

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**SPORUN RİSKLİ DAVRANIŞLAR, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BENLİK
SAYGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
BAŞAK GİZEM HAYTA

GAZİANTEP-2021

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**SPORUN RİSKLİ DAVRANIŞLAR, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BENLİK
SAYGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
BAŞAK GİZEM HAYTA

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. OSMAN TOLGA ARICAK

GAZİANTEP-2021

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Sporun Riskli Davranışlar, Psikolojik Sağlık ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 20/11/2020

Başak Gizem HAYTA



ÖNSÖZ

Ergenlik çocukluk döneminden yetişkinliğe geçişin ilk evresidir ve bireyin gelişiminde önemli bir süreci ifade etmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan değişimler fiziksel, bilişsel, sosyal ve psikolojik açılardan kendini göstermektedir ve bireyin bu dönemi hem fiziksel hem de ruhsal açıdan sağlıklı şekilde geçirmesi, sonraki gelişim dönemlerine de katkı sağlamaktadır. Buradan hareketle bu çalışmada, sporun riskli davranışlar, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında varlığını ve desteğini her daim hissettiren; bitmeyen sabır ve anlayışı ile motivasyonumu yüksek tutmamı sağlayan; gerçek bir bilim insanı olmanın gerekliliklerini göstererek bu yolda bana ışık olan ve danışmanım olduğu için kendimi her zaman şanslı hissedeceğim saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK'a bana kazandırdıkları için sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan, yüksek lisans sürecimde de maddi manevi her konuda bana desteklerini ve sevgilerini eksik etmeyen; bana hep kendime inanmam ve güçlü olmam gerektiğini öğreten sevgili anne ve babama çok teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız.

Yüksek lisans sürecinde tanıştığım ve benim için çok değerli olan sevgili arkadaşlarım Selin Tutku TABUR, Neslişah BERDAN ve Ahmet Burak GÜRSOY'a geçirdiğimiz güzel günler adına çok teşekkür ediyorum.

Son olarak, mesleki anlamda kendimi geliştirmeme katkıları olan tüm Hasan Kalyoncu Üniversitesi psikoloji bölümündeki değerli hocalarıma çok teşekkür ediyorum.

ÖZET

Bu çalışmada, sporun riskli davranışlar, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı üzerinde etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma örneklemini, 15-16 yaş grubu lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan toplam 551 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla, Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Riskli Davranışlar Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, ergenlerde spor yapmakla riskli davranışlar arasında negatif; psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda hem psikolojik sağlamlık hem de benlik saygısının riskli davranışlar eğilimini yordadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, literatürde yer alan verilere dayalı olarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: spor, riskli davranışlar, psikolojik sağlamlık, benlik saygısı

ABSTRACT

In this study, it has been investigated whether sports has an effect on risky behaviors, psychological resilience and self-esteem. The sample of the study consisted of 551 licensed players and non-players aged 15-16 years. Data were collected using Personal Information Form, Child and Adolescent Psychological Resilience Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Risky Behavior Scale. As a result of the analyses, it was found that there was a negative and significant relationship between sport and risky behaviors. However, there were positive and significant correlations between sport and both psychological resilience and self-esteem. In addition, it was found both psychological resilience and self-esteem predicted through tendency of risk behaviors in adolescents. The findings are discussed based on the data in the literature.

Key Words: sport, risky behaviors, psychological resilience, self-esteem

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vi
KISALTMALAR LİSTESİ	vii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Problemi	1
1.2.Araştırmanın Amacı	4
1.3.Araştırma Soruları	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Sayıtlar	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Sporun Tanımı ve Tarihçesi	6
2.2.Riskli Davranışlar	8
2.2.1.Riskli Davranış ile İlgili Yaklaşımlar	10
2.2.2.Riskli Davranışlar ve Spor	11
2.3.Psikolojik Sağlıkmlık Kavramı.....	12
2.3.1 Psikolojik Sağlıkmlık ile İlgili Yaklaşımlar.....	14
2.3.2. Psikolojik Sağlıkmlık Açısından Risk Faktörleri.....	15
2.3.3. Psikolojik Sağlıkmlık Açısından Koruyucu Faktörler	16
2.3.4.Psikolojik Sağlıkmlık ve Spor.....	18
2.4. Benlik Saygısı Kavramı.....	19
2.4.1. Benlik Saygısı ve Spor.....	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	22
YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Deseni	22

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem.....	22
3.3. Veri Toplama Araçları.....	23
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	23
3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ).....	23
3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	24
3.3.4. Riskli Davranışlar Ölçeği	24
3.4. İşlem	25
3.5. Verilerin Analizi.....	25
DÖRDÜNCÜ KISIM	26
BULGULAR	26
4.1. Demografik Verilere İlişkin Betimsel İstatistikler	26
4.2. Toplam Puanlar ve Alt Boyutlara İlişkin Betimsel İstatistikler	26
4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin İstatistikler.....	29
4.3.1. Spor Yapmanın Cinsiyet ile Birlikte Riskli Davranışlar, Psikolojik Sağlık ve Benlik Saygısı Üzerinde Anlamlı Bir Etkisi Var mıdır?	29
4.3.1. Psikolojik Sağlık ve Benlik Saygısı, Riskli Davranışlar Eğilimini Yordamakta mıdır?.....	33
BEŞİNCİ BÖLÜM	35
TARTIŞMA	35
5.1. Spor yapmanın cinsiyet ile birlikte riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?.....	35
5.1.1. Spor yapmanın cinsiyet ile birlikte riskli davranışlar üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?	35
5.1.2. Spor yapmanın cinsiyet ile birlikte psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?	37
5.1.2. Spor yapmanın cinsiyet ile birlikte benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?... ..	38
5.2. Psikolojik Sağlık ve Benlik Saygısı, Riskli Davranışlar Eğilimini Yordamakta mıdır?.....	39
ALTINCI BÖLÜM.....	41
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
6.1. Sonuçlar.....	41
6.2. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	41
KAYNAKÇA	43
EKLER.....	588
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	588
Ek 2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)	599
Ek 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	600
Ek 4. Riskli Davranışlar Ölçeği.....	61
Ek 5. Kullanılan Ölçekler İçin Alman İzinler	62

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Katılımcıları lisanslı spor yapma durumuna ilişkin bilgiler	22
Tablo 2. Lisanslı spor yapan ve yapmayan katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler.....	26
Tablo 3. Riskli davranış puanlarına dair betimsel istatistikler.....	27
Tablo 4. Lisanslı spor yapan katılımcıların riskli davranış puanlarına dair betimsel istatistikler.....	27
Tablo 5. Spor yapmayan katılımcıların riskli davranış puanlarına dair betimsel istatistikler...	28
Tablo 6. Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı puanlarına dair betimsel istatistikler.....	28
Tablo 7. Tüm ölçek ve alt boyut puanları arasındaki ilişki için yapılan Pearson korelasyon analizi	29
Tablo 8. Spor yapma ve cinsiyet değişkenine göre riskli davranışlar puanlarının betimsel istatistikleri	30
Tablo 9. Spor yapma ve cinsiyet değişkenine göre riskli davranışlar puanları için yapılan iki faktörlü ANOVA analizi sonuçları	30
Tablo 10. Spor yapma ve cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık puanlarının betimsel istatistikleri	31
Tablo 11. Spor yapma ve cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık puanları için yapılan iki faktörlü ANOVA analizi sonuçları	31
Tablo 12. Spor yapma ve cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı puanlarının betimsel istatistikleri	32
Tablo 13. Spor yapma ve cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı puanları için yapılan iki faktörlü ANOVA analizi sonuçları.....	32
Tablo 14. Psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve riskli davranışlar puanlarına ilişkin betimsel istatistikler	33
Tablo 15. Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı değişkenlerine göre riskli davranışlar eğiliminin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	33

KISALTMALAR LİSTESİ

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

SDP IWG: Birleşmiş Milletler Kalkınma ve Barış için Uluslararası Spor Ekibi

ÇGPSÖ: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Problemi

Ergenlik çocukluk döneminden yetişkinliğe geçişin ilk evresidir ve bir değişim sürecini ifade etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, 10-19 yaş grubunu içeren gelişim dönemini ergenlik olarak tanımlamaktadır (WHO, 2018). Bu süreçte bireyin deneyimlediği değişim ve gelişimler; fiziksel, bilişsel, sosyal ve psikolojik açılardan kendini göstermektedir (Bowker, 2006). Tüm bu değişimler, ergenlerin kendileri ve algıladıkları sosyal çevre hakkındaki inançlarını ve düşüncelerini etkilemektedir. Ergenler için bu dönem dramatik bir sorundur, bu da kendi içlerinde, ailelerinde ve akran gruplarındaki değişikliklere uyum gerektiren zorlu bir süreçtir. Ergenler bu süreçte, ebeveynlerinin ve toplumun diğer otorite figürlerinden farklı davranışlar sergilemektedir. Jessor (1992), ergenlerin davranışlarının ebeveynlerinden ayrılmasına ve akranlarıyla daha yakın ilişki kurmalarına yardımcı olması nedeniyle genellikle işlevsel ve hedefe yönelik olduğunu öne sürmüştür. Bu davranışların bazıları oldukça zararsız olsa da (geleneksel olmayan saç stilleri ve moda gibi), bazıları da ciddi zarar verici ve yaşamı değiştirebilecek düzeyde istenmeyen olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Olumsuz sonuçların artması bireyin hayatını uzun vadede etkileyebilecek riskli davranışların gelişmesine sebep olabilmektedir. Araştırmacılar, ergenlik döneminde artan riskli davranışların bilinçli düşünmeden sorumlu prefrontal korteksin duygusal tepkilerimizden sorumlu limbik sisteme göre daha yavaş çalışmasından kaynaklı olabileceğini öne sürmüşlerdir (Arain ve ark., 2013; Casey, Getz ve Galvan, 2008). Özellikle limbik sistemde kendini kontrol etme, karar verme, duygular ve risk alma davranışlarını etkileyebilecek önemli değişiklikler meydana geldiği belirtilmiştir (Arain ve ark., 2013). Bunun yanı sıra, aile içindeki yetersiz sosyal ilişkiler ve çatışmalar uyumsuz davranışların ve riskli davranışların başlamasına ve sürdürülmesine katkıda bulunabilmektedir (Buehler ve Gerard, 2002). Yaşamı olumsuz yönde etkileyebilecek ve bireye zarar verebilecek davranışlar olarak tanımlanan riskli davranışlar; yasadışı madde kullanımı, kumar, tütün ve alkol kullanımı, suç, uygunsuz saldırganlık ve şiddet, okul başarısızlığı ve güvensiz cinsel aktivite gibi davranış türlerini içermektedir (Lerner ve Steinberg, 2009).

Ergenlerde görülen riskli davranışların açıklanmasında çoğunlukla Jessor (1987) tarafından ortaya atılmış olan “Problem Davranış” kuramına başvurulmaktadır. Problem

davranış, sosyal olarak bir sorun, bir endişe kaynağı olarak ya da geleneksel toplumun ve otorite kurumlarının sosyal ve yasal normları tarafından istenmeyen olarak tanımlanan davranıştır; genellikle, minimal düzeyde onaylanmama ifadesi gibi veya aşırı düzeyde hapsedme gibi bir tür sosyal kontrol yanıtı ortaya çıkaran davranıştır (Jessor, 1987). Problem davranış kuramı, bireyin problem davranışını etkileyen hem iç hem de dış faktörler olduğunu ileri sürmektedir. Kuramın odak noktası algılanan çevre sistemi, kişilik sistemi ve davranış sistemi olmak üzere psikososyal etkiyi sağlayan üç sistemden bahsetmektedir. Her sistem ya sorunlu davranışlarda bulunmak için teşvik eder ya da sorunlu davranışlar sergilemeyi kontrol eden değişkenlerden oluşur. Bu sistemler arasındaki etkileşim sonucunda bireyde tütün, alkol ve yasadışı madde kullanımı, kumar, suç, uygunsuz saldırganlık ve şiddet, okul başarısızlığı ve güvensiz cinsel aktivite gibi riskli ve uyumsuz davranışlar görülebilmektedir (Jessor, 1987).

Avrupa'daki genç nüfusun yaklaşık %20'si yasadışı madde kullanmaktadır ve 15-16 yaş grubundaki bireylerin %18'i esrarı en az bir kez kullandığını (yaşam boyu yaygınlık) bildirmiştir (Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi, 2019). Türkiye'de ise 2019 verilerine göre 15-24 yaş arası genç nüfusun %35.4'ü yasadışı madde kullanmakta ve %4.8'i bu nedenle hayatını kaybetmektedir. Türkiye'de bu oranın her geçen yıl arttığı tespit edilmiştir (Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı, 2019). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 15-24 yaş arası alkol tüketen gençlerin oranı %9.3, her gün sigara kullananların oranı ise %18.1'dir (TÜİK, 2016). Ayrıca, 12-17 yaş arası hüküm giymiş ergen sayısı 2018 yılında bir önceki yıla göre %22.8 artmıştır (TÜİK, 2018).

Riskli davranışların yarattığı bu olumsuz ve zarar verici sonuçlar araştırmacıları koruyucu faktörleri belirlemeye yönlendirmiştir. Ortak grup çalışmaları, müzik ve spor gibi faaliyetlerin riskli davranış üzerindeki etkileri incelenmiştir. D'amico ve Fromme (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, grup ortamında yapılan müdahale programlarının ergenlerdeki riskli davranışlarda azalma sağladığı görülmüştür. Müziğin riskli davranış üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, rap müzik terapisinin öfke düzenlenme, dürtü kontrolünü sağladığı ve suç davranışlarını önlediği belirtilmiştir (Baker ve Homan, 2007). Sporun etkilerinin incelendiği araştırmalarda ise spor ve fiziksel aktivenin ergenlerin riskli davranışlarda bulunmaları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin genel egzersiz durumları ile yasadışı madde kullanımları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, egzersiz düzeyindeki artışın alkol, sigara ve marihuana kullanımını azalttığı belirlenmiştir (Terry-McElrath, O'Malley ve Johnston, 2011). Spor yapmayan lise öğrencilerinin düzenli spor yapan öğrencilere göre korunmasız cinsel ilişki davranışı sergileyeme, alkol ve tütün tüketimine daha

eğilimli olduğu belirlenmiştir (Ferron, Narring, Cauderay ve Michaud, 1999). Pate, Trost, Levin ve Dowda (2000) tarafından yürütülen bir çalışmada spor yapan bireylerin yapmayanlara kıyasla daha az sigara ve yasadışı madde kullandığı ve intihar düşüncelerinin daha az olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Roessler (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, madde bağımlılığı kliniğinde tedavi gören hastaların düzenli egzersiz yapmaya başladıktan sonra alkol ve yasadışı madde alımlarında azalma görülmüştür. Ayrıca, özellikle takım halinde yapılan spor ve fiziksel aktivitenin ergenlerin antisosyal, uyumsuz davranışlarında azalma sağladığı belirlenmiştir (Morris, Sallybanks ve Willis, 2003). Bu çalışmalarla, spor ve fiziksel aktivitenin riskli davranışlar üzerinde önemli bir koruyucu faktör olduğu desteklenmiş olmaktadır. Spor ve fiziksel aktivitelerin özellikle ergenlerin bütüncül gelişimleri üzerindeki öneminin büyük olduğu görülmektedir.

Spor riskli davranışları önlemede olduğu gibi işlevsel psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının gelişiminde de önemli rol oynamaktadır. Spor yapmanın benlik algısı üzerinde olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir (Slutzky ve Simpkins, 2009). Luthar, Cicchetti ve Becker (2000), psikolojik sağlamlığı bireyin stres yaşamasına sebep olacak olumsuz durumlar ve koşullar karşısında dayanıklı ve uyumlu bir tutum sergileyebilmesi olarak tanımlamışlardır. Yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek ergenlerin yüksek benlik saygısı seviyesine sahip olduğunu (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003; Dumont ve Provost, 1999;) ve aynı zamanda madde kullanımı, saldırganlık gibi riskli davranışlar gösterme eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermiştir (Veselska ve ark., 2009). Spor ve fiziksel aktivitelerin bedensel, zihinsel, psikolojik açıdan birçok olumlu etkileri mevcuttur. Yapılan araştırmalar, sporun kas ve eklem yapısının sağlıklı gelişimine katkıda bulunduğunu (Tipton ve Wolfe, 2001); anksiyete ve depresyon riskini azalttığını göstermiştir (Cooney ve ark., 2013). Araştırmacılar, spor yapmanın fiziksel yeterlik duygularını ve fiziksel görünümünden memnun olma düzeyini artırdığını, dolayısıyla benlik saygısını da artıracığı sonucuna ulaşmışlardır (Bowker, 2006; Richman ve Shaffer, 2000; Slater ve Tiggemann, 2011). Sabo, Miller, Melnick, Farrell ve Barnes (2005), ergenlik döneminde spor yapmanın birçok genci popülerlik ve statü kazanımına teşvik ettiğini, böylece kendilik değerlerini artırdığını ve bunun da intihar riskini azaltabileceğini savunmuştur. Ferron ve arkadaşları (1999) ise spor faaliyetlerinin ergenlerin benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini; bu olumlu algının ise spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara göre daha düşük korunmasız cinsel ilişki davranışı, daha düşük sigara ve yasadışı madde kullanımı göstermeleri ile tutarlı olduğunu belirtmişlerdir. Spor ve fiziksel aktivitenin tüm yaş gruplarındaki bireyler için önemli ve sağlıklı olmakla birlikte; hızlı değişim ve gelişimin yaşandığı ergenlik dönemindeki bireyler için daha önemli bir konuma sahip olduğu

görülmektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışmalar sonucunda, spor yapmanın ergenlerin bilişsel, fiziksel, sosyal ve hatta entelektüel gelişimlerine olduğu kadar; duygu düzenleme becerisi, hedefe yönelik davranış gelişimi ve kendilik algılarının gelişimine de olumlu katkıları olduğu belirlenmiştir (Dworkin, Larson ve Hansen, 2003). Genç neslin sağlıklı gelişimi toplumun sağlıklı gelişimi açısından da önemli bir rol oynamaktadır.

Tüm bu literatür ışığında spor yapan gençlerin riskli davranış gösterme eğilimlerinin spor yapmayanlara göre daha düşük olacağı düşünülmektedir. Mevcut literatürdeki bilgilerin bu çalışma ile sınanması amaçlanmıştır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, spor yapmanın riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemektir.

1.3.Araştırma Soruları

1. Spor yapmanın cinsiyet ile birlikte riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?
2. Psikolojik sağlık ve benlik saygısı, riskli davranış eğilimini yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Spor yapmanın insan sağlığı üzerindeki etkileri gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Spor ve fiziksel aktivitelerin insanların fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişimine olan katkısına yönelik yapılan araştırmaların sayısı giderek artmıştır. Çocukluk çağından yetişkinliğe geçişin ilk evresi olan ve hızlı bir değişim sürecini kapsayan ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel, bilişsel ve psikolojik gelişiminde sporun etkisine yönelik farkındalık oluşturulması sağlıklı nesillerin gelişimi adına önem taşımaktadır.

Bu çalışma, ergenlik döneminde sportif aktivitelere katılımın, bireylerin riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koyması ve bu alanda yapılacak çalışmalara katkı sağlayacak olması bakımından önem taşımaktadır.

1.5. Araştırmanın Sayıtlar

Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeklere doğru ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu alışma, araştırmanın yapılmış olduğu Adana ilinde bulunan 15-16 yaşında futbol, basketbol ve voleybol dalında lisanslı spor yapmakta olan bireylerden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma verileri Benlik Saygısı leği, Psikolojik Sağlamlık leği ve Riskli Davranışlar leğinin ltğu niteliklerle sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Sporun Tanımı ve Tarihçesi

Spor sözcüğünün kökeni etimolojik araştırmalara göre Eski ve Orta Fransa döneminde kullanılan “desport, deport, disport” sözcüklerinden gelmektedir. Eski Fransızca’da disport sözcüğü “kendini yönlendirmek, kendini eğlendirmek” anlamı taşımaktadır ancak aynı sözcük Orta İngilizce’de “kaybolan diğer hisleri kazanma, rahatlık hissi” anlamı taşımaktaydı (Online Etimoloji Sözlüğü). Sporun kökenleri ise antik Mısır uygarlığına kadar uzanmaktadır ancak Yunan uygarlığı döneminde Olimpiyat Oyunları’nın oluşturulmasıyla toplumun gelişiminde önemli bir noktaya gelmiştir. Eski Yunan uygarlığında oynanan ilk oyunlar mitoloji ve dini inançlara bağlı kalınarak iki tekerlekli at arabası yarışları, çıplak ayak koşu yarışları, okçuluk ve uzun atlama gibi savaşçı sporlardan oluşturulmuştur. Yunan kültüründe spor o dönemin sanatını, felsefesini ve bireylerin günlük yaşamlarını etkilemiştir. Ancak Eski Yunan kültüründeki oyunlar ve yarışmalar dini inançlara dayalı ve kurumsal yapıdan yoksun olması nedeniyle bugün spor olarak tanımlanan organize, rekabetçi oyunlardan farklılık göstermektedir (Coakley, 1994).

Spor sözcüğünün kökeninden gelen bu anlam farklılığı, spor kavramının içeriğine göre çeşitlilik göstermesi, toplumsal tarihe bağlı olarak yüklenen anlamın değişmesi ve günlük kullanım dilinde farklı kullanım alanlarının olması nedeniyle tanımlanması zor bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Avrupa Konseyi’nin 1992 yılında kabul ettiği ve 2001 yılında güncellediği tanıma göre spor, günlük veya organize katılım yoluyla, fiziksel zindeliği ve zihinsel refahı ifade etmeyi veya geliştirmeyi, sosyal ilişkiler kurmayı veya her düzeyde rekabete dayalı sonuç elde etmeyi amaçlayan her türlü fiziksel aktivite anlamına gelmektedir (Council of Europe, 2001). 2008 yılında Birleşmiş Milletler Kalkınma ve Barış için Uluslararası Spor Ekibi (SDP IWG) tarafından yayınlanan raporda spor kavramı detaylı olarak ele alınmıştır. Rapora göre spor; fiziksel uygunluğa, zihinsel iyi oluşa ve sosyal etkileşime katkıda bulunan organize, gündelik veya rekabetçi tüm fiziksel aktivite biçimleridir. Ek olarak, sporun en temel düzeyde, öz disiplin, rakibine saygı, adil oyun, takım çalışması ve karşılıklı olarak kararlaştırılan kurallara bağlılık inancına dayandığına değinilmiştir (SDP IWG, 2008). Birleşmiş Milletler Kalkınma ve Barış için Uluslararası Spor Ekibi (2008), sporun evrensel

olarak popüler olduğunu, bireylere ve topluluklara ilham verme, motive etme potansiyeline sahip olduğunu ve aynı zamanda kesişen bir iletişim platformu olduğunu vurgulamıştır.

Spor ile ilgili yapılan birçok tanımda fiziksel becerilerin, fiziksel yeteneklerin veya fiziksel eforun kullanımı ön planda tutulmaktadır. Lüschen (1967) sporu, “oyun ve dünya arasında bir süreklilik üzerine kurulu kurumsallaşmış bir tür rekabetçi fiziksel aktivite” olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Coakley (1994) ise sporu, çeşitli içsel ve dışsal faktörlere dayalı olarak motive olan bireylerin, yoğun efor gerektiren fiziksel güçlerini ya da nispeten karmaşık fiziksel becerilerini kullanmasını içeren kurumsallaşmış rekabet faaliyetleri olarak tanımlamıştır. Bu tanım doğrultusunda spor; zevk alma, doyum elde etme, rekabet ve başarıya bağlı olarak elde edilen içsel ödüllerin para ve kupa gibi dışsal ödülleri de beraberinde getirebilmektedir. İçsel ve dışsal bu kazanımlar, bireyin spora katılımını, performans düzeyini, başarı düzeyini etkileyebilmektedir. Coakley (1994), sporun herhangi bir fiziksel aktiviteden kavramsal olarak farkının, yapılandırılış ve kurumsal olmasının yanı sıra, karmaşık fiziksel beceriler ve kuvvetli fiziksel efor gerektirmesi olduğunu belirtmiştir. Bu karmaşık fiziksel beceriler, koordinasyon, denge, çabukluğu kapsarken; fiziksel yetenek ve efor ise hız, güç, dayanıklılık veya her üçünün de bir arada olmasını kapsamaktadır (Coakley, 1994).

Spor, farklı şekillerde tanımlandığı gibi kendi içinde de farklı dallara ve çeşitlere ayrılmıştır. Bompaa (1994), bütün sporları yedi grupta toplamıştır. İlk gruptaki sporlar, en üst düzey beceri ve koordinasyon gerektiren sporlardır (jimnastik, artistik patinaj gibi). İkinci grup, koşu, yüzme, kürek çekme gibi temel hedefin üstün hız geliştirmek olduğu sporlardır. Üçüncü grup sporlarda amaç var olan beceriler ile üst düzeyde kuvvet ve hız geliştirilebilmesidir. Halter, gülle atma ve sırıkla atlama gibi spor dalları bu gruba dahildir. Dördüncü grup, rakiplerle yapılan müsabakalarda üst düzey beceri isteyen sporları içermektedir. Bu grup futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporları ile rakiplere karşı yapılan bireysel sporları da içermektedir. Duyu organlarının işlevlerini ve sporun sürekli değişimleri altında hızlı bir şekilde algılama ve hareket etme kapasitesini mükemmelleştirmeyi amaçlamaktadır. Beşinci grup yelken, binicilik gibi farklı araçları üst düzeyde kullanmaya becerisi gerektirmekte iken altıncı gruptaki sporlar, atıcılık, satranç gibi düşük düzeyde fiziksel efor ve fiziksel katılım gerektirmektedir. Son olarak ise dekatlon ve biatlon gibi çeşitli spor dallarındaki becerilerin birlikte gerçekleştirilmesini gerektiren birleşik spor dalları bulunmaktadır.

Carron ve Chelladurai (1981) ise spor dallarını dört alt başlıkta değerlendirmişlerdir. İlk grup bağımsız (independence) sporlar olarak adlandırılmıştır ve atıcılık, bowling, atletizm ve yüzme gibi bireysel sporları kapsamaktadır. İkinci grup, eşzamanlı aktiviteye (co-active

dependence) dayalı sporlar olarak tanımlanmıştır ve kürek çekme, karşılıklı ip çekme gibi birlikteliğe ihtiyaç duyulan spor dallarını içermektedir. Üçüncü grup ise pasif savunmaya (reactive) ya da aktif atağa (proactive) dayalı sporlar olarak adlandırılmıştır. Amerikan futbolu buna örnek olarak verilmektedir. Zira bu sporda bazı sporcular pasif olarak sahanın belli köşelerinde beklerken, bazı sporcular topu yakalamak için inisiyatif almak ve erken davranmak zorundadır. Son grup ise etkileşime dayalı (interactive) sporlar olarak adlandırılmıştır ve futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporlarını içermektedir.

2.2.Riskli Davranışlar

Risk davranışı ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda önerilen tanımlar, risk davranışı ile ilişkili gerçek veya potansiyel sonuçlara farklı düzeyde vurgu yapmaktadır. Yates ve Stone (1992), riski potansiyel kayıp veya kayıp olasılığı olarak ifade etmiştir. Renn (1998), riskin bireylerin eylemlerinin veya yaşadıkları olayların, değer verdikleri yönleri etkileyen sonuçlara yol açma olasılığı olduğunu ifade etmiştir. Risk hem tanımlayıcı hem de normatif bir kavram olarak tanımlanabilmektedir. Bilimsel, anekdotsal veya dini olabilecek neden-sonuç ilişkilerinin analizini içermektedir (Renn, 1998). Gullone, Moore, Moss ve Boyd (2000) riskli davranışı, olumlu sonuçlar veya kazançlar algılanarak bir şekilde dengelenmiş potansiyel olumsuz sonuçları (veya kaybı) içeren davranışlar olarak tanımlamışlardır.

Riskin algılanış biçimi de riskli davranışlar ile ilgili kararları etkilemektedir. Risk algılama teorilerinden biri, bir faaliyetin algılanan riskliliğinin bir dizi faktörden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bunlar, riskin gönüllü veya istemsiz olup olmadığını, faaliyetin risklerinin birey tarafından bilinip bilinmediğini ve riskin tanıdık olup olmadığını içermektedir (Slovic, Fischhoff ve Lichtenstein, 1979). Bu teoriye uygun olarak, ergenlerdeki riskli davranışlar ile ilgili yapılan bir araştırmada, riskli davranışlara katılım bildiren ergenlerin risk bilgisinin yüksek ancak riskin verebileceği zarar ve ciddiyet açısından yetersiz seviyede olduğu belirlenmiştir (Benthin, Slovic ve Severson, 1992). Bu durumun özellikle karar verme ve planlamadan sorumlu beyin bölgesi olan prefrontal kortekste olgunlaşma ve gelişmenin ergenlik döneminde henüz tamamlanmamış olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Segalowitz ve Davies, 2004).

Cohn, Macfarlane, Yanez ve Imai (1995) tarafından ergenler ve ebeveynleri arasındaki risk algısı farklılıklarının incelendiği araştırmada; sarhoş olma, yasadışı madde kullanma, emniyet kemerini takmadan araç kullanma gibi riskli davranışlar değerlendirilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda ergenlerin ebeveynlerine göre zararı önleyebileceklerine dair daha iyimser

bir yaklaşım içinde oldukları görülmüştür. Ergenler ile ebeveynlerinin risk algılarının karşılaştırıldığı bir diğer çalışmada, otostopla yolculuk etmek veya alkol kullanmak gibi davranışları ebeveynlerine göre daha az riskli buldukları belirlenmiştir (Abbott-Chapman, Denholm ve Wyld, 2008). Bu çalışma sonuçları, ergenlerin yetişkinlere göre risk algılarının farklı olduğunu düşüncesini desteklemektedir.

Furby ve Beyth-Marom (1992), risk alma davranışının birden fazla sonuca yol açabileceğini ve bu sonuçların bazılarının istenmeyen hatta tehlikeli olabileceğini belirtmiştir. Başka bir deyişle, risk alma davranışı, olumsuz sonuçlara yol açabilecek seçeneklerin uygulanmasını içermektedir. Risk alma davranışının kavramsallaştırılması, çok sayıda davranışı riskli olarak tanımlanmasına yol açmıştır. Jessor (1992), yetersiz beslenme, egzersiz eksikliği ve araç güvenlik cihazlarının kullanılmasını reddetmeyi riskli davranışlar olarak tanımlamıştır. Lerner ve Steinberg (2009) ise yaşamı olumsuz yönde etkileyebilecek ve bireye zarar verebilecek davranışlar olarak tanımladıkları riskli davranışların; yasadışı madde kullanımı, kumar, tütün ve alkol kullanımı, suç, uygunsuz saldırganlık ve şiddet, okul başarısızlığı ve güvensiz cinsel aktivite gibi davranış türlerini içerdiğini ifade etmiştir. Bu davranışlar bireyi, çevresindekileri veya ilişkileri gibi hayatlarında yer alan önemli unsurları tehlikeye atabilmektedir. Bu anlamda, risk alma davranışlar bireysel faktörler tarafından ifade edilen karakteristik bir özelliklerle ya da çevrenin ve karakterin etkileşimi gibi birden fazla faktörün birbiriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkabilmektedir.

Neihart (1999), riskli davranışlar ile ilgili yaptığı çalışmada riskli davranışların zihinsel, sosyal, fiziksel, duygusal ve ruhsal olmak üzere beş gruba ayrıldığını öne sürmüştür. Bu beş grup birbirinden keskin çizgilerle ayrılmamakla beraber yapılan faaliyete göre bir arada da bulunabilmektedir. Hâlihazırda bulunan sınıf düzeyinden daha üst düzeydeki sınıfa geçmek zihinsel riskli davranış grubuna dâhil edilmektedir. Sosyal riskli davranış hiç kimsenin tanınmadığı bir sınıfta olmayı ifade ederken; duygusal risk davranışına başkalarına hissettiğimiz korkuyu belli etmek örneği verilebilmektedir. Bununla birlikte yeni bir spor dalı ile uğraşmak fiziksel riskli davranışa dâhilken, inancını değiştirmek ruhsal riskli davranıştır. Ruhsal riskli davranışlar kimi zaman duygusal ve sosyal riski beraberinde getirebilmektedir (Neihart, 1999).

2.2.1.Riskli Davranış ile İlgili Yaklaşımlar

Riskli davranışlar ile ilgili farklı ekollerin farklı yaklaşımlarını görmek mümkündür. Bilişsel perspektif açısından riskli davranış, riskin algılanışı ve karar verme süreciyle ilişkilidir. Riskli davranış sergilemeye eğilim gösteren bireylerin, daha fazla risk bilgisi, daha az risk korkusu, risk üzerinde daha fazla kişisel kontrol sahibi olduğu belirlenmiştir (Benthin ve ark., 1992). Riskli davranışların biyolojik temellerini araştıran araştırmacılar ise risk davranışının doğal olarak oluşan hormonal dalgalanmaların (Udry, 1988) ve kalıtsal kişilik özelliklerinin (Zuckerman, Bone, Neary, Mangelsdorff ve Brustman, 1972) bir getirisi olduğunu savunmuşlardır. Bilişsel ve biyolojik bakış açıları ergenlikte riskli davranışları tek başına açıklamada yetersiz kalmış ve zamanla önemlerini yitirmişlerdir. Bunun yerine birden fazla faktörün birbirleri ile etkileşiminin etkisi olduğu fikri önem kazanmaya başlamıştır. Bu noktada ortaya çıkan biyopsikososyal perspektif, çevre ve akran etkisinin önemine değinmiştir. Çevre ve akran etkisi, ergenlikte riskli davranışlar ile ilgili önemli bir değişken olarak kabul edilmektedir.

Ergenlerde görülen riskli davranışların açıklanmasında çoğunlukla Jessor (1987) tarafından ortaya atılmış biyopsikososyal bir model olan “Problem Davranış” kuramına başvurulmaktadır. Problem davranış, sosyal olarak bir sorun, bir endişe kaynağı olarak ya da geleneksel toplumun ve otorite kurumlarının sosyal ve yasal normları tarafından istenmeyen olarak tanımlanan davranıştır. Bu tür davranışlar en basit anlamda istenmeyen davranışın onaylanmaması şeklinde tepki alabileceği gibi, istenmeyen bu davranışın büyüklüğüne göre hapisle cezalandırılması gibi bir tür sosyal kontrol yanıtı da ortaya çıkarabilir (Jessor, 1987). Problem davranış kuramı, bireyin problem davranışını etkileyen hem iç hem de dış faktörler olduğunu ileri sürmektedir. Kuramın odak noktası algılanan çevre sistemi, kişilik sistemi ve davranış sistemi olmak üzere psikososyal etkiyi sağlayan üç sistemden bahsetmektedir. Her sistem ya sorunlu davranışlarda bulunmak için teşvik eder ya da sorunlu davranışlar sergilemeyi kontrol eden değişkenlerden oluşur. Bu sistemler arasındaki etkileşim sonucunda bireyde tütün, alkol ve yasadışı madde kullanımı, kumar, suç, uygunsuz saldırganlık ve şiddet, okul başarısızlığı ve güvensiz cinsel aktivite gibi riskli ve uyumsuz davranışlar görülebilmektedir (Jessor, 1987). Jessor (1987) tarafından ortaya atılan bu kapsamlı risk davranışı modeli, ergenlik dönemindeki riskli davranışların daha iyi anlaşılabilmesi ve risk davranışının yalnızca bireyden kaynaklanan nedenlerden değil, birden fazla faktörün etkileşimi sonucunda oluştuğu fikrinin yayılmasına olanak tanımıştır.

2.2.2.Riskli Davranışlar ve Spor

Yapılan araştırmalar koruyucu faktörlerin yüksek risk grubundaki gençlerin, riskli davranışlar sergilemesini azaltmak için etkili stratejiler olduğunu göstermektedir (Resnick, 2000). Spor yapmak, birçok araştırmacı tarafından özellikle ergenlik döneminde riskli davranışlara karşı koruyucu bir faktör olarak kabul edilmektedir (Ferron ve ark., 1999; Roessler, 2010; Terry-McElrath ve ark., 2011). Spor yapmak gibi ders dışı etkinliklerin, riskli davranışlara katılımı azaltabilecek dışsal bir koruyucu faktör olduğu belirtilmiştir. İyi organize edilmiş spor programlarına katılımı kazanılan yaşam becerilerinin, ergenliğin gelişim sürecinde yüksek sosyal risk altındaki gençler için koruyucu rol oynamaktadır (Taliaferro, Rienzo, Miller, Pigg ve Dodd, 2008).

Spor yapmak, yasadışı madde kullanımı, cinsel aktivite ve şiddet katılımı ile ilgili riskli davranışlara karşı koruyucu potansiyele sahiptir. Taliaferro, Rienzo ve Donovan (2010) tarafından yapılan çalışmada, spor yapmanın bireyleri intihar ve yasadışı madde kullanımı ile ilgili birçok riskli davranışa karşı koruduğu belirlenmiştir. Spor yapmanın, gençler arasında sürekli olarak sigara kullanımının azalmasıyla ilişkili olduğu da olduğu belirlenmiştir (Terry-McElrath ve ark., 2011; Pate, ve ark., 2000; Taliaferro ve ark., 2010). Schori, Hofmann ve Abel (2017) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları da spora katılımı sigara kullanımı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Ferron ve arkadaşları (1999) ise spor faaliyetlerinin ergenlerin benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini; bu olumlu algının ise spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara göre daha düşük korunmasız cinsel ilişki davranışı, daha düşük sigara ve yasadışı madde kullanımı göstermeleri ile tutarlı olduğunu belirtmiştir. Johnson, Eisenberg, Bearinger, Fulkerson ve Sieving (2014) tarafından yapılan çalışmada da spor yapmanın riskli cinsel davranış ve yasadışı madde kullanımına karşı koruyucu faktör olduğu belirlenmiştir.

Spor yapmak ile yasadışı madde kullanımı arasındaki negatif ilişki de yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. Pate ve arkadaşları (2000), spor yapan ergenlerin daha az esrar tükettiğini belirlemişlerdir. Spor yapmanın sadece esrar kullanımını değil diğer yasadışı maddeler olan kokain kullanımını (Pate ve ark. 2000; Taliaferro ve ark., 2010), eroin kullanımını ve metamfetamin kullanımını da (Taliaferro ve ark., 2010) azalttığı bulunmuştur. Torstveit, Johansen, Haugland ve Stea (2018) da spor yapan bireylerin spor yapmayanlara kıyasla yasadışı madde kullanımı ve kötü beslenme alışkanlıklarının daha az olduğunu belirtmişlerdir.

Duncan, Duncan, Strycker ve Chaumeton (2002) tarafından 10-14 yaş grubundaki 365 kişiyle yapılan bir çalışmada, spor yapanların yapmayanlara göre riskli davranış sergileme eğiliminin daha az olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, araştırmacılar yasadışı madde kullanımı ile çalma ve dövüş gibi antisosyal davranışlar arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Tüm bu bilgiler, spor ve fiziksel aktivitenin riskli davranışlar üzerinde önemli bir koruyucu faktör olduğunu desteklemektedir. Spor ve fiziksel aktivitelerin özellikle ergenlerin fiziksel ve psikolojik gelişimi için önemli bir role sahip olduğu önemli bir gerçektir.

2.3.Psikolojik Sağlık Kavramı

Amerikan Psikoloji Derneği (2010), psikolojik sağlamlığı “sıkıntı, travma, trajedi, tehditler ve hatta aile ve ilişki sorunları, ciddi sağlık sorunları ve finansal stresler gibi önemli stres kaynakları karşısında iyi uyum sağlama süreci” olarak tanımlamaktadır.

Tarihsel olarak, psikolojik sağlık kavramı, benzer stres durumları ve risk faktörlerine rağmen, bireylerde önemli farklılıklar olduğu tespit edilen çalışmaların sonucunda ortaya çıkmıştır. Yapılan çalışmalar bu risk durumlarına katkıda bulunabilecek olan risk faktörleri üzerine yoğunlaşmıştır. Psikolojik sağlık kavramı ile ilgili farklı uzmanların farklı tanımlamalarını görmek mümkündür. Werner (1995) psikolojik sağlık teriminin, yüksek risk durumuna rağmen iyi gelişimsel sonuçlar, stres altında sürekli yetkinlik ve travmadan kurtulma olmak üzere üç temel özelliği olduğunu ifade etmiştir. Egeland, Carlson ve Sroufe (1993) psikolojik sağlamlığı, bir bireyin yüksek risk veya zorlu bir durumla karşılaşmasına rağmen olumlu işleyişini başarılı bir şekilde uyarlama ve yeniden düzenleme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde, Herrman ve arkadaşları (2011) psikolojik sağlamlığı, son derece zor koşullar içerisinde bile psikolojik sağlığı iyileştirmek için gösterilen olumlu uyum becerisi olarak tanımlamışlardır.

Psikolojik sağlık kavramı alanında yapılan ilk çalışmalar bireye ve bireyin özerklik veya yüksek benlik saygısı gibi olumlu kişisel niteliklerine odaklanırken yapılan çalışmalar gelişme gösterdikçe, araştırmacılar psikolojik sağlamlığın aile yapısı ve sosyal çevre gibi daha çok bireyden bağımsız sebepler ile bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir (Garmezy ve Masten, 1986; Werner ve Smith, 1982). Son birkaç yıldaki psikolojik sağlamlığın en genel ve kabul edilir tanımı ise Luthar ve arkadaşları (2000) tarafından yapılmıştır. Luthar ve arkadaşları (2000) psikolojik sağlık terimini, uyumsuzluğa yol açabilecek yaşam koşullarında gerçekleşen uyumlu adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreç olarak tanımlamıştır. Luthar ve arkadaşları (2000), psikolojik sağlık kavramının iki kritik koşula bağlı olarak söz konusu

olabileceğini öne sürmüşlerdir: 1) Önemli bir tehdide maruz kalma, 2) Gelişimsel süreçler üzerinde bozucu etkisine rağmen olumlu bir uyumu sağlama. Bu nedenle, psikolojik sağlık kavramının doğrudan ölçülemeyeceğini ancak bu iki yapının kanıtlarına dayanarak dolaylı yoldan ölçülebileceğini belirtmiştir. Bu iki boyutlu yapı anlayışı diğer araştırmacılar tarafından da kabul edilmiştir (Masten, 2001; Yates, Egeland ve Sroufe, 2003).

Sırasıyla bu iki boyutlu yapı ele alınacak olursa, olumsuz yaşam koşulları, kritik alanlarda yüksek uyumsuzluk taşıyan durum olarak tanımlanmaktadır (Luthar, 2015). Bu tanıma göre yaşanan durumların olumsuz yaşam koşulu sayılabilmesi için normal popülasyonda görülenden daha fazla önem teşkil etmesi gerekmektedir. Olumsuz yaşam koşulları, tek başına stresli yaşam deneyimlerinden (savaşa maruz kalma gibi), birden fazla olumsuz olaya maruz kalmaya kadar uzanmaktadır (Luthar ve ark., 2000). Psikolojik sağlık kavramındaki ikinci yapı olan olumlu adaptasyon ise belirtilen olumsuz yaşam koşullarına maruz kalındığında beklenenden daha iyi uyum sağlama becerisini ifade etmektedir (Luthar, 2015). Çocukluk çağındaki farklı riskli yaşam koşullarına karşı psikolojik sağlamlığın incelendiği çalışmalarda, olumlu adaptasyon becerisinin en çok davranışsal yönden kendini gösterdiği belirlenmiştir (Luthar ve ark., 2000; Masten, 2001). Buna göre, olumlu adaptasyon becerisi, sosyal yeterlilik veya gelişim aşamalarının işlevselliğini olumlu yönde etkilemektedir. Gelişimsel işlevselliğin yanı sıra, Luthar ve arkadaşları (2000), olumlu adaptasyonu tanımlamak için kullanılan kriterlerin incelenen olumsuz yaşam koşulu ile yüksek düzeyde ilişkili olması gerektiğini iddia etmişlerdir. Bu yaklaşıma göre, ortalama veya mükemmel işleyiş seviyeleri açısından psikolojik sağlamlığı tanımlama olumsuzluğun niteliğine bağlı olmaktadır. Herhangi bir birey ciddi bir yaşam sıkıntısına maruz kalmışsa (örneğin, savaşa maruz kalma gibi), bu durumda olumlu adaptasyonun varlığından söz edebilmek için ortalama işlev durumu (örneğin psikiyatrik semptomların olmaması) uygundur. Eğer maruz kalınan olumsuz yaşam koşulu önceki durum kadar şiddetli değil ancak yine de bireyi zorluyorsa bu durumda da olumlu adaptasyonu göstermek adına belirli bir alanda ortalama veya mükemmel işleyişin kanıtlanması gerekmektedir.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, psikolojik sağlık kavramının doğru tanımlanabilmesi için belirgin bir risk ve olumsuz yaşam koşulları olması gerekmektedir. Yapılmış olan psikolojik sağlık tanımlarının birçoğu olumsuz yaşam ve olumlu adaptasyon kavramlarını temel almaktadır. Psikolojik sağlık, günlük stres faktörlerinden önemli olumsuz yaşam olaylarına kadar bireyin işlevselliği açısından önemli rol oynamaktadır.

2.3.1 Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yaklaşımlar

Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalarda önemli kavram ve terimlerin tanımlanmaya çalışılmasının yanında, olumsuz yaşam koşullarından etkilenen özellikle çocuk ve ergenler ile ilgili risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimini açıklayan modeller geliştirilmiştir. Araştırmacıların çoğu; bireyin, ailenin ve çevrenin kendine özgü psikolojik uyum ve strese karşı direnç düzeyiyle kendini gösteren faktörler arasında karmaşık bir ilişki olduğu konusunda hemfikirdir (Cowen ve Work, 1988; Engle, Castle ve Menon, 1996; Masten, 1986; Rutter, 1987).

Değişken-odaklı yaklaşımlar, risk yüksek olduğunda neyin iyi sonuç verdiğini tespit etmek amacıyla bireylerin, ortamların ve deneyimlerin özellikleri arasındaki istatistiksel bağlantıları ve kalıpları inceler. Bu yaklaşım, risk faktörünün etkisinin ve psikolojik sağlamlık süreçlerine ilişkin ipuçlarının tanımlanmasında istatistiklerden etkili bir şekilde yararlanmayı sağlamaktadır. Bununla birlikte olumlu adaptasyonun sağlanması için gerekli olan koruyucu faktörlerin keşfedilebilmesi için de olanak tanımaktadır. Değişken-odaklı yaklaşımlardan biri olan interaktif modele göre; risk faktörlerinin olası sonuçları düzenleyici (moderate) diğer değişkenlere bağlıdır. Koruyucu faktör adı verilen düzenleyici değişkenler, risk faktörlerinin olası sonuçlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Mizaç veya bireysel farklılıklar bu modelde en çok çalışılan düzenleyici değişkenler arasındadır.

Birey-odaklı yaklaşımlar, psikolojik olarak dayanıklı bireyleri belirler ve diğer bireylerden hangi açılardan farklı olduklarını, zorluk karşısında veya gelişme için ciddi tehditlerle karşı karşıya kalmayanlar arasında ne kadar farklı olduklarını anlamaya çalışır. Bu yaklaşım, psikolojik sağlamlığı bireyin bütünü olarak ele alır ve adaptasyonun farklı boyutlarının incelenmesine olanak tanımaktadır. Birey-odaklı yaklaşımlar zorlu koşullar içerisinde yüksek psikolojik dayanıklılık sergileyen bireylerin incelenmesine odaklanır. Bu yaklaşım temelinde Werner (1989) tarafından yapılmış ve psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili önemli çalışmalardan biri olan Kauai çalışmasında zorlu koşullar altında yaşamakta olan çocuklar belirlenmiştir. Daha sonrasında psikolojik olarak dayanıklı olan çocuklar, zorluklar karşısında zorlanan yaşıtları ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, erken yaştan itibaren ebeveynlerinden daha fazla destek ve ilgi gören, özdeğer ve zihinsel işlevleri yüksek çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Dengeleyici (compensatory) model, psikolojik sağlamlığı riskin yaratmış olduğu olumsuz etkiyi dengeleyen, nötrleyen bir etken olarak ele almaktadır. Werner ve Smith (1982) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik açıdan sağlam bireylerin problem çözmeye dönük aktif

tutum, zorluk karşısında olumlu tavır sergileme, diğer insanların olumlu ilgisini kazanma ve hayata dair olumlu inancını sürdürme becerisi gibi dört temel özellik belirlenmiştir. Kumpfer ve Hopkins (1993) tarafından yapılan çalışmada ise dengeleyici faktörler; iyimserlik, empati, içgörü, entelektüel yeterlilik, benlik saygısı, kararlılık ve azim gibi olumlu kişilik özellikleri olarak tanımlanmıştır.

Cowen ve Work (1988) tarafından geliştirilen bir diğer model ise; her çocuğun, sosyal duyarlılık, aktivite düzeyi, özerklik düzeyi ve çevreleri tarafından desteklenen veya köreltilen keşfetme davranışı gibi belirli özellikleri olduğunu öne sürer. Cowen ve Work (1988), olumlu ruh hali, iyi aktivite düzeyi, iyi özerklik düzeyi gibi özelliklerin birçoğuna sahip olan bireylerin stresli yaşam koşulları ile daha iyi başa çıkabildiklerini belirtmişlerdir. Hem fiziksel hem de duygusal açıdan desteklenen ve çevresinde zorluklara karşı etkili baş etme becerisi bulunan bireyler ile temas halinde bulunan kişilerin strese karşı direnç geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Buna karşılık, yeterli ailevi destek göremeyen ve mevcut yetişkin modelleri çocukluk boyunca yok veya işlevsiz olan bireylerin stresle başa çıkmanın etkili yollarını öğrenemeyeceğini ve bu nedenle stresten etkilenme olasılığının daha yüksek olacağını belirtmişlerdir.

Cicchetti ve Lynch (1993) tarafından geliştirilen ekolojik-işlemsel modele göre, aile, mahalle ve kültür gibi bireyin ekolojik düzeylerini oluşturan bağlamlar birbirleri ile etkileşim halindedir ve bu etkileşim zaman içinde bireyin gelişim ve adaptasyonunun şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bağlamsal çevrelerin ve işlemsel değişimlerin vurgulandığı bu tür teorik açıklamalar, aile yoksulluğu, kötü muamele deneyimleri ve diğerleri de dahil olmak üzere çeşitli riskleri içeren esneklik araştırmaları için kavramsal temeller oluşturmuştur.

2.3.2. Psikolojik Sağlık Açısından Risk Faktörleri

Risk faktörleri, bireylerin sağlıklı gelişimi için kısa vadeli veya uzun vadeli bir tehdit oluşturabilen, çeşitli yoğunluk ve sürelerde olumsuz sonuçların olasılığını arttırabilen faktörlerdir. Psikolojik sağlık ile ilgili literatür incelendiğinde farklı risk faktörleri üzerinde çalışıldığı görülmektedir. Werner (1989) tarafından yapılan ve psikolojik sağlık kavramı ile ilgili önemli çalışmalardan biri olan Kauai çalışmasında anne karnında strese maruz kalma, annenin yeterli eğitim almamış olmaması, düşük sosyoekonomik çevrede yetişmek, boşanma, ebeveynlerde psikopatolojik belirtiler görülmesi risk faktörleri olarak belirtilmiştir. Bradley ve arkadaşları (1994), yoksul bir ailede prematüre veya düşük doğum ağırlığı ile doğmanın risk oluşturduğunu belirtmiştir. Bunlara ek olarak, bakım verenin en az üç koruyucu ve destekleyen davranışından (oyuncakların ve malzemelerin mevcudiyeti, ebeveynlerin duyarlılığı, çocuğun

davranışının kabulü ve gizlilik ve keşif için yeterli alan yaratılması gibi) yoksun kalmanın da risk faktörü olarak kabul edilebileceğini ifade etmiştir. Luthar ve arkadaşları (2000) ise ebeveynin yasadışı madde kullanımının çocuğun psikolojik sağlık düzeyini olumsuz etkilediğini ve risk oluşturduğunu belirtmiştir. Greeff ve Ritman (2005) ise tek ebeveynli aileler ile yaptığı araştırma sonucunda, tek ebeveyn ile büyümenin çocuk için risk faktörü olabileceğini ifade etmiştir.

Yapılan psikolojik sağlık ve risk faktörleri ile ilgili araştırmalarda görülebileceği gibi, Psikolojik sağlamlığa en çok etki eden risk faktörlerini tanımlamak amacıyla farklı değişkenler çeşitli şekillerde incelenmiştir. Düşük sosyoekonomik düzey ve destekleyici olmayan ebeveyn tutumu, boşanma, düşük ebeveyn denetimi, tek ebeveynle büyümek gibi faktörlerin bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir.

2.3.3. Psikolojik Sağlık Açısından Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler; riskin etkilerini olumlu yönde değiştiren, sağlıklı bir uyum ve bireysel yeterlilikleri geliştiren faktörlerdir (Luthar, 2015). Rutter (1985) bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere koruyucu faktörlerin üç gruba ayrıldığını öne sürmüştür. Werner (1995) de bireysel (örneğin; kolay mizaca sahip olması, özerkliğinin yanında gerektiğinde yardım isteyebilme yeteneği), ailesel (örneğin; destekleyici ebeveyn figürü), çevresel (yönlendiren, rol model olarak alabileceği bir öğretmeni olması) koruyucu faktör grupları anlayışını desteklemiştir. Werner (1995), zorluklar karşısında psikolojik sağlamlığı yüksek (resilient) olan bebeklerin, dirençli olmayan bebeklerden farklı mizaçlara sahip olduklarını gözlemlemiştir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin hepsinin ailelerinde en az bir destekleyici ebeveyn figürü olduğunu ve birçoğunun da ek olarak sosyal desteğe sahip olduğunu belirlemiştir.

Masten ve Coatsworth (1998), zekâ düzeyinin, ebeveynle olan ilişkilerin yanı sıra, en önemli koruyucu faktörlerden biri olduğunu belirtmiştir. Zekâ düzeyinin problem çözme becerisi ile birlikte zorlu yaşam koşulları ile baş etmede yardımcı rol oynadığını ifade etmişlerdir. İyi düzeyde zihinsel işlevselliğin, sıkıntıyla başa çıkmada yararlı olabilecek çeşitli bilgi işleme becerilerini gerektirdiği için koruyucu bir işleve hizmet edebileceğini iddia etmişlerdir. Bunların aksine, ortalama zekâ düzeyinden daha kötü olan çocukların deneyimden öğrenme, zorlu durumlarla baş etme, başarı ve akademik katılımı sürdürme güçlükleriyle karşılaşma olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Richardson (2002) çocuk, aile ve çevre arasındaki koruyucu faktörleri tanımlamak için bir psikolojik sağlık modeli geliştirmiştir. Bu model kapsamında, psikolojik sağlamlığı güçlü kabul edilen çocukların özelliklerini incelemiş ve tanımlamıştır. Bu modele göre, bir bireyin homeostazisini (özdenge) fiziksel, zihinsel ve ruhsal adaptasyon durumu olarak tanımlanmıştır. Richardson (2002), biyopsikospiritüel homeostazın, bireyin iyi ya da kötü olabilecek durumunun kabul edilmesi ve uyarlanmasının sonucu olduğunu ve bu denge durumunun; aile uyumsuzluğu, sevilen birinin kaybı, ilişkilerde uyumsuzluk gibi dış veya iç faktörler tarafından bozulabileceğini ifade etmiştir. Algıdan bağımsız olarak, bir yaşam engeliyle karşılaşan tüm bireylerin korku, suçluluk, öfke veya pişmanlık gibi olumsuz duygular hissettiği bulunmuştur. Bu tür duygular, biyopsikospiritüel homeostazın orijinal durumuna geri dönme girişiminde, yeniden dengeye ulaşmak için bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır (Richardson, 2002). Yeniden dengeye ulaşmanın psikolojik sağlamlığın niteliklerinin keşfedilmesi ile sağlanabileceğini belirtmiştir. Keşfedilen bu niteliklerin bireyin psikolojik sağlık becerisini destekleyeceğini ve bireyi gelecekte yaşayabileceği olumsuz durumlara karşı koruyabileceğini ifade etmiştir. Tiet ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan çalışmada ise daha yüksek zekâ düzeyine sahip ve ebeveynleri ile daha yakın ilişkide olmanın koruyucu etkisi olabileceği belirtilmiştir. Masten ve Coatsworth (1998), psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçları ile ders dışı faaliyetlere katılım arasındaki ilişki hakkında daha fazla araştırma yapılması çağrısında bulunmuşlardır. Bu katılımın, okula bağlantıyı, yetişkinlerle etkileşimi, pozitif akran gruplarına katılımı ve artan özyeterliliği desteklemesi bakımından koruyucu olabileceğini öne sürmüşlerdir. Masten ve Coatsworth (1998), kişinin bireysel yeteneklerini sergileyerek ve benzer ilgi alanlarını paylaşan akranlarla bağlantı kurarak, yetkinlik duygularının gelişeceğini ve daha uyumlu davranmaya başlayacaklarını ifade etmişlerdir.

Psikolojik sağlamlığı azaltan veya arttıran risk ve koruyucu mekanizmalarla ilgilenen araştırmacılar, bir etki yarattığı düşünülen çok sayıda değişkeni incelemişlerdir. Düşük sosyoekonomik statü ve aile kompozisyonu, suçlu davranışlara katılım, sınıfta kalma, düşük ebeveyn denetimi ve yapısı ve bir toplumda suç ve şiddet gibi faktörlerin tümü, psikolojik sağlamlığın azalmasına potansiyel olarak katkıda bulunan risk mekanizmaları olarak değerlendirilmektedir. İyi bilişsel işlevsellik, sağlıklı atıf stilleri, aile uyumu, okula bağlılık ve ders dışı faaliyetlere katılım gibi olumlu faktörlerin koruyucu bir işleve hizmet ettiği ve risk altındaki bireylerde esnek sonuçların ortaya çıkma olasılığını artırdığı bulunmuştur.

2.3.4. Psikolojik Sağlamlık ve Spor

Spor, bireylerin duygu dzenleme becerileri ve aidiyet duygularının gelişmesine katkı sağlamakla beraber daha geniş sosyal ağlara ve kaynaklara erişebilmeleri için alan yaratmaktadır (Tamminen ve Neely, 2016; Turnidge, Hancock ve Côte, 2014). Spor yapmanın, bireylerin sosyal olarak yetkin olduklarına dair inancı ve gerçek spor yeteneklerine bakılmaksızın olumlu öz-değerlendirmelerini de arttırdığı bulunmuştur (Bowker, 2006). Spor yapan gençlerin spora yapmayanlara kıyasla daha iyi ilişkiler ve daha yüksek akademik başarı gösterdiği belirlenmiştir (Eime, Young, Harvey, Charity ve Payne, 2013).

Sporcuların sadece zorlu koşullarla baş etmesi için değil aynı zamanda sporun yarattığı rekabet ortamında kendilerini geliştirmeleri beklendiği için psikolojik sağlamlık sporun önemli bir parçasıdır. Morgan, Fletcher ve Sarkar (2013), takım psikolojik dayanıklılığı terimini “bir grup bireyi topluca karşılaştıkları stresörlerin potansiyel olumsuz etkilerinden koruyan dinamik, psikososyal bir süreç olarak tanımlamışlardır. Spor yapan bireyler psikolojik dayanıklılığı, bireyin çevresi ile etkileşiminin yönlendirdiği bir süreç olarak algılamışlardır (Egeland ve ark., 1993). Lazarus’a (2000) göre, spor yapan bireyler zor bir durumla karşı karşıya kaldıklarında olası sonuçların bireye olan etkisini ve başa çıkma kaynaklarını gözden geçirmektedir. Bu durumun, bireyin çevreden gereken destek derecesini değerlendirmesini sağlayacağını belirtmiştir. Richardson (2002), farklı deneyim seviyelerine sahip spor yapan bireyler için destek seviyesinin değişebileceğini iddia etmiştir. Sarkar ve Fletcher (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, rekabet zamanlarında sporcuların stresin etkilerine maruz kalmamak için iç destek kaynaklarını kullandığını bulmuşlardır. Sporcuların genellikle olumsuz düşünceleri ve duyguları tanıdıklarını ve bunları sezgisel bir destek aracı olarak gelecekteki performansla ilgili olumlu ve ilham verici düşüncelerle değiştirdikleri belirlemişlerdir. Lipowski, Lipowska, Jochimek ve Krokosz (2015), spor yapan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, spor yapan bireylerin yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerinin iyimserlik ve rekabetçilik gibi motivasyon özelliklerine sahip olmaları ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Sarkar ve Fletcher (2014) ise pozitif kişilik özelliklerini, motivasyon, güven, odaklanma ve sosyal desteği spor yapan bireyler için koruyucu psikolojik faktörler olarak tanımlamışlardır. Bunlara ek olarak, zihinsel dayanıklılık (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007) ve benlik saygısı (Liu, Wang, Zhou ve Li, 2014) gibi diğer kişisel özellikleri de psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilmiştir.

2.4. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı teriminin tarihçesi 1890 yılına ve çoğunlukla modern psikolojinin kurucusu olarak görülen William James'in eserlerine kadar uzanabilmektedir. Benlik saygısı alanındaki teorik çalışmalar, bir asrı aşkın bir zaman önce James (1892) tarafından yapılan son derece önemli ve ufuk açıcı çalışmalarla başlamıştır. James'in çalışmalarının yanında Cooley (1902) tarafından yapılan çalışmaların da önemi büyüktür. Geliştirdikleri teoriler, konuyla ilgili mevcut çalışmaları yönlendirmiş ve etkilemiştir. Bilinen ilk resmi benlik saygısı ile ilgili çalışmaları yaptığı kabul edilen James (1892), benlik saygısının birey için değerli ve önemli sayılan bazı alanlarda yetkinlik algısına dayandığını iddia etmiştir. Başka bir deyişle, benlik saygısını, başarılarımız ve beklentilerimiz arasında bir oran ya da ilişki olarak tanımlamıştır. Bu tanıma dayanarak, ne kadar çok başarı elde edersek ve beklentilerimiz ne kadar düşük olursa, benlik saygımız o kadar yüksek olur. Beklentileri azaltarak veya başarıları artırarak özsaygının artırabileceğini savunmuştur. James (1892) benliğin, maddi benlik (kişisel mülkiyet olarak kabul edilen nesnelere), sosyal benlik (başkaları tarafından tanınma) ve manevi benlik (iç özne varlığı) olmak üzere üç ana bileşenden oluştuğunu ifade etmiştir. James (1892) için benlik kişinin bedeni, yetenekleri, itibarı, güçlü ve zayıf yönlerini ifade etmektedir ve her biri benliğin birer parçasıdır. Bu bileşenlerden herhangi birindeki azalma veya artış, insanların bu parçaları benliklerini tanımlamada kullandıkları için benlik saygılarını da etkileyeceğini savunmuştur. Her bireyin zamanla gelişen ortalama bir benlik saygısı düzeyine sahip olduğunu ve bunun yaşanan olumlu veya olumsuz olaylara bağlı olarak değişebileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte Cooley (1902) ise benlik saygısı kavramını James'e göre daha sosyolojik açıdan ele almış ve sosyal kabul ile başkaları tarafından değerlendirilmenin benlik saygısı üzerindeki etkisi ve önemine vurgu yapmıştır. Cooley'e (1902) göre benliğin çeşitli yönleri vardır ve en baskın olanı sosyal benliktir. Sosyal benliğin, bireyin başkalarının nasıl tepki verdiğine dair gözlemlerine dayandığını ve insanların kendilerini başkalarının algılarıyla tanımlamayı öğrendiklerini ifade etmiştir. Mead (1934) ise Cooley ile benzer şekilde benlik saygısının tek bir iç kavramdan ziyade sosyal etkileşime dayandığını ileri sürmüştür.

Yirminci yüzyılın ikinci yarısının başlarında benlik saygısı çalışmasında lider kabul edilen Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen çok boyutlu benlik saygısı modeli, James (1892) ve Cooley (1902) tarafından geliştirilmiş olan teorik çalışmaların bütünleşmiş ve genişletilmiş halini temsil etmektedir. Coopersmith'e (1967) göre benlik saygısı, bireyin kendisine dair yaptığı ve sürdürdüğü değerlendirmelere dayanmaktadır ve hayatın erken dönemlerinde temelleri atılmaktadır. Bunun, bir onaylama veya onaylamama tutumunu ifade ettiği gibi bireyin kendini ne kadar yetenekli, önemli ve değerli gördüğü ile de ilişkili olduğunu

belirtmiştir. Özetle benlik saygısını, bireyin kendisine ilişkin kişisel değerlilik yargısı olarak ifade etmiştir.

Coopersmith (1967), benlik saygısının gelişiminde dört ana alana vurgu yapmıştır. Bunları başkalarını etkileme ve kontrol etme yeteneği, diğerleri tarafından kabul edilme ve sevilme, ahlaki değerlere bağlılık ve kendisinin veya başkalarının taleplerini karşılamada yetkinlik olarak tanımlamıştır. Coopersmith'e (1967) göre benlik saygısının gelişimi, bireyin ebeveyn, öğretmenler veya akranlar gibi kendisi için önemli diğer kişilerden aldığı değerleri içselleştirmesiyle başlar ve daha sonra bu içsel değerleri öznel bir başarı ya da başarısızlık ölçütü olarak kullanır. Coopersmith (1967), belirli işlerle ilgilenmenin benlik saygısının gelişmesi için en etkili yöntem olduğunu ve bu işlerin başarıyla tamamlanmasının bireyin beceri ve yetkinlik gelişimine katkı sağlayacağını belirtmiştir. Spor, eğitim, sosyal hayat gibi belirli alanlarda algılanan yetkinlik bireyin benlik saygısını olumlu yönde etkilemektedir (Bowker, 2006).

Morris Rosenberg (1965) ise çocukluk dönemi yerine ergenlik dönemi üzerinden benlik saygısını incelemiştir. Ergenlik döneminde yaşanan belirsizliğin benlik saygısını daha da geliştirdiğini öne sürmüştür. Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin gelişimindeki en güçlü güdülerden biri olan kabul etmiş ve benlik saygısını benliğe karşı oluşan olumlu ya da olumsuz tutum olarak tanımlamıştır. Olumlu benlik saygısının, kendine saygı ve değer duygusu ile ilişkili olduğunu; bireyin güçlü ve zayıf yanlarını keşfetmesine olanak sağladığını belirtmiştir.

Harter (1997), benlik saygısı ile yeterlik arasındaki bağlantıyı daha da geliştirmiş, yeterliğin benlik saygısı üzerinde nasıl doğrudan bir etkiye sahip olduğunu bir modelle açıklamıştır. Bu modele göre, bireyler başarıya veya başarısızlığa neden olabilecek göreve girmeyi kendileri seçmektedir. Görevin tamamlanması birey tarafından değerlendirilmekte ve içselleştirilmektedir. Alınan olumlu sonuç doğrultusunda birey başarının farkına vararak yeterlik hissi geliştirmektedir. Buna bağlı olarak benlik saygısında da artış gözlenmektedir.

2.4.1. Benlik Saygısı ve Spor

Benlik saygısı, insanların günlük işlevini ve görevleri yerine getirme biçimlerini etkilemektedir. Bazı çalışmalar, benlik saygısı daha yüksek olanların görev verildiğinde daha iyi performans gösterdiklerini ve yüksek yoğunluklu bir durumda baskı altında iyi performans gösterebileceklerini göstermiştir (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003; Smith, Smoll ve Cumming, 2007). Araştırmalar, benlik saygısı ve spor performansı arasında da benzer bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Benlik saygısı ve spor ile ilgili yapılan araştırmalar spor

yapmanın benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir (Bowker, 2006; Collins, Cromartie, Butler ve Bae, 2018; Slutzky ve Simpkins, 2009). Richman ve Schaffer (2000), spora katılımın benlik saygısı üzerinde kısa ve uzun vadeli olumlu etkileri olabileceğini belirtmişlerdir. Olumlu benlik saygısının, bireylerin kendileri, kim oldukları ve neyi başarabilecekleri hakkında iyi hissetmelerini sağladığını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde, Bang, Wong ve Park (2020) da spora katılımın ergenlerdeki benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Ouyang ve arkadaşları (2020) ise spora katılımın bireylerin benlik saygılarını artırdığını ifade etmişlerdir.

Spor yapmanın düzenli olarak bireyler arası teması sağlamasının bireylerin benlik saygısını artırdığı gösterilmiştir (Pedersen ve Seidman, 2004). Brettschneider ve Heim'e (1997) göre spor, gençlere başarılı olabilecekleri bir çıkış noktası sağlayarak onlara olumlu bir fiziksel benlik kavramı ve daha yüksek benlik saygısı geliştirme fırsatı vermektedir. Daniels ve Leaper (2006) araştırmalarında, genç kızların akran kabulü kazanmak için spor yapmaya yönlenebileceklerini ve bunun da benlik saygılarını etkilediğini belirtmişlerdir.

Benlik saygısındaki azalma, ergenin günlük işleyişini ve gelecekteki çabalarını etkileyebilmektedir. Benlik saygısı düşük olanlar, akranlarıyla sosyal etkinliklere katılmakta güçlük çekebilme, engellerle ve zorluklarla yüzleşmek için yeterli motivasyon ve güveni bulmakta zorlanabilmektedir (Bowker, Gadbois ve Cornock, 2003). Fiziksel aktivite bireyin benlik saygısını artırabilir ve bireyin günlük sorunlarla yüzleşmesine yardımcı olabilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel ve nedensel-karşılaştırmalı desende gerçekleştirilmiştir. İlişkisel çalışmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki varlığını ve düzeyini ortaya koymaktadır. Bir değişkenin bilinmesi, diğer değişken ya da değişkenlerin tahmin edilebilmesine imkân vermektedir ancak değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurmaz (Büyüköztürk, 2019). Nedensel-karşılaştırma çalışmaları ise katılımcılar ve koşullar üzerinde müdahale yapılmadan, gruplar arasındaki farklılıkların nedenlerini ve sonuçlarını belirlemeyi amaçlamaktadır (Büyüköztürk, 2019).

Bu bağlamda ilk araştırma sorusu için spor yapıp yapmama ve cinsiyeti (kız, erkek) bağımsız değişkenler; riskli davranışlar, benlik saygısı ve psikolojik sağlık ise bağımlı değişkenler olarak belirlenmiştir. İkinci araştırma sorusu için benlik saygısı ve psikolojik sağlık bağımsız (yordayıcı) değişkenler iken riskli davranışlar bağımlı (yordanan) değişkendir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Adana ili merkez sınırları içinde voleybol, basketbol ve futbol sporlarını lisanslı olarak yapan 15-16 yaşlarındaki gençler ile spor yapmayan 15-16 yaşlarındaki gençler oluşturmaktadır. Adana ili merkez sınırları içinde voleybol, basketbol ve futbol sporlarını lisanslı olarak yapan 15-16 yaş aralığındaki gençler için amaçlı örnekleme ve spor yapmayan 15-16 yaşlarındaki gençler için uygun örnekleme tekniği kullanılmıştır. Adana ili merkez sınırları içinde voleybol, basketbol ve futbol sporlarını lisanslı olarak yapan 15-16 yaş aralığındaki gençlerin sayısı 1520 olarak belirlenmiş ve örneklem büyüklüğü 316 kişi olarak hesaplanmıştır. Buna karşılık olarak spor yapmayan 15-16 yaşlarındaki gençlerin sayısı da örneklem büyüklüğüne yakın olarak oluşturulmuştur. Katılımcıların 268'i (%48.60) kızlardan, 283'ü (%51.40) ise erkeklerden oluşmaktadır. Bu gençlerin 284'ü (%51.50) 9. sınıfa, 264'ü (%47.90) 10. sınıfa ve 3'ü (%0.50) 11. sınıfta okumaktadır.

Tablo 1. Katılımcıları Lisanslı Spor Yapma Durumuna İlişkin Bilgiler

Lisanslı Spor Yapma	n	%	Yığılmalı %
Spor yapan	288	52.30	52.30
Spor yapmayan	263	47.70	100.00

Toplam	551	100.00
--------	-----	--------

Tablo 1’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan katılımcıların 288’i (%52.30) lisanslı olarak spor yaptığı cevabını vermiştir. Bu katılımcıların 67’si (%12.20) basketbol, 132’si (%24.00) futbol ve 89’u (%16.20) voleybol spor dalında lisansı olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 263’ü (%47.70) ise spor yapmamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için Liebenberg, Ungan ve van de Vijyer tarafından (2012) geliştirip, Arslan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği”; Rosenberg (1965) tarafından geliştirilip, Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”; Gençtanırım ve Ergene (2014) tarafından geliştirilmiş “Riskli Davranışlar Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcılara sırasıyla kullanmak istedikleri rumuz (takma ad), cinsiyet, doğum tarihi, kaçınıcı sınıfta oldukları, lisanslı olarak spor yapıp yapmadıkları sorulmuştur. Bunlara ek olarak, spor yapan katılımcıların lisanslı olarak yapmakta oldukları spor dalı ve hangi yıldan bu yana spor yaptıkları ile ilgili bilgileri yazmaları istenmiştir. Kişisel bilgi formu Ek 1’de sunulmuştur.

3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ)

Orijinal hali Liebenberg, Ungar ve van de Vijyer (2012) tarafından geliştirilen, sekiz alt boyut, üç alt ölçek ve 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kısa form çalışması ise Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılmıştır. Yapılan bu iki çalışma sonucunda 12 maddeden oluşan bir form elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Katılımcılarını 11-16 yaş aralığındaki ortaokul ve lise öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada ölçeğin ölçüt geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve 12 maddeden oluşan tek faktörlü bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .91 olarak belirlenmiştir. Beşli Likert formunda olan ölçek, 1 (beni hiç tanımlamıyor) ve 5 (beni tamamen tanımlıyor) arasında puanlanmaktadır. Yüksek puan yüksek psikolojik sağlık seviyesini, düşük puan ise düşük psikolojik sağlık seviyesini göstermektedir. Çocuk ve genç psikolojik sağlık ölçeği Ek 2’de sunulmuştur.

3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Orijinali Morris Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek, ergenlere yönelik benlik saygısını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek, 62 maddeden ve 11 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler arasında 10 maddeden oluşan ilk alt ölçek benlik saygısını doğrudan ölçerken, diğer alt ölçekler benlik saygısı ile ilgili durumları ölçmek amacıyla düzenlenmiştir. Alt ölçeklerin araştırmalarda ayrı olarak kullanılabilmesi belirtilmiştir. Bu araştırmada 10 maddeden oluşan benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. 15-18 yaş aralığındaki 205 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada ölçeğin geçerliliğini test etmek amacıyla psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .71 olarak belirlenirken, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .75 olarak bulunmuştur (Çuhadaroğlu, 1986).

Sorular Guttman değerlendirme yöntemi ile puanlanmaktadır. Buna göre puan alacak yanıtların yanında “*” işareti bulunmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında 1.,2.ve 3.sorular birlikte; 4.ve 5.sorular birlikte; 9.ve 10.sorular birlikte değerlendirilmektedir. İlk üç sorunun herhangi ikisinden puan alınması durumunda bu kümeden bir puan almış olmaktadır. 4.ve 5.sorulardan birinden puan alması durumunda bu kümeden bir puan almaktadır. 9.ve 10.sorular da yine 4.ve 5.sorular gibi değerlendirilmektedir. 6., 7.ve 8. sorular ayrı olarak kendi başına puan almaktadır. Bu puanlama sonucunda tüm sorulardan puan aldığı takdirde en fazla 6 puan alınabilmektedir. 0-1 puan yüksek, 2-4 puan orta, 5-6 puan düşük benlik saygısını göstermektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, benlik saygısı düzeyinin düşmesini ifade etmektedir. Rosenberg benlik saygısı ölçeği Ek 3’te sunulmuştur.

3.3.4. Riskli Davranışlar Ölçeği

Ölçek Gençtanırım ve Ergene (2014) tarafından geliştirilmiştir. Katılımcılarını lise öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada ölçeğin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi ve benzeme geçerliği için korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda 36 maddelik ve 6 alt boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. Alt boyutlar antisosyal davranışlar (AS), alkol kullanımı (AK), sigara kullanımı (SK), intihar eğilimi (İE), beslenme alışkanlıkları (BA) ve okul terki (OE) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .90 olarak belirlenmiştir. Alt boyutların iç tutarlılık Cronbach alfa katsayıları ise antisosyal davranışlar .83, alkol kullanımı .88, sigara kullanımı .91, intihar eğilimi .58, beslenme alışkanlığı .72 ve okul terki için .73 olarak belirlenmiştir. Beşli Likert formunda olan ölçek, 1 (beni hiç

tanımlamıyor) ile 5 (beni tamamen tanımlıyor) arasında puanlandırılmaktadır. Ölçekte bulunan yalnızca 21. madde tersine puanlanmaktadır. Yüksek puan riskli davranışların fazla düzeyde olmasını ifade ederken, düşük puan riskli davranışların az düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Riskli davranışlar ölçeği Ek 4'te sunulmuştur.

3.4. İşlem

Uygulama için Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler için etik kurul onayı alındıktan sonra, spor yapmakta olan katılımcılara ulaşmak için Adana ilinde belirlenen voleybol, basketbol ve futbol kulüplerinin antrenörleriyle görüşme sağlanıp, ölçekleri uygulama izni alınmıştır. Spor yapmayan katılımcılara ulaşmak için ise Adana ilinde belirlenen liselerdeki yetkililer ile görüşme sağlanıp, ölçekleri uygulama için gerekli izin alınmıştır. Google formlar üzerinden online olarak hazırlanmış olan ölçek formunun bağlantı linki, antrenörler ve sınıf öğretmenlerinin aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Gerekli açıklamaların formda yazılı olduğu ancak anlaşılmayan bir yer varsa formda yer alan iletişim bilgileri aracılığıyla sorularını sorabilecekleri belirtilmiştir. Katılımcılara ölçekleri doldururken zaman sınırlaması yapılmamış, ölçekleri düşünerek dürüst bir şekilde cevaplamaları istenmiştir. Katılımcılar ölçekleri doldurmayı tamamladıktan sonra yanıtları online olarak araştırmacıya ulaşmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Veri analizinde SPSS 23 programından yararlanılmıştır. Öncelikli olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek adına ölçeklerden elde edilen toplan puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Büyüköztürk' e göre (2020) verilerin normal dağılım gösterebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ile -1 değerleri arasında olmalıdır. Bu inceleme gerçekleştirildikten sonra katılımcıların demografik özellikleri betimleyici istatistikler kullanılarak yüzde ve frekans değerleri verilmiştir.

DÖRDÜNCÜ KISIM

BULGULAR

Bu bölümde örneklemdaki bireylerin cinsiyet, doğum tarihi, sınıf düzeyi, lisanslı spor yapma durumu ve yapmakta oldukları spor dalı ve spor başlangıç yılına dair veriler ile araştırma sorularını inceleyen analizlerin sonuçları yer almaktadır.

4.1. Demografik Verilere İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 2. Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılara İlişkin Betimsel İstatistikler

Cinsiyet	Spor Dalı	n	%	Yaş Ortalaması	İlgili Sporu Yapma Yıl Ortalaması
Kız	Basketbol	25	4.53	15.48	3.52
	Futbol	9	1.63	15.66	3
	Voleybol	70	12.70	15.75	2.85
	Toplam	104	18.87	15.68	3.03
Erkek	Basketbol	42	7.62	15.76	4.21
	Futbol	123	22.32	15.59	4.44
	Voleybol	19	3.44	15.74	3.15
	Toplam	184	33.39	15.64	4.26
Kız	Spor Yapmayan	164	29.77	15.57	–
Erkek	Spor Yapmayan	99	17.97	15.50	–
	Toplam	551	–	15.60	–

Tablo 2’de lisanslı spor yapan katılımcıların yapmakta olduğu spor dalı, cinsiyeti, cinsiyet bazında yaş ortalaması ve ilgili sporu yapma yıl ortalamasına; spor yapmayan katılımcıların ise cinsiyeti ve cinsiyet bazında yaş ortalamasına ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

4.2. Toplam Puanlar ve Alt Boyutlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmaya katılan gençlerin riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı puanlarına ilişkin betimsel istatistik bilgileri Tablo 3, 4, 5 ve 6’da gösterilmiştir.

Toplam puanların ve alt boyutların dağılımları incelendiğinde dağılımların normal olduğu görülmüştür. Kim'e (2013) göre, 300'den büyük örneklem boyutları için çarpıklık değeri 2, basıklık değeri ise 7'ye kadar dağılımın normal olduğunu göstermektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3, 4, 5 ve 6’da gösterilmektedir.

Tablo 3. Riskli Davranış Puanlarına Dair Betimsel İstatistikler

	Antisosyal Davranışlar	Alkol Kullanımı	Sigara Kullanımı	İntihar Eğilimi	Beslenme Alışkanlıkları	Okul Terk İ	Riskli Davranış Toplam
n	551	551	551	551	551	551	551
\bar{X}	12.59	8.31	7.60	11.32	13.23	8.79	61.86
SH _{Ort}	.15	.11	.10	.10	.15	.11	.48
SS	3.66	2.67	2.57	2.52	3.73	2.59	11.47
Çarpıklık	.62	1.99	1.79	.014	.015	1.45	.66
SH _{Çarpıklık}	.10	.10	.10	.10	.10	.10	.10
Basıklık	.18	2.88	2.80	.56	-.033	.96	.67
SH _{Basıklık}	.20	.20	.20	.20	.20	.20	.20
Minimum	7.00	7.00	6.00	4.00	5.00	7.00	36.00
Maksimum	25.00	20.00	19.00	20.00	25.00	17.00	108.00

Tablo 4. Lisanslı Spor Yapan Katılımcıların Riskli Davranış Puanlarına Dair Betimsel İstatistikler

	Antisosyal Davranışlar	Alkol Kullanımı	Sigara Kullanımı	İntihar Eğilimi	Beslenme Alışkanlıkları	Okul Terk İ	Riskli Davranış Toplam
n	288	288	288	288	288	288	288
\bar{X}	12.50	7.95	7.23	11.21	13.01	8.57	60.59
SH _{Ort}	.20	.11	.11	.14	.21	.13	.59
SS	3.41	1.92	1.94	2.42	3.64	2.30	10.13
Çarpıklık	.58	1.99	1.95	.017	-.041	1.64	.54
SH _{Çarpıklık}	.14	.14	.14	.14	.14	.14	.14
Basıklık	.23	3.10	4.30	.87	-.00	2.06	.68
SH _{Basıklık}	.28	.28	.28	.28	.28	.28	.28
Minimum	7.00	7.00	6.00	4.00	5.00	7.00	36.00

Maksimum	24.00	19.00	18.00	19.00	25.00	17.00	108.00
						0	

Tablo 5. Spor Yapmayan Katılımcıların Riskli Davranış Puanlarına Dair Betimsel İstatistikler

	Antisosyal Davranışlar	Alkol Kullanımı	Sigara Kullanımı	İntihar Eğilimi	Beslenme Alışkanlığı	Okul Terkibi	Riskli Davranış Toplam
n	263	263	263	263	263	263	263
\bar{X}	12.69	8.62	7.96	11.46	13.48	9.04	63.25
SH _{Ort}	.24	.18	.18	.16	.23	.17	.78
SS	3.92	3.02	2.93	2.62	3.81	2.85	12.66
Çarpıklık	.62	1.66	1.42	-.011	.053	1.24	.62
SH _{Çarpıklık}	.15	.15	.15	.15	.15	.15	.15
Basıklık	.57	1.46	1.61	.32	-.07	.11	.31
SH _{Basıklık}	.29	.29	.29	.29	.29	.29	.29
Minimum	7.00	7.00	6.00	4.00	5.00	7.00	36.00
Maksimum	25.00	20.00	19.00	20.00	24.00	17.00	108.00
						0	

Tablo 6. Psikolojik Sağlık ve Benlik Saygısı Puanlarına Dair Betimsel İstatistikler

	Psikolojik Sağlık Spor Yapanlar	Psikolojik Sağlık Spor Yapmayanlar	Psikolojik Sağlık Toplam	Benlik Saygısı Spor Yapanlar	Benlik Saygısı Spor Yapmayanlar	Benlik Saygısı Toplam
n	288	263	551	288	263	551
\bar{X}	50.56	49.08	49.85	1.36	1.79	1.56
SH _{Ort}	.35	.39	.26	.07	.09	.06
SS	6.10	6.45	6.30	1.34	1.58	1.47
Çarpıklık	-.97	-.55	-.75	1.32	.97	1.15
SH _{Çarpıklık}	.14	.15	.10	.14	.15	.10
Basıklık	1.70	-.14	.62	1.67	.33	.92
SH _{Basıklık}	.28	.29	.20	.28	.29	.20
Minimum	24.00	30.00	24.00	0.00	0.00	0.00

Maksimum	60.00	60.00	60.00	6.00	6.00	6.00
m						

Çoklu bağlantı, değişkenler arası yüksek ilişki olmasıdır ve sorun olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2020). Bu nedenle tüm ölçek ve alt boyutlar arasında Pearson korelasyon analizi yapılmış ve aralarında yüksek seviyede (.90 ve üzeri) bir ilişkiye rastlanmamıştır. Tüm ölçek ve alt boyutlar arası Pearson korelasyon değerleri Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Tüm Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi

	AS	AK	SK	İE	BA	OT	RD	PS	BS
AS	1	.43**	.40**	.22**	.33**	.34**	.74**	-.33**	.18**
AK	.43**	1	.65**	.08*	.13**	.48**	.68**	-.29**	.19**
SK	.40**	.65**	1	.16**	.12**	.47**	.68**	-.28**	.22**
İE	.22**	.08*	.16**	1	.37**	.16**	.50**	-.29**	.24**
BA	.33**	.13**	.12**	.37**	1	.11**	.59**	-.17**	.10*
OT	.34**	.48**	.47**	.16**	.11**	1	.62**	-.30**	.18**
RD	.74**	.68**	.68**	.50**	.59**	.62**	1	-.42**	.28**
PS	-.33**	-.29**	-.28**	-.29**	-.17**	-.30**	-.42**	1	-.47**
BS	.18**	.19**	.22**	.24**	.10*	.18**	.28**	-.47**	1

*p<.05 **p<.01

AS=Antisosyal davranışlar, AK=Alkol kullanımı, SK=Sigara kullanımı, İE=İntihar eğilimi, BA= Beslenme alışkanlıkları, OT= Okul terki, RD= Riskli davranışlar, PS= Psikolojik sağlamlık, BS= Benlik saygısı

4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin İstatistikler

Bu kısımda araştırma soruları ile ilgili yapılmış olan analizlerin sonuçları yer almaktadır.

4.3.1. Spor Yapmanın Cinsiyet ile Birlikte Riskli Davranışlar, Psikolojik Sağlamlık ve Benlik Saygısı Üzerinde Anlamlı Bir Etkisi Var Mıdır?

Spor yapmanın cinsiyet ile birlikte riskli davranışlar, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını incelemek adına, her bir değişken için iki faktörlü ANOVA analizi yapılmış ve analiz sonuçları birbirinden ayrı değerlendirilmiştir.

4.3.1.1. Spor Yapmanın Cinsiyet ile Birlikte Riskli Davranışlar Üzerinde Anlamlı Bir Etkisi Var mıdır?

Riskli davranışlar puanlarının, spor yapma ve cinsiyete değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için iki faktörlü ANOVA analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 8 ve Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 8. Spor Yapma ve Cinsiyet Değişkenine Göre Riskli Davranışlar Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Cinsiyet	Spor Yapma Durumu	n	\bar{X}	SS
Kız	Evet	104	59.30	10.19
	Hayır	164	63.18	12.45
	Toplam	268	61.67	11.76
Erkek	Evet	184	61.32	10.05
	Hayır	99	63.35	13.07
	Toplam	283	62.03	11.22
Toplam	Evet	288	60.59	10.13
	Hayır	263	63.24	12.66
	Toplam	551	61.86	11.47

Tablo 9. Spor Yapma ve Cinsiyet Değişkenine Göre Riskli Davranışlar Puanları İçin Yapılan İki Faktörlü ANOVA Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Tip III KT	sd	KO	F	p	η^2
Spor Yapma Durumu	1117.03	1-547	1117.03	8.57	.004	.015
Cinsiyet	152.58	1-547	152.58	1.17	.280	.002
Spor Yapma X Cinsiyet	108.62	1-547	108.62	.83	.361	.002

Tablo 9’da gösterilmiş olan analiz sonuçlarına göre, spor yapma durumu ($F_{(1-547)}=8.57$, $p=.004$, $\eta^2=.015$) riskli davranışlar üzerinde anlamlı; fakat düşük bir etkiye sahiptir. Spor yapmayanların riskli davranış puan ortalaması (63.24 ± 12.66), spor yapanların riskli davranış puan ortalamasından (60.59 ± 10.13) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bununla birlikte tek

başına cinsiyet ($F_{(1-547)}=1.17, p=.208$) ve spor yapma ile birlikte cinsiyet ($F_{(1-547)}=.83, p=.361$) riskli davranışlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

4.3.1.2. Spor Yapmanın Cinsiyet ile Birlikte Psikolojik Sağlamlık Üzerinde Anlamlı Bir Etkisi Var mıdır?

Psikolojik sağlamlık puanlarının, spor yapma ve cinsiyete değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için iki faktörlü ANOVA analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 10 ve Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 10. Spor Yapma ve Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Cinsiyet	Spor Yapma Durumu	n	\bar{X}	SS
Kız	Evet	104	50.62	6.25
	Hayır	164	48.98	6.61
	Toplam	268	49.62	6.51
Erkek	Evet	184	50.52	6.03
	Hayır	99	49.24	6.21
	Toplam	283	50.07	6.11
Toplam	Evet	288	50.55	6.10
	Hayır	263	49.08	6.45
	Toplam	551	49.85	6.30

Tablo 11. Spor Yapma ve Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanları İçin Yapılan İki Faktörlü ANOVA Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Tip III KT	sd	KO	F	p	η^2
Spor Yapma Durumu	272.20	1-547	272.20	6.89	.009	.012
Cinsiyet	.733	1-547	.73	.019	.892	.000
Spor Yapma X Cinsiyet	4.09	1-547	4.09	.104	.747	.000

Tablo 11’de gösterilmiş olan analiz sonuçlarına göre, spor yapma durumu ($F_{(1-547)}=6.89, p=.009, \eta^2=.012$) psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı; fakat düşük bir etkiye sahiptir. Spor

yapanların psikolojik sağlamlık puan ortalaması (50.55 ± 6.10), spor yapmayanların psikolojik sağlamlık puan ortalamasından (49.08 ± 6.45) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bununla birlikte tek başına cinsiyet ($F_{(1-547)}=.73$, $p =.892$) ve spor yapma ile birlikte cinsiyet ($F_{(1-547)}=.104$, $p=.747$) psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

4.3.1.3. Spor Yapmanın Cinsiyet ile Birlikte Benlik Saygısı Üzerinde Anlamlı Bir Etkisi Var mıdır?

Benlik saygısı puanlarının, spor yapma ve cinsiyete değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için iki faktörlü ANOVA analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 12 ve Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 12. Spor Yapma ve Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Cinsiyet	Spor Yapma Durumu	n	\bar{X}	SS
Kız	Evet	104	1.40	1.41
	Hayır	164	2.00	1.65
	Toplam	268	1.76	1.58
Erkek	Evet	184	1.33	1.31
	Hayır	99	1.44	1.40
	Toplam	283	1.37	1.34
Toplam	Evet	288	1.35	1.34
	Hayır	263	1.79	1.58
	Toplam	551	1.56	1.47

Not: Benlik Saygısı puanları için ortalamanın yükselmesi benlik saygısının düştüğü göstermektedir.

Tablo 13. Spor Yapma ve Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanları İçin Yapılan İki Faktörlü ANOVA Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Tip III KT	sd	KO	F	p	η^2
Spor Yapma Durumu	16.09	1-547	16.09	7.59	.006	.014
Cinsiyet	12.61	1-547	12.61	5.95	.015	.011
Spor Yapma X Cinsiyet	7.47	1-547	7.47	3.52	.061	.006

Tablo 13'te gösterilmiş olan analiz sonuçlarına göre, spor yapma durumu ($F_{(1-547)}=7.59$, $p=.006$, $\eta^2=.014$) ve cinsiyet ($F_{(1-547)}=5.95$, $p=.015$) ayrı ayrı benlik saygısı üzerinde anlamlı; fakat düşük bir etkiye sahiptir. Spor yapanların benlik saygısı puan ortalaması (1.35 ± 1.34), spor yapmayanların benlik saygısı puan ortalamasından (1.79 ± 1.58) ve erkeklerin benlik saygısı puan ortalaması (1.37 ± 1.34), kızların benlik saygısı puan ortalamasından (1.79 ± 1.58) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bununla birlikte spor yapma ile birlikte cinsiyet ($F_{(1-547)}=3.52$, $p=.061$) benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

4.3.1. Psikolojik Sağlamlık ve Benlik Saygısı, Riskli Davranışlar Eğilimini Yordamakta Mıdır?

Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı puanlarının, riskli davranışlar yordayıp yordamadığını incelemek üzere çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 14 ve Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 14. Psikolojik Sağlamlık, Benlik Saygısı ve Riskli Davranışlar Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	n	\bar{X}	SS
Psikolojik Sağlamlık	551	49.85	6.30
Benlik Saygısı	551	1.56	1.47
Riskli Davranışlar	551	61.86	11.47

Tablo 15. Psikolojik Sağlamlık ve Benlik Saygısı Değişkenlerine Göre Riskli Davranışlar Eğiliminin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH _B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	94.81	4.26	–	22.22	.000	–	–
Psikolojik Sağlamlık	-.68	.08	-.37	-8.64	.000	-.42	-.34
Benlik Saygısı	.83	.33	.10	2.45	.014	.28	.10

R = .439

R² = .193

F_(2,548) = 65.48

p = .000

Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı değişkenlerine göre riskli davranışlar eğiliminin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 15'te gösterilmiştir. Yordayıcı değişkenler (psikolojik sağlamlık, benlik saygısı) ile yordanan (riskli davranışlar eğilimi)

arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ve riskli davranışlar eğilimi arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişkinin ($r = -.42$) olduğu; diğer değişkenler kontrol edildiğinde de iki değişken arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki ($r = -.34$) olduğu görülmektedir. Benlik saygısı puanlarının düşmesi yüksek benlik saygısını ifade ettiğinden, benlik saygısı ile riskli davranışlar eğilimi arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r = .28$) olduğu; diğer değişkenler incelendiğinde de benzer şekilde negatif ve düşük düzeyde ($r = .10$) bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı değişkenleri birlikte, riskli davranışlar puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($R = .439, R^2 = .19, p = .00$).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının riskli davranışlar eğilimi üzerindeki görece önem sırası, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise hem psikolojik sağlamlık hem de benlik saygısının riskli davranışlar eğilimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bir diğer ifadeyle psikolojik sağlamlık puanlarındaki bir puanlık artış riskli davranışlarda 0.68 puanlık bir düşüşe neden olurken; benlik saygısı puanlarındaki bir puanlık artış ise riskli davranışlarda .83 puanlık bir düşüşe neden olmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Yapılan çalışmanın amacı, spor yapmanın riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemektir. Bunun yanı sıra, psikolojik sağlık ve benlik saygısının riskli davranışlar eğilimindeki yordayıcı etkisi çalışmada yer almıştır.

Bu doğrultuda, çalışmanın araştırma soruları istatistiksel veri analiz yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular literatürdeki bulgular ışığında tartışılmıştır. Tartışma kısmı, beş araştırma sorusu ve iki bölüm halinde düzenlenmiştir. İlk bölümde spor yapmanın cinsiyet ile birlikte riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelendiği bulguların tartışıldığı bölüm yer almaktadır. İkinci bölümde ise psikolojik sağlık ve benlik saygısının riskli davranışlar eğilimini yordayıp yordamadığıyla ilgili bulguların değerlendirilmesi yer almaktadır.

5.1. Spor yapmanın cinsiyet ile birlikte riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

Spor yapmanın cinsiyet ile birlikte riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını incelemek adına, her bir değişkenin analiz sonuçları birbirinden ayrı değerlendirilmiştir ve elde edilen bulgular ayrı ayrı tartışılmıştır.

5.1.1. Spor yapmanın cinsiyet ile birlikte riskli davranışlar üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre spor yapanların riskli davranış puan ortalamalarının spor yapmayanların puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Literatürdeki bulgular incelendiğinde araştırmanın bulgularına paralel olarak; Campos ve arkadaşları (2020) sporcu lise öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada; spor yapmanın alkol tüketimini azalttığını ve sebze ağırlıklı beslenmeyi artırdığını belirlemişlerdir. Torstveit ve arkadaşları (2018) Norveç'te 13,269 ergenle yürüttükleri bir çalışmada, aktif spor yapmakta olan ergenlerin spor yapmayanlara kıyasla daha düzenli ve sağlıklı beslendiklerini ve yasadışı madde kullanımlarının önemli ölçüde az olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde, ergenlerin genel egzersiz durumları ile yasadışı madde kullanımları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, egzersiz düzeyindeki artışın alkol, sigara ve marihuana kullanımını azalttığı belirlenmiştir (Terry-McElrath ve ark., 2011). McHale ve arkadaşları (2005), spor yapan çocukların spor yapmayanlara göre marihuanayı deneme olasılıklarının daha düşük olduğunu

ve daha az antisosyal davranışlar sergilediğini saptamıştır. Benzer şekilde, Langbein ve Bess (2002), daha fazla spor ve müfredat dışı katılımın olduğu okullardaki öğrencilerin kavga ve uyuşturucu kullanımı sorunlarını daha az yaşadığını belirlemişlerdir. Taliaferro ve arkadaşları (2010), ergenlik döneminde spor yapmanın düzensiz beslenme, şiddet ve intihar eğilimi, yasadışı madde ve sigara kullanımı gibi birçok riskli davranışa karşı koruduğunu tespit etmişlerdir. Spor yapan ergenlerin yapmayanlara göre yasadışı madde, sigara ve alkol kullanımının daha az olduğu farklı çalışmalarla desteklenmiştir (Barnes, Hoffman, Welte, Farrell ve Dintcheff, 2007; Baumert, Henderson ve Thompson, 1998; Castrucci, Gerlach, Kaufman ve Orleans, 2004; Fredricks ve Eccles, 2006; Terry-McElrath ve ark., 2011; McAloney, Graham, Law ve Platt, 2013; Metzger, Dawes, Mermelstein ve Wakschlag 2011; Pate ve ark., 2000; Pritchard, Milligan, Elgin, Rush ve Shea, 2007; Taliaferro ve ark., 2010).

Spor yapmanın kendine zarar verici riskli davranışlarda da koruyucu etkisi olduğunu destekleyen bulgular mevcuttur. Yapılan araştırmalar, aktif spor yapan ergenlerin intihar eğiliminin spor yapmayanlara göre daha az olduğunu göstermektedir (Sabo ve ark., 2005; Pate ve ark., 2000; Taliaferro ve ark., 2010). Brown ve Blanton (2002), spor katılımının genellikle daha düşük intihar davranışı olasılığı ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Bu araştırmanın sonuçları, fiziksel aktivite yapan ergenlerin aynı zamanda daha yüksek benlik saygısına ve daha iyi bir benlik kavramına, daha az umutsuzluk ve intihar düşüncesine sahip olduklarını göstermiştir.

Spor yapanların daha az riskli davranış eğilimi göstermesinin nedenleri tartışılmaktadır. Kremer-Sadlik ve Kim (2007), sporun günlük yaşamda sosyalleşme aracı olarak önemli bir işlev gördüğünü ve çocuklara yararlı beceriler ve değerler sağladığını belirtmişlerdir. McHale ve arkadaşları (2005), spor programlarının takım çalışmasını ve iş birliğine dayalı normları teşvik ettiğini ve böylece sosyal davranışları geliştirdiğini savunarak bu görüşü desteklemektedir. Bunlara ek olarak, Taliaferro ve arkadaşları (2008) ise spor takımlarına katılımın, psikolojik dayanıklılığı artırabilen ve riskli davranışlara katılımı azaltabilen dışsal koruyucu faktörlerden birini olduğunu ifade etmişlerdir. Spor yapmakla kazanılan yaşam becerilerinin, ergenlik sürecindeki bireyin psikolojik sağlamlığını geliştirebileceği düşünülmektedir (Taliaferro ve ark., 2008).

Araştırmada elde edilen diğer verilere göre cinsiyetin riskli davranışlar üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemiştir. Bu çalışmaya benzer olarak, Cakirpaloglu, Čech ve Štenclová (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, ergen kızlar ve erkekler arasında genel risk davranışı puanında cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Aynı şekilde, Abbott-Chapman ve arkadaşları (2008) da ergenlerle yaptıkları çalışmada riskli davranış düzeylerinin cinsiyete göre

farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulguların tersi olarak, Byrnes, Miller ve Schafer (1999) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, erkeklerin kızlara göre daha fazla riskli davranış sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Johnston, O'Malley, Bachman, Schulenberg ve Miech (2016) ise 8. sınıftaki kızların yasadışı madde kullanım oranlarının daha yüksek olduğunu belirtmişler ve ergen kızların erkeklere göre daha fazla risk altında olduklarını vurgulamışlardır. Yapılan araştırmalarda ortaya farklı sonuçların çıktığı görülmektedir. Bu durumun olası nedenlerinin risk algısının bireye göre değişmesi ve sosyokültürel yapıdaki değişimler sonucunda ergenlerin önceki nesillere göre daha fazla risk almaları olduğu düşünülmektedir (Abbott-Chapman ve ark., 2008).

5.1.2. Spor yapmanın cinsiyet ile birlikte psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre spor yapanların psikolojik sağlık puan ortalamalarının spor yapmayanların puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürdeki bulgular incelendiğinde araştırmanın bulgularına paralel olarak; Liu, Han ve Gao (2020) ve Lipowski ve arkadaşları (2015), spor yapan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Cohu (2006) spor yapan lise öğrencilerinin yapmayanlara göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, spor yapan bireylerin yüksek psikolojik sağlık düzeylerinin iyimserlik ve rekabetçilik gibi motivasyon özelliklerine sahip olmaları ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Spora katılımı ve psikolojik sağlamlığı inceleyen bir başka çalışma Peacock-Villada, Decelles ve Banda (2007) tarafından yapılmıştır. Zambiya ve Güney Afrika'da 10 ile 18 yaş arasında futbol oynayan gençlerin psikolojik sağlamlıklarını inceleyen çalışmada, futbol oynamanın psikolojik sağlamlığın gelişmesinde doğrudan bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Sarkar ve Fletcher (2014) ise pozitif kişilik özelliklerini, motivasyon, güven, odaklanma ve sosyal desteği spor yapan bireyler için koruyucu psikolojik faktörler olarak tanımlamışlardır. Bunlara ek olarak, zihinsel dayanıklılık (Jones ve ark., 2007) ve benlik saygısı (Liu ve ark., 2014) gibi diğer kişisel özellikler de psikolojik sağlık ile ilişkilendirilmiştir. Spor yapmak bireyin farklı sosyal ortamlara başarılı bir şekilde katılmasına, sosyal beceri ve yeterliliği artıran takım arkadaşları sayesinde ise akran desteği görmesini desteklemektedir (Garmezy, 1974).

Araştırmada elde edilen diğer verilere göre cinsiyetin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemiştir. Bu çalışmaya benzer olarak, Yöndem ve Bahtiyar (2016) 13-18 yaş arası 328 öğrenciyle yaptıkları çalışmada cinsiyete göre psikolojik sağlık yönünden

anlamli bir farklıliğın olmadığını belirlemişlerdir. Aynı şekilde Saka ve Ceylan (2018) da ergenlerle yaptıkları bir çalışmada psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Altundağ (2013) 144 lise öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada ergenlerin cinsiyet durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamli bir farklılık göstermediğini belirlemiştir. Bu bulguların aksine, Singh, Mahato, Singh, Thapa ve Gartland (2019) tarafından 416 ergenle yapılan bir çalışmada erkeklerin kızlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde, Corts Neto, Dantas, Maia, Filho ve Maia (2020) da ergenlerle yaptıkları çalışmada erkeklerin daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sun ve Stewart (2007) ise 2492 öğrenciyle yaptıkları çalışmada, kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Yapılan araştırmalarda ortaya farklı sonuçların çıktığı görülmektedir. Bu durumun olası nedeninin, erkeklerin ve kızların sahip oldukları sosyal destek ve kaynakların farklı olması ve bireyin kendi sosyal sisteminin etkisinin olduğu dşnlmektedir.

5.1.2. Spor yapmanın cinsiyet ile birlikte benlik saygısı üzerinde anlamli bir etkisi var mıdır?

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre spor yapanların benlik saygısı puan ortalamalarının spor yapmayanların puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürdeki bulgular incelendiğinde araştırmanın bulgularına paralel olarak; Bang ve arkadaşları (2020) tarafından 273 ergenle yapılan çalışmada, ergenlik döneminde sportif aktivitelere katılımın benlik saygısının artmasına ve depresif belirtilerin azalmasına sebep olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Chen, Chen, Lin ve Chen'in (2012) Tayvanlı lise öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışma sonucunda, spor yapan ergenlerin yapmayan akranlarına göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Daniels ve Leaper (2006) tarafından yürütülen yaşları 12 ve 21 arasında değişen 4689 kız ve 5811 erkek gencin katıldığı boylamsal araştırmanın sonuçları, aktif sporlarda daha fazla zaman geçiren ergen kız ve erkeklerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını göstermiştir. McHale ve arkadaşları (2005), organize takım sporları yapan çocukların, yapmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu belirlemişlerdir. Birçok araştırmanın spor yapan kız ve erkek çocuklar arasında, yapmayanlara göre daha yüksek öz saygı düzeyleri bulunduğu da görülmektedir (Bowker, 2006; Findlay ve Bowker, 2007; Guddal ve ark.,2019; Wagnsson, Lindwall ve Gustafsson, 2014).

Bazı çalışmalarda spor yapmanın yalnızca ergen kızların benlik saygısı gelişimine katkısı araştırılmıştır. Pedersen ve Seidman (2004), kentin gelir düzeyi düşük kesimlerinde yaşayan ergen kızlardan oluşan örneklemde, takım sporlarına katılım arttığı benlik saygısının arttığını

belirlemiştirlerdir. Benzer şekilde, Perry-Burney ve Takyi (2002) ergen kızlarda spora katılım arttıkça benlik saygısının arttığını bulmuşlardır. Richman ve Shaffer (2000) da spora katılım arttıkça genç kızlarda benlik saygısının arttığını belirlemiştirlerdir. Takım sporu faaliyetlerinde harcanan zaman, ergenlerin spora ilişkin benlik kavramında, fiziksel yeterlik duygularında ve fiziksel görünümünden duyulan memnuniyetinde artışa sebep olabilir ve bu da bireyin benlik saygısını artırabilir (Bowker, 2006; Slutzky ve Simpkins, 2009).

Araştırmada elde edilen diğer verilere göre erkek öğrencilerin benlik saygısı puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmaya benzer olarak, Moksnes ve Espnes (2012) 13-18 yaş arası 1209 ergenle yaptığı çalışmada erkeklerin benlik saygısı puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştirlerdir. Aynı şekilde, Bang ve arkadaşları (2020) tarafından 273 ergenle yapılan çalışmada erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Polce-Lynch, Myers, Kliewer ve Kilmartin (2001) 209 ergenle yaptıkları bir çalışmada ergen kızların erkeklere göre benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğunu belirlemiştirlerdir. Bu bulgunun tersi olarak, Bhamani, Jamil ve Mohsin (2014) Pakistan’da 224 ergenle yaptıkları bir çalışmada kız ergenlerin erkeklere kıyasla benlik saygısı düzeylerini daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgulara ek olarak, Sun ve Stewart (2007) 2492 öğrenciyle yaptıkları çalışmada cinsiyete göre benlik saygısı yönünden anlamlı bir farklılığın olmadığını belirlemiştirlerdir. Aynı şekilde, Işıklar (2012) 342 ergenle yaptığı bir çalışmada benlik saygısı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yapılan araştırmalarda ortaya farklı sonuçların çıktığı görülmektedir. Bu durumun olası nedeninin benlik saygısının ergenlik döneminde sosyal ilişkileri, yaşam koşulları, aile ortamı gibi içsel ve dışsal faktörlere göre değişebilen dinamik bir yapı olması ve buna bağlı olarak bireyin benlik algısının farklılık göstermesi olduğu düşünülmektedir (Baldwin ve Hoffman, 2002).

5.2. Psikolojik Sağlık ve Benlik Saygısı, Riskli Davranışlar Eğilimini Yordamakta Mıdır?

Yapılan çalışmada riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik saygısı arasında negatif ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Buna göre hem psikolojik sağlık hem de benlik saygısının riskli davranışlar eğilimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Literatürdeki bulgular incelendiğinde araştırmancının bulgularına paralel olarak; Ali, Dwyer, Vanner ve Lopez (2010), sigara, alkol ve yasadışı madde kullanma riski olan ergenleri belirlemek için psikolojik sağlık düzeylerini inceledikleri bir araştırmada, genel olarak psikolojik sağlık düzeyleri yüksek ergenlerin riskli davranışlarda bulunma

oranlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek ergenlerin madde kullanımı, saldırganlık gibi riskli davranışlar gösterme eğiliminin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Veselska ve ark., 2009). Benzer şekilde, Prince-Embury (2015), yaşları 15 ile 18 arasındaki 100 kız ve 100 erkek ergenle yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlığı daha yüksek olan gençlerin daha düşük riskli davranış eğilimi olduğunu saptamıştır. Psikolojik sağlamlık ile riskli davranış eğilimi arasındaki ilişki farklı çalışmalarla da desteklenmiştir (Mistry, McCarthy, Yancey ve Patel, 2009; Nrugham, Holen ve Sund, 2010; Phillips, King, Michaelson ve Pickett, 2019).

Literatürdeki bulgular incelendiğinde araştırmanın bulgularına paralel olarak; Cakirpaloglu, Āech ve Štenclová (2020) 256 ergenle yaptığı çalışmada, genç ergenlerin benlik saygısı ile genel risk davranışı puanı arasında anlamlı bir negatif korelasyon olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde, Wild, Flisher, Bhana ve Lombard (2004) düşük benlik saygısının sigara, yasadışı madde kullanımı ve korunmasız cinsel aktivite gibi kalıcı sağlık sonuçlarına yol açabilecek çok sayıda riskli davranışla ilişkili olduğunu saptamışlardır. Veselska ve arkadaşları (2009) 3694 ergenle yürüttükleri çalışmada, düşük benlik saygısının hem kız hem erkek ergenlerde düzenli sigara kullanımını artırdığını belirlemişlerdir. Farklı çalışmalar riskli davranış eğilimi ile benlik saygısı arasındaki negatif ilişkiyi desteklemektedir (Babington, Kelley ve Patsdaughter, 2009; Enejoh ve ark., 2015; Tian, Dong, Xia ve Wang, 2019).

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada spor yapmanın cinsiyet ile birlikte riskli davranışlar, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı, riskli davranış eğilimini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Buna göre elde edilen sonuçlar şu şekildedir.

- 1- Ergenlerde cinsiyet ile riskli davranış eğilimi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.
- 2- Ergenlerde spor yapmakla riskli davranış eğilimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- 3- Ergenlerde cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.
- 4- Ergenlerde spor yapmakla psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- 5- Ergenlerde cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.
- 6- Ergenlerde spor yapmakla benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- 7- Riskli davranışlar, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasında negatif ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Hem psikolojik sağlamlık hem de benlik saygısının riskli davranışlar eğilimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

6.2. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

1- Çalışmanın sonuçları incelenirken, çalışmanın sınırlılıklarına dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu çalışma tek bir il merkez alınarak yapılmıştır. Gelecek çalışmaların temsil ediciliği yüksek birden fazla ilde veya farklı gruplar üzerinde yapılması önerilmektedir.

2 – Gelecekte yapılacak çalışmaların takım sporları/ bireysel sporlar gibi spor türlerine göre ayırt edilerek yapılacak olması önerilmektedir. Bu sayede sporun riskli davranışlar, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı üzerindeki etkilerinin daha ayrıntılı değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

3 – Gelecekte yapılacak çalışmalarda daha fazla ve farklı spor dallarının da araştırmalara dahil edilmesi önerilmektedir. Böylece spor dallarının riskli davranışlar, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı üzerindeki etkilerinin daha doğru anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünölmektedir.

4 – Ergen sporcularla çalışan ruh sağlığı uzmanlarının psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı gibi bireyin performansı için olumlu psikolojik faktörlere önem vermeleri gerektiği düşünölmektedir.

5 – Spor alanında çalışan ruh sağlığı uzmanlarının, sporculara ve antrenörlere psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı gibi bireyin performansı için olumlu psikolojik faktörlerle ilgili eğitici çalışmalar yapması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Abbott-Chapman, J., Denholm, C., & Wyld, C. (2008). Gender differences in adolescent risk taking: Are they diminishing? An Australian intergenerational study. *Youth & Society*, 40(1), 131-154.
- Abbott-Chapman, J., Denholm, C., & Wyld, C. (2008). Social support as a factor inhibiting teenage risk-taking: Views of students, parents and professionals. *Journal of Youth Studies*, 11(6), 611–627. <https://doi.org/10.1080/13676260802191938>
- Ali, M. M., Dwyer, D. S., Vanner, E. A., & Lopez, A. (2010). Adolescent propensity to engage in health risky behaviors: The role of individual resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(5), 2161–2176. <https://doi.org/10.3390/ijerph7052161>
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- American Psychological Association (2010). Built your resilience. 20.03.2020 tarihinde <https://www.apa.org/> adresinden erişilmiştir.
- Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., ... Sharma, S. (2013). Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 449–461. <https://doi.org/10.2147/NDT.S39776>
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi. (2019). *Avrupa Uyuşturucu Raporu*. 20.01.2020 tarihinde <http://www.emcdda.europa.eu> adresinden erişilmiştir.
- Babington, L. M., Kelley, B. R., & Patsdaughter, C. A. (2009). Self-esteem and risk behaviors of Dominican adolescents. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 32(3), 131-144.
- Baker, S., & Homan, S. (2007). Rap, recidivism and the creative self: A popular music programme for young offenders in detention. *Journal of Youth Studies*, 10(4), 459–476. <https://doi.org/10.1080/13676260701262566>.

- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 101-113.
- Bang, H., Won, D., & Park, S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation, volunteering activity, and gender differences. *Children and Youth Services Review*, (113). <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105012>.
- Barnes, G. M., Hoffman, J. H., Welte, J. W., Farrell, M. P., & Dintcheff, B. A. (2007). Adolescents' time use: Effects on substance use, delinquency and sexual activity. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(5), 697-710.
- Baumert Jr, P. W., Henderson, J. M., & Thompson, N. J. (1998). Health risk behaviors of adolescent participants in organized sports. *Journal of Adolescent Health*, 22(6), 460-465.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Benthin, A., Slovic, P., & Severson, H. (1992). A psychometric study of adolescent risk perception. *Journal of Adolescence*, 16(2), 153–168
- Bhamani, S., Jamil, S., & Mohsin, F. Z. (2014). Gender differences in self-esteem in young adolescents of Karachi. *Pakistan Business Review*, 15(4), 704-717.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training: The key to athletic performance* (3. rd. Ed.). Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company. 15.03.2020 tarihinde <https://archive.org> adresinden erişilmiştir.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 214–229.
- Bowker, A., Gadbois, S., & Cornock, B. (2003). Sports participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex Roles*, 49(1–2), 47–58. <https://doi.org/10.1023/A:1023909619409>
- Bradley, R. H., Whiteside, L., Mundfrom, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J., & Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child*

Development, 65(2), 346–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00755.x>

Brettschneider, W.-D., & Heim, R. (1997). Identity, sport, and youth development. In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (p. 205–227). Human Kinetics. 02.04.2020 tarihinde <https://archive.org> adresinden erişilmiştir.

Brown, D. R., & Blanton, C. J. (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(7), 1087-1096.

Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15(1), 139-162.

Buehler, C. and Gerard, J. M. (2002). Marital conflict, ineffective parenting, and children's and adolescents' maladjustment. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 78-92.

Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum* (27. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (26. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.

Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367.

Cakirpaloglu, S. D., Čech, T., & Štenclová, V. (2020, July). The relation of self-esteem on risk behaviour among emerging adolescents. *12th international conference on education and new learning technologies* (ss. 3651-3657). Online Conference.

Campos, J. G., Silva, M. P. D., Piola, T. S., Pacífico, A. B., Malta Neto, N. A., & Campos, W. D. (2020). Sports participation associated with health risk behaviors in adolescent athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26(4), 317-322.

Carron, A. V., & Chelladurai, P. (1981). Cohesiveness as a factor in sport performance. *International Review of Sport Sociology*, 16(2), 21-43.

Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>

- Castrucci, B. C., Gerlach, K. K., Kaufman, N. J., & Orleans, C. T. (2004). Tobacco use and cessation behavior among adolescents participating in organized sports. *American Journal of Health Behavior*, 28(1), 63-71.
- Chen, W. I., Chen, C. Y., Lin, Y. H., & Chen, T. T. (2012). Sport participation and self-esteem as mediated by perceived peer acceptance and sport self-concept in Taiwanese college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(4), 699-704.
- Cicchetti, D., & Lynch, M. (1993). Toward an ecological/transactional model of community violence and child maltreatment: Consequences for children's development. *Psychiatry*, 56(1), 96-118.
- Coakley, J. J. (1994). *Sports in society: Issues and controversies* (5.th Ed). St. Louis: Mosby. 05.03.2020 tarihinde <https://archive.org> adresinden erişilmiştir.
- Cohn, L. D., Macfarlane, S., Yanez, C., & Imai, W. K. (1995). Risk-perception: Differences between adolescents and adults. *Health Psychology*, 14(3), 217-222. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.14.3.217>
- Cohu, E. (2006). *Participation in athletics and development of certain traits related to resiliency theory*. Unpublished doctoral dissertation, Union University, Jackson.
- Collins, N.M., Cromartie, F., Butler, S., & Bae, J. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The Sport Journal*, 20, 1-20.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*, (ss. 136-163). New York: Charles Scribner's Sons Publishers. 02.03.2020 tarihinde <https://archive.org> adresinden erişilmiştir.
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., ... and Mead, G. E. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9(9), 1-123.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*, (ss. 235-258) San Francisco: Freeman Press. 04.03.2020 tarihinde <https://archive.org> adresinden erişilmiştir.

- Cortês Neto, E. D., Dantas, M. M. C., Maia, R. D. S., Araújo Filho, I., & Maia, E. M. C. (2020). The resilience of adolescent participants in social projects for sport. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 901-908.
- Council Of Europe.(2001). *European sport charter*. 27.03.2020 tarihinde <https://www.coe.int/> adresinden erişilmiştir.
- Cowen, E. L., & Work, W. C. (1988). Resilient children, psychological wellness, and primary prevention. *American Journal of Community Psychology*, 16(4), 591–607. <https://doi.org/10.1007/BF00922773>
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- D’Amico, E. J., & Fromme, K. (2002). Brief prevention for adolescent risk-taking behavior. *Addiction*, 97(5), 563–574. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00115.x>
- Daniels, E., & Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 55(11–12), 875–880. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9138-4>
- Darling, N., Caldwell, L. L., & Smith, R. (2005). Participation in school-based extracurricular activities and adolescent adjustment. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 51–76. <https://doi.org/10.1080/00222216.2005.11950040>
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A., & Chaumeton, N. R. (2002). Relations between youth antisocial and prosocial activities. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(5), 425–438.
- Dworkin, J. B., Larson, R. & Hansen, D. (2003). Adolescents’ accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 17-26.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517–528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International*

Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(1), 98.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>

- Enejoh, V., Pharr, J., Mavegam, B. O., Olutola, A., Karick, H., & Ezeanolue, E. E. (2016). Impact of self esteem on risky sexual behaviors among Nigerian adolescents. *AIDS Care*, 28(5), 672-676.
- Engle, P. L., Castle, S., & Menon, P. (1996). Child development: Vulnerability and resilience. *Social Science and Medicine*, 43(5), 621–635. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(96\)00110-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(96)00110-4)
- Ferron, C., Narring, F., Cauderay, M., & Michaud, P. A. (1999). Sport activity in adolescence: Associations with health perceptions and experimental behaviours. *Health Education Research*, 14(2), 225–233. <https://doi.org/10.1093/her/14.2.225>
- Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: a consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(1), 29-40.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*, 42(4), 698.
- Furby, L., & Beyth-Marom, R. (1992). Risk taking in adolescence: A decision-making perspective. *Developmental Review*, 12(1), 1–44. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(92\)90002-J](https://doi.org/10.1016/0273-2297(92)90002-J)
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Garnezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In E.J. Anthony and C. Koupernik (Eds.), *The child in his family*, (pp.77-98). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Garnezy, N., & Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 17(5), 500-521. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(86\)80091-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(86)80091-0)
- Gençtanırım, D. ve Ergene, T. (2014). Riskli davranışlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *International Journal of Social Science*, 25(1), 125-138.
- Greeff, A. P., & Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in

single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36-42.

Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ Open*, 9(9), e028555.

Gullone, E., Moore, S., Moss, S., & Boyd, C. (2000). The adolescent risk-taking questionnaire: development and psychometric evaluation. *Journal of Adolescent Research*, 15(2), 231–250. <https://doi.org/10.1177/0743558400152003>

Harter, S. (1997). The personal self in social context: Barriers to authenticity. Ashmore, R. D., & Jussim, L. (Eds.). (1997). *Self and identity: Fundamental issues*. (ss. 81-100). United Kingdom: Oxford University Press. 07.03.2020 tarihinde www.books.google.com.tr adresinden erişilmiştir.

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>

Işıklar, A. (2012). Ergenlerde yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyinin cinsiyet ve obezite değişkenleri açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 84-92.

James, W. (1892). *Psychology: The briefer course*, (ss. 177-216). New York: H. Holt & Co Publishers. 02.03.2020 tarihinde <https://archive.org> adresinden erişilmiştir.

Jessor, R. (1987). Problem-behavior theory, psychosocial development, and adolescent problem drinking. *British Journal of Addiction*, 82(4), 331-342.

Jessor, R. (1992). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Developmental Review*, 12(4), 374–390. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(92\)90014-S](https://doi.org/10.1016/0273-2297(92)90014-S)

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>

Johnson, K. E., Eisenberg, M. E., Bearinger, L. H., Fulkerson, J. A., & Sieving, R. E. (2014). Relationships between sports team participation and health-risk behaviors among

- alternative high school students. *American Journal of Health Education*, 45(3), 158-165.
- Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Miech, R. A., Bachman, J. G. & Schulenberg, J. E. (2016). *Monitoring the future national survey results on drug use, 1975– 2015*. (ss.49-51). Michigan: University of Michigan. 01.11.2020 tarihinde <http://monitoringthefuture.org/pubs.html#monographs> adresinden erişilmiştir.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54.
- Kremer-Sadlik, T., & Kim, J. L. (2007). Lessons from sports: children's socialization to values through family interaction during sports activities. *Discourse & Society*, 18(1), 35-52.
- Kumpfer, K. L., & Hopkins, R. (1993). Prevention: Current research and trends. *Psychiatric Clinics of North America*, 16(1), 11–20.
- Langbein, L., & Bess, R. (2002). Sports in school: source of amity or antipathy?. *Social Science Quarterly*, 83(2), 436-454.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- Lerner, R. M. and Steinberg, L. (2009). *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed.). Canada: John Wiley & Sons.
- Liebenberg, L., Ungar, M., & LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131–135. <https://doi.org/10.1007/bf03405676>
- Liebenberg, L., Ungar, M., & van de Vijver, F. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219–226. <https://doi.org/10.1177/1049731511428619>
- Lipowski, M., Lipowska, M., Jochimek, M., & Krokosz, D. (2015). Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport. *European Journal of Sport Science*, 16(2), 246–255.
- Liu, Y., Han, M., & Gao, X. (2020) The relationship between adolescent sports and mental resilience in Shanghai. *Academic Journal of Humanities & Social Sciences*, 3(8), 97-106.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92–

97. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.023>

Luthar, S. S. (2015). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti and D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation: 3* (ss. 739- 792). New Jersey: John Wiley & Sons.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

Lüschen, G., & Hammerich, K. (1967). The sociology of sport. *Current Sociology*, 15(3), 5–29. <https://doi.org/10.1177/001139216701500301>

Masten, A. S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57(2), 461–473.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.20>.

McAloney, K., Graham, H., Law, C., & Platt, L. (2013). A scoping review of statistical approaches to the analysis of multiple health-related behaviours. *Preventive Medicine*, 56(6), 365-371.

McHale, J. P., Vinden, P. G., Bush, L., Richer, D., Shaw, D., & Smith, B. (2005). Patterns of personal and social adjustment among sport-involved and noninvolved urban middle-school children. *Sociology of Sport Journal*, 22(2), 119-136.

Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. (ss.144-200). Chicago: University of Chicago Press. 04.03.2020 tarihinde <https://archive.org> adresinden erişilmiştir.

Metzger, A., Dawes, N., Mermelstein, R., & Wakschlag, L. (2011). Longitudinal modeling of adolescents' activity involvement, problem peer associations, and youth smoking. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(1), 1-9.

Mistry, R., McCarthy, W. J., Yancey, A. K., Lu, Y., & Patel, M. (2009). Resilience and patterns of health risk behaviors in California adolescents. *Preventive Medicine*, 48(3), 291-297.

- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2012). Self-esteem and emotional health in adolescents—gender and age as potential moderators. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(6), 483-489.
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549–559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Morris, L., Sallybanks, J., & Willis, K. (2003). *Sport ,physical activity and antisocial behaviour in youth*. (ss. 29-37). Australia: Australian Institute of Criminology
- Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı. (2019). *Türkiye Uyuşturucu Raporu*. 20.01.2020 tarihinde <http://www.narkotik.pol.tr> adresinden erişilmiştir.
- Neihart, M. (1999). Systematic risk-taking. *Roeper Review*, 21(4), 289–292. <https://doi.org/10.1080/02783199909553977>
- Nrugham, L., Holen, A., & Sund, A. M. (2010). Associations between attempted suicide, violent life events, depressive symptoms, and resilience in adolescents and young adults. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(2), 131-136.
- Online Etimoloji Sözlüğü.Erişim Adresi: <https://www.etymonline.com/word/sport>. 18.03.2020 tarihinde görülmüştür.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., and Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-Esteem in college students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03039>
- Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S., & Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154(9), 904–911. <https://doi.org/10.1001/archpedi.154.9.904>
- Peacock-Villada, P., DeCelles, J., & Banda, P. S. (2007). Grassroot soccer resiliency pilot program: Building resiliency through sport-based education in Zambia and South Africa. *New Directions for Youth Development*, 2007(116), 141-154.
- Pedersen, S., & Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28(4), 412-422.
- Perry-Burney, G. D., & Takyi, B. K. (2002). Self esteem, academic achievement, and moral development among adolescent girls. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 5(2), 15-27.

- Phillips, S. P., King, N., Michaelson, V., & Pickett, W. (2019). Sex, drugs, risk and resilience: Analysis of data from the Canadian Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *European Journal of Public Health, 29*(1), 38-43.
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kliewer, W., & Kilmartin, C. (2001). Adolescent self-esteem and gender: exploring relations to sexual harassment, body image, media influence, and emotional expression. *Journal of Youth and Adolescence, 30*(2), 225-244.
- Prince-Embury, S. (2015). Risk behavior and personal resiliency in adolescents. *Canadian Journal of School Psychology, 30*(3), 209-217.
- Pritchard, M. E., Milligan, B., Elgin, J., Rush, P., & Shea, M. (2007). Comparisons of risky health behaviors between male and female college athletes and non-athletes. *Athletic Insight, 9*(1), 67-78.
- Renn, O. (1998). Three decades of risk research: accomplishments and new challenges. *Journal of Risk Research, 1*(1), 49–71. <https://doi.org/10.1080/136698798377321>
- Resnick, B. (2000). Health promotion practices of the older adult. *Public Health Nursing, 17*(3), 160–168. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1446.2000.00160.x>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Richman, E. L., & Shaffer, D. R. (2000). If you let me play sports: How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly, 24*(2), 189–199. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2000.tb00200.x>
- Roessler, K. K. (2010). Exercise treatment for drug abuse - A Danish pilot study. *Scandinavian Journal of Public Health, 38*(6), 664–669. <https://doi.org/10.1177/1403494810371249>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press. 28.01.2020 tarihinde <https://books.google.com.tr/> adresinden erişilmiştir.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry, 147*(6), 598-611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Sabo, D., Miller, K. E., Melnick, M. J., Farrell, M. P., & Barnes, G. M. (2005). High school

- athletic participation and adolescent suicide: A nationwide US study. *International Review for the Sociology of Sport*, 40(1), 5–23. <https://doi.org/10.1177/1012690205052160>
- Saka, A. ve Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68-86.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Schori, D., Hofmann, K., & Abel, T. (2017). Patterns of sports participation, health risk behaviours, and socio-economic position in young swiss men. *European Journal for Sport and Society*, 14(4), 348–365. <https://doi.org/10.1080/16138171.2017.1380980>
- SDP IWG. (2008). *Harnessing the power of sport for development and peace: recommendations to governments*. Toronto: Sport For Development and Peace International Working Group. 28.03.2020 tarihinde <https://www.sportanddev.org/> adresinden erişilmiştir.
- Segalowitz, S. J., & Davies, P. L. (2004). Charting the maturation of the frontal lobe: an electrophysiological strategy. *Brain and Cognition*, 55(1), 116–133. [https://doi.org/10.1016/S0278-2626\(03\)00283-5](https://doi.org/10.1016/S0278-2626(03)00283-5)
- Singh, R., Mahato, S., Singh, B., Thapa, J., & Gartland, D. (2019). Resilience in Nepalese adolescents: socio-demographic factors associated with low resilience. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 12, 893-902.
- Slater, A. & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455-463.
- Slovic, P., Fischhoff, B., & Lichtenstein, S. (1979). Rating the risks. *Environment*, 21(3), 37–41. <https://doi.org/10.1080/00139157.1979.9933091>
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children’s sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381–389. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.006>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes’ achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(1), 23–46. <https://doi.org/10.1123/jcsp.1.1.23>

- Smoll, F. L., Smith, R. E., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes' achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology, 1*(1), 23–46. <https://doi.org/10.1123/jcsp.1.1.23>
- Sun, J., & Stewart, D. (2007). Age and gender effects on resilience in children and adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion, 9*(4), 16-25.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., & Donovan, K. A. (2010). Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. *Journal of School Health, 80*(8), 399-410.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Miller, M. D., Pigg, R. M., & Dodd, V. J. (2008). High school youth and suicide risk: Exploring protection afforded through physical activity and sport participation. *Journal of School Health, 78*(10), 545–553. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00342.x>
- Tamminen, K. A., & Neely, K. C. (2016). Positive growth in sport. In N. L. Holt. (Eds.), *Positive youth development through sport* (ss. 193-204). London: Routledge.
- Terry-McElrath, Y. M., O'Malley, P. M., & Johnston, L. D. (2011). Exercise and substance use among American youth, 1991-2009. *American Journal of Preventive Medicine, 40*(5), 530–540. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.12.021>.
- Tian, L., Dong, X., Xia, D., Liu, L., & Wang, D. (2020). Effect of peer presence on adolescents' risk-taking is moderated by individual self-esteem: An experimental study. *International Journal of Psychology, 55*(3), 373-379.
- Tiet, Q. Q., Bird, H. R., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. S., & Goodman, S. (1998). Adverse life events and resilience. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 37*(11), 1191–1200. <https://doi.org/10.1097/00004583-199811000-00020>
- Tipton, K. D. & Wolfe, R. R. (2001). Exercise, protein metabolism, and muscle growth. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 11*(1), 109-132.
- Torstveit, M. K., Johansen, B. T., Haugland, S. H., & Stea, T. H. (2018). Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science in Sports, 28*(11), 2384-2396.

- Turnnidge, J., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). The influence of birth date and place of development on youth sport participation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), 461–468. <https://doi.org/10.1111/sms.12002>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2016). *Bireylerin alkol ve sigara kullanma durumunun cinsiyet ve yaş grubuna göre dağılımı*. 19.01.2020 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr> adresinden erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). *Ceza infaz kurumları istatistikleri*. 19.01.2020 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr> adresinden erişilmiştir.
- Udry, J. R. (1988). Biological predispositions and social control in adolescent sexual behavior. *American Social Review*, 5(53), 709-722.
- Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors*, 34(3), 287-291.
- Wagnsson, S., Lindwall, M., & Gustafsson, H. (2014). Participation in organized sport and self-esteem across adolescence: the mediating role of perceived sport competence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(6), 584-594.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72–81. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable, but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill. 14.03.2020 tarihinde <https://archive.org> adresinden erişilmiştir.
- World Health Organization. (2018). *Handout for module a introduction*. 23.01.2020 tarihinde <http://www.searo.who.int> adresinden erişilmiştir.
- Wild, L. G., Flisher, A. J., Bhana, A., & Lombard, C. (2004). Associations among adolescent risk behaviours and self-esteem in six domains. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(8), 1454-1467.

- Yates, J. F., & Stone, E. R. (1992). The risk construct. In J. F. Yates. (Eds.), *Risk-taking behavior* (ss. 1–25). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Yates, T. M., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (2003). Rethinking resilience: A developmental process perspective. In S. S. Luthar. (Eds.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, (ss. 243–266). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.012>
- Yöndem, Z. D. ve Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme. *International Journal of Social Science*, 45(3), 53-62.
- Zuckerman, M., Bone, R. N., Neary, R., Mangelsdorff, D., & Brustman, B. (1972). What is the sensation seeker? Personality trait and experience correlates of the sensation-seeking scales. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39(2), 308–321. <https://doi.org/10.1037/h0033398>

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Lütfen kendinize bir rumuz (takma ad) belirleyiniz:

2. Doğum Tarihiniz:

3. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

4. Kaçınıcı sınıfta okumaktasınız ? :

9 10 11 12

5. Lisanslı olarak spor yapmakta mısınız? :

Evet Hayır

6. Cevabınız evet ise lisanslı olarak yapmakta olduğunuz spor dalı hangisi işaretleyiniz.

Voleybol Basketbol Futbol

7. Hangi yıldan bu yana lisanslı olarak spor yapmaktasınız?

Ek 2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2. Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı) .	1	2	3	4	5
4. Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)	1	2	3	4	5
6. Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
9. Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10. Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12. Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

Ek 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
 - e)

Ek 4. Riskli Davranışlar Ölçeği

RİSKLİ DAVRANIŞLAR ÖLÇEĞİ

Sevgili Öğrenciler, aşağıdaki ifadeleri okuyun ve size uygunluk derecesine göre işaretleyin.

	Kesinlikle Uygun	Uygun	Kısmen Uygun	Uygun	Kesinlikle Uygun değil
1. Arkadaşlarımla ağız kavgası yaptığım olur.	()	()	()	()	()
2. Arkadaşlarımla küfürlü konuşurum.	()	()	()	()	()
3. Çevremdekilerin eşyalarını izinsiz olarak alırım.	()	()	()	()	()
4. Eğlence olsun diye arkadaşlarımla canımı acıtmaktan hoşlanırım.	()	()	()	()	()
5. Hakkımı kavga ederek savunurum.	()	()	()	()	()
6. Arkadaşlarımla tartıştığımda ağzıma geleni söylerim.	()	()	()	()	()
7. Arkadaşlarıma kantinden zorla bir şeyler ısmarlatırım.	()	()	()	()	()
8. Alkol kullandığımda sıkıntılarımla hafiflediğini hissediyorum.	()	()	()	()	()
9. Cesaretimi toplamak için alkol aldığım olur.	()	()	()	()	()
10. Okula alkollü olarak geldiğim olur.	()	()	()	()	()
11. Eğlence mekanlarına gidip alkol alırım.	()	()	()	()	()
12. Kendimi daha iyi hissetmek için alkol kullanırım.	()	()	()	()	()
13. Ailemden gizli arkadaşlarımla alkol içmek için dışarı çıkarım.	()	()	()	()	()
14. Kontrolümü kaybedecek kadar alkol kullandığım olur.	()	()	()	()	()
15. Sigara kullanıyorum.	()	()	()	()	()
16. Okulda sigara içebilirim.	()	()	()	()	()
17. Evde sigara içebilirim.	()	()	()	()	()
18. İstedimde kolaylıkla sigara alabilirim.	()	()	()	()	()
19. Canım sıkıldığında sigara içerek rahatlarım.	()	()	()	()	()
20. En yakın arkadaşım sigara kullanıyor.	()	()	()	()	()
21. Kendime olan güvenim tamdır.	()	()	()	()	()
22. Sabahları mutsuz bir şekilde uyanıyorum.	()	()	()	()	()
23. Sorunlarım karşısında kendimi çaresiz hissediyorum.	()	()	()	()	()
24. Karamsar biriyim.	()	()	()	()	()
25. Ders aralarında kantinden aldıklarımı yerim.	()	()	()	()	()
26. Her gün meşrubat içerim.	()	()	()	()	()
27. Çoğunlukla fast-food yiyecekler tüketirim.	()	()	()	()	()
28. Abur cubur yemekten hoşlanırım.	()	()	()	()	()
29. Çoğunlukla ev dışında yemek yerim.	()	()	()	()	()
30. Okulu bırakmayı düşünüyorum.	()	()	()	()	()
31. Bir an önce okulu bırakıp evlenmek istiyorum.	()	()	()	()	()
32. Evde yapmam gereken işlerden dolayı okula gidemiyorum.	()	()	()	()	()
33. Birkaç yıl okula ara vermek istiyorum.	()	()	()	()	()
34. Arkadaşlarımla birçoğu okula gitmiyor.	()	()	()	()	()
35. Okuldan ayrılıp bir an önce bir işte çalışmaya başlamak istiyorum.	()	()	()	()	()
36. Okulda başarılı olmam bana bir fayda sağlamayacaktır.	()	()	()	()	()

Ek 5. Kullanılan Ölçekler İçin Alınan İzinler

