlerden oluşan toplumlar ve ülkelerde insanlığın belirlediği ortak ideallere ulaşmayı kolaylaştırmaktadır.

Bu araştırma benlik saygısı ve spor arasındaki ilişkide sporun benlik saygısının olumlu gelişmesine, anksiyete ve spor arasındaki ilişkide anksiyetenin azaltılmasında sporun olumlu katkı sağladığına ve stresle başa çıkma becerisi ve spor arasındaki ilişkide de sporun stresle etkili ve olumlu mücadele tarzlarının benimsenmesine destek sağladığı bilgilerine ulaşmıştır. Araştırmayla hedeflenen ulaşılan bilgilerden hareketle spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısını,

anksiyete düzeyini ve stresle başa çıkma becerilerini incelemektir. Araştırmayla benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ayrıca demografik değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etki gücünü araştırarak başta eğitimle ilgili planlamalarda ve toplumla ilgili her türlü düzenlemede sportif etkinliklerin artırılmasını sağlayacak bilimsel verilere ulaşmak ve literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.



## **ALTINCI BÖLÜM**

### **YÖNTEM VE TEKNİKLER**

Bu bölümde araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, soruları, hipotezleri, kapsam ve sınırları, araştırmanın evreniyle beraber örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve araştırma verilerinin istatistiksel analizi ile bulgulara yer verilecektir.

#### **6.1.ÇALIŞMANIN AMACI**

Bu araştırma lise öğrencilerinde spor yapıyor olmanın onların psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkisi olduğu göz önünde bulundurularak, spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerini incelenmeyi amaçlamıştır.

Araştırmada spor yapmanın lise öğrencilerinde benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada ayrıca lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı, spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri ile demografik değişkenler arasındaki ilişkide anlamlı farklılıklar olup olmadığının da değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

#### **6.2.ÇALIŞMANIN ÖNEMİ**

Bu çalışmayla, spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri incelenecektir. Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin farklı olduğu düşünülmektedir.

Sağlıklı olmak günümüzde her yaştan bireyi yakından ilgilendirmekte ayrıca toplumlar ve ülkelerde sağlıklı bireyler yetiştirme gayreti göstermektedir. İnsan yaşamının en önemli gelişim döneminden biri yetişkinliğe, birey olmaya hazırlanılan ergenlik dönemidir. Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik, sosyal farklılaşmaların hızla yaşandığı, kimlik gelişiminin olduğu, meslek seçiminin yapıldığı, erişkinliğe adım

atılan araştırmanın ilgili kısımlarında da açıklanan pek çok özelliği sebebiyle insan gelişimi açısından son derece önemlidir.

Bu araştırmayla sporun ergenlik döneminde benlik saygısının gelişimine katkı sağladığı, anksiyete duygusunun yarattığı olumsuz etkiyi azalttığı ve stresle olumlu başa çıkma da etkin rol oynadığı gösterilerek alanda fark yaratabileceği ve bilimsel literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Araştırma sonuçlarından sosyoloji, ekonomi, siyaset, sağlık vb. farklı alanlardaki bilimsel araştırmalarda da yararlanılabileceği böylece toplumsal yapıyla ilgili planlamalarda bireysel ya da kurumsal öneriler geliştirmek için verilerin kullanılabilmesi umulmaktadır. Araştırma verilerinin özellikle eğitim planlamalarında, ortaöğretim kurumlarında sportif faaliyetlere katılım konusunda teşvik edici tedbirlerin geliştirilmesinde kullanılabilmesi beklenmektedir.

### 6.3.VARSAYIMLAR

1. Araştırmada örneklem grubun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve yine araştırmada kullanılan Stresle Başa ıkma Tarzları Ölçeği'nin bu araştırma için gerekli olan verileri sağladığı varsayılmıştır.
3. Araştırmaya dahil olan 450 öğrencinin, araştırmada kullanılan ölçeklerde yer alan soruları samimi ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

### 6.4.ARAşTIRMA SORULARI

#### **Araştırma Problemi Temel Sorusu:**

Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı farklılık var mıdır? Bu araştırma lise öğrencilerinde spor yapıyor olmanın benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisi üzerindeki etkisini incelemeye yönelik sorulara cevap aramaktadır.

#### **Araştırma Problemi Alt Soruları:**

S<sub>1</sub> Lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

S<sub>2</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

## 6.5.HİPOTEZLER

### **Araştırmanın Temel Hipotezleri:**

H<sub>1</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile spor yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>0</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile spor yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı farklılık yoktur.

H<sub>2</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile spor yapmayan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>0</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile spor yapmayan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi arasında anlamlı farklılık yoktur.

H<sub>3</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>0</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı farklılık yoktur.

### **Araştırmanın alt hipotezleri:**

H<sub>1</sub> Lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>0</sub> Lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H<sub>2</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı ile spor yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı arasında demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>0</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı ile spor yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı arasında demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık yoktur.

H<sub>3</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile spor yapmayan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi arasında demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>0</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile spor yapmayan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi arasında demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık yoktur.

H<sub>4</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri arasında demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>0</sub> Spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri arasında demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık yoktur.

## 6.6.KAPSAM VE SINIRLAR

1. Araştırma İstanbul ili, Büyükçekmece ilçesi, Tepekent Borsa İstanbul Anadolu Lisesi, Emlak Konut Mimar Sinan Anadolu Lisesi ve Büyükçekmece Atatürk Anadolu Lisesi 9, 10, 11, ve 12. sınıflarında okuyan öğrencilerinden araştırmaya katılan 450 lise öğrencisinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
4. Lise öğrencilerinin stresle mücadele becerisi Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

## 6.7.EVREN VE ÖRNEKLEM

Bilimsel araştırmalarda, araştırma amacına göre belirlenen, incelenmek istenen birey, nesne, olay ya da olguların tümü araştırmanın evreni kabul edilir.<sup>497</sup> Bu araştırmanın evrenini İstanbul ili, Büyükçekmece ilçesinde bulunan Tepekent Borsa İstanbul Anadolu Lisesi, Emlak Konut Mimar Sinan Anadolu Lisesi ve Büyükçekmece Atatürk Anadolu Lisesi 2017-2018 öğretim yılına devam etmekte olan 2200 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

<sup>497</sup> Yurdal Topsever, *Psikolojide Araştırma Deney ve Analiz*, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1991, s.61.

Bilimsel araştırmalarda, belli bir evrenden sınırlı sayıda seçilen, seçildiği evreni temsil eden birey, nesne, olay ya da olgu araştırmanın örneklemini kabul edilir.<sup>498</sup> Bu araştırmanın örneklemini sıralanan liselere 2017-2018 ğretim yılında 9, 10, 11, ve 12. sınıflara devam eden, tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 450 liseli ğrenci oluşturmaktadır. Örnekleme grubunu oluşturan 450 lise öğrencisinin 200'ü spor yapan, 250'si spor yapmayan öğrenciden oluşmaktadır.

## 6.8.VERİ TOPLAMA ARACI

Spor yapan lise ğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi amacıyla araştırmada literatür taraması yoluyla konuyla ilgili bilgiler elde edilmiş, ilişkisel, betimsel tarama modeli kullanılarak araştırma sorularına cevap bulmak amacıyla veriler değerlendirilmiştir.

Tarama modelleri, geniş grupları içeren evreni temsil etmek için seçilmiş bir örnekleme grubu üzerinde işlem yapılmasını gerektirmektedir. Bu modeller ya geçmişte yaşanmış ya da hala yaşanmakta olan bir durumu yaşandığı haliyle, kısaca belirtmek gerekirse olduğu gibi incelemeyi esas alır. Taramada, araştırmada konu edilen olay ne ise o haliyle, araştırmadaki bireyler sahip oldukları özellikleriyle ya da nesnelere varolan koşulları hiç değiştirilmeden tanımlanır.<sup>499 500 501</sup> İlişkisel araştırmalar yordama ve betimleme gibi bilimsel amaçlara ulaşmak için kullanılır ve ilişkisel kanıtlar değişkenler hakkında değerlendirme yapılmasına imkan yaratır.<sup>502</sup>

Araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulanması 2017-2018 ğretim yılı Mart, Nisan ve Mayıs ayları içinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere tez çalışmasıyla ilgili açıklama yapılmış ve araştırmaya gönüllü olarak katılan ğrencilere Gönüllü Katılım Formu (EK-A) ve beraberindeki diğer dört veri toplama leği verilerek, araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Sürdürülen bu araştırmada

---

<sup>498</sup> Hasan şeker ve Başaran Gençdoğan, *Psikolojide ve EĞitimde lme Aracı Geliştirme*, Nobel, Ankara, 2014, s.75.

<sup>499</sup> Duman, a.g.e., s.24.

<sup>500</sup> Saral, a.g.e., s.75.

<sup>501</sup> Taş, a.g.e., s.97,98.

<sup>502</sup> J. J. Shaughnessy vd., *Psikolojide Araştırma Yöntemleri*, (Cev. İlyas Gz) Nobel Yayınlar, Ankara, 2016, s. 169.

Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Durumluk-Süreklî Kaygı Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin kullanılması uygun bulunmuştur.

### 6.8.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada, Kişisel Bilgi Formu (KBF), demografik özellikleri değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. KBF EK-B'de verilmiştir.

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından literatür taranarak ve uzman görüşü alınarak hazırlanmıştır. KBF, öğrencilerin cinsiyet bilgileri, öğrencilerin hangi sınıf düzeyinde oldukları, örneklemin anne eğitim durumu, baba eğitim durumu gibi özellikleri, sahip oldukları kardeş sayısı ve katılımcıların ailelerinin ortalama gelir seviyesi gibi demografik özelliklerini içeren ve öğrencilerin herhangi bir spor dalıyla ilgilenip ilgilenmediklerini belirleyen 7 maddeden oluşmaktadır. KBF'de ayrıca spor yapan lise öğrencilerinin ilgilendikleri sportif faaliyeti ve bu sportif faaliyetle ne kadar zamandır uğraştıklarını belirlemeye yönelik hazırlanmış 2 madde bulunmaktadır. KBF toplam 9 maddeden oluşmaktadır.

### 6.8.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Çalışmada, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), benlik saygısını değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. RBSÖ EK-C'de verilmiştir.

RBSÖ bireysel benlik saygısının ölçülmesinde yaygın olarak kullanılan, bilimsel olarak güvenilirliği ve geçerliği ortaya konulmuş, kendini değerlendirme aracıdır. RBSÖ benlik saygısını ölçen öğelerin işleyişinin incelenmesiyle oluşturulmuştur.<sup>503</sup> RBSÖ pek çok bilimsel çalışmada araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Örneğin Baumeister ve arkadaşları yaptıkları çalışmada RBSÖ kullanmış<sup>504</sup>, Wylie, benlik saygısıyla ilgili çalışmada RBSÖ ölçeğini kullanmış ve ölçeğin bilimsel güvenilirliği olan bilimsel bir ölçek olduğunu bildirmiş<sup>505</sup>, Ciarrochi

<sup>503</sup> B.Gray-Little et. al., "An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1997, 23, p.443-451.

<sup>504</sup> R.F.Baumeister et. al., "Does High Selfesteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?", *Psychological Science in the Public Interest*, 2003, 4, p.1-44.

<sup>505</sup> <http://www.yorku.ca/rokada/psycstest/rosenbrg.pdf> (Erişim Tarihi: 05.05.2015).



ve arkadaşları da yaptıkları araştırmalarında RBSÖ kullanmışlar ayrıca ölçeğin nasıl puanlanacağına ilişkin bilgilere de çalışmalarında yer vermişlerdir.<sup>506</sup>

RBSÖ, Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Amerika Birleşik Devletlerinde hem güvenilirlik hem de geçerlilik için üzerinde çalışmalar yapılan ölçeğin Türkçeye uyarlanması, ülkemizdeki güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Fusun Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır.<sup>507</sup>

63 maddeden oluşan RBSÖ, “Benlik Saygısı, Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güven Duyma, Eleştiriye Duyarlılık, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Psikosomatik Belirtiler, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmalara Katılabilme Becerisi, Ana-Baba İlgisi, Babayla İlişki, Psikik İzolasyon” olmak üzere 12 alt boyuta sahiptir.<sup>508 509 510</sup>

Araştırmada RBSÖ, benlik saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Benlik saygısı alt boyutu 10 maddelik bir ölçektir. 4 dereceli Likert ölçek formatı kullanılarak cevaplandırılır. Ölçeğin cevaplandırılmasında “Çok Doğru”, “Doğru”, “Yanlış”, “Çok Yanlış” ifadelerinden biri seçilir. Cevaplar ölçeğe işaretlenir.

Benlik saygısı alt testinde 5’i olumlu, 5’i olumsuz olmak üzere 10 tane madde vardır. Bu maddelerde; 1, 2, 4, 6, 7. maddeler “Çok Doğru”= 4, “Doğru”= 3, “Yanlış”= 2, “Çok Yanlış”= 1 şeklinde, 3, 5, 8, 9, 10. maddeler ise “Çok Doğru”= 1, “Doğru”= 2, “Yanlış”= 3, “Çok Yanlış”= 4 şeklinde puanlanmaktadır. Alınan yüksek puan yüksek benlik saygısının göstergesi iken alınan düşük puan düşük benlik saygısının göstergesi kabul edilir. RBSÖ ölçeğinden alınabilecek en az puanın 10, en fazla puanın ise 40 olduğu ifade edilmiştir.<sup>511</sup> Ölçekten alınan 25 ile 35 arasındaki skorlar

---

<sup>506</sup> J.Ciarrochi et. al., “The Impact of Hope, Self-Esteem, and Attributional Style on Adolescents’ school grades and emotional well-being: A longitudinal study.”, *Journal of Research in Personality*, 2007, 41, p.1162.

<sup>507</sup> Çağlayan, a.g.e., s.25,26.

<sup>508</sup> Esen, a.g.e., s.32.

<sup>509</sup> Gün, a.g.e., s.45.

<sup>510</sup> Çağlayan, a.g.e., s.25,26.

<sup>511</sup> Şeyma Kirişoğlu, Genç Yetişkinlerin Aile Yapıları İle Benlik Saygısı ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2016, s. 51, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

normal ölçüdeki benlik saygısını, 25'in altındaki skorlar düşük benlik saygısını, 35'in üstündeki skorlar ise yüksek benlik saygısını ifade etmektedir.<sup>512</sup>

Ölçeğin Pearson Momentler Çarpım tekniği kullanılarak hesaplanan geçerlik katsayısı .71 olarak bulunmuş, test tekrar test tekniği kullanılarak hesaplanan güvenirlik katsayısı ise .75 olarak tespit edilmiştir.<sup>513 514 515</sup>

### 6.8.3.Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Çalışmada, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI- State-Trait Anxiety Inventory-STAI-I, STAI-II), ansiyete düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. STAI EK-Ç'de verilmiştir.

STAI Spielberger ve arkadaşlarının sürdürdüğü çalışmalarla geliştirilmiştir. Ölçeği hazırlayan Spielberger ve arkadaşlarının çalışmalarında bildirdiğine göre ölçek sonuçları farklı ülkeler ve kültürlerdeki uygulamalarında da tutarlı sonuçlar vermektedir.<sup>516</sup> Grös ve arkadaşları yaptıkları araştırmada STAI ölçeğinin Spielberger tarafından geliştirildiğini belirtmekte, STAI'nin yaygın olarak kullanılan bir ölçme aracı olduğunu, hem durumluk hem de sürekli anksiyetenin ölçümü için iç tutarlılığının test tekrar test yöntemi ile sınındığını, testin güvenilir bulunarak yaygınlıkla kullanıldığını bildirmiştir.<sup>517</sup>

---

<sup>512</sup> Ebru Özgür Güler vd., "Anne – Yetişkin Kız İlişisinin Yetişkin Kızın Yaşam Doyumu ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Adana İlinde İncelenmesi", **Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2017, 26(2), s. 181.

<sup>513</sup> Demir, a.g.e., s.77.

<sup>514</sup> Çağlayan, a.g.e., s.25,26.

<sup>515</sup> Hatice Kübra Usta, Ergenlerde Benlik Saygısının Algılanan Anne-Baba Tutumları ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerle Yordanması: Samsun İli Örneği, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, 2017, s.43, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

<sup>516</sup> C.D.Spielberger et. al., "Development of the Spanish Edition of the State-Trait Anxiety Inventory", **Interamerican Journal of Psychology**, 1971, a, 3-4, p.147.

<sup>517</sup> D.F.Grös et. al., "Psychometric Properties of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA): Comparison to the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)", **Psychological Assessment**, 2007, Vol:19, No:4, p.369 –372.

STAI'nin Türkçeye uyarlaması, güvenilirlik ve geçerlik çalışması 1985 yılında gerçekleştirilmiştir, bu çalışmaları yürüten araştırmacılar Öner ve Le Compte'tur.<sup>518</sup>  
519 520 Yapılan çalışmaların sonucunda STAI'nin Türk öğrencilerindeki anksiyete seviyesini değerlendirmede kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.<sup>521</sup>

Ölçek 2 ayrı alt ölçeğe sahiptir. Durumluk Kaygı Envanteri, belirli koşulların ya da durumun belli bir anda bireyde ne tür duygular yarattığını, ne hissettiğini belirleyen 20 maddeden oluşur. Ölçekte 10 tane tersine çevrilmiş madde vardır. Ölçekte yer alan tersine çevrilmiş maddeler 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerdir. Sürekli Kaygı Envanteri, belirli koşullardan ya da durumdan bağımsız olarak bireyin ne tür duygular içinde bulunduğunu, ne hissettiğini belirleyen 20 maddeden oluşur. Ölçekte 7 tane tersine çevrilmiş madde vardır. Ölçekte yer alan tersine çevrilmiş maddeler 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddelerdir.<sup>522 523 524 525</sup>

İki ayrı tür anksiyete düzeyini ölçen, her biri 20 maddelik bir ölçek olan STAI, 4 dereceli Likert ölçek formatı kullanılarak cevaplandırılır. Cevaplandırmada, sıklık derecesine göre "Hiç", "Biraz", "Çok", "Tamamiyle" ifadelerinden biri seçilir. Cevaplar ölçeğe işaretlenir.

STAI ölçeğinin puanlanması sırasında doğrudan ifadelerden elde edilen toplam ağırlıklı puandan, ters ifadelerden elde edilen toplam ağırlıklı puanın çıkartılması işlemi yapılmaktadır. Elde edilen sayıya değişmeyen 50 değeri durumluk kaygı ölçeği için, elde edilen sayıda değişmeyen 35 değeri sürekli kaygı ölçeği için eklenmektedir. Durumluk ve sürekli kaygı envanterinden elde edilen toplam puan değerinin 20 puan ile 80 puan arasında değişmekte olduğu kabul edilir ve kesme puanı olarak 45 alınır. Alınan yüksek puan anksiyete düzeyindeki artışı,

---

<sup>518</sup> Palti, a.g.e., s.44.

<sup>519</sup> Alpaslan, 2009, a.g.e., s.20.

<sup>520</sup> Başaran, a.g.e., s.48.

<sup>521</sup> Çağlar, a.g.e., s.35.

<sup>522</sup> Palti, a.g.e., s.44, 45.

<sup>523</sup> Alpaslan, 2009, a.g.e., s.20, 21.

<sup>524</sup> Başaran, a.g.e., s.49.

<sup>525</sup> Kara ve Acet, a.g.e., s.251.

düşük puan ise anksiyete düzeyindeki azalmayı belirtir.<sup>526 527 528</sup> Ölçekle ilgili uygulamalarda ortalama puan düzeyinin 36 ile 41 arasında değişmekte olduğu kabul edilmektedir.<sup>529</sup>

STAI ölçeğinin Kuder-Richardson 20 formülünün geliştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları kullanılarak saptanan güvenilirlik katsayısının Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.94 ile 0.96 arasında, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.83 ile 0.87 arasında olduğu bulunmuştur. Test tekrarı güvenilirlik katsayısının Durumluk Kaygı Ölçeği için .26 ile .68 arasında, Sürekli Kaygı Ölçeği için de .71 ile .86 arasında değiştiği saptanmıştır.<sup>530 531 532 533</sup>

#### 6.8.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Çalışmada, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), stresle başa çıkma becerilerini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. SBTÖ EK-D'de verilmiştir.

Folkman ve Lazarus bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını çok sayıda araştırmayla inceleyen ve görüşleri pek çok çalışmada referans alınan araştırmacıdır.<sup>534 535 536</sup> Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen "Başa Çıkma Yolları Envanteri" ni ülkemizde ilk kullanan kişi Siva kabul edilir. Siva'nın bu ölçeğe ülke kültürünü yansıtan maddeler ekleyerek 74 maddeden oluşan bir ölçek

---

<sup>526</sup> Palti, a.g.e., s.45.

<sup>527</sup> Alpaslan, 2009, a.g.e., s.21.

<sup>528</sup> Kara ve Acet, a.g.e., s.251.

<sup>529</sup> F.Ebru Suner, Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2000, s.43, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>530</sup> Başaran, a.g.e., s.49.

<sup>531</sup> Çağlar, a.g.e., s.35.

<sup>532</sup> Kara ve Acet, a.g.e., s.250.

<sup>533</sup> Engür, a.g.e., s.57.

<sup>534</sup> Susan Folkman and R.S. Lazarus, "An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample", *Journal of Health and Social Behavior*, 1980, Vol.21, No.3, pp. 219-239.

<sup>535</sup> Folkman and Lazarus , 1985, a.g.e., p.150-170.

<sup>536</sup> Folkman et., al., 1986-b, a.g.e., p.992-1003.

oluşturduğu belirtilmektedir.<sup>537</sup> Envanter 1995 yılında Şahin ve Durak'ın yaptıkları çalışmayla 30 maddeye indirilmiştir, ölçek bu çalışmada Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) şeklinde isimlendirilmiştir.<sup>538</sup>

SBTÖ stresle başa çıkma becerilerini birincisi probleme yönelik olarak ikincisi ise duygulara yönelik olarak nitelendirilen iki boyutta değerlendirmektedir. Bu ölçekte probleme yönelik boyut etkili, duygulara yönelik boyut etkili olmayan mekanizmaları ifade etmektedir. Beş alt boyut bu ölçeği oluşturmaktadır. Bunlar; “Kendine Güvenli”, “İyimser”, “Çaresiz”, “Boyun eğici” ve “Sosyal desteğe başvurma” yaklaşımları şeklinde belirtilmektedir. Probleme yönelik başa çıkma becerileri, durumu değiştirme doğrultusuna yönelen bilinçli, mantıklı, aktif, serinkanlılık içeren çabaları barındıran etkili, duygulara yönelik olarak nitelendirilen başa çıkma becerileri ise kabullenme, uzaklaşma, sosyal destek arama, kendini kontrol etme gibi etkisiz başa çıkma becerileri olarak ifade edilir. Şahin ve Durak stresle etkili başa çıkma becerileri geliştiren bireylerin kendine güvenli ve iyimser yaklaşımlar ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımlarını daha fazla kullandıklarını, stresle etkili başa çıkma becerileri geliştiremeyen bireylerin ise boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı daha fazla kullandıklarını ortaya koymuşlardır.<sup>539</sup>

Bu durumda Stresle etkili başa çıkma becerisinde etkili ve aktif başa çıkma becerilerinin kendine güvenli şeklinde isimlendirilen, iyimser olarak adlandırılan ve sosyal desteğe başvurma şeklinde nitelendirilen yaklaşımlardan oluştuğu, etkisiz ve pasif başa çıkma yollarının ise boyun eğici olarak adlandırılan ve çaresiz biçiminde değerlendirilen yaklaşımlar olduğu görülmektedir.

SBTÖ alt boyutlarında yer alan 7 madde kendine güvenli yaklaşımı, 8 madde çaresiz yaklaşımı, 5 madde iyimser yaklaşımı 6 madde boyun eğici yaklaşımı ve 4 madde sosyal destek arama yaklaşımını ölçmektedir.<sup>540</sup> SBTÇ alt boyutlarının özellikleriyle ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır;<sup>541 542 543</sup>

---

<sup>537</sup> Duman, a.g.e., s.25.

<sup>538</sup> Şahin ve Durak, a.g.e., s.56.

<sup>539</sup> Şahin ve Durak, a.g.e., s.56-70.

<sup>540</sup> Saral, a.g.e., s.77,78.

<sup>541</sup> Taş, a.g.e., s.99,100.

**Kendine Güvenli Yaklaşım:** Bu yaklaşımda stres verici olay ya da durumla karşılaşan kişinin karşılaştığı söz konusu durumla veya olayla aktif mücadele için özgüvene sahip olduğu ve bireyin planlı bir yol belirleyerek, belirlediği bu plan doğrultusunda problemle başa çıkabilme becerisi değerlendirilmektedir. Birey problemin ne kadar önemli olduğunu kavrar ve çözüme ulaşmak için seçeneklerini değerlendirir, çözümde aceleci olmayan, temkinlilik içeren ve planlı bir yol izlemekte ve durumu değiştirmek için bilinçli, aktif ve mantıklı çaba sergilemektedir. 8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler kendine güvenli yaklaşımı ölçmektedir.

**İyimser Yaklaşım:** Bu yaklaşımda hem probleme hem de duygulara yönelik bir yol izleyerek stresle başa çıkabilme becerisi değerlendirilmektedir. Birey olaylara hoşgörülle yaklaşma ve iyimser olma, problemleri sakince ve daha gerçekçi bir bakışla değerlendirme çabası sergilemektedir. 2, 4, 6, 12, ve 18. maddeler iyimser yaklaşımı ölçmektedir.

**Çaresiz Yaklaşım:** Bir diğer ismi kendine güvensiz yaklaşım olan çaresiz yaklaşımda, insanın karşı karşıya kaldığı stres oluşturan olay veya stres oluşturan durumla mücadele için gerçekleşmesi mümkün olmayan şaşırtıcı, olağanüstü bir gücü beklemesi, stres kaynağıyla yalnız başına mücadele edemeyeceğine dönük inancı ve stres karşısında oluşan çaresizlik duyguları değerlendirilmektedir. Birey yaşadığı olay, karşılaştığı sorun karşısında enerjisini sorunu ortadan kaldırmak için mücadelede değil, kendini suçlamada, kendisini sorunun nedeni görmeye ve kendisini güçsüz bulmada kullanmaktadır. 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28. maddeler çaresiz yaklaşımı ölçmektedir.

**Boyun Eğici Yaklaşım:** Kaderci bir yaklaşım olarak nitelendirilen boyun eğici yaklaşımda bireyin kendini çaresiz hissetmesi, çözüm için doğaüstü güçlerden yararlanmayı seçmesi değerlendirilmektedir. Birey içinde bulunduğu, karşı karşıya kaldığı stres vericiyi bütünüyle kabullenme, onunla mücadelede başarılı olamayacağı inancıyla geri adım atma ve başa çıkma mücadelesi fikrinden uzaklaşma veya vazgeçme davranışı sergilemektedir. 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler boyun eğici yaklaşımı ölçmektedir.

---

<sup>542</sup> Sinem Cihan, Denetim Odakları Farklı Lise Öğrencilerinin Psikopatolojik Semptomlarının ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2017, s.27, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>543</sup> Özlem Tekin, İlköğretim Okul Müdürlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İzmir İli Örneği), Ege Üniversitesi, İzmir, 2009, s.73, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Sosyal Destek Arama Yaklaşımı: Bu yaklaşım hem probleme hem de duygulara yönelik bir yol izleyerek stresle başa çıkabilme becerisini değerlendirmektedir. Birey yaşadığı problemi kendisi dışında biriyle paylaşma, çözüme ulaşabilmek için diğer insanlardan yardım almayı isteme davranışı göstermektedir. 1, 9, 29 ve 30. maddeler sosyal destek arama yaklaşımını ölçmektedir.

SBTÖ 30 maddeden oluşmaktadır. 4 dereceli Likert ölçek formatı kullanılarak cevaplandırılır. Ölçeğin cevaplandırılmasında “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Kısmen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” ifadelerinden biri seçilir. Cevaplar ölçeğe işaretlenir.

Ölçekte bulunan alt boyutlar tek başına hesaplanır ve puan aralığı sıfır ile üç arasında değişmektedir. Puanların her tek boyuttaki artışı bireyin o boyutta ölçülen başa çıkma becerisini diğer boyutlara oranla daha sık kullandığının işareti kabul edilir.<sup>544 545</sup> Her bir alt boyutun toplam değerindeki artma o alt boyuttaki kullanım sıklığındaki artışı gösterir.<sup>546 547</sup>

30 maddelik SBTÖ 5 faktöre indirgenmiş ve güvenilirlik katsayıları; Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutunda  $\alpha=.62$  ile  $\alpha=.80$  arasında, İyimser Yaklaşım alt boyutunda  $\alpha=.68$  ile  $\alpha=.49$  arasında bulunmuştur. Güvenirlik katsayıları; Çaresiz Yaklaşım alt boyutunda  $\alpha=.64$  ile  $\alpha=.73$  arasında, Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunda  $\alpha=.47$  ile  $\alpha=.72$  arasında ve Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutunda  $\alpha=.47$  ile  $\alpha=.45$  arasında bulunmuştur.<sup>548</sup>

---

<sup>544</sup> Cihan, a.g.e., s.27.

<sup>545</sup> Dilara Kara, Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Depresyon Belirtileri İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016, s.29, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>546</sup> Saral, a.g.e., s.77,78.

<sup>547</sup> Duman, a.g.e., s.26.

<sup>548</sup> Şahin ve Durak, a.g.e., a.63-68.

## 6.9.VERİ ANALİZİ

Bilimsel araştırmada incelemeye konu olan her türlü nesnenin, olayın değişim sürecine değişken<sup>549</sup>, araştırmalarda etkisinin ne olduğu araştırılan değişkene bağımsız, bağımsız değişkendeki farklılaşmadan etkilenen değişkene ise bağımlı değişken denir.<sup>550</sup>

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri, spor yapma değişkeni ile kişisel bilgi formundan elde edilen cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu değişkeniyle birlikte baba eğitim durumu ayrıca kardeş sayısı değişkeni ile ailenin ortalama gelir seviyesi değişkeni, ilgilenilen sportif faaliyet ve ilgilenilen sportif faaliyetle ne kadar zamandır uğraşıldığı değişkenleridir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise benlik saygısı düzeyi, anksiyete düzeyi ile stresle başa çıkma becerileridir.

Araştırmada kullanılan istatistiksel analiz elde edilen veriler doğrultusunda SPSS 21 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. SPSS “Sosyal Bilimler için İstatistik Programı” adıyla, İngilizcesiyle “Statistical Package For The Social Sciences” olarak ilk kez 1968 yılında piyasaya sürülmüştür.<sup>551</sup> SPSS, günümüzde, sosyal bilimler alanında en yaygın kullanılan paket programlardan biridir.<sup>552</sup>

Bu araştırmada betimsel istatistik yöntemlerinden, (N) katılımcı sayısı, (f ) frekans, (%) yüzde, (Ss) standart sapma ve ( $\bar{X}$ ) aritmetik ortalama analizleri yapılmıştır. Sayısal veriler tablolar haline getirilip yorumlanmıştır. İstatistiksel analizlerde, elde edilmiş bulguların değerlendirilmesinde %95 güven aralığı, anlamlılık düzeyi olarak da (p) 0,05 kabul edilmiş,<sup>553</sup> sonuçlar bu doğrultuda değerlendirilmiştir.

Analizlere başlamadan önce araştırmada kullanılan ölçekler normal dağılım açısından incelenmiştir. Rosenberg Benlik Saygısı leği Kolmogorov-Smirnov Testinde (K-S=.153, df= 450, p=.000), Durumluk Kaygı Envanteri Kolmogorov-Smirnov Testinde (K-S=.076, df= 450, p=.000), Sürekli Kaygı Envanteri

---

<sup>549</sup> Topsever, a.g.e., s.1.

<sup>550</sup> Topsever, a.g.e., s.4,5.

<sup>551</sup> Selahattin Güriş ve Melek Astar, **SPSS ile İstatistik**, Der Yayınları, İstanbul, 2015, s.101.

<sup>552</sup> Nuran Bayram, **Sosyal Bilimlerde SPSS ile Veri Analizi**, Ezgi Kitabevi, Bursa, 2017, s.27.

<sup>553</sup> Topsever, a.g.e., s.68.



Kolmogorov-Smirnov Testinde (K-S=.077, df= 450, p=.000), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinden İyimser Yaklaşım Kolmogorov-Smirnov Testinde (K-S=.087, df= 450, p=.000), Kendine Güvenli Yaklaşım Kolmogorov-Smirnov Testinde (K-S=.110, df= 450, p=.000), Sosyal Destek Yaklaşımı Kolmogorov-Smirnov Testinde (K-S=.111, df= 450, p=.000), Çaresiz Yaklaşım Kolmogorov-Smirnov Testinde (K-S=.074, df= 450, p=.000), Boyun Eğici Yaklaşım Kolmogorov-Smirnov Testinde (K-S=.107, df= 450, p=.000) olarak bulunmuş ve normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda araştırmada, iki değişken arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney-U Testi<sup>554</sup> <sup>555</sup>, ikiden fazla değişken arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirleyebilmek için de Kruskal Wallis Testi<sup>556</sup> <sup>557</sup> kullanılacaktır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi yapılmış ve güvenilirlik katsayıları (Cronbach Alpha) bulunmuştur. Cronbach Alpha Katsayısının değerlendirme kriterleri aşağıda paylaşılmıştır;<sup>558</sup>

$0 \leq \alpha < 0,5$  ise ölçek güvenilir değildir.

$0,5 \leq \alpha < 0,6$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,6 \leq \alpha < 0,7$  ise ölçek kabul edilebilir derecede güvenilirdir.

$0,7 \leq \alpha < 0,9$  ise ölçek iyi derecede güvenilirdir.

$\alpha > 0,9$  ise çok iyi derecede güvenilir bir ölçektir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayıları (Cronbach Alpha) Tablo-1'de yer almaktadır.

**Tablo-1** Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Güvenilirlik Düzeyleri

Ölçek	Cronbach's Alpha	Soru Sayısı
Benlik Saygısı Ö.	,752	10
Durumluk Kaygı Ö.	,851	20
Süreklilik Kaygı Ö.	,821	20

<sup>554</sup> Güriş ve Astar, a.g.e., s.210.

<sup>555</sup> Bayram, a.g.e., s.116.

<sup>556</sup> Güriş ve Astar, a.g.e., s.256.

<sup>557</sup> Bayram, a.g.e., s.122.

<sup>558</sup> Güriş ve Astar, a.g.e., s.283.

Ölçek	Cronbach's Alpha	Soru Sayısı
Stresle Başa Çıkma Tarzı Ö.	,652	30
İyimser Yaklaşım Alt Boyutu	,709	5
Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutu	,787	7
Sosyal Desteğe Başvurma Alt Boyutu	,652	4
Çaresiz Yaklaşım Alt Boyutu	,748	8
Boyun Eğici Yaklaşım Alt Boyutu	,594	6

Tablo-1 incelendiğinde, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin güvenilirliği  $\alpha = ,752$  olarak iyi derecede güvenilirdir. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin güvenilirliği ise Durumluk Kaygıda  $\alpha = ,851$ , Sürekli Kaygıda  $\alpha = ,821$  olarak iyi derecede güvenilirdir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin güvenilirliği  $\alpha = ,652$  olarak kabul edilebilir derecede güvenilir bulunmuştur. Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Ölçekleri'nin güvenilirliği ise Boyun Eğici Yaklaşımında  $\alpha = ,594$  olarak düşük güvenilirlikte, Sosyal Destek Yaklaşımında  $\alpha = ,652$  olarak kabul edilebilir derecede güvenilir, İyimser Yaklaşımında  $\alpha = ,709$ , Çaresiz Yaklaşımında  $\alpha = ,748$ , Kendine Güvenli Yaklaşımında  $\alpha = ,787$  olarak iyi derecede güvenilir oldukları saptanmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon<sup>559</sup> ile test edilmiştir. Araştırmada korelasyon ile ilgili referans değerleri Cohen'e göre kabul edilmiştir. Buna göre değerlendirme kriteri;<sup>560</sup>

0,10 – 0,29 arası “zayıf” bir korelasyon katsayısıdır.

0,30 – 0,49 arası “orta” bir korelasyon katsayısıdır.

0,50 – 1,00 ise “güçlü” bir korelasyon katsayısıdır.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan benlik saygısını en iyi yordayan anksiyete düzeyini ve benlik saygısını en iyi yordayan stresle başa çıkma becerisini incelemek için de regresyon analizi<sup>561 562</sup> yapılmıştır.

<sup>559</sup> Gürüş ve Astar, a.g.e., s.292.

<sup>560</sup> Jacob Cohen, *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences 2nd Edition*, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988, s. 113.

<sup>561</sup> Topsever, a.g.e., s.125.

<sup>562</sup> Bayram, a.g.e., s.183-192.

## 6.10.BULGULAR

Bu bölümde, yapılan araştırma doğrultusunda araştırmaya katılan örneklemden, ölçekler aracılığıyla elde edilen verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesiyle ortaya çıkan sonuçları gösteren tablolar ve bu tablolara ilişkin yorumlar sunulacaktır.

Bulgular kısmında önce; örnekleme tanıtıcı bulgular, örneklem grubunun benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve strese başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyle ilgili veriler sunulacak ardından araştırma değişkenleriyle ilgili veriler sırasıyla paylaşılacaktır.

### Örnekleme Tanıtıcı Bulgular:

Bu kısımda önce Kişisel Bilgi Formundan elde edilen demografik değişkenlere ait betimleyici istatistiklere yer verilecektir.

Araştırmada örneklem grubun demografik değişkenlerinin betimsel istatistiği Tablo-2'de gösterilmiştir.

**Tablo-2** Örneklem Grubun Kişisel Bilgi Formu Değişkenlerine Göre Dağılımı

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Kız	255	56,7
	Erkek	195	43,3
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	120	26,7
	10.sınıf	95	21,1
	11.sınıf	118	26,2
	12.sınıf	117	26,0
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	6	1,3
	Okuryazar	13	2,9
	İlkokul mezunu	121	26,9
	Ortaokul mezunu	109	24,2
	Lise mezunu	142	31,6
	Üniversite mezunu	59	13,1
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar	13	2,9
	İlkokul mezunu	83	18,4
	Ortaokul mezunu	93	20,7
	Lise mezunu	162	36,0
	Üniversite mezunu	83	18,4
	Yüksek lisans ve üstü	16	3,6

Değişkenler	f	%	
<b>Kardeş Sayısı</b>	Kardesim yok	37	8,2
	1 kardesim var	197	43,8
	2 kardesim var	140	31,1
	3 kardesim var	50	11,1
	3'ün üzeri kardes	26	5,8
<b>Aile Gelir Durumu</b>	1.500 TL az	14	3,1
	1501-3000 TL arası	174	38,7
	3001-6000 TL arası	206	45,8
	6001-10000 TL arası	38	8,4
	10001 TL ve üstü	18	4,0
<b>Spor Yapma Durumu</b>	Evet	200	44,4
	Havir	250	55,6
<b>Spor Türü</b>	Futbol	45	10,0
	Voleybol	38	8,4
	Basketbol	33	7,3
	Yüzme	10	2,2
	Dövüş sanatları	36	8,0
	Diğer	38	8,4
<b>Spor Süresi</b>	6 avdan az	18	4,0
	6 av- 1 yıl arası	41	9,1
	2-3 yıl arası	52	11,6
	3 yıldan fazla	89	19,8

Tablo-2'de görüldüğü üzere örneklem grubunun 255'i %56,7'si kadın, 195'i %43,3'ü erkektir. Sınıf düzeyi 120'si %26,7'si 9.sınıf, 95'i %21,1'i 10.sınıf, 118'i %26,2'i 11.sınıf, 117'si %26'sı 12.sınıftadır. Anne eğitim düzeyi 6'sı %1,3'ü okuryazar değil, 13'ü %2,9'u okuryazar, 121'i %26,9'u ilkokul mezunu, 109'u %24,2'si ortaokul mezunu, 142'si %31,6'sı lise mezunu, 59'u %13,1'i üniversite mezunudur. Baba eğitim düzeyi 13'ü %2,9'u okuryazar, 83'ü %18,4'ü ilkokul mezunu, 93'ü %20,7'si ortaokul mezunu, 162'si %36'sı lise mezunu, 83'ü %18,4'ü üniversite mezunu, 16'sı %3,6'sı yüksek lisans ve üstü mezunudur. Kardeş sayısı 37'si %8,2'si kardeşi olmadığı, 197'si %43,8'i 1 kardeşi olduğunu, 140'ı %31,1'i 2 kardeşi olduğunu, 50'si %11,1'i 3 kardeşi olduğunu, 26'sı %5,8'i 3'ün üzeri kardeş olduğu görülmektedir. Aile gelir durumu 14'ü %3,1'i 1500 TL'den az, 174'ü %38,7'si 1501-3000 TL arası, 206'sı %45,8'i 3001-6000 TL arası, 38'i %8,4'ü 6001-10000 TL arası, 18'i %4,0'ü 10001 TL ve üstüdür. Spor yapma durumu incelendiğinde 200'ü %44,4'ü spor yaptığını, 250'si %55,6'sı spor yapmadığını belirtmiştir. Spor yapan grubun yaptıkları spor türüne göre 45'i %10'u Futbol, 38'i %8,4'ü Voleybol, 33'ü %7,3'ü Basketbol, 10'u %2,2'si Yüzme, 36'sı %8'i Dövüş sanatları, 38'i %8,4'ü diğer (fitness,pilates) olarak belirtmişlerdir. Spor yapan grubun yaptıkları spor süresine

göre 18'i %4'ü 6 aydan az, 41'i %9,1'i 6 ay -1 yıl arası, 52'si %11,6'si 2-3 yıl arası, 89'u %19,8'i 3 yıldan fazladır.

Bu kısımda örneklemin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma beceri düzeylerini gösteren betimleyici istatistiklere yer verilecektir

Araştırmada örneklem grubun Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Benlik Saygısı alt boyutundan aldıkları benlik saygısı düzeyi puanlarının betimsel istatistiği Tablo-3'te yer almaktadır.

**Tablo-3** Örneklem Grubun Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	Ss
<b>Benlik Saygısı</b>	450	29,24	4,59

Tablo-3'de görüldüğü üzere Benlik Saygısı ortalaması 29,24 (ss=4,59)'tir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden bireylerin alabilecekleri en az puan 10'dur ve 40 puanı bu ölçekten bireylerin alabilecekleri en yüksek puandır. Ölçek puanında alınan 25 ile 35 arasındaki skorlar normal ölçüdeki benlik saygısını, 25'in altındaki skorlar düşük benlik saygısını, 35'in üstündeki skorlar ise yüksek benlik saygısını ifade etmektedir. Buna göre katılımcı grubun normal ölçüde benlik saygısı düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmada örneklem grubun Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nden aldıkları durumluk-sürekli anksiyete düzeyi puanlarının betimsel istatistiği Tablo-4'de gösterilmiştir.

**Tablo-4** Örneklem Grubun Durumluk-Sürekli Anksiyete Düzeylerine Göre Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	Ss
<b>Durumluk Kaygı</b>	450	40,01	6,49
<b>Sürekli Kaygı</b>	450	47,21	6,76

Tablo-4'te görüldüğü gibi Durumluk Kaygı puan ortalaması 40,01 (ss=6,49)'tür. Sürekli Kaygı puan ortalaması 47,21 (ss=6,76)'dir. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden toplanan puanlar 20 ile 80 puanı arasında değişmektedir ve kesme puan olarak 45 alınır. Ölçekle ilgili uygulamalarda ortalama puan düzeyinin 36 ile 41 arasında değişmekte olduğu kabul edilmektedir. Buna göre katılımcı grubun durumluk anksiyete düzeyinin orta düzeyde olduğu, sürekli anksiyete düzeyinin ise ortalama değer üstünde olduğu, sürekli anksiyete düzeyinin, durumluk anksiyete düzeyine göre oldukça yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmada örneklem grubun Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların betimsel istatistiği Tablo-5'te yer almaktadır.

**Tablo-5** Örneklem Grubun Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarına Göre Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	N	$\bar{X}$	Ss
İyimser Yaklaşım	450	7,59	3,10
Kendine Güvenli Yaklaşım	450	11,69	3,92
Sosyal Desteğe Başvurma	450	7,17	2,46
Çaresiz Yaklaşım	450	11,97	4,48
Boyun Eğici Yaklaşım	450	5,22	3,34

Tablo-5 incelendiğinde, Stresle Başa Çıkma Tarzı ölçeğinin alt boyutları olan İyimser Yaklaşım alt boyut ortalaması 7,59 (ss=3,10), Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu puan ortalaması 11,69 (ss=3,92)'dur. Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt boyutu puan ortalaması 7,17 (ss=2,46), Çaresiz Yaklaşım alt boyutu puan ortalaması 11,97 (ss=4,48), Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu puan ortalaması 5,22 (ss=3,34)'dir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde, her alt boyuttan elde edilen değerdeki artış, söz konusu boyutun kullanımındaki sıklığın göstergesidir. Buna göre katılımcı grubun en çok Çaresiz Yaklaşım ve Kendine Güvenli Yaklaşımı, en az Boyun Eğici Yaklaşımı kullandıkları görülmektedir.

**Örneklem Grubunun Benlik Saygısı, Anksiyete Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki ilişki ile İlgili Bulgular:**

Araştırmada örneklem grubun benlik saygısı, durumluk-sürekli anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasında bulunan ilişki Spearman's Rho Korelasyon Analizi kullanılarak incelenmiş, Tablo-6'da yapılan analizin sonuçları yer almaktadır.

**Tablo-6** Örneklem Grubun Benlik Saygısı Durumluk-Sürekli Anksiyete Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi Sonuçları

		Benlik Saygısı	Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı
<b>İyimser Yaklaşım</b>	r	,143**	-,206**	-,313**
	p	,002	,000	,000
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	r	,161**	-,407**	-,357**
	p	,001	,000	,000
<b>Sosyal Desteğe Başvurma</b>	r	,111*	-,030	-,112*
	p	,019	,530	,018
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>	r	-,270**	-,277**	,384**
	p	,000	,000	,000
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	r	-,028	,018	,159**
	p	,559	,711	,001
<b>Benlik Saygısı</b>	r	1	-,258**	-,277**
	p		,000	,000

\*\*p<.01, \*p<.05

Tablo-6'da gösterildiği gibi örneklemin Benlik Saygısı ile Stresle Başa Çıkma Tarzı ölçeği alt boyutu olan Boyun Eğici Yaklaşım arasında bulunan ilişkiyi ölçmek için kullanılan Spearman Korelasyon testi analizi sonucunda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>,05).

Benlik Saygısı ile İyimser Yaklaşım alt boyutu ilişkisi incelendiğinde iki değişken arasında zayıf düzeyde pozitif yönü olan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r= ,143, p<,01$ ). Benlik Saygısı artıkça, İyimser Yaklaşım artmaktadır.

Benlik Saygısı ile Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu ilişkisi incelendiğinde iki değişken arasında zayıf düzeyde pozitif yönü olan anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r= ,161, p<,01$ ). Benlik Saygısı artıkça, Kendine Güvenli Yaklaşım artmaktadır.

Benlik Saygısı ile Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt boyutu arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r= ,111, p<,05$ ). Benlik Saygısı artıkça, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı artmaktadır.

Benlik Saygısı ile Çaresiz Yaklaşım alt boyutu arasında zayıf düzeyde negatif yönü olan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= -,270, p<,01$ ). Benlik Saygısı artıkça, Çaresiz Yaklaşım azalmaktadır.

Durumluk Kaygı ile Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeği alt boyutları olan Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ile Boyun Eğici Yaklaşım arasında bulunan ilişkiyi ölçmek için kullanılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

Durumluk Kaygı ile İyimser Yaklaşım alt boyutu arasında zayıf düzeyde negatif yönü bulunan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r= -,206, p<,01$ ). Durumluk Kaygı artıkça, İyimser Yaklaşım azalmaktadır.

Durumluk Kaygı ile Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönü bulunan anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r= -,407, p<,01$ ). Durumluk Kaygı artıkça, Kendine Güvenli Yaklaşım azalmaktadır.

Durumluk Kaygı ile Çaresiz Yaklaşım alt boyutu arasında zayıf düzeyde negatif yönlü olan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= -,277, p<,01$ ). Durumluk Kaygı artıkça, Çaresiz Yaklaşım azalmaktadır.

Durumluk Kaygı Benlik Saygısı arasında zayıf düzeyde negatif yönlü olan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r= -,258, p<,01$ ). Durumluk Kaygı artıkça, Benlik Saygısı azalmaktadır.



Sürekli Kaygı ile İyimser Yaklaşım alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü olan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -,313$ ,  $p <,01$ ). Sürekli Kaygı arttıkça, İyimser Yaklaşım azalmaktadır.

Sürekli Kaygı ile Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü olan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = -,357$ ,  $p <,01$ ). Sürekli Kaygı arttıkça, Kendine Güvenli Yaklaşım azalmaktadır.

Sürekli Kaygı ile Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutu arasında zayıf düzeyde olduğu görülen negatif yöne sahip anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -,112$ ,  $p <,05$ ). Sürekli Kaygı arttıkça, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı azalmaktadır.

Sürekli Kaygı ile Çaresiz Yaklaşım alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yöne sahip anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = ,384$ ,  $p <,01$ ). Sürekli Kaygı arttıkça, Çaresiz Yaklaşım artmaktadır.

Sürekli Kaygı ile Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu arasında zayıf düzeyde olduğu görülen pozitif yönü olan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = ,159$ ,  $p <,01$ ). Sürekli Kaygı arttıkça, Boyun Eğici Yaklaşım artmaktadır.

Sürekli Kaygı ile Benlik Saygısı arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlılık içeren bir ilişki saptanmıştır ( $r = -,277$ ,  $p <,01$ ). Sürekli Kaygı arttıkça, Benlik Saygısı azalmaktadır.

Araştırmada örneklem grubun benlik saygısını, durumluk-sürekli anksiyete düzeyinin ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarının yordamasına ilişkin ilişki Standart Çoklu Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo-7 ile Tablo-8'de yer almaktadır.

**Tablo-7** Benlik Saygısını Durumluk-Sürekli Anksiyetenin Yordamasına İlişkin Yapılan Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	43,129	1,727		24,972	,000		
Durumluk Kaygı	-,162	,032	-,229	-5,073	,000	-,279	-,233

Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sürekli Kaygı	-,157	,031	-,231	-5,114	,000	-,280	-,235
R= .359	R <sup>2</sup> =,129						
F(2,447)=32.967,	P=.000						

Tablo-7’de görüldüğü üzere Benlik Saygısı ile Durumluk ve Sürekli Kaygı puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (R= ,359, R<sup>2</sup>=,129, p<,05). Yapılan analize göre durumluk-sürekli kaygı değişkenleri Benlik Saygısı varyansın %12,9’unu açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin Benlik Saygısı üzerindeki göreceli önem sırası; Sürekli Kaygı ve Durumluk Kaygıdır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde tespit edilen ise Durumluk ve Sürekli Kaygının Benlik Saygısı üzerinde önemli(anlamlı) bir yordayıcı olduğudur.

**Tablo-8** Benlik Saygısını Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarının Yordamasına İlişkin Yapılan Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	29,568	1,102		26,835	,000		
İyimser Yaklaşım	,054	,079	,037	,690	,491	,154	,033
Kendine Güvenli Yaklaşım	,228	,062	,195	3,658	,000	,224	,171
Sosyal Desteğe Başvurma	-,031	,085	-,017	-,362	,718	,061	-,017
Çaresiz Yaklaşım	-,264	,047	-,258	-5,563	,000	-,267	-,255
Boyun Eğici Yaklaşım	-,004	,063	-,003	-,070	,944	-,068	-,003
R= .343	R <sup>2</sup> =,117						
F(5-444)=11,809,	P=.000						

Tablo-8’de görüldüğü üzere Benlik Saygısı ile Stresle Başa Çıkma Tarzlarının alt boyutu olan İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Sosyal Desteğe

Başvurma, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşımları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ( $R = ,343$ ,  $R^2 = ,117$ ,  $p < ,05$ ). Yapılan analize göre stresle başa çıkma tarzları alt boyutları değişkenleri Benlik Saygısı varyansın %11,7'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin Benlik Saygısı üzerindeki göreceli önem sırası; Çaresiz Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma ve Boyun Eğici Yaklaşımdır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde görülen Kendine Güvenli Yaklaşım ve Çaresiz Yaklaşımın Benlik Saygısı üzerinde önemli(anlamlı) bir yordayıcı olduğudur.

### Araştırma Değişkenleriyle İlgili Bulgular:

### Spor Yapma Durumuna İlişkin Bulgular:

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin spor yapma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Tablo-9'da yapılan analizin sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo-9** Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu

Ölçek	Spor	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Benlik Saygısı	Yapan	200	305,40	61080,00	9020,000	-11,723	,000*
	Yapmayan	250	161,58	40395,00			

\* $p < ,05$

Tablo-9 incelendiğinde lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre Benlik Saygısından aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ( $U = 9020,000$   $p < ,05$ ). Spor yapan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri spor yapmayanlara göre yüksektir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin durumluk-sürekli anksiyete düzeylerinin spor yapma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için kullanılan test Mann Whitney U Testi'dir. Tablo-10'da yapılan analizin sonuçları yer almaktadır.

**Tablo-10** Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu

Ölçek	Spor	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
<b>Durumluk Kaygı</b>	Yapan	200	194,77	38953,00	18853,000	-4,491	,000*
	Yapmayan	250	250,09	62522,00			
<b>Sürekli Kaygı</b>	Yapan	200	182,60	36520,50	16420,500	-6,268	,000*
	Yapmayan	250	259,82	64954,50			

\*p<.05

Tablo-10 incelendiğinde lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre Durumluk Kaygıdan aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (U=18853,000, p<,05). Spor yapmayanlarda durumluk kaygı düzeyleri spor yapanlara göre daha yüksektir.

Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre Sürekli Kaygıdan aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir (U=16420,500, p<,05). Spor yapmayanlarda sürekli kaygı düzeyleri spor yapanlara göre daha yüksektir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri düzeylerinin spor yapma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Yapılan analizin sonuçları Tablo-11'de gösterilmiştir.

**Tablo-11** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu

Ölçek	Spor	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
<b>İyimser Yaklaşım</b>	Yapan	200	257,54	51508,50	18591,500	-4,701	,000*
	Yapmayan	250	199,87	49966,50			
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	Yapan	200	279,90	55979,00	14121,000	-7,972	,000*
	Yapmayan	250	181,98	45496,00			
<b>Sosyal Desteğe</b>	Yapan	200	259,12	51824,50	18275,500	-4,950	,000*

Ölçek	Spor	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
<b>Başvurma</b>	Yapmayan	250	198,60	49650,50			
	Yapan	200	161,78	32355,00	12255,000	-9,324	,000*
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>	Yapmayan	250	276,48	69120,00			
	Yapan	200	228,13	45625,00	24475,000	-,385	,700
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	250	223,40	55850,00			

\*p<.05

Tablo-11 incelendiğinde lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre İyimser Yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir (U=18591,500, p<,05). Spor yapanların iyimser yaklaşım düzeyleri spor yapmayanlara göre daha yüksektir.

Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur (U=14121.000, p<,05). Spor yapanlarda kendine güvenli yaklaşım spor yapmayanlara göre daha yüksektir.

Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir (U=18275,500, p<,05). Spor yapanların sosyal desteğe başvurma düzeyleri spor yapmayanlara göre daha yüksektir.

Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre Çaresiz Yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır (U=12255,000, p<,05). Spor yapmayanların çaresiz yaklaşım düzeyleri spor yapanlara göre daha yüksektir.

Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (p>,05).

## Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular:

### Cinsiyete İlişkin Bulgular:

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla kullanılan test Mann Whitney U Testi'dir. Yapılan analizin sonuçları Tablo-12'de gösterilmiştir.

**Tablo-12** Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Benlik Saygısı	Yapan	Kız	84	99,77	8381,00	4811,000	-,152	,879
		Erkek	116	101,03	11719,00			
	Yapmayan	Kız	171	126,24	21587,50	6627,500	-,241	,810
		Erkek	79	123,89	9787,50			

\*p<.05

Tablo-12 incelendiğinde lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Benlik Saygısından aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin durumluk-sürekli anksiyete düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Tablo-13'de yapılan analizin sonuçları paylaşılmıştır.

**Tablo-13** Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Durumluk Kaygı	Yapan	Kız	84	104,48	8776,00	4538,000	-,828	,408
		Erkek	116	97,62	11324,00			
	Yapmayan	Kız	171	121,35	20751,50	6045,500	-1,337	,181

Ölçek	Spor	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P	
<b>Sürekli Kaygı</b>	Yapan	Erkek	79	134,47	10623,50	4830,000	-,104	,917	
		Kız	84	100,00	8400,00				
	Yapmayan	Erkek	116	100,86	11700,00	6362,000	-,741	,459	
		Kız	171	123,20	21068,00				
			Erkek	79	130,47	10307,00			

\*p<.05

Tablo-13 incelendiğinde lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Durumluk Kaygıdan aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir ( $p>,05$ ).

Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Sürekli Kaygıdan aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Tablo-14'de yapılan analiz sonuçları yer almaktadır.

**Tablo-14** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
<b>İyimser Yaklaşım</b>	Yapan	Kız	84	90,11	7569,00	3999,000	-2,172	,030*
		Erkek	116	108,03	12531,00			
	Yapmayan	Kız	171	125,51	21462,50	9644,500	-,558	,577
		Erkek	79	125,47	9912,50			
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	Yapan	Kız	84	96,51	8106,50	4536,500	-,833	,405
		Erkek	116	103,39	11993,50			
	Yapmayan	Kız	171	130,20	22263,50	6752,500	-,004	,997
		Erkek	79	115,34	9111,50			

Ölçek	Spor	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P																																																												
<b>Sosyal Desteğe Başvurma</b>	Yapan	Kız	84	94,96	7977,00	4407,000	-1,159	,246																																																												
		Erkek	116	104,51	12123,00				<b>Çaresiz Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	125,62	21480,50	5951,500	-1,522	,128	Erkek	79	125,25	9894,50	<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapan	Kız	84	92,29	7752,00	4182,000	-1,712	,087	Erkek	116	106,45	12348,00	<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	130,16	22257,00	5958,000	-1,505	,132	Erkek	79	115,42	9118,00	<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapan	Kız	84	99,64	8369,50	4799,500	-,180	,857	Erkek	116	101,13	11730,50	<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	127,84	21861,00	6354,000	-,757
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	125,62	21480,50	5951,500	-1,522	,128																																																												
		Erkek	79	125,25	9894,50				<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapan	Kız	84	92,29	7752,00	4182,000	-1,712	,087	Erkek	116	106,45	12348,00	<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	130,16	22257,00	5958,000	-1,505	,132	Erkek	79	115,42	9118,00	<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapan	Kız	84	99,64	8369,50	4799,500	-,180	,857	Erkek	116	101,13	11730,50	<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	127,84	21861,00	6354,000	-,757	,449	Erkek	79	120,43	9514,00								
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapan	Kız	84	92,29	7752,00	4182,000	-1,712	,087																																																												
		Erkek	116	106,45	12348,00				<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	130,16	22257,00	5958,000	-1,505	,132	Erkek	79	115,42	9118,00	<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapan	Kız	84	99,64	8369,50	4799,500	-,180	,857	Erkek	116	101,13	11730,50	<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	127,84	21861,00	6354,000	-,757	,449	Erkek	79	120,43	9514,00																					
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	130,16	22257,00	5958,000	-1,505	,132																																																												
		Erkek	79	115,42	9118,00				<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapan	Kız	84	99,64	8369,50	4799,500	-,180	,857	Erkek	116	101,13	11730,50	<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	127,84	21861,00	6354,000	-,757	,449	Erkek	79	120,43	9514,00																																		
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapan	Kız	84	99,64	8369,50	4799,500	-,180	,857																																																												
		Erkek	116	101,13	11730,50				<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	127,84	21861,00	6354,000	-,757	,449	Erkek	79	120,43	9514,00																																															
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	Kız	171	127,84	21861,00	6354,000	-,757	,449																																																												
		Erkek	79	120,43	9514,00																																																															

\*p<.05

Tablo-14 incelendiğinde lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Kendine Güvenli Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı, Çaresiz Yaklaşım ile birlikte Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $p>.05$ ).

Spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyetine göre İyimser Yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $U=3999,000$ ,  $p<.05$ ). Spor yapan erkeklerde kızlara göre iyimser yaklaşım yüksek çıkmıştır. Spor yapmayan lise öğrencilerinin cinsiyetine göre İyimser Yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $U=9644,500$ ,  $p>.05$ ).

#### Sınıf Düzeylerine İlişkin Bulgular:

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere kullanılan test Kruskal Wallis H Testi'dir. Tablo-15'de yapılan analizin sonuçları gösterilmiştir.



**Tablo-15** Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Benlik Saygısı	Yapan	9.Sınıf	61	96,02	3	2,181	,536
		10.Sınıf	48	109,48			
		11.Sınıf	53	102,60			
		12.Sınıf	38	93,41			
	Yapmayan	9.Sınıf	59	125,67	3	1,861	,602
		10.Sınıf	47	124,32			
		11.Sınıf	65	134,77			
		12.Sınıf	79	118,45			

\*p<.05

Tablo-15 incelendiğinde lise öğrencilerinin sınıf düzeyine göre Benlik Saygısından aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir (p>.05).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin durumluk-sürekli anksiyete düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla kullanılan test Kruskal Wallis H Testi'dir. Tablo-16'da yapılan analiz sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo-16** Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Durumluk Kaygı	Yapan	9.Sınıf	61	87,09	3	7,526	,057
		10.Sınıf	48	101,66			
		11.Sınıf	53	101,08			
		12.Sınıf	38	119,76			
	Yapmayan	9.Sınıf	59	121,73	3	2,952	,399
		10.Sınıf	47	132,51			

Ölçek	Spor	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Sürekli Kaygı	Yapan	11.Sınıf	65	114,64	3	2,808	,422
		12.Sınıf	79	133,08			
		9.Sınıf	61	102,08			
		10.Sınıf	48	89,41			
	Yapmayan	11.Sınıf	53	102,16	3	1,711	,635
		12.Sınıf	38	109,66			
		9.Sınıf	59	134,05			
		10.Sınıf	47	115,65			
		11.Sınıf	65	125,05			
		12.Sınıf	79	125,34			

\*p<.05

Tablo-16 incelendiğinde lise öğrencilerinin sınıf düzeyine göre Durumluk-Sürekli Kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ( $p>.05$ ).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için kullanılan test Kruskal Wallis H Testi'dir. Tablo-17'de yapılan analizin sonuçları paylaşılmıştır.

**Tablo-17** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
İyimser Yaklaşım	Yapan	9.Sınıf	61	99,69	3	2,057	,561
		10.Sınıf	48	107,73			
		11.Sınıf	53	102,33			
		12.Sınıf	38	90,12			
	Yapmayan	9.Sınıf	59	111,08	3	5,319	,150
		10.Sınıf	47	116,47			

Ölçek	Spor	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p	
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	Yapan	11.Sınıf	65	133,65	3	,736	,865	
		12.Sınıf	79	134,93				
		9.Sınıf	61	95,45				
		10.Sınıf	48	102,82				
	Yapmayan	11.Sınıf	53	101,37	3	2,765	,429	
		12.Sınıf	38	104,46				
		9.Sınıf	59	130,52				
		10.Sınıf	47	119,43				
	<b>Sosyal Desteğe Başvurma</b>	Yapan	11.Sınıf	65	135,08	3	3,146	,370
			12.Sınıf	79	117,49			
			9.Sınıf	61	110,94			
			10.Sınıf	48	92,59			
Yapmayan		11.Sınıf	53	97,41	3	,571	,903	
		12.Sınıf	38	98,04				
		9.Sınıf	59	124,03				
		10.Sınıf	47	123,33				
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>	Yapan	11.Sınıf	65	122,42	3	1,630	,653	
		12.Sınıf	79	130,43				
		9.Sınıf	61	107,82				
		10.Sınıf	48	94,15				
	Yapmayan	11.Sınıf	53	98,73	3	3,289	,349	
		12.Sınıf	38	99,25				
		9.Sınıf	59	128,77				
		10.Sınıf	47	118,19				
<b>Boyun Eğici</b>	Yapan	9.Sınıf	61	105,46	3	3,409	,333	

Ölçek	Spor	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Yaklaşım		10.Sınıf	48	109,25	3	2,016	,569
		11.Sınıf	53	90,77			
		12.Sınıf	38	95,05			
	Yapmayan	9.Sınıf	59	123,12			
		10.Sınıf	47	138,02			
		11.Sınıf	65	125,75			
		12.Sınıf	79	119,62			

\*p<.05

Tablo-17 incelendiğinde, lise öğrencilerinin sınıf düzeyine göre İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı, Çaresiz Yaklaşım ile birlikte Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür (p>.05).

#### Anne Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular:

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Tablo-18'de yapılan analiz sonuçları yer almaktadır.

**Tablo-18** Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Anne Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Benlik Saygısı	Yapan	Okuryazar değil	3	89,00	5	1,916	,861
		Okuryazar	3	99,50			
		İlkokul mezunu	42	91,05			
		Ortaokul mezunu	45	99,52			
		Lise	69	105,32			
		Üniversite	38	104,34			
	Yapmayan	Okuryazar değil	3	116,17			

Ölçek	Spor	Anne Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
		Okuryazar	10	109,00			
		İlkokul mezunu	79	134,54			
		Ortaokul mezunu	64	111,04			
		Lise	73	129,66			
		Üniversite	21	130,31			

\*p<.05

Tablo-18 incelendiğinde görülen lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre Benlik Saygısından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadığıdır (p>.05).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin durumluk-sürekli anksiyete düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere kullanılan test Kruskal Wallis H Testi'dir. Tablo-19'da yapılan analiz sonuçları yer almaktadır.

**Tablo-19** Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Anne Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
Durumluk Kaygı	Yapan	Okuryazar değil	3	123,00	5	2,524	,773	
		Okuryazar	3	91,33				
		İlkokul mezunu	42	100,67				
		Ortaokul mezunu	45	109,39				
		Lise	69	98,85				
	Üniversite	38	91,74					
	Yapmayan	Okuryazar değil	3	102,00	5	4,324	,504	
		Okuryazar	10	129,00				
		İlkokul mezunu	79	126,64				
		Ortaokul mezunu	64	135,86				
Lise		73	112,84					

Ölçek	Spor	Anne Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
Sürekli Kaygı	Yapan	Üniversite	21	135,36	5	3,904	,563	
		Okuryazar değil	3	135,17				
		Okuryazar	3	82,50				
		İlkokul mezunu	42	112,30				
		Ortaokul mezunu	45	93,78				
		Lise	69	97,72				
	Üniversite	38	99,14	5	14,641	,012*		
	a.Okuryazar değil	3	211,33					a-c
	b.Okuryazar	10	138,45					a-e
	c.İlkokul mezunu	79	131,07					a-f
	d.Ortaokul mezunu	64	140,71					c-e
	e.Lise	73	107,66					d-e
f.Üniversite	21	101,79	d-f					

\*p<.05

Tablo-19 incelendiğinde lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre Durumluk Kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ( $p>.05$ ).

Spor yapan lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre Sürekli Kaygıdan aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ( $x^2=3,904$ ,  $p>.05$ ).

Spor yapmayan lise öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Sürekli Kaygıdan aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ( $x^2=14,641$ ,  $p<.05$ ). En yüksek sürekli kaygı düzeyi okuryazar olmayan grupta görülmüş, en düşük sürekli kaygı düzeyi ise üniversite mezunu olan grupta saptanmıştır. Bu işlemin ardından belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı karşılaştırma teknikleri kullanılmıştır. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği olmadığından Mann Whitney-U Testi, ikili karşılaştırmalarda kullanılması için tercih edilmiş, uygulanmış ve gruplar arasında tek tek karşılaştırmaya gidilmiştir. Okuryazar olmayan ile ilkökul, okuryazar olmayan

ile lise arasında, okuyazar olmayan ile üniversite grubu arasında, ilkokul ile lise grubunda, ortaokul ile lise arasında ve ortaokul ile üniversite grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla kullanılan test Kruskal Wallis H Testi'dir. Tablo-20'de yapılan analiz sonuçları paylaşılmıştır.

**Tablo-20** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Anne Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
İyimser Yaklaşım	Yapan	Okuyazar değil	3	114,00	5	1,369	,928
		Okuyazar	3	124,17			
		İlkokul mezunu	42	96,02			
		Ortaokul mezunu	45	104,84			
		Lise	69	100,98			
	Yapmayan	Üniversite	38	96,50	5	6,340	,275
	Okuyazar değil	3	69,83				
	Okuyazar	10	85,50				
	İlkokul mezunu	79	122,38				
	Ortaokul mezunu	64	126,00				
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yapan	Lise	73	134,45	5	2,412	,790
		Üniversite	21	131,60			
		Okuyazar değil	3	58,67			
		Okuyazar	3	106,17			
		İlkokul mezunu	42	96,11			
		Ortaokul mezunu	45	103,24			
Lise	69	104,64					
Üniversite	38	97,45					

Ölçek	Spor	Anne Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Sosyal Desteğe Başvurma	Yapmayan	Okuryazar değil	3	153,67	5	3,968	,554
		Okuryazar	10	127,10			
		İlkokul mezunu	79	125,11			
		Ortaokul mezunu	64	115,38			
		Lise	73	136,58			
		Üniversite	21	114,52			
		Okuryazar değil	3	91,50			
	Yapan	Okuryazar	3	24,50	5	6,399	,269
		İlkokul mezunu	42	94,82			
		Ortaokul mezunu	45	104,01			
		Lise	69	105,39			
		Üniversite	38	100,45			
	Yapmayan	Okuryazar değil	3	173,17	5	4,788	,442
		Okuryazar	10	118,35			
İlkokul mezunu		79	124,03				
Ortaokul mezunu		64	132,19				
Lise		73	115,28				
Üniversite		21	142,76				
Yapan		Okuryazar değil	3	150,17			
	Okuryazar	3	70,67				
	İlkokul mezunu	42	110,13				
	Ortaokul mezunu	45	98,40				
	Lise	69	97,29				
	Üniversite	38	96,61				
	Yapmayan	Okuryazar değil	3	146,00	5	3,678	,597
Okuryazar		10	126,50				
İlkokul mezunu		79	123,56				



Ölçek	Spor	Anne Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p			
Boyun Eğici Yaklaşım	Yapan	Ortaokul mezunu	64	115,66	5	7,240	,203			
		Lise	73	137,32						
		Üniversite	21	118,26						
	Yapmayan	Okuryazar değil	3	158,00						
		Okuryazar	3	107,67						
		İlkokul mezunu	42	109,14						
		Ortaokul mezunu	45	92,39						
		Lise	69	92,49						
		Üniversite	38	110,00						
		Okuryazar değil	3	69,67						
	Okuryazar	10	99,70							
	Yapmayan	İlkokul mezunu	79	135,47				5	5,347	,375
		Ortaokul mezunu	64	122,99						
		Lise	73	126,38						
Üniversite		21	112,83							

\*p<.05

Tablo-20 incelendiğinde lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı, Çaresiz Yaklaşım ile beraber Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>.05$ ).

### Baba Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular:

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek hedefiyle Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Tablo-21'de yapılan analiz sonuçları yer almaktadır.

**Tablo-21** Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Baba Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Benlik Saygısı	Yapan	Okuryazar	5	108,00	5	4,525	,476
		İlkokul	32	88,14			
		Ortaokul	45	94,62			
		Lise	67	101,75			
		Üniversite	45	108,50			
		Yüksek lisans ve üzeri	6	130,25			
	Yapmayan	Okuryazar	8	108,06	5	8,739	,120
		İlkokul	51	127,81			
		Ortaokul	48	144,00			
		Lise	95	111,33			
		Üniversite	38	138,80			
		Yüksek lisans ve üzeri	10	122,90			

\*p<.05

Tablo-21 incelendiğinde lise öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre Benlik Saygısından aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir (p>,05).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin durumluk-sürekli anksiyete düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla kullanılan test Kruskal Wallis H Testi'dir. Tablo-22'de yapılan analiz sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo-22** Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Baba Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Durumluk Kaygı	Yapan	Okuryazar	5	68,90	5	8,641	,214
		İlkokul	32	119,19			

Ölçek	Spor	Baba Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p	
Sürekl Kaygı	Yapmayan	Ortaokul	45	100,39	5	,947	,967	
		Lise	67	105,09				
		Üniversite	45	84,81				
		Yüksek lisans ve üzeri	6	94,42				
		Okuryazar	8	112,69				
		İlkokul	51	126,99				
		Ortaokul	48	130,78				
		Lise	95	121,39				
		Üniversite	38	128,68				
		Yüksek lisans ve üzeri	10	129,70				
		Okuryazar	5	60,50				
		İlkokul	32	127,17				
		Ortaokul	45	101,56				
		Lise	67	91,13				
Üniversite	45	99,54						
Yüksek lisans ve üzeri	6	95,50	5	11,030	,051			
Okuryazar	8	179,75						
İlkokul	51	132,47						
Ortaokul	48	122,80						
Lise	95	123,30						
Üniversite	38	115,37						
Yüksek lisans ve üzeri	10	118,90						
Okuryazar	8	179,75				5	5,997	,306
İlkokul	51	132,47						
Ortaokul	48	122,80						
Lise	95	123,30						
Üniversite	38	115,37						
Yüksek lisans ve üzeri	10	118,90						

\*p<.05

Tablo-22 incelendiğinde lise öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre Durumluk-Sürekl Kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel açıdan anlamlı görülmemiştir (p>.05).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Tablo-23’de yapılan analizin sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo-23** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Baba Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
İyimser Yaklaşım	Yapan	Okuryazar	5	99,90	5	1,377	,927
		İlkokul	32	94,94			
		Ortaokul	45	102,49			
		Lise	67	102,93			
		Üniversite	45	96,34			
	Yapmayan	Yüksek lisans ve üzeri	6	119,75	5	5,400	,369
	Okuryazar	8	74,63				
	İlkokul	51	125,87				
	Ortaokul	48	131,79				
	Lise	95	121,84				
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yapan	Üniversite	38	133,95	5	1,678	,892
		Yüksek lisans ve üzeri	10	136,75			
		Okuryazar	5	103,30			
		İlkokul	32	89,31			
		Ortaokul	45	104,81			
	Yapmayan	Lise	67	100,69	5	1,618	,899
	Üniversite	45	104,12				
	Yüksek lisans ve üzeri	6	96,17				
	Okuryazar	8	143,31	5	1,618	,899	
	İlkokul	51	123,39				
Ortaokul	48	119,32					

Ölçek	Spor	Baba Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p			
Sosyal Desteğe Başvurma		Lise	95	130,72	5	5,689	,338			
		Üniversite	38	120,30						
		Yüksek lisans ve üzeri	10	121,85						
	Yapan	Okuryazar	5	75,90						
		İlkokul	32	93,00						
		Ortaokul	45	115,34						
		Lise	67	101,45						
		Üniversite	45	95,13						
		Yüksek lisans ve üzeri	6	79,33						
		Yüksek lisans ve üstü	6	136,83						
	Yapmayan	Okuryazar	8	167,19				5	6,186	,289
		İlkokul	51	125,34						
		Ortaokul	48	123,25						
		Lise	95	116,28						
Üniversite		38	138,66							
Yüksek lisans ve üzeri		10	141,35							
Çaresiz Yaklaşım	Yapan	Okuryazar	5	62,60	5	6,178	,289			
		İlkokul	32	118,25						
		Ortaokul	45	98,34						
		Lise	67	95,25						
		Üniversite	45	103,63						
		Yüksek lisans ve üzeri	6	88,75						
	Yapmayan	Okuryazar	8	135,13				5	1,314	,934
		İlkokul	51	126,00						
		Ortaokul	48	117,93						
		Lise	95	130,19						
		Üniversite	38	120,00						

Ölçek	Spor	Baba Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Boyun Eğici Yaklaşım	Yapan	Yüksek lisans ve üzeri	10	127,90	5	3,267	,659
		Okuryazar	5	77,40			
		İlkokul	32	110,59			
		Ortaokul	45	97,13			
		Lise	67	99,34			
	Üniversite	45	104,28				
	Yapmayan	Yüksek lisans ve üzeri	6	75,75	5	1,431	,921
		Okuryazar	8	109,19			
		İlkokul	51	129,15			
		Ortaokul	48	131,24			
Lise		95	120,82				
Üniversite	38	129,79					
		Yüksek lisans ve üzeri	10	120,55			

\*p<.05

Tablo-23 incelendiğinde lise öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı, Çaresiz Yaklaşım ve beraberinde Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında tespit edilen farkın istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadığı görülmüştür (p>.05).

#### Kardeş Sayısına İlişkin Bulgular:

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Tablo-24'de yapılan analizin sonuçları paylaşılmıştır.

**Tablo-24** Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Kardeş Sayısı	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Benlik Saygısı	Yapan	Kardeşim yok	17	94,91	4	2,155	,707
		1 kardeşim var	80	105,29			
		2 kardeşim var	70	93,86			
		3 kardeşim var	20	101,98			
		3'ün üzeri sayıda	13	111,81			
	Yapmayan	Kardeşim yok	20	128,55	4	3,455	,485
		1 kardeşim var	117	120,82			
		2 kardeşim var	70	127,41			
		3 kardeşim var	30	122,77			
		3'ün üzeri sayıda	13	158,96			

\*p<.05

Tablo-24 incelendiğinde lise öğrencilerinin kardeş sayısına göre Benlik Saygısından aldıkları puanlar arasında tespit edilen farkın istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin durumluk-sürekli anksiyete düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için kullanılan test Kruskal Wallis H Testi'dir. Tablo-25'te yapılan analiz sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo-25** Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Kardeş Sayısı	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Durumluk Kaygı	Yapan	Kardeşim yok	17	111,15	4	1,576	,813
		1 kardeşim var	80	95,98			
		2 kardeşim var	70	104,51			
		3 kardeşim var	20	95,15			

Ölçek	Spor	Kardeş Sayısı	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Sürekli Kaygı	Yapmayan	3'ün üzeri sayıda	13	101,08	4	,951	,917
		Kardeşim yok	20	116,73			
		1 kardeşim var	117	124,16			
		2 kardeşim var	70	125,12			
		3 kardeşim var	30	135,25			
		3'ün üzeri sayıda	13	130,58			
	Yapan	Kardeşim yok	17	102,06	4	,911	,923
		1 kardeşim var	80	100,98			
		2 kardeşim var	70	102,76			
		3 kardeşim var	20	98,48			
		3'ün üzeri sayıda	13	86,50			
		Kardeşim yok	20	113,15			
	Yapmayan	1 kardeşim var	117	131,00	4	2,395	,663
		2 kardeşim var	70	118,80			
3 kardeşim var		30	132,28				
3'ün üzeri sayıda		13	115,38				

\*p<.05

Tablo-25 incelendiğinde lise öğrencilerinin kardeş sayısına göre Durumluk-Sürekli Kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında tespit edilen fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Tablo-26'da yapılan analiz sonuçları yer almaktadır.



**Tablo-26** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Kardeş Sayısı	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>İyimser Yaklaşım</b>	Yapan	Kardeşim yok	17	118,68	4	3,389	,495
		1 kardeşim var	80	97,60			
		2 kardeşim var	70	103,30			
		3 kardeşim var	20	85,73			
		3'ün üzeri sayıda	13	102,23			
	Yapmayan	Kardeşim yok	20	124,68	4	7,605	,107
		1 kardeşim var	117	130,27			
		2 kardeşim var	70	127,47			
		3 kardeşim var	30	93,65			
		3'ün üzeri sayıda	13	146,73			
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	Yapan	Kardeşim yok	17	105,15	4	3,786	,436
		1 kardeşim var	80	104,15			
		2 kardeşim var	70	103,61			
		3 kardeşim var	20	82,83			
		3'ün üzeri sayıda	13	82,42			
	Yapmayan	Kardeşim yok	20	134,43	4	,628	,960
		1 kardeşim var	117	126,50			
		2 kardeşim var	70	124,79			
		3 kardeşim var	30	120,73			
		3'ün üzeri sayıda	13	117,62			
<b>Sosyal Desteğe Başvurma</b>	Yapan	Kardeşim yok	17	93,00	4	2,390	,664
		1 kardeşim var	80	104,01			
		2 kardeşim var	70	94,06			
		3 kardeşim var	20	106,78			
		3'ün üzeri sayıda	13	113,69			

Ölçek	Spor	Kardeş Sayısı	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Çaresiz Yaklaşım	Yapmayan	Kardeşim yok	20	133,90	4	3,432	,488
		1 kardeşim var	117	123,53			
		2 kardeşim var	70	117,38			
		3 kardeşim var	30	136,12			
		3'ün üzeri sayıda	13	149,54			
	Yapan	Kardeşim yok	17	104,79	4	1,555	,817
		1 kardeşim var	80	103,96			
		2 kardeşim var	70	100,47			
		3 kardeşim var	20	87,78			
		3'ün üzeri sayıda	13	93,31			
Yapmayan	Kardeşim yok	20	134,43	4	,594	,964	
	1 kardeşim var	117	126,05				
	2 kardeşim var	70	125,52				
	3 kardeşim var	30	120,60				
	3'ün üzeri sayıda	13	118,00				
	Yapan	Kardeşim yok	17				123,68
1 kardeşim var		80	102,53				
2 kardeşim var		70	94,36				
3 kardeşim var		20	96,88				
3'ün üzeri sayıda		13	96,31				
Yapmayan	Kardeşim yok	20	155,65	4	7,342	,119	
	1 kardeşim var	117	124,91				
	2 kardeşim var	70	129,66				
	3 kardeşim var	30	101,03				
	3'ün üzeri sayıda	13	118,54				

\*p<.05

Tablo-26 incelendiğinde lise öğrencilerinin kardeş sayısına göre İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ve beraberinde Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında tespit edilen farkın istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadığı görülmektedir ( $p>,05$ ).

#### Ailenin Ortalama Gelir Seviyesine İlişkin Bulgular:

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin ailenin ortalama gelir seviyesine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere kullanılan test Kruskal Wallis H Testi'dir. Tablo-27'de yapılan analizin sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo-27** Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Ailenin Ortalama Gelir Seviyesine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Aile Geliri	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Benlik Saygısı</b>	Yapan	1.500 TL az	7	88,57	4	8,728	,068
		1501-3000 TL arası	79	87,26			
		3001-6000 TL arası	85	108,25			
		6001-10000 TL arası	18	111,33			
		10001 TL ve üstü	11	125,55			
	Yapmayan	1.500 TL az	7	160,79	4	3,520	,475
		1501-3000 TL arası	95	123,96			
		3001-6000 TL arası	121	128,14			
		6001-10000 TL arası	20	105,10			
		10001 TL ve üstü	7	123,86			

\* $p<.05$

Tablo-27 incelendiğinde lise öğrencilerinin aile gelirine göre Benlik Saygısından aldıkları puanlar arasında tespit edilen farkın istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadığı görülmüştür ( $p>,05$ ).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin durumluk-sürekli anksiyete düzeylerinin ailenin ortalama gelir seviyesine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Tablo-28’de yapılan analizin sonuçları paylaşılmıştır.

**Tablo-28** Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların Ailenin Ortalama Gelir Seviyesine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Aile Geliri	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
<b>Durumluk Kaygı</b>	Yapan	a.1.500 TL az	7	104,86	4	10,238	,037	b-c b-e
		b.1501-3000 TL arası	79	113,81				
		c.3001-6000 TL arası	85	93,85				
		d.6001-10000 TL arası	18	94,92				
		e.10001 TL ve üstü	11	62,64				
	Yapmayan	1.500 TL az	7	133,93	4	2,453	,653	
		1501-3000 TL arası	95	121,58				
		3001-6000 TL arası	121	125,97				
		6001-10000 TL arası	20	124,58				
		10001 TL ve üstü	7	164,71				
<b>Sürekli Kaygı</b>	Yapan	1.500 TL az	7	97,50	4	,446	,979	
		1501-3000 TL arası	79	98,96				
		3001-6000 TL arası	85	101,29				
		6001-10000 TL arası	18	98,56				
		10001 TL ve üstü	11	110,59				
	Yapmayan	1.500 TL az	7	103,86	4	1,019	,907	
		1501-3000 TL arası	95	124,66				
		3001-6000 TL arası	121	128,19				
		6001-10000 TL arası	20	118,90				
		10001 TL ve üstü	7	130,86				

\*p<.05

Tablo-28 incelendiğinde spor yapmayan lise öğrencilerinin aile gelirine göre Durumluk Kaygıdan aldıkları puanlar arasında tespit edilen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ). Spor yapan lise öğrencilerinin aile gelirine göre Durumluk Kaygıdan aldıkları puanlar arasında tespit edilen farkın istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür ( $x^2=10,238$ ,  $p<,05$ ). Spor yapan öğrencilerin aile geliri 1501-3000 TL arası olanlarda durumluk kaygı en yüksek, aile geliri 10001 TL ve üstü olanlarda durumluk kaygı en düşüktür. Bu işlemin ardından saptanan bu anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı karşılaştırma teknikleri kullanılmıştır. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği yoktur bundan dolayı ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U Testi ikili grupları tek tek karşılaştırmak üzere uygulanmıştır. Bu işlem sonunda 1501-3000 TL ile 3001-6000TL, 1501-3000 TL ile 10001 TL ve üstü grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Lise öğrencilerinin aile gelirine göre Sürekli Kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında tespit edilen farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir ( $p>,05$ ).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri düzeylerinin ailenin ortalama gelir seviyesine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Tablo-29'da yapılan analizin sonuçları yer almaktadır.

**Tablo-29** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Ailenin Ortalama Gelir Seviyesine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Ölçek	Spor	Aile Geliri	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>İyimser Yaklaşım</b>	Yapan	1.500 TL az	7	95,93	4	,691	,952
		1501-3000 TL arası	79	100,47			
		3001-6000 TL arası	85	99,15			
		6001-10000 TL arası	18	110,72			
		10001 TL ve üstü	11	97,36			
	Yapmayan	1.500 TL az	7	123,36	4	,946	,918
		1501-3000 TL arası	95	130,17			

Ölçek	Spor	Aile Geliri	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p				
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>		3001-6000 TL arası	121	121,43	4	2,409,661					
		6001-10000 TL arası	20	125,00							
		10001 TL ve üstü	7	136,00							
	Yapan	1.500 TL az	7	88,07							
		1501-3000 TL arası	79	106,46							
		3001-6000 TL arası	85	99,95							
		6001-10000 TL arası	18	90,81							
		10001 TL ve üstü	11	85,68							
	Yapmayan	1.500 TL az	7	114,43							
		1501-3000 TL arası	95	129,99							
		3001-6000 TL arası	121	124,70							
		6001-10000 TL arası	20	128,53							
		10001 TL ve üstü	7	80,86							
	<b>Sosyal Desteğe Başvurma</b>		1.500 TL az	7				125,64	4	2,703,609	
			1501-3000 TL arası	79				98,45			
3001-6000 TL arası			85	97,21							
Yapan		6001-10000 TL arası	18	113,81							
		10001 TL ve üstü	11	102,86							
		Yapmayan	1.500 TL az	7	96,57						
			1501-3000 TL arası	95	131,31						
			3001-6000 TL arası	121	121,80						
6001-10000 TL arası			20	114,85							
10001 TL ve üstü			7	170,00							
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>		Yapan	1.500 TL az	7	85,00	4	2,974,562				
			1501-3000 TL arası	79	95,11						
			3001-6000 TL arası	85	107,96						
			6001-10000 TL arası	18	92,78						

Ölçek	Spor	Aile Geliri	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Yapmayan	10001 TL ve üstü	11	104,05	4	2,503,644	
		1.500 TL az	7	115,21			
		1501-3000 TL arası	95	129,29			
		3001-6000 TL arası	121	125,06			
		6001-10000 TL arası	20	127,50			
		10001 TL ve üstü	7	86,29			
	Yapan	1.500 TL az	7	45,14	4	8,905,064	
		1501-3000 TL arası	79	98,86			
		3001-6000 TL arası	85	108,53			
		6001-10000 TL arası	18	89,22			
		10001 TL ve üstü	11	103,91			
		1.500 TL az	7	157,43			
	Yapmayan	1501-3000 TL arası	95	138,94	4	8,291,081	
		3001-6000 TL arası	121	114,19			
		6001-10000 TL arası	20	126,33			
		10001 TL ve üstü	7	104,36			

\*p<.05

Tablo-29 incelendiğinde lise öğrencilerinin aile gelirine göre İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı, Çaresiz Yaklaşım ve bu yaklaşımlarla birlikte Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadığı tespit edilmiştir (p>.05).

## TARTIŞMA

Literatür spor yapmayla psikolojik sağlık arasında olumlu ilişkilerin bulunduğunu göstermektedir.<sup>563 564</sup> Bu araştırma literatürdeki bulgular doğrultusunda lise öğrencilerinde spor yapıyor olmanın onların psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkisi olduğu bilgisinden hareketle spor yapan lise öğrencilerinde benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerini incelemeyi amaçlamıştır. Spor yapmanın benlik saygısını olumlu yönde etkilediği<sup>565 566</sup>, anksiyeteyi azalttığı<sup>567 568</sup>, stresle başa çıkma becerisine olumlu katkı sağladığı<sup>569</sup> yapılan ön çalışmada literatür tarafından desteklenmiştir. Araştırmada incelenen bilimsel dayanaklardan hareketle spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri incelenmiş, araştırmadan elde edilen verilerin analizi ve bulguları bir önceki kısımda sunulmuştur. Bu bölümde araştırmanın bulguları, araştırmanın hipotezleri doğrultusunda tartışılıp, yorumlanacaktır.

### **Örneklem Grubun Spor Yapma Durumuna İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu:**

#### **Spor Yapma Durumuna Göre Benlik Saygısı:**

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre benlik saygısından aldıkları puanlar arasında tespit edilen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (  $p < ,05$ ), (Tablo-9). Spor yapan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri spor yapmayanlara göre yüksektir. Bu sonuç araştırmanın birinci temel hipotezinin\* doğrulandığını göstermektedir.

---

<sup>563</sup> Hassmen et. al., a.g.e., p.17-25.

<sup>564</sup> Berger and Owen, a.g.e., p.425-433.

<sup>565</sup> Jacobs et., al.,a.g.e., p.509-527.

<sup>566</sup> Kirkcaldy et., al, a.g.e., p. 544–550.

<sup>567</sup> Martinsen a.g.e., p.25-29.

<sup>568</sup> Kirkcaldy et., al, a.g.e., p. 544–550.

<sup>569</sup> Scully et., al., a.g.e., p:111-120.

<sup>570</sup> Salmon, a.g.e., p.33-61.

\* Birinci Temel Hipotez: "Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile spor yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır."



Literatürde bu bulguyu desteklediği görülen araştırmalardan biri Aşçı ve arkadaşlarının 1993 yılında liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını inceledikleri çalışmadır. Araştırmacılar liseli sporcularla, sporcu olmayanlar arasında sosyal kabul, atletik yeterlilik ve fiziksel görünüm puanlarında anlamlı farklılık saptamışlardır.<sup>571</sup> Aktaş, spor yapan ve yapmayan bireylerin risk alma ve benlik saygısı düzeylerini incelemiş, araştırmada 208'i spor yapan, 102'si spor yapmayan katılımcı yer almıştır. Araştırmada spor yapanların spor yapmayanlara oranla daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.<sup>572</sup> Kor, değişik liselerde öğrenimlerini devam ettiren 300 spor yapan, 400 spor yapmayan toplam 700 öğrenciyle gerçekleştirdiği araştırmasında spor yapan öğrencilerle, spor yapmayan öğrencilerin benlik saygısı arasında, spor yapan öğrencilerin lehine görülen önemli farklılık saptamıştır.<sup>573</sup> Gün, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni kullanarak spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısını incelediği araştırmasında, spor yapan ve yapmayanların benlik saygısı arasında anlamlı farklılığa ulaşmıştır. Gün, spor yapıyor olmanın benlik saygısını yükseltmede yararlı olduğu ifade etmiştir.<sup>574</sup>

Literatürde bu bulguyu desteklemediği görülen araştırmalarda karşılaşılmıştır. Esen, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini kullandığı, 460'ı spor yapan, 209'u spor yapmayan, 330 kadın, 339 erkek toplam 669 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmasında öğrencilerin spor yapma durumuna göre benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir farklılık bulamamıştır.<sup>575</sup> Güztepe, araştırmasında spor yapan ergenler ile spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşamamıştır.<sup>576</sup> Tiryaki ve Moralı, 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liseli ile yaptıkları, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni kullandıkları çalışmada sporcu olan ve olmayanların benlik saygısında anlamlı bir farklılık saptamamışlardır<sup>577</sup>

---

<sup>571</sup> Aşçı vd, 1993-a, a.g.e., s.34-43.

<sup>572</sup> Aktaş, a.g.e., s.13, 28, 45.

<sup>573</sup> Kor, a.g.e., s.29.

<sup>574</sup> Gün, a.g.e., s.44, 48, 60.

<sup>575</sup> Esen, a.g.e., s.44.

<sup>576</sup> Güztepe, a.g.e., s.51.

<sup>577</sup> Tiryaki ve Moralı, a.g.e., s.3-5.

Bu araştırma sporun benlik saygısını yükseltmede olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yüksek benlik saygısı bireyin kendisini iyi, güçlü, etkili değerlendirdiğinin göstergesi, kendine güvenin, kendini sevmenin kısaca kendine değer veriyor olmanın işaretidir. Yüksek benlik saygısı kişide iyimserlik, gerçekçilik, başarıma isteği, zorluklarla mücadele azmi oluşturmakta, esnek, rahat, bağımsız düşünme, araştırmacı, yaratıcı olma gibi nitelikler kazandırmaktadır. Kendini değerli görme başkalarını değerli görmeyi, kendini sevme başkalarını sevmeyi, kendine güven başkalarına güveni artırır böylece yüksek benlik saygısı sosyal yaşamda da girişkenliği, arkadaşlık kurma isteğini arttırarak avantaj oluşturmaktadır. Sıralanan nitelikler benlik saygısının psikolojik ve sosyal açıdan önemini ortaya koymakta ve spor yapıyor olmak bireylerin bu olumlu nitelikleri kazanmasına yardımcı olmaktadır.

### **Spor Yapma Durumuna Göre Durumluk-Sürekli Anksiyete Düzeyi:**

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre durumluk ve sürekli anksiyeteden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<,05$ ), (Tablo-10). Spor yapmayanlarda durumluk ve sürekli anksiyete düzeyleri spor yapanlara göre daha yüksektir. Bu sonuç araştırmanın ikinci temel hipotezinin\* doğrulandığını göstermektedir.

Literatürde bu bulguyu desteklediği görülen araştırmalardan biri, Sevinç ve arkadaşlarının 2014 yılında spor yapan ve yapmayan gruplar üzerinde yaptıkları çalışmadır. Araştırmada Durumluk ve Sürekli Anksiyete Envanteri kullanılarak sekiz hafta boyunca düzenli biçimde step-aerobik egzersizleri yapan kadınlarla, yapmayan kadınların anksiyete düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri karşılaştırılmıştır. Bu çalışma sonucunda kullanılan sekiz haftalık egzersiz programının bireylerin anksiyete düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>578</sup> Sportif etkinliklerin anksiyeteyi azaltıcı rol oynadığını ortaya koyan bir başka araştırma 1997 yılında Akandere tarafından yapılan çalışmadır. Akandere araştırmasında, anksiyete düzeyinde, spor etkinlikleri sonucu azalma olduğunu ortaya koymuştur.<sup>579</sup> Akandere, üniversite gençliğinde gözlemlenen anksiyetenin giderilmesi için spor yapıyor olmanın farklı yaş grupları açısından etkilerini konu edindiği incelendiği çalışmasında 311 spor yapmayan öğrenciyle çalışmıştır. Araştırmada sürekli kaygı

---

\* İkinci Temel Hipotez: "Spor yapan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile spor yapmayan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır."

<sup>578</sup> Sevinç vd., a.g.e., s.146.

<sup>579</sup> Akandere, 1997, a.g.e., (özet).

ölçeği kullanılmış ve deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin sonucu değerlendirilmiştir. Araştırmada yaş değişkenine göre başlangıçta birbirine yakın anksiyete düzeyleri görülmüştür ve uygulanan spor etkinliklerinin tüm yaş kategorilerinde anksiyete düzeyinin azalmasına yol açtığı ortaya çıkmıştır.<sup>580</sup> Anksiyete ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı değişkenine göre incelendiği bir diğer çalışmada Akandere, sporun anksiyeteyi azaltma konusunda etkin bir rol oynadığına dikkat çekmiş, anksiyete ile spor arasında negatif ilişki bulunduğunu, sporun anksiyeteyi azalttığını ifade etmiştir.<sup>581</sup> Alpaslan 2009 yılında yaptığı çalışmada Durumluluk-Sürekli Anksiyete Envanteri'ni kullanarak, spor yapan ergenlerin yaşam kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeylerini, spor yapmayan ergenlerle karşılaştırmıştır. Araştırmada sporcu grubun, sporcu olmayan gruba göre anksiyete, düzeyleri anlamlı ölçüde düşük saptanmıştır.<sup>582</sup>

Literatürde bu bulguyu desteklemediği görülen araştırmalarla da karşılaşılmıştır. Doğan 2010 yılında yaptığı araştırmasında, aerobik egzersizinin kadınlarda ve erkeklerde anksiyeteye olan etkisini incelemiş, egzersizden önce ve sonra durumluk ve sürekli anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptayamadığını bildirmiştir.<sup>583</sup> Benzer sonuç Ögüt'ün 2004 yılında yaptığı araştırmada da görülmektedir. Araştırmacının 46'sı erkek, 54'ü kız, 13'ü spor yapmayan, 87'si sporcu 100 ergenle gerçekleştirdiği çalışmasında spor yapan ve yapmayan ergenlerin sürekli anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelemiştir. Spor yapma ve yapmama ile sürekli anksiyete arasında Ögüt bir ilişkinin saptanamadığını belirtmiştir.<sup>584</sup> Özgül'ün 80 sporcu, 80 sporcu olmayan 160 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında da sporcu olan ve olmayanların durumluk ve sürekli anksiyeteleri arasında anlamlı bir fark bulunamadığı ifade edilmiştir.<sup>585</sup>

Bu araştırma sporun durumluk ve sürekli anksiyete düzeyini azaltmada olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Durumluk anksiyete, bireyin çevresel

---

<sup>580</sup> Akandere, 1998, a.g.e., s.42.

<sup>581</sup> Akandere, 1999, a.g.e., s.21.

<sup>582</sup> Alpaslan, 2009, a.g.e., s.39

<sup>583</sup> Doğan, a.g.e., s.1, 19.

<sup>584</sup> Ögüt, a.g.e., s.55.

<sup>585</sup> Özgül, a.g.e., s.21.

koşulları tehdit edici olarak algılamasından kaynaklanan, sürekli anksiyete ise bireyin kişilik yapısından kaynaklı olarak çevresel koşulları sürekli biçimde tehdit edici olarak algılamasına yol açan anksiyete türüdür. Her iki anksiyete türü de bireyde hoşnutsuzluk, mutsuzluk, sıkıntı, endişe, üzüntü gibi olumsuz duygulara eşlik eden kalp çarpıntısı, terleme, nefes almada güçlük gibi bireyi yoran ve enerjisini ortadan kaldıran istenmeyen bedensel tepkilere yol açabilmektedir. Sıralanan nitelikler anksiyete düzeyinin bedensel ve psikolojik sağlık açısından önemini ortaya koymakta ve spor yapıyor olmak bireylerin bu olumsuz etkilerden korunmasına yardımcı olmaktadır.

### **Spor Yapma Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Becerisi:**

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre stresle başa çıkma tarzları alt boyutları incelenmiş analize göre iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < ,05$ ), (Tablo-11). Boyun eğici yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > ,05$ ), (Tablo-11). Spor yapanların iyimser, kendine güvenli ve sosyal desteğe başvurma düzeyleri spor yapmayanlara göre daha yüksektir. Spor yapmayanlarında çaresiz yaklaşım düzeyleri spor yapanlara göre daha yüksektir. Bu sonuç araştırmanın üçüncü temel hipotezinin\* doğrulandığını göstermektedir.

Literatürde bu bulguyu desteklediği görülen araştırmalardan biri, Altıparmak'ın ergenlerde stres oluştuğunda kullanılan başa çıkma stratejilerine sporun etkisini incelediği araştırmasıdır. Altıparmak bu araştırmada spor yapmanın, stresle başa çıkmada etkin bir yol olduğu sonucuna ulaşmıştır.<sup>586</sup> Duman, spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerini incelediği çalışmasında, sporcuların stresle başa çıkma yaklaşımlarının, sporcu olmayanlardan daha başarılı olduğunu saptamıştır.<sup>587</sup> Taş, yaptığı araştırmada sporcuların, sporcu olmayanlara göre stres yaşadıklarında, daha sıklıkla kendilerine

---

\* Üçüncü Temel Hipotez: "Spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı farklılık vardır."

<sup>586</sup> Altıparmak, a.g.e., s.120.

<sup>587</sup> Duman, a.g.e., s.41-49.

güvenen yaklaşım tarzı gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır.<sup>588</sup> Çavdarlı, liseli sporcularda ego ve görev yönelimleri ile sporda stresle başa çıkma stratejilerini incelediği araştırmasında sporcuların stresle başa çıkmada daha çok olumlu başa çıkma tekniklerini kullandıklarını ortaya koymuştur.<sup>589</sup>

Literatürde bu bulguyu desteklemediği görülen araştırmayla karşılaşılmamıştır. Ancak, Uluişik'in, spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerini incelediği araştırması örnek olarak gösterilebilir. Uluişik bu araştırmada spor yapma ile stres düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını saptamıştır.<sup>590</sup>

Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçekleri içinde stresle etkili başa çıkma becerileri geliştiren bireyler, kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımlarını daha fazla kullanan bireylerdir. Çaresiz yaklaşımı ve boyun eğici yaklaşımları kullanan bireyler ise stresle etkili başa çıkma becerileri geliştiremeyen bireyler tarafından daha fazla kullanılmaktadır. Spor yapan öğrenciler, spor yapmayan öğrencilere göre stresle etkili başa çıkma becerisi geliştirmektedir.

Bu araştırma sporun stresle başa çıkma becerisini arttırmada olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Stresle başa çıkmada etkili beceriler geliştirme stresle probleme odaklı başa çıkma becerisi geliştirme anlamına gelmektedir. Probleme odaklı başa çıkmada problem tanımlanır, çözümü için seçenekler oluşturulur ve planlı bir yol izlenerek durumu değiştirmeye yönelik mücadeleye girilir. Probleme odaklanan başa çıkma becerileri, olumlu, etkili, aktif başa çıkma becerileri olarak kabul edilen mantıklı, sakin, paylaşımcı, temkinli, bilinçli çabaları ifade etmektedir. Stresle etkili başa çıkma becerileri geliştiremeyen bireyler daha çok duygulara odaklı başa çıkma yolunu kullanan çoğunlukla kendini suçlama, kendisini problemin kaynağı olarak görme, kabullenme, mücadeleden vazgeçme gibi etkili olmayan, olumsuz, pasif başa çıkma becerilerini kullanmaktadır. Sıralanan nitelikler stresle başa çıkmada, etkili başa çıkma becerisi geliştirmenin psikolojik ve sosyal açıdan önemini ortaya koymakta ve spor yapıyor olmak bireylerin bu olumlu nitelikleri kazanmasına yardımcı olmaktadır.

---

<sup>588</sup> Taş, a.g.e., s.111-120.

<sup>589</sup> Çavdarlı, a.g.e., s.87-92.

<sup>590</sup> Uluişik, a.g.e., s.63-64.

### **Örneklem Grubun Benlik Saygısı, Anksiyete Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişki ile İlgili Bulguların Tartışma ve Yorumu:**

Araştırmada örneklem grubun benlik saygısı, durumluk-sürekli anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir (Tablo-6).

Benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutu olan boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>,05$ ). Benlik saygısı ile iyimser, kendine güvenli ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı arasında zayıf düzeyde pozitif yönde ve benlik saygısıyla çaresiz yaklaşım arasında zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<,05$ ). Bu sonuca göre benlik saygısı arttıkça iyimser, kendine güvenli ve sosyal destek yaklaşım artmakta, çaresiz yaklaşım azalmaktadır.

Durumluk kaygı ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutları olan sosyal desteğe başvurma ve boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>,05$ ). Durumluk kaygı ile iyimser, çaresiz yaklaşım arasında zayıf düzeyde, kendine güvenli yaklaşım arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<,05$ ). Bu sonuca göre durumluk kaygı arttıkça iyimser, çaresiz ve kendine güvenli yaklaşım azalmaktadır. Durumluk kaygı ile benlik saygısı arasında zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<,05$ ). Bu sonuca göre durumluk kaygı arttıkça, benlik saygısı azalmaktadır.

Sürekli kaygı ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutları olan iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım arasında orta düzeyde, sosyal desteğe başvurma yaklaşımı arasında zayıf düzeyde negatif yönde, çaresiz yaklaşım arasında orta düzeyde, boyun eğici yaklaşım arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<,05$ ). Bu sonuca göre sürekli kaygı arttıkça iyimser, kendine güvenli ve sosyal destek yaklaşımı azalmakta, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım artmaktadır. Sürekli kaygı ile benlik saygısı arasında zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<,05$ ). Bu sonuca göre sürekli kaygı arttıkça, benlik saygısı azalmaktadır.

Araştırmada ayrıca örneklem grubun benlik saygısını, durumluk-sürekli anksiyete düzeyinin ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarının yordamasına ilişkin ilişkide incelenmiştir (Tablo-7, Tablo-8).

Benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasında ve benlik saygısı ile stresle başa çıkma alt boyutu olan iyimser, kendine güvenli, sosyal desteğe başvurma, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür ( $p < ,05$ ). Göreli önem sırasına göre öncelikle sürekli kaygının, sonrasında ise durumluk kaygının benlik saygısı üzerinde önemli(anlamlı) bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Önem sırasına göre çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve boyun eğici yaklaşım benlik saygısını yordamaktadır. Çaresiz yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşımın benlik saygısı üzerinde önemli(anlamlı) bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki vardır. Sürekli anksiyete ile çaresiz-kendine güvenli yaklaşım benlik saygısını en iyi yordayan değişkenlerdir. Bu sonuç araştırmanın birinci alt hipotezinin\* doğrulandığını göstermektedir.

Literatürde bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen araştırmalarla karşılaşılmıştır. Desteklediği görülen araştırmalardan biri, Öğüt'ün çalışmasıdır. Araştırmada benlik saygısı ile sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.<sup>591</sup> Destekleyen bir diğer araştırma Gürsoy'un yaptığı çalışmadır. Gürsoy araştırmasında benlik tasarımı ile durumluk ve sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir.<sup>592</sup> Işın'da araştırmasında benlik saygısı ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunduğunu bildirmiştir.<sup>593</sup> Ancak Suner yaptığı araştırmada benlik saygısı ile sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki tespit edememiştir.<sup>594</sup> Palti yaptığı çalışmada benlik saygısı ile durumluk-sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki tespit edememiştir.<sup>595</sup> Literatürde benlik saygısı ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişki ile ilgili araştırmayla karşılaşılamamıştır. Ancak Demir'in çalışması örnek gösterilebilir. Demir araştırmasında başa çıkma ve benlik saygısı arasında anlamlı

---

\* Birinci Alt Hipotez: "Lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki vardır."

<sup>591</sup> Öğüt, a.g.e., s.55.

<sup>592</sup> Gürsoy, a.g.e., s.183-190.

<sup>593</sup> Işın, a.g.e., s.48-76.

<sup>594</sup> Suner, a.g.e., s.73.

<sup>595</sup> Palti, a.g.e., s.55-61.

ilişki saptamıştır.<sup>596</sup> Benlik saygısıyla stresle başa çıkma becerilerinin ilişkisini konu edinen araştırmaların yapılması gerekmektedir. Bu çalışmanın konuyla ilgili fark yaratacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Benlik saygısı arttıkça iyimser, kendine güvenli ve sosyal destek yaklaşımı artmakta, çaresiz yaklaşım azalmaktadır. Stresle etkili başa çıkma becerileri iyimser, kendine güvenli ve sosyal destek yaklaşımı, etkisiz başa çıkma çaresiz yaklaşımdır. Bu durumda yükselen benlik saygısı stresle etkili başa çıkma becerisine olumlu katkı sağlamaktadır. Durumluk kaygı arttıkça benlik saygısı, iyimser, çaresiz ve kendine güvenli yaklaşım azalmaktadır. Sürekli kaygı arttıkça benlik saygısı, iyimser, kendine güvenli ve sosyal destek yaklaşımı azalmakta, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım artmaktadır. Yükselen anksiyete düzeyi benlik saygısını ve stresle etkili başa çıkma becerilerini azaltmaktadır. Bu durumda benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisi birbiri ile ilişkili içindedir. Benlik saygısının artması etkili stresle mücadele becerisini ve daha az anksiyete düzeyi geliştirmeyi etkilemekte, anksiyete düzeyinin artışı benlik saygısını ve stresle etkili başa çıkma becerisini düşürmekte, stresle etkili başa çıkma becerisi de benlik saygısı ve anksiyete düzeyi ile anlamlı ilişki içermektedir.

### **Örneklem Grubun Demografik Değişkenlerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu:**

Araştırmaya katılan lise öğrencileri sırasıyla cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve ailenin ortalama gelir seviyesi şeklinde belirlenen demografik özellikleri açısından incelenmiştir.

Lise öğrencilerinin demografik değişkenlerinden olan sınıf düzeyi, baba eğitim durumu ve kardeş sayısı ile benlik saygısı, durumluk-sürekli kaygı envanteri ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>,05$ ), (Tablo-15, Tablo-16, Tablo-17, Tablo-21, Tablo-22, Tablo-23, Tablo-24, Tablo-25, Tablo-26).

---

<sup>596</sup> Demir, a.g.e., s.93-100.



Cinsiyetlerine göre benlik saygısı, durumluk ve sürekli kaygıdan, stresle başa çıkma tarzları alt ölçekleri olan kendine güvenli, sosyal desteğe başvurma, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımdan, spor yapmayan lise öğrencilerinin iyimser yaklaşımdan aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>,05$ ), (Tablo-12, Tablo-13, Tablo-14). Spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyetine göre iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar arasında bulunan fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<,05$ ), (Tablo-14). Spor yapan erkeklerde kızlara göre iyimser yaklaşım yüksek çıkmıştır.

Anne eğitim durumuna göre benlik saygısından, durumluk kaygı ölçeğinden, stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından, spor yapan lise öğrencilerinin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>,05$ ), (Tablo-18, Tablo-19, Tablo-20). Spor yapmayan lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre sürekli kaygıdan aldıkları puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<,05$ ), (Tablo-19). Spor yapmayan öğrencilerin anne eğitim durumu okuyazar olmayan grupta sürekli kaygı düzeyi en yüksek, anne eğitim durumu üniversite mezunu olan grupta sürekli kaygı düzeyi en düşük olarak görülmüştür. Spor yapmayan öğrencilerin anne eğitim durumu arttıkça sürekli anksiyete düzeylerinin düşmekte olduğu saptanmıştır.

Aile gelirine göre benlik saygısından, sürekli kaygı ölçeğinden, stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından, spor yapmayan lise öğrencilerinin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında bulunan farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>,05$ ), (Tablo-27, Tablo-28, Tablo-29). Spor yapan lise öğrencilerinin, ailenin gelirine göre durumluk kaygıdan aldıkları puanlar arasında tespit edilen farkın istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür ( $p<,05$ ), (Tablo-28). Spor yapan öğrencilerin aile geliri 1501-3000 TL arası olanlarda durumluk kaygı en yüksek, aile geliri 10001 TL ve üstü olanlarda durumluk kaygı en düşüktür. Spor yapan öğrencilerin aile geliri arttıkça durumluk anksiyete düzeylerinin düşmekte olduğu saptanmıştır.

Spor yapan lise öğrencileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı ile demografik özellikleri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Bu sonuç araştırmanın ikinci alt hipotezinin\* doğrulanmadığını göstermektedir.

---

\* İkinci Alt Hipotez: "Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı ile spor yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı arasında demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık vardır."

Spor yapan lise öğrencileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin durumluk-sürekli anksiyete düzeyi ile demografik özellikleri arasında cinsiyet, sınıf düzeyi, baba eğitim durumu, kardeş sayısına göre anlamlı ilişki saptanmamıştır. Spor yapan lise öğrencilerinde ailenin gelir seviyesine göre durumluk kaygı, spor yapmayan lise öğrencilerinde anne eğitim durumuna göre sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu sonuç araştırmanın üçüncü alt hipotezinin\* cinsiyet, sınıf düzeyi, baba eğitim durumu, kardeş sayısı değişkenlerinde doğrulanmadığını, spor yapan lise öğrencilerinde ailenin gelir seviyesine göre durumluk anksiyetede, spor yapmayan lise öğrencilerinde anne eğitim durumuna göre sürekli anksiyetede doğrulandığını göstermektedir.

Spor yapan lise öğrencileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile demografik özellikleri arasında, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve ailenin ortalama gelir seviyesine göre anlamlı ilişki saptanmamıştır. Spor yapan lise öğrencilerinde cinsiyete göre iyimser yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu sonuç araştırmanın dördüncü alt hipotezinin\* sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve ailenin ortalama gelir seviyesi değişkenlerinde doğrulanmadığını, spor yapan lise öğrencilerinde cinsiyete göre iyimser yaklaşım alt boyutunda doğrulandığını göstermektedir.

Literatürde demografik özelliklerin tamamının benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisi üzerindeki etkisini inceleyen çalışmayla karşılaşılammıştır. Literatürde bu bulguyu kısmen destekleyen ve desteklemeyen araştırmalarla karşılaşılmıştır.

Demografik özellikler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi kısmen desteklediği görülen araştırmalardan biri Tiryaki ve Moralı'nın yaptığı araştırmadır. Araştırmacılar, anne-baba eğitim durumu, ailenin gelir seviyesi ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki saptamamıştır.<sup>597</sup> Öğüt, araştırmasında cinsiyet, anne-baba

---

\* Üçüncü Alt Hipotez: "Spor yapan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile spor yapmayan lise öğrencilerinin anksiyete düzeyi arasında demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık vardır."

\* Dördüncü Alt Hipotez: "Spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerileri arasında demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık vardır."

<sup>597</sup> Tiryaki ve Moralı, a.g.e., s.1-9.

eğitim durumu, gelir seviyesi ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiye ulaşamamıştır.<sup>598</sup> Güztepe, araştırmasında cinsiyet ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulamamıştır.<sup>599</sup> Benzer sonuç Aktaş'ın çalışmasında da bulunmaktadır. Aktaş cinsiyetle benlik saygısı arasında anlamlı ilişki saptamamıştır.<sup>600</sup> Ancak Bal, yaptığı çalışmada cinsiyet, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumu, gelir seviyesi ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki saptamıştır.<sup>601</sup> Gün, araştırmasında gelir seviyesi ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulmuştur.<sup>602</sup> Esen, yaptığı çalışmada cinsiyet ve gelir seviyesi ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir.<sup>603</sup> Kor da yaptığı araştırmada anne-baba eğitim durumu, gelir seviyesi ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulmuş, spor yapan öğrencilerde cinsiyet ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulamamış, spor yapmayan öğrencilerde cinsiyet ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiye ulaşmıştır.<sup>604</sup>

Demografik zellikler ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişkiyi kısmen destekleyen ve desteklemeyen araştırmalardan biri öğüt'n araştırmasıdır. Araştırmacı cinsiyet, anne eğitim durumu, gelir seviyesi ile sürekli kayđı arasında ilişki bulamamış, baba eğitimi ile sürekli kayđı arasında anlamlı ilişkiye ulaşmıştır.<sup>605</sup> Alpaslan, anne-baba eğitim durumu, gelir seviyesi ile durumluk ve sürekli kayđı düzeyi arasında anlamlı ilişkiye ulaşmıştır.<sup>606</sup> Büyükçapar, anne-baba eğitim durumu, gelir seviyesi ile sürekli kayđı arasında anlamlı ilişki tespit edememiş, cinsiyet ve sınıf düzeyi ile sürekli kayđı arasında anlamlı ilişki saptamıştır.<sup>607</sup> Gürsoy, yaptığı çalışmada gelir seviyesi ile durumluk ve sürekli kayđı arasında anlamlı ilişkiye ulaşmış, cinsiyet ile durumluk ve sürekli kayđı düzeyi arasında anlamlı

---

<sup>598</sup> ğt, a.g.e., s.52-55.

<sup>599</sup> Güztepe, a.g.e., s.45-61.

<sup>600</sup> Aktaş, a.g.e., s.36,37.

<sup>601</sup> Bal, a.g.e., s.42-110.

<sup>602</sup> Gün, a.g.e., s.48-64.

<sup>603</sup> Esen, a.g.e., s.36-52.

<sup>604</sup> Kor, a.g.e., s.29-38.

<sup>605</sup> ğt, a.g.e., s.52-54.

<sup>606</sup> Alpaslan, 2009, a.g.e., s.25-43.

<sup>607</sup> Büyükçapar, a.g.e., s.44-48.

ilişkiye ulaşamadığını bildirmiştir.<sup>608</sup> Suner, çalışmasında cinsiyet, gelir seviyesi ile sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki tespit edememiştir.<sup>609</sup>

Demografik özellikler ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi kısmen destekleyen ve desteklemeyen araştırmalardan biri Yazıcıoğlu'nun çalışmasıdır. Araştırmacı anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı, gelir seviyesi ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki tespit edememiştir. Cinsiyet ile stresle başa çıkma arasında anlamlı ilişki saptamıştır.<sup>610</sup> Altıparmak yaptığı araştırmada cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı, gelir seviyesi ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir.<sup>611</sup> Taş, yaptığı araştırmada cinsiyet ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir.<sup>612</sup> Çavdarlı da yaptığı araştırmada cinsiyet ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir.<sup>613</sup> Ülker, cinsiyet ve sınıf seviyesi ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki saptamıştır.<sup>614</sup>

Bu araştırma spor yapan lise öğrencileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı ile demografik özellikleri arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermektedir. Benlik saygısı bireylerin benliklerini nasıl değerlendirdiklerini göstermekte ve yakın çevreyle kurulan iletişim biçiminden etkilenmektedir. Benlik saygısı ile ilgili yapılan literatür taraması benlik saygısının özellikle aile ile birey arasında gerçekleşen etkileşime göre geliştiğini göstermekte bu durum benlik saygısının cinsiyet, anne ve babanın eğitim durumu, kardeş sayısı, gelir seviyesi gibi demografik değişkenlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir. Ancak yine literatür taraması göstermektedir ki benlik saygısı çok boyutlu bir kavramdır ve benlik saygısının gelişimini etkileyen arkadaş çevresi, okul çevresi gibi aile dışı çok sayıda unsur bulunmaktadır. Konuyla ilgili çalışmaların örneklem sayısının

---

<sup>608</sup> Gürsoy, a.g.e., s.183-190.

<sup>609</sup> Suner(İkiz), a.g.e., s.55,56.

<sup>610</sup> Gizem Yazıcıoğlu, Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2011, s.65-74, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>611</sup> Altıparmak, a.g.e., s.117-119.

<sup>612</sup> Taş, a.g.e., s.107-112.

<sup>613</sup> Çavdarlı, a.g.e., s.64.

<sup>614</sup> Ülker, a.g.e., s.52-84.

arttırılarak yapılması konuyla ilgili sonucun desteklenmesi açısından gerekli görülmektedir.

Bu araştırmada spor yapan lise öğrencileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin durumluk-sürekli anksiyete düzeyi ile demografik özellikleri arasında cinsiyet, sınıf düzeyi, baba eğitim durumu, kardeş sayısına göre anlamlı ilişki saptanmamıştır. Spor yapan lise öğrencilerinde ailenin gelir seviyesine göre durumluk anksiyete, spor yapmayan lise öğrencilerinde anne eğitim durumuna göre sürekli anksiyete düzeyi arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Spor yapan öğrencilerin aile geliri 1501-3000 TL arası olanlarda durumluk anksiyete en yüksek, aile geliri 10001 TL ve üstü olanlarda durumluk anksiyete en düşüktür. Spor yapan öğrencilerin aile geliri arttıkça durumluk anksiyete düzeyleri düşmektedir. Durumluk anksiyete insanın içinde bulunduğu durumu tehdit edici olarak algılamasına bağlı ortaya çıkan, çevresel koşullardan kaynaklanan anksiyete türüdür. Araştırma sonucunda gelir seviyesindeki artışın bireylerin çevresel koşulları değerlendirme biçimlerini etkilediği görülmektedir. Gelir seviyesi yükseldikçe bireylerin içinde buldukları koşullara karşı daha az huzursuzluk ve sıkıntı yaşadıkları sonucu çıkarılabilir. Araştırmada öğrencilerin ailelerinin gelirleri hakkında sorulan soruyu cevaplandırırken zorlandıkları gözlenmiştir. Aile geliri ile ilgili sorunun düşük, orta, yüksek şeklinde derecelendirilerek sorulmamasının sorunun cevaplandırılmasında güçlük oluşturduğu araştırmacı tarafından uygulama sırasında anlaşılmış ve çalışmanın eksikliği olarak değerlendirilmiştir. Spor yapmayan öğrencilerin anne eğitim durumu okuryazar olmayan grupta sürekli anksiyete düzeyi en yüksek, anne eğitim durumu üniversite mezunu olan grupta sürekli anksiyete düzeyi en düşüktür. Spor yapmayan öğrencilerin anne eğitim durumu arttıkça sürekli anksiyete düzeylerinin düşmekte olduğu saptanmıştır. Sürekli anksiyete insanın kişilik yapısına bağlı ortaya çıkan, çevresel koşullardan bağımsız olarak doğal uyaranların bile tehdit edici olarak algılanmasına yol açan anksiyete türüdür. Araştırma sonucunda anne eğitim durumundaki yükselişin bireylerin kişiliklerini etkilediği görülmektedir. Annenin eğitim seviyesi arttıkça daha az huzursuzluk, endişe ve heyecansal tepki geliştirme özellikleri gösteren olumlu kişilik yapısının geliştiği sonucu çıkarılabilir. Demografik özelliklerin anksiyete düzeyi ile ilişkisi konusunda da örneklem sayısının arttırılarak yeni çalışmaların yapılması araştırma sonuçlarının desteklenmesi ve güçlendirilmesi açısından uygun görülmektedir.

Bu araştırmada spor yapan lise öğrencileri ile spor yapmayan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile demografik özellikleri arasında, sınıf

düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve ailenin ortalama gelir seviyesine göre anlamlı ilişki saptanmamıştır. Spor yapan lise öğrencilerinde cinsiyete göre iyimser yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Spor yapan erkeklerde kızlara göre iyimser yaklaşım yüksek çıkmıştır. İyimser yaklaşım stresle etkili mücadeleyi gösteren olumlu, aktif, sakin ve gerçekçi başa çıkma tarzı olarak kabul edilmektedir. İyimser yaklaşımda bireyler olaylara hoşgörüyle yaklaşma davranışı sergilemektedir. Araştırma sonucunda spor yapmanın erkeklerde hoşgörüyü arttırdığı ve koşullarla daha sakin ve gerçekçi başa çıkma davranışı geliştirdiği sonucu çıkarılabilir. Araştırmada diğer demografik özelliklerin stresle etkili başa çıkma becerisiyle anlamlı ilişkiye sahip olmaması ve literatürde konuyla ilgili yapılan çalışma sayısının az olması bu konuda da örneklem sayısının artırılarak çalışma yapılmasının gerekli olduğunu göstermektedir.

## SONUÇ

Bu araştırma 9, 10, 11 ve 12. sınıfa devam eden 250'si spor yapmayan, 200'ü spor yapan 450 lise öğrencisinin katılımıyla, bu öğrencilere uygulanan ölçme araçlarının analizinden elde edilen verilere göre spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerini incelemiştir. Araştırmada spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencileri benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri açısından karşılaştırılmış, araştırmaya katılan liseli öğrencilerin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişki ve demografik özelliklerin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu bölümde araştırmada öne çıkan sonuçlar ve bu sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler paylaşılacaktır.

1. Yapılan araştırmada örneklem grubun spor yapma durumuna ilişkin sonuca göre spor yapma lise öğrencilerinde benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisi üzerinde anlamlı ölçüde olumlu etkiye sahiptir. Bu sonuç doğrultusunda geliştirilen öneriler aşağıda sıralanmıştır:

Niceliksel olarak örneklem sayısının artırılarak sonucu güçlendirmek ve desteklemek için yeni araştırmaların yapılması araştırmacılara tavsiye edilmektedir.

Siyaset, ekonomi, sağlık, eğitim, medya gibi alanlarda sporun insan yaşamında daha fazla yer bulması konusunda öneri geliştirmek üzere ilgili kurumlar tarafından sonucun kullanılması önerilmektedir. Sporun bireylerin sağlığını olumlu yönde etkilediğini gösteren bu ve benzer bilimsel araştırmalardan hareketle spora yatırım yapılması, sporun faydaları konusunda farkındalık yaratılması, her gelişim döneminde bireylerin spor yapmalarına imkân sunacak koşulların oluşturulması ve yaygınlaştırılması, bireylerin spor yapmalarını teşvik edecek tedbirlerin geliştirilmesi gerekli görülmektedir.

Eğitim sisteminin yapılandırılmasıyla ilgili çalışmalarda, benzer sonuca ulaşan çalışmalarda dikkate alınarak ilgili kurumlar tarafından araştırma sonucunun kullanılması önerilmektedir. Eğitim sisteminin her aşamasında öğrencilerin spor yapmalarına imkan sağlayacak fiziki koşulların oluşturulması, beden eğitimi ve spor derslerinin sayısının artırılması ve eğitimle ilgili tüm paydaşların sportif faaliyetlerin faydaları konusunda aydınlanmaları ve spor yapmalarını özendiren tedbirlerin geliştirilmesi tavsiye edilmektedir.

Ortaya çıkan sonucun ortaöğretim kurumlarının ilke ve hedefleriyle yakından ilişki içinde bulunduğu göz önünde bulundurularak benzer çalışmalarda dikkate alınarak ilgili kurumlar tarafından kullanılması önerilmektedir. Ortaöğretim kurumlarında her okula spor salonu yapılması projesi geliştirilmesi, öğrencilerin sporun her dalıyla tanışmalarını ve uygulamalar yapmalarını sağlayacak projelerin geliştirilmesi, her lisede mutlaka spor kulübünün sosyal etkinlik faaliyetleri kapsamında yer bulması ve bu kulübün etkinliğinin artırılması için tedbir geliştirilmesi tavsiye edilmektedir. Beden eğitimi ve spor derslerinin sayısının artırılması, farklı ders müfredatları içinde ergenlik dönemine sporun olumlu katkılarını konu edinen bölümlerin eklenmesi, her eğitim-öğretim yılı sonunda spor şenliği düzenlenmesi ve bu organizasyona veli, öğretmen, öğrenci vb. tüm paydaşların katılımının sağlanması önerilmektedir.

Lise öğrencilerinin serbest zamanlarını spor gibi olumlu ve yararlı faaliyetlerle geçirmelerinin onları zararlı pek çok alışkanlıktan koruyacağı bilgisi göz önünde bulundurularak sonucun aileler tarafından dikkate alınması önerilmektedir. Ailelerin çocuklarını spora yönlendirecek tedbir geliştirmesi tavsiye edilmektedir.

2. Yapılan araştırmada örneklem grubun benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişki ile ilgili sonuca göre benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki vardır. Bu sonuç doğrultusunda geliştirilen öneriler aşağıda sıralanmıştır:

Saygın büyük örneklemeler kullanılarak benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisi arasındaki ilişkiyi konu edinen araştırma sayısının artırılması sonucun desteklenmesi ve güçlendirilmesi açısından faydalı görüldüğü için araştırmacılara önerilmektedir. Yapılan literatür taramasında benlik saygısı ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi konu edinen araştırmayla karşılaşamadığı için benlik saygısı ile stresle başa çıkma becerisi ilişkisini konu edinen araştırmaların yapılması özellikle araştırmacılara önerilmektedir.

Sonucun benlik saygısının gelişimine en fazla etki ettiği düşünülen bireyin yakın çevresini oluşturan başta aile ve eğitimciler tarafından dikkatle değerlendirilmesi önerilmektedir. Bireyin çevresiyle etkileşimi ve bu etkileşimin onda oluşturduğu duygu benlik saygısı düzeyi ile yakından ilişkilidir ve bu araştırma sonucuna göre de benlik saygısı düzeyi onun anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisiyle ilişkilidir. Bu durumda özellikle aile ve eğitimcilerin, benlik saygısının, bireyin kendisinde var olan tüm özellikleriyle kabul edildiğini ve değerli görüldüğünü hissetmesiyle yakından ilgili olduğu bilgisini göz önüne alarak



ergenlerin benlik saygısını olumsuz etkileyebilecek iletişim biçimlerinden ve eleştirilerden kaçınmaları gerekli görülmektedir.

3. Yapılan araştırmada örneklem grubun demografik değişkenlerine ilişkin sonuca göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve ailenin ortalama gelir seviyesi şeklinde belirlenen demografik özellikler benlik saygısında anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. Demografik özellikler, anne eğitim durumu ve ortalama gelir seviyesi dışında anksiyete düzeyinde ve cinsiyet dışında stresle başa çıkma becerileri üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açmamaktadır. Demografik değişkenlere ilişkin sonuçlar incelendiğinde spor yapan öğrencilerin aile geliri arttıkça durumluk anksiyete düzeylerinin düştüğü, spor yapmayan öğrencilerin anne eğitim durumu arttıkça sürekli anksiyete düzeylerinin düşmekte olduğu ve spor yapan erkeklerin kadınlara göre stresle başa çıkma tarzlarından biri olan iyimser yaklaşımı daha fazla kullanmakta oldukları saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler aşağıda sıralanmıştır:

Araştırmada belirlenen demografik özelliklerin tamamının benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerisi üzerindeki etkisini inceleyen çalışmayla literatürde karşılaşılamadığı için demografik özelliklerin tamamının bağımlı değişkenlerin her biri üzerindeki etkisini konu edinen araştırma yapılması araştırmacılara tavsiye edilmektedir. Araştırma sırasında öğrencilerin demografik özelliklerinden biri olan ailelerinin ortalama gelir seviyesi hakkındaki soruyu cevaplarken zorlandıkları gözlenmiştir. Aile geliri ile ilgili soruların rakamlardan uzak oluşturulması, öğrencilerin daha kolay cevaplandırabilecekleri düşük, orta, yüksek şeklinde derecelendirilerek sorulması tavsiye edilmektedir.

Ortaya çıkan sonuçların ilgili kurumlar tarafından dikkate alınması önerilmektedir. Düşük gelir seviyesinin bireylerde çevresel koşullara bağlı ortaya çıkan durumluk anksiyeteyi arttırdığı bu sebeple bireylerin gelir seviyesinin psikolojik sağlıklarıyla ilişkisi olduğu göz önüne alınarak gelir seviyesini arttırıcı tedbirler geliştirilmelidir, düşük gelir seviyesinin hangi nedenlerden kaynaklı olarak çevresel koşulların daha çok tehdit edici algılanmasına yol açtığı konusunda çalışma yapılabilir. Annenin eğitim durumu yükseldikçe bireylerde kişilik yapısına bağlı ortaya çıkan sürekli anksiyeteyi azalttığı bu sebeple bireylerin olumlu kişilik yapısı geliştirmeleriyle annenin eğitimi arasında ilişki olduğu göz önüne alınarak kadınların eğitim seviyesini yükseltmeye dönük tedbirler geliştirilmelidir. Okuma-yazma bilmeyen annelere okuma-yazma öğreten kurslarının yaygınlaştırılması, doğum yapan annelere başta olmak üzere ebeveynlere bir kısmı gönüllülük esasına

bağlı bir kısmı zorunlu olan çocukların farklı gelişim dönemi özellikleri ve temel ihtiyaçları konusunda bilgi verecek eğitim merkezlerinin oluşturulması ve yaygınlaştırılması sağlanabilir. Bu kursların bir kısmının okul çağı başlayana kadar anneye ev ortamında ve uygulamalı olarak verilmesi konuyla ilgili aile hekimleri ve eğitimcilerin ortak bir çalışma projesi geliştirmesi önerilmektedir. Spor yapan erkeklerde stresle başa çıkma sırasında hoşgörü, sakinlik ve gerçekçi davranış sergileme özelliği içeren iyimser yaklaşım tarzının arttığı bu sebeple olumlu davranış sergileme ile spor arasında ilişki olduğu göz önüne alınarak özellikle saldırgan ve öfkeli davranış sergileyen erkeklerin aile ve eğitimciler tarafından spora daha fazla yönlendirilmeleri önemli görölmektedir.

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

BALTAŞ Acar ve BALTAŞ Zuhâl, **Stres ve Başaıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1986.

BAŞER Ergun, **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Basımevi, Ankara, 1986.

BAYMUR Feriha, **Genel Psikoloji**, İnkılap Yayınevi, İstanbul, 1990.

BAYRAM Nuran, **Sosyal Bilimlerde SPSS ile Veri Analizi**, Ezgi Kitabevi, Bursa, 2017.

COHEN Jacob, **Statisticcal Power Analysis For The Behavioral Sciences 2nd Edition**, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988.

CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1990.

FİDAN Nurettin ve ERDEN Münire, **Eğitime Giriş**, Feryal Matbaacılık, Ankara, 1991.

GEÇTAN Engin, **Çağdaş Yaşam ve Normaldişı Davranışlar**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988.

GEÇTAN Engin, **Psikanaliz ve Sonrası**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998.

GEÇTAN Engin, **Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldişı Davranışlar**, Metis Yayınları, İstanbul, 2004.

GÜLEÇ Cengiz, **Psiyatrinin ABC'si**, Gendaş Kültür, İstanbul, 1999.

GÜRİŞ Selahattin ve ASTAR Melek, **SPSS ile İstatistik**, Der Yayınları, İstanbul, 2015.

KAĞITÇIBAŞI Çiğdem ve CEMALCILAR Zeynep, **Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş**, Evrim Yayınevi, İstanbul, 2016.

KARAGEORGHİS Costas I. ve TERRY Peter C., **Spor Psikolojisi**, (Çev: Erdal Demir), Nobel Yayıncılık, Ankara, 2017.

KÖKNEL Özcan, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1999.

KÖKNEL Özcan, **Kimliğini Arayan Gençliğimiz**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2001.

KÖKNEL Özcan, **Zorlanan İnsan**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1998.

MORGAN Clifford T., **Psikolojiye Giriş**, (Çev. Hüsnü Arıcı vd.), Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara, 2005.

NEYZİ Olcay, ERTUĞRUL Türkan, KOÇ Leyla, **Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları**, Cilt 1-2, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1984.

ONUR Bekir, **Gelişim Psikolojisi**, İmge Kitabevi, Ankara, 2014.

PLOTNİK Rod, **Psikoloji'ye Giriş**, (Çev: Tamer Geniş), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2009.

ROBBINS Stephen P. ve JUDGE Timothy A., **Örgütsel Davranış**, (Çev. İnci Erdem), Nobel, Ankara, 2015.

SCHULTZ Duanne P. ve SCHULTZ Sydney Ellen, **Modern Psikoloji Tarihi**, (Çev: Yasemin Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007.

SHAUGHNERSSY J. J., ZECHMEİSTER E.B., ZECHMEİSTER J.S., , **Psikolojide Araştırma Yöntemleri**, (Cev. İlyas Göz), Nobel Yayınlar, Ankara, 2016.

SİĞRİ Ünsal ve GÜRBÜZ Sait, **Örgütsel Davranış**, Beta Yayınevi, İstanbul, 2015.

ŞEKER Hasan ve GENÇDOĞAN Başaran, **Psikolojide ve Eğitimde Ölçme Aracı Geliştirme**, Nobel, Ankara, 2014.

ŞEMİN Refia Uğurel, **Gençlik Psikolojisi**, Acar Matbaacılık Tesisleri, İstanbul, 1984.

TAVACIOĞLU Leyla, **Spor Psikolojisi**, Bağırın Yayınevi, Ankara, 1999

TOLAN Barlas, **Toplum Bilimlerine Giriş**, Adım Yayıncılık, Ankara, 1991.

TOPSEVER Yurdal, **Psikolojide Araştırma Deney ve Analiz**, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1991

YAVUZER Haluk, **Çocuk Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2016.

YAVUZER Haluk, **Çocuk ve Suç**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988.

YELTEPE Hülya, **Spor ve Egzersiz Psikolojisi**, Epsilon Yayınevi, İstanbul, 2007

YÖRÜKOĞLU Atalay, **Gençlik Çağı**, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 1986.

## MAKALELER

AARNIO M., WINTER T., PELTONEN J., KUJALA U.M., KAPRIO J., “Stability of Leisure-Time Physical Activity During Adolescence-A Longitudinal Study Among 16-, 17- and 18-year-old Finnish Youth”, **Scand J Med. Sci. Sports**, 2002, 2(3), 179-185.

ADANA Filiz, ARSLANTAŞ Hülya, ŞAHBAZ Muazzez, “Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Algılama Biçimleri ve İlişkili Faktörler”, **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursin**, 2012;3(1), 22-29.

AKANDERE Mehibe, “Kaygı ile Başa Çıkmada Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi”, **Atatürk Ün. BESYO,Beden Eğit. ve Spor Bil.Derg.**, 1999, Cilt:1, Sayı:1, 21-24.

AKANDERE Mehibe, “Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Farklı Yaş Gruplarına Göre Etkisinin İncelenmesi”, **Bed. Eğt. Spor Bil. Der.**, 1998, Cilt: 3, Sayı:1, 42-50.

AKANDERE Mehibe, ÇELİK Ayşegül, ALTIN Mehmet, BAŞTUĞ Gülsüm, “Sporun Orta Öğretim Öğrencilerinin Kendilerine Karşı Tolerans Düzeyine Etkisi”, **Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2015, 2 (2), 59-70.

AKANDERE Mehibe, ARSLAN Fatma, BOYALI Ekrem, KAYA Elife, “Üniversitede Öğrenim Gören Spor Yapan ve Spor Yapmayan Gençlerin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi”, **4.Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu**, Bursa, 2005, 59,60.

AKANDERE Mehibe, BAŞTUĞ Gülsüm, GÜLER Elif Dilara, “Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Dersinin Çocuğun Ahlaki Gelişimine Etkisi”, **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2009, Cilt 3, Sayı 1, 59-68.

ALPASLAN Ahmet Hamdi, “Ergen Ruh Sağlığı ve Spor”, **Kocatepe Tıp Dergisi**, 2012, Cilt:13, No:3, 181-185.

AŞÇI Hülya, “Benlik Algısı ve Egzersiz”, **Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Scences**, 2004, 15 (4), 233-266.

AŞÇI Hülya ve KİN Ayşe, "Bayan Hentbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi", **Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences**, 1998, (9), 3, 3-10.

AŞÇI F. Hülya ve GÖKMEN Hülya, "Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi", **Spor Bilimleri Dergisi (SBD)**, 1995, (6) 2, 38-47.

AŞÇI F.Hülya, GÖKMEN Hülya, TİRYAKİ Gül, ÖNER Uğur, "Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları", **Spor Bilimleri Dergisi(SBD)**, 1993-a, (4) 1, 34-43.

AŞÇI F. Hülya, GÖKMEN Hülya, TİRYAKİ Gül, AŞÇI Alper, ZORBA Erdal, "Sportif Katılımın Liseli Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi", **Spor Bilimleri Dergisi(SBD)**, 1993-b, (4) 3, 38-47.

BABYAK M., BLUMENTHAL J. A., HERMAN S., KHATRİ P., DORAİSWAMY M., MOORE K., CRAİGHEAD W.E., BALDEWİCZ T.T., KRİSHNAN K.R., "Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months", **Psychosom Med.**, 2000, 62(5), 633-638.

BAŞARAN Mehmet Hakan, TAŞĞIN Özden, SANIOĞLU Ahmet, TAŞKIN Ali Kemal, "Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2009, 21, 533-542.

BAŞTUĞ Gülsüm, AKANDERE Mehibe, YILDIZ Hacer, "Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kendini Tanımlama Değerlerine Etkisi", **Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi**, 2011, Cilt:2, Sayı:2, 22-27.

BAUMEİSTER R.F., CAMPBELL J.D., KRUEGER J.I., VOHS K.D., "Does High Selfesteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?", **Psychological Science in the Public Interest**, 2003, 4, 1-44.

BAYAR Pencan, "Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması", **Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe 1. of Sport Sciences**, 2003,14(3), 133-143.

BELL Norman Webb, "Conceiving the Self. Morris Rosenberg", **American Journal of Sociology**, 1981, Volume:86, Number:4, 907-909.

BERGER B.G. and OWEN D.R., "Mood Alteration with Swimming-Summers Really do "Feel Better"", *Psychosom Med*, 1983, 45(5), 425-433.

BLUMENTHAL J. A., SHERWOOD A., GULLETTE E. C., BABYAK M., WAUGH R., GEORGIADES A., CRAIGHEAD D.W., TWEEDY D., FEINGLOS M., APPELBAUM M., HAYANO J., HINDERLITER A., "Exercise and Weight Loss Reduce Blood Pressure in Men and Women with Mild Hypertension: Effects on Cardiovascular, Metabolic, and Hemodynamic Functioning", *Archives of InternalMedicine*, 2000, 160(13), 1947-1958.

BOLSOY Nursen ve SEVİL Ümran, "Sağlık-Hastalık ve Kültür Etkileşimi", *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2006, Cilt: 9 Sayı: 3, 78-87.

BOWKER A., GADBOİS S., CORNOCK B., "Sports Participation and Self-Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation", *Sex Roles*, 2003, Vol. 49, No. 1/2, 47-58.

BROWN D.R. and BLANTON C.J., "Physical Activity, Sports Participation, and Suicidal Behavior among College Students", *Med Sci Sports Exerc*, 2002, 34(7), 1087–1096.

BROWN D.W., BALLUZ L.S., HEATH G.W., MORIARTY D.G., FORD E.S., GILES W.H., MOKDAD A.H., "Associations Between Recommended Levels of Physical Activity and Health-Related Quality of Life Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) Survey", *Preventive Medicine*, 2003, 37(5), 520-528.

CALDWELL L.L., PATRICK M.E., SMİTH E.A., PALEN L.A., "Influencing Adolescent Leisure Motivation: Intervention Effects of HealthWise South Africa", *Journal of Leisure Research*, 2010, Vol.42, No:2, 203-220.

CAST Licia D. and BURKE Peter J., "ATheory of Self Esteem", *Social Forces*, 2002, 80(3), 1041-1068.

CIARROCHİ Joseph, HEAVEN P.C.L., FİONA D. , "The Impact of Hope, Self-Esteem, and Attributional Style on Adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study.", *Journal of Research in Personality*, 2007, 41, 1161–1178.

COATSWORTH J.D., SHARP E.H., PALEN L.A., DARLING N., CUMSİLLE P., MARTA E., "Exploring Adolescent Self-Defining Leisure Activities and Identity Experiences Across Three Countries", *International Journal of Behavioral Development*, 2005, 29(5), 361-370.

CULOS-REED S.N., ROBINSON J.L., LAU H., O'CONNOR K., KEATS M.R., "Benefits of a Physical Activity Intervention for Men With Prostate Cancer", *Journal of Sport Exercise Psychology*, 2007, 29(1), 118-127.

ÇAĞLAR Emine, "Erkek Hentbolcularda Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı Düzeyi", *Spor Bilimleri Dergisi (Hacettepe J. of Sport Sciences)*, 1999, 10 (2, 3, 4), 33-40.

ÇAĞLAYAN Hakan Salim, Mehibe AKANDERE, GÜL Özgür, "Fiziksel Aktivitelerin Üniversite Öğrencilerinin Affedicilik Düzeylerine Etkisi", *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017, Yıl: 4, Sayı: 11, 314-322.

DEMİR Metin ve FİLİZ Kemal, "Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri", *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 2004, Cilt 5, Sayı 2, 109-114.

DEMİR Zeynep, KORKMAZ Nimet Haşıl, SEVİL Ümran, "Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi", *Uluslararası Hakemli Akademik Spor, Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 2015, Cilt:5, Sayı:14, 96-109.

ERDEMLİ Atilla, "Sportif Aydınlanma(1)", *Spor Bilimleri Dergisi SBD*, 1995, (6) 3, 21-37.

FERRON C., NARRING F., CAUDERAY M., MİCHAUD P.A., "Sport Activity in Adolescence: Associations with Health Perceptions and Experimental Behaviours", *Health Educ Res.*, 1999, 14(2), 225-233.

FIELD T., DİEGO M., SENDERS C.E., "Exercise is Positively Related to Adolescents' Relationships and Academics", *Adolescence*, 2001, 36(141), 105-110.

FOLKMAN Susan and LAZARUS R.S., "An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample", *Journal of Health and Social Behavior*, 1980, Vol.21, No.3, 219-239.



FOLKMAN Susan and LAZARUS Richard S., "If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination", ***Journal of Personality and Social Psychology***, 1985, Vol:48, No:1, 150-170.

FOLKMAN S., LAZARUS R.S., GRUEN R.J., DELONGİS A., "Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms", ***J Pers Soc Psychol.***, 1986-a, 50(3), 571-579.

FOLKMAN Susan, LAZARUS R.S., DUNKEL-SCHETTER C., DELONGİS A., GRUEN R.J., "Dynamics of a Stressful Encounter:Cognitive Appraisal, Coping and Encounter Outcomes" ***Journal of Personality and Social Psychology***, 1986-b, Vol.50, No:5, 992-1003.

FOLKMAN Susan and MOSKOWİTZ Judith Tedlie, "Positive Affect and the Other Side of Coping", ***American Psychologist***, 2000, Vol:55, No:6, 647-654.

FOX K.R., "Self-Esteem, Self-Perceptions and Exercise", ***International Journal of Sport Psychology*** , 2000, Vol.31, 228-240.

FOX K.R., "The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being", ***Public Health Nutr.***, 1999, 2(3A), 411-418.

GILMAN R., MEYERS J., PEREZ L., "Structured Extracurricular Activities among Adolescents: Findings and Implications for School Psychologists", ***Psychology in the Schools***, 2004, 41(1), 31-41.

GRAY-LITTLE B., WILLİAMS V.S.L., HANCOCK T.D. et. al., "An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale", ***Personality and Social Psychology Bulletin***, 1997, 23, 443-451.

GRÖS D.F., ANTONY M.M., SİMMMS L.J., MCCABE R.E., "Psychometric Properties of the State–Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA): Comparison to the State–Trait Anxiety Inventory (STAI)", ***Psychological Assessment***, 2007, Vol:19, No:4, 369-381.

GÜLER Ebru Özgür, GÜLER Hüseyin, KOŞAR Çiğdem, "Anne – Yetişkin Kız İlişkisinin Yetişkin Kızın Yaşam Doyumu ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Adana İlinde İncelenmesi", ***Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi***, 2017, 26(2), 176-188.

GÜNAY Osman, ÖNCEL Ümit Niyazi, ERDOĞAN Üzeyir, GÜNERİ Erhan, TENDOĞAN Meltem, UĞUR Arzu, BAŞARAN Osman Umur, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler", ***Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)***, 2008, 17(2), 77-85.

GÜRSOY Figen, “Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi”, **Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2006, Cilt 15, Sayı 2, 183-190.

HALLAL P.C., VÍCTORA C.G., AZEVEDO M.R., WELLS J.C., “Adolescent Physical Activity and Health: A Systematic Review”, **Sports Med.**, 2006, 36(12), 1019-1030.

HASSMEN P, KOIVULA N., UUTELA A., “Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland”, **Perv. Med**, 2000, 30(1), 17-25.

HOUWEN S., HARTMAN E., VISSCHER C., “Physical Activity and Motor Skills in Children with and without Visual Impairments”, **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 2009, 41(1), 103-109.

JACOBS J.E., LANZA S., OSGOOD D.W., ECCLES J.S., WIGFIELD A., “Changes in Children's Self-Competence and Values: Gender and Domain Differences Across Grades One Through Twelve.” **Child Development**, 2002, 73(2), 509-527.

JOSE K.A, BLIZZARD L., DYWER T., MCKERCHER C., VENN A.J., “Childhood and Adolescent Predictors of Leisure Time Physical Activity During the Transition from Adolescence to Adulthood: A Population Based Cohort Study”, **Int. J Behav. Nutr. Phys. Act.**, 2011, 1, 8-54.

KARA Hakan ve ACET Mehmet, “Spor Yöneticilerinde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, **NWSA-Social Sciences**, 2012, Volume:7, Number:4, 244-258.

KARACABEY Kürşat, APUR Ufuk, ÖNTÜRK Yavuz, AKYEL Yakup, “ Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği”, **Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi**, 2017, Cilt 7, Sayı 2/1, 111-121.

KIRKCALDY B.D., SHEPHARD R.J., SİEFEN R.G., “The Relationship Between Physical Activity and Self-İmage and Problem Behaviour Among Adolescents”, **Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol**, 2002, 37(11), 544–550.

KORUÇ Ziya ve BAYAR Perican, “Egzersiz Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri”, **Spor Bilimleri Dergisi**, 2004, 15 (1), 49-64.

LEHMAN S.J. and KOERNER S.S., "Adolescent Women's Sports Involvement and Sexual Behavior/Health: A Process– Level Investigation", **Journal of Youth and Adolescence**, 2004, 33(5), 443-455.

MARTINSEN E.W., "Physical Activity in the Prevention and Treatment of Anxiety and Depression", **Nord J Psychiatry**, 2008, 62(47), 25-29.

MICHAUD D.S., GIOVANNUCCI E., WILLETT W.C., COLDITZ G.A., STAMPFER M.J., FUCHS C.S., "Physical Activity, Obesity, Height, and the Risk of Pancreatic Cancer", **Jama**, 2001, 286(8), 921-929.

NABKASORN C., MIYAI N., SOOTMONGKOL A., JUNPRASERT S., YAMAMOTO H., ARITA M., MIYASHITA K., "Effects of Physical Exercise on Depression, Neuroendocrine Stress Hormones and Physiological Fitness in Adolescent Females with Depressive Symptoms", **Eur J Public Health**, 2006, 16(2), 179-184.

NETER J. E., STAM E., KOK F. J., GROBBEE D. E., GELEIJNSE J. M., "Influence of Weight Reduction on Blood Pressure: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", **Hypertension**, 2003, 42(5), 878-884.

NOCON M., HIEMANN T., MÜLLER-RIEMENSCHNEIDER F., THALAU F., ROLL S., WİLLİCH S.N., "Association of Physical Activity with all Cause and Cardiovascular Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis", **European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation**, 2008, 15(3), 239-246.

ÖZERKAN Kemal Nuri, "Üniversiteli Basketbolcularda Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performans Arasındaki İlişki", **İ.Ü.Spor Bilim. Derg.**, 2003,11;3(ÖS), 4-6.

ÖZKAN İshak, "Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler", **Düşünen Adam**, 1994, 7 (3), 4-9.

ÖZDEMİR Recep Ali, CUĞ Mutlu, ÇELİK Özgür, "Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Farklı Türde Egzersiz Uygulamalarının Sosyal Fizik Kaygı Düzeyine Etkisi", **Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences**, 2010, 21 (2), 60-70.

PENEDO F.J. and DAHN J.R., "Exercise and Well-Being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity", **Current Opinion in Psychiatry**, 2005, 18(2), 189-193.

PEPE Kadir ve BOZKURT İbrahim, "Ortaöğretim Kurumlarında Spor Alanı Uygulamalarının Nitelikli Bireylerin Seçimi ve Yetiştirilmesi Açısından Değerlendirilmesi", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2006, Sayı:15, 497-506.

SALMON P., "Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory", **Clin Psychol Rev.**, 2001, 21(1), 33-61.

SCHMITZ K.H., HOLTZMAN J., COURNEYA K.S., MASSE L.C., DUVAL S., KANE R., "Controlled Physical Activity Trials in Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis", **Cancer Epidemiology Biomarkers Prevention**, 2005, 14(7), 1588-1595.

SCULLY D., KREMER J., MEADE M.M., GRAHAM R., DUDGEON K., "Physical Exercise and Psychological Well Being: A Critical Review", **Br J Sports Med.**, 1998, 32(2), 111-120.

SONSTROEM R.J., "Exercise and Self-Esteem", **Exerc Sport. Sci Rev.**, 1984, 12, 123-155.

SONSTROEM R.J. and MORGAN W.P., "Exercise and Self-Esteem:Rationale and Model", **Med Sci Sports Exerc.**, 1989, 21(3), 329-337.

SPIELBERGER C.D., GONZALEZ-REIGOSA F., MARTÍNEZ-URRUTÍA A., "Development of the Spanish Edition of the State-Trait Anxiety Inventory", **Interamerican Journal of Psychology**, 1971, a, 3-4, 145-158.

STEPTOE A and BUTLER N., "Sports Participation and Emotional Wellbeing in Adolescents", **Lancet**, 1996, 347(9018), 1789-1792.

ŞAHİN Nesrin H. ve DURAK Ayşegül, "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması", **Türk Psikoloji Dergisi**, 1995, Cilt:10, Sayı: 34, 56-73.

TEMEL Veysel, "Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi (Karaman İli Örneği)", **Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi**, 2017, Cilt:Nsn., Sayı:2, 113-121.

TİRYAKİ M. Ş. ve MORALI S., "Spotif Katılımının Liseli Sporcuların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi", **Spor Bilimleri Dergisi**, 1992, (3)1, 1-9.

WHELTON Helen, HARRINGTON Janas, CROWLEY Evelyn, KELLEHER Virginia, CRONIN Michael, PERRY Ivan J., "Prevalence of Overweight and Obesity on the Island of Ireland: Results from the North South Survey of Children's Height, Weight and Body Mass Index, 2002", **BMC Public Health**, 2007, 7, 187.

WING R. R., GOLDSTEIN M. G., ACTON K. J., BIRCH L. L., JAKIĆIĆ J. M., SALLIS J. F., SMITH-WEST D., JEFFERY R.W., SURWIT R. S., "Behavioral Science Research in Diabetes: Lifestyle Changes Related to Obesity, Eating Behavior, and Physical Activity", **Diabetes Care**, 2001, 24(1), 117-123.

YILDIRAN İbrahim, YETİM A. Azmi, "Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma", **Bed. Egt. Spor Bil. Der.**, 1996, Cilt:1, Sayı:3, 36-43.

## **TEZLER**

AKANDERE, Mehibe, Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 1997, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

AKTAŞ İsmail, Farklı Branşlarda Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2014, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ALPASLAN Ahmet Hamdi, Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri ile Yaşam Kalitesinin Araştırılması, Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Bursa, 2009, (**Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi**).

ALTIPARMAK M. Ersin, Ergenlerde Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejilerine Sporun Etkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1994, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

ASAN Recep, Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

AYDIN Hatice, Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BAL Emel Yürük, Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliklerine Etkisi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2015, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BARDAVİT Mihal, Kişilik Yapılarının-Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2007, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BAŞARAN Mehmet Hakan, Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BAŞTEMUR Erdal, Yurt Dışında Eğitime Devam Eden Türk Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2011, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BÜYÜKÇAPAR Fatih, Özel Okullar İle Devlet Okullarında Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, 2015, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

CAN Hakkı, İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, 2013, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

CİHAN Sinem, Denetim Odakları Farklı Lise Öğrencilerinin Psikopatolojik Semptomlarının ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2017, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÇAĞLAYAN Nur, Bireysel ve Takım Sporunu Yapanlar ile Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2011, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÇAVDARLI Şengül, Liseli Sporcularda Görev ve Ego Yönelimleri ile Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2013, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

DEMİR Şükran Çevik, Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2013, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

DOĞAN Pınar, Aerobik Egzersizinin Kadınlarda ve Erkeklerde Anksiyeteye Olan Etkisinin Araştırılması, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2010, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

DÖNMEZ Kürşad Han, Salonda Ferdi Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcuları (Judo, Tekvando, Jimnastik) ile Salonda Takım Spor Yapan Erkek Milli Takım Sporcularının(Voleybol, Hentbol, Badminton) Durumluk Kaygılarının Karşılaştırılması, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, 2002, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

DUMAN Ufuk, Spor Yapan ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kayseri İli Örneği), Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2009, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ENGÜR Mustafa, Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi, İzmir, 2002, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ESEN Cemil Alptuğ, "Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi"(Muğla Üniversitesi Örneği), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, 2012, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÖZÜAYDIN Zeki, Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı ile Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2017, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÜN Ebru, Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2006, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÜNGÖR Abide, Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1989, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

GÜR Ayşegül, Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1996, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÜZTEPE Seda Yazıcı, Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerdeki Benlik Saygısı ve İçe Dışa Dönük Kişilik Yapılarının İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2017, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

IŞIN Seyit Ahmet, Akademik Başarı Düzeyi Yüksek Olan Ergenlerin Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2015, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KARA Dilara, Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Depresyon Belirtileri İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KARABIÇAK Gül Öznur, Ayaş İlçesindeki Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Postür, Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

KİRİŞOĞLU Şeyma, Genç Yetişkinlerin Aile Yapıları İle Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2016, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

KOR Muhlis, Sivas İl Merkezindeki Ortaöğretim Öğrencilerinde Sporun Özsaygı Düzeyine Etkisinin Araştırılması, Cumhuriyet Üniversitesi, SİVAS, 2008, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ORAL E. Arzu, Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma: Stresle Başa Çıkma Programlarının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2004, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

ÖĞÜT Rahman, Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi İle Benlik Saygısının Karşılaştırılması, Ege Üniversitesi, İzmir, 2004, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZGÜL Fatih, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, 2003, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

PALTİ Ceni, Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı ve Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2012, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

SARAL Kübra, Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, 2013, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).



SUNER(İKİZ) F.Ebru, Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2000, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

TAŞ Mustafa Yasin, Oryantiring Sporcuları ile Sporcu Olmayan Bireylerin Stresle Başa Çıkabilme Becerileri, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2010, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

TEKİN Özlem, İlköğretim Okul Müdürlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İzmir İli Örneği), Ege Üniversitesi, İzmir, 2009, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

TUKUŞ Levent, The Self Esteem Rating Scale-Short Form (Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu) Türkçe Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kocaeli, 2010, **(Tıp Uzmanlık Tezi)**.

ULUIŞIK Vedat, Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, 2015, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

USTA Hatice Kübra, Ergenlerde Benlik Saygısının Algılanan Anne-Baba Tutumları ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerle Yordanması: Samsun İli Örneği, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, 2017, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÜLKER Murat, Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri, Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, 2017, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YAZICIOĞLU Gizem, Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2011, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YEGÜL İtir Beril, Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlilik Puanlarının Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1999, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

## **İNTERNET KAYNAKLARI**

BALCI Ahmet, Muhammed Emre Karaman, Salih Öner, "15-18 Yaş Grubu Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması", *Uluslar arası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Bildiri Özet Kitapçığı*, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, 2016, 24.

<https://ibs.gantep.edu.tr/duyuru/files/articles/abstractbook10893.pdf> (Erişim Tarihi: 05.04.2018).

[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelim esec=16788](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelim esec=16788) (Erişim Tarihi: 05.03.2018).

<http://www.yorku.ca/rokada/psycstest/rosenbrg.pdf> (Erişim Tarihi: 05.05.2015).

KROHNE H.W., "Stress and Coping Theories", 2002, p.1-13.  
<http://www.burnout.nl/docs/Krohne-Stress-history-overview.pdf> (Erişim Tarihi: 06.06.2018).

Milli Eğitim Bakanlığı Resmi İnternet Sayfası, "Milli Eğitim Bakanlığı Ortaoğretim Kurumları Yönetmeliği",  
[http://ogm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_09/20161748\\_MYLLY\\_EYYTYM\\_BA KANLIYI\\_ORTAYYRETYM\\_KURUMLARI\\_YYNETMELYYY.pdf](http://ogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_09/20161748_MYLLY_EYYTYM_BA KANLIYI_ORTAYYRETYM_KURUMLARI_YYNETMELYYY.pdf) (Erişim Tarihi: 20.04.2018).

RAZON Norma, "Türkiye'de Ortaoğretim ve Sorunları 1", 1981, 12-20,  
<file:///C:/Users/Tosh%C4%B1ba/Downloads/5705-35386-1-PB.pdf> (Erişim Tarihi: 20.04.2018).

SEVİNÇ Duygu, N. Fazıl Kishalı, Mergül Çolak, "Bayanlarda 8 Haftalık Step-Aerobik Egzersizlerinin (Durumluk ve Sürekli) Kaygı Düzeyleri İle Yaşam Kalitelerine Etkisi", **2. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Özet Kitabı**, 02-04 Mayıs 2014, 146. <http://www.batman.edu.tr/Files/AnnounDocument/09aee1fc-8c9c-493a-8564-309071208297.pdf> (Erişim Tarihi: 08.04.2018).

Tubitak Resmi İnternet Sayfası, "EK – 1: Türkiye'de Eğitimin Mevcut Durumu",  
[https://www.tubitak.gov.tr/tubitak\\_content\\_files/vizyon2023/eik/EK1.pdf](https://www.tubitak.gov.tr/tubitak_content_files/vizyon2023/eik/EK1.pdf) (Erişim Tarihi: 20.04.2018).

**EKLER**  
**GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU**

Değerli katılımcı;

Bu çalışma, Gelişim Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi İpek BÖKE tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER danışmanlığında yürütülmektedir.

Araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesidir. Araştırmada kişisel bilgi formunu ve 3 adet ölçeği doldurmanız istenmektedir. **Vereceğiniz bütün bilgiler kesinlikle gizli tutulacak ve araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır.** Araştırmaya katılımınız gönüllülük esasına dayalı olup araştırma kapsamında vereceğiniz cevapların samimi ve dürüst olması araştırmanın sonuçları açısından önemlidir.

Lütfen size yöneltilen her soruya samimiyetle cevap veriniz ve hiçbir soruyu atlamayarak soruyla ilgili tüm seçenekleri okuduktan sonra size uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak veya çalışma ile ilgili sorularınızı sormak için çalışmayı yürüten İpek BÖKE (ipekboke@hotmail.com) ile iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. ( )

(Lütfen parantezin içine X koyunuz.)

**TARİH: .../.../ 2018**

**İMZA:**

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Ekteki formlar, İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm, “**Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Anksiyete Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi**” konulu tez çalışmamın bir parçası olarak tarafınıza verilmiştir.

Formlardaki soruların hepsini cevaplamamız, araştırmamızın sonuçları açısından büyük önem taşımaktadır. Sizlerden alınan bilgiler sadece bu çalışma için kullanılacak olup hiçbir kurum ya da kişi ile paylaşılmayacaktır.

Konuyla ilgili değerli yardımlarınızı bekliyor, çalışmamıza verdiğiniz destekten dolayı teşekkür ediyorum.

Saygılarımla

İPEK BÖKE

### 1. Cinsiyetiniz

Kız ( )	Erkek ( )
------------	--------------

### 2. Sınıfınız

9.Sınıf ( )	10.Sınıf ( )	11.Sınıf ( )	12.Sınıf ( )
----------------	-----------------	-----------------	-----------------

### 3. Annenizin eğitim durumu

Okur-Yazar değil ( )	Okur-yazar ( )	İlkokul mezunu ( )	Ortaokul mezunu ( )	Lise mezunu ( )	Üniversite mezunu ( )	Yüksek Lisans ve üstü mezunu ( )
-------------------------	-------------------	-----------------------	------------------------	--------------------	--------------------------	-------------------------------------

### 4. Babanızın eğitim durumu

Okur-Yazar değil ( )	Okur-yazar ( )	İlkokul mezunu ( )	Ortaokul mezunu ( )	Lise mezunu ( )	Üniversite mezunu ( )	Yüksek Lisans ve üstü mezunu ( )
-------------------------	-------------------	-----------------------	------------------------	--------------------	--------------------------	-------------------------------------

### 5. Kardeş sayınız

Kardeşim yok ( )	1 kardeşim var ( )	2 kardeşim var ( )	3 kardeşim var ( )	3'ün üzeri sayıda kardeşim var ( )
---------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------------------

### 6. Ailenizin ortalama gelir seviyesi

1.500 tl den az ( )	1.501- 3.000 tl arası ( )	3.001-6.000 tl arası ( )	6.001-10.000 tl arası ( )	10.001 tl ve üstü ( )
------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------

### 7. Herhangi bir spor dalıyla ilgileniyor musunuz?

Evet ( )	Hayır ( )
-------------	--------------

Aşağıdaki sorular sporla uğraşan bireyler için hazırlanmıştır. Herhangi bir sportif aktiviteyle uğraşmıyorsanız testin geri kalanına geçebilirsiniz.

**8. İlgilendiğiniz sportif faaliyet**

Futbol	Voleybol	Basketbol	Yüzme	Dövüş Sanatları	Atletizm	Hentbol	Masa Tenisi	Tenis	Diğer
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

**9. İlgilendiğiniz sportif faaliyetle ne kadar zamandır uğraşıyorsunuz?**

6 aydan az	6 ay – 1 yıl arası	2 – 3 yıl arası	3 yıldan fazla
( )	( )	( )	( )



## ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği birtakım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Sizden istenen verilen ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneği ( X ) koyarak işaretlemenizdir.

	Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum	( )	( )	( )	( )
2. Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum	( )	( )	( )	( )
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim	( )	( )	( )	( )
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim	( )	( )	( )	( )
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum	( )	( )	( )	( )
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim	( )	( )	( )	( )
7. Genel olarak kendimden memnunum	( )	( )	( )	( )
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim	( )	( )	( )	( )
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum	( )	( )	( )	( )
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum	( )	( )	( )	( )

**DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ**

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin. Sizden istenen verilen ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneği ( X ) koyarak işaretlemenizdir.

<b>DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ</b>				
	<b>Hiç</b>	<b>Biraz</b>	<b>Çok</b>	<b>Tamam iyle</b>
1. Şu anda sakinim	( )	( )	( )	( )
2. Kendimi emniyette hissediyorum	( )	( )	( )	( )
3. Su anda sınırlarım gergin	( )	( )	( )	( )
4. Pişmanlık duygusu içindeyim	( )	( )	( )	( )
5. Şu anda huzur içindeyim	( )	( )	( )	( )
6. Şu anda hiç keyfim yok	( )	( )	( )	( )
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum	( )	( )	( )	( )
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum	( )	( )	( )	( )
9. Şu anda kaygılıyım	( )	( )	( )	( )
10. Kendimi rahat hissediyorum	( )	( )	( )	( )
11. Kendime güvenim var	( )	( )	( )	( )
12. Şu anda asabım bozuk	( )	( )	( )	( )
13. Çok sinirliyim	( )	( )	( )	( )
14. Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum	( )	( )	( )	( )
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum	( )	( )	( )	( )
16. Şu anda halimden memnunum	( )	( )	( )	( )
17. Şu anda endişeliyim	( )	( )	( )	( )
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	( )	( )	( )	( )
19. Şu anda sevinçliyim	( )	( )	( )	( )
20. Şu anda keyfim yerinde	( )	( )	( )	( )
<b>SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ</b>				
	<b>Hemen hiçbir zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Çok zaman</b>	<b>Hemen her zaman</b>
21. Genellikle keyfim yerindedir	( )	( )	( )	( )
22. Genellikle çabuk yorulurum	( )	( )	( )	( )
23. Genellikle kolay ağlarım	( )	( )	( )	( )
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim	( )	( )	( )	( )
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	( )	( )	( )	( )
26. Kendimi dinlenmiş hissediyorum	( )	( )	( )	( )
27. Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	( )	( )	( )	( )
28. Güçlüklelerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	( )	( )	( )	( )
29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	( )	( )	( )	( )
30. Genellikle mutluyum	( )	( )	( )	( )
31. Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	( )	( )	( )	( )
32. Genellikle kendime güvenim yoktur	( )	( )	( )	( )
33. Genellikle kendimi emniyette hissedirim	( )	( )	( )	( )
34. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	( )	( )	( )	( )
35. Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	( )	( )	( )	( )

36. Genellikle hayatımdan memnunum	( )	( )	( )	( )
37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	( )	( )	( )	( )
38. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	( )	( )	( )	( )
39. Akli başında ve kararlı bir insanım	( )	( )	( )	( )
40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	( )	( )	( )	( )





### STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki stresle başa çıkmak için neler yaptığını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini ( X ) koyarak işaretleyiniz.

	İfadelerin sizi tanımlama derecesi			
	%0	%30	%70	%100
<b>Bir Sıkıntı Olduğunda....</b>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Kısmen Katılmıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
1. Kimsenin bilmesini istemem	( )	( )	( )	( )
2. İyimser olmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )
3. Bir mucize olmasını beklerim	( )	( )	( )	( )
4. Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	( )	( )	( )	( )
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm	( )	( )	( )	( )
6. Sakin kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	( )	( )	( )	( )
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim	( )	( )	( )	( )
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	( )	( )	( )	( )
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	( )	( )	( )	( )
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	( )	( )	( )	( )
11. Olayları sürekli kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	( )	( )	( )	( )
12. Kendime karşı hoş görülü olmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )
13. İş olacağına varır diye düşünürüm	( )	( )	( )	( )
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	( )	( )	( )	( )
15. Problemin çözümü için adak adarım	( )	( )	( )	( )
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	( )	( )	( )	( )
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	( )	( )	( )	( )
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	( )	( )	( )	( )
20. Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım	( )	( )	( )	( )
21. Mücadeleden vazgeçerim	( )	( )	( )	( )
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	( )	( )	( )	( )
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım	( )	( )	( )	( )
24. Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim	( )	( )	( )	( )
25. "Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm	( )	( )	( )	( )
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	( )	( )	( )	( )
27. "Ben suçluyum" benim suçum ne? diye düşünürüm	( )	( )	( )	( )
28. "Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm	( )	( )	( )	( )
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	( )	( )	( )	( )
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek, beni rahatlatır	( )	( )	( )	( )

**ÖZGEÇMİŞ**

1975 yılında İstanbul'da doğdu. İlkokulu Bursa Merinos İlkokulu'nda, liseyi ise Bursa Atatürk Lisesi'nde 1992 yılında tamamladı. Lisans eğitimini Ankara Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Felsefe Bölümü'nde üçüncülük derecesiyle 1996 yılında bitirdi. Lisans eğitiminin ardından 2 yıl İstanbul'da özel sektörde çalıştıktan sonra 1998 yılında Milli Eğitim Bakanlığı'nda felsefe grubu öğretmeni olarak ilk atama yeri olan Balıkesir Muharrem Hasbi Lisesi'nde 5 yıl, Balıkesir Sırrı Yırcalı Anadolu Lisesi'nde 10 yıl çalıştı. 2012 yılında İstanbul'a yerleşme kararıyla Tepekent Bursa İstanbul Anadolu Lisesi'ne ataması gerçekleştirildi, halen aynı lisede felsefe grubu öğretmeni olarak görev yapmaktadır.