



**FİZİKSEL EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVENLERİ İLE AHLAKİ
OLGUNLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

Seval ÇALIK

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM
2023
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**FİZİKSEL EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
ÖZGÜVENLERİ İLE AHLAKİ OLGUNLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

(Examination of the Relationship Between the Self-Confidence and the Levels of Material
Maturity of High School Students With and Without Sports)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seval ÇALIK

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM

Bayburt
Ekim, 2023

KABUL VE ONAY TUTANAĐI

Tuncay ÖKTEM danışmanlığında, 202225073 Numaralı Seval ÇALIK tarafından hazırlanan “Fiziksel Egzersiz Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüvenleri ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı bu çalışma 15/09/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi: Tuncay ÖKTEM

İmza:

Jüri Üyesi: Doç.Dr. İsmail KARATAŞ

İmza:

Jüri Üyesi: Doç.Dr. Naci KALKAN

İmza:

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim YönetmeliĐi’nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

..../..../2023

Doç. Dr. Murat KUL

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Fiziksel Egzersiz Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüvenleri ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

...../...../2023

Seval ÇALIK

TEŞEKKÜR

Bu zorlu ve uzun süreçte desteğini benden esirgemeyen sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM'e teşekkür etmek istiyorum.

Araştırma sürecinde desteğini, olumlu değerlendirmelerini, gündüzünü ve gecesini benden esirgemeyen Kıymetli eşim Emre ÇALIK'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sürecimde hamile olmam sebebiyle karnımda 9 ay taşıdığım ve şuan kucağımıza aldığımız ilham kaynağım, canım kızım Duru ÇALIK'a teşekkür ediyorum.

Ayrıca araştırmanın her aşamasında yanımda hissettiğim aile bireylerime, arkadaşlarıma ve dostlarıma teşekkürlerimi sunarım.

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**FİZİKSEL EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
ÖZGÜVENLERİ İLE AHLAKİ OLGUNLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Seval ÇALIK

Ekim 2023, 56 sayfa

Bu araştırmada fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ayrıca lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluk düzeylerinin onların cinsiyetine, sınıf düzeyine, lise türüne, akademik başarı durumlarına, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine, aylık gelire, düzenli fiziksel egzersiz yapmaya, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapmasına ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemleri ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Erzincan ilinde milli eğitim bakanlığına bağlı liselerde eğitim gören 435 lise öğrencisinden anket tekniğiyle toplanmıştır. Anket formunda kişisel bilgi formu, özgüven ölçeği ve ahlaki olgunluk ölçeği yer almıştır. Araştırmanın bulguları lise öğrencilerinin hem iç özgüven ve hem de dış özgüven düzeyleriyle ahlaki olgunluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin sınıf düzeyine, lise türüne, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığını, ancak cinsiyete, akademik başarı durumuna, fiziksel egzersiz yapma durumuna, annenin fiziksel egzersiz yapma durumuna ve babanın fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin sınıf düzeyine ve annenin ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı, ancak cinsiyete, lise türüne, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine, gelir düzeyine, akademik başarı durumuna ve düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ahlaki olgunluk, fiziksel egzersiz yapma, lise öğrencileri, özgüven.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN THE SELF-CONFIDENCE AND MORAL MATURITY LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS WHO DO AND DO NOT DO PHYSICAL EXERCISE

Seval ÇALIK

October 2023, 56 pages

This study aimed to examine the relationship between the self-confidence and moral maturity levels of high school students who do and do not do physical exercise. The study also found that high school students' self-confidence and moral maturity levels were affected by their gender, grade level, high school type, academic achievement, mother's education level, father's education level, monthly income, regular physical exercise, mother's regular physical exercise and father's regular physical exercise. It was also examined whether they differed or not. Quantitative research methods and relational screening model were used in the research. The data of the research were collected by survey technique from 435 high school students studying in high schools affiliated with the Ministry of National Education in Erzincan province. The survey form included a personal information form, self-confidence scale and moral maturity scale. The findings of the research showed that there are positive and significant relationships between high school students' internal self-confidence and external self-confidence levels and their moral maturity levels. The findings also show that the self-confidence levels of high school students do not differ according to class level, high school type, mother's education level, father's education level and income level, but there is a significant difference according to gender, academic success level, physical exercise status, mother's physical exercise status and father's physical exercise status. Showed that they differed significantly. It was found that the moral maturity levels of high school students do not differ significantly according to the grade level and the regular physical exercise status of the mother and father, but there is a significant difference according to gender, academic success level, physical exercise status, mother's physical exercise status and father's physical exercise status. Showed that they differed significantly. It was found that the moral maturity levels of high school students do not differ significantly according to the grade level and the regular physical exercise status of the mother and father, but there is a significant difference according to gender, high school type, mother's education level, father's education level, income level, academic achievement status and regular physical exercise status. Was found to differ.

Keywords: High school students, moral maturity, physical exercise, self-confidence.

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	I
TEŞEKKÜR.....	II
ÖZ.....	III
ABSTRACT	IV
İÇİNDEKİLER	V
TABLolar DİZİNİ	VI
KISALTMALAR DİZİNİ.....	VII

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş	1
Araştırmanın Amacı, Konusu ve Problemi	1
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	3

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve.....	5
Alan Yazın Derlemesi.....	5
Özgüven	5
Özgüvenle ilgili bazı kavramlar	7
Ahlaki olgunluk	9
Fiziksel egzersiz ve aktivite	10
Spor	12
Dünya’da ve Türkiye’de Fiziksel Egzersiz ve Spor	13
Spor Branşları.....	14
Lise Eğitiminde Fiziksel Egzersiz ve Spor	15
Erzincan’da Fiziksel Egzersiz ve Spor Olanakları	17

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem	21
Araştırmanın Modeli	21
Araştırmanın Evren ve Örneklemi	22
Veri Toplama Araçları	22
Veri Toplama Süreci	23
Verilerin Analizi	23

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular	24
Katılımcıları Tanımlayan Demografik Bulgular	24
Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi	26
Normallik Analizi ve Betimsel İstatistikler	26
Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Fark Analizleri	27
Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Arasındaki İlişki Analizleri	37
Hipotez Testi Sonuçları	38

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler	39
Kaynakça	44
Ekler	51
EK-1. MEB İzin Yazısı	51
EK-2. Etik Kurul Kararı	52
EK-3. Ölçekler	53
Öz geçmiş	56

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Erzincan 'daki Resmi Liseler</i>	4
Tablo 2. <i>Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Örgütlenmesi</i>	14
Tablo 3. <i>Katılımcıları Tanımlayan Demografik Bulgular</i>	24
Tablo 4. <i>Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi</i>	26
Tablo 5. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Ölçeklerinin Normallik Analizi Betimsel İstatistikleri</i>	26
Tablo 6. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu</i>	28
Tablo 7. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Lise Türüne Göre Farklılaşma Durumu</i>	29
Tablo 8. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu</i>	30
Tablo 9. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu</i>	31
Tablo 10. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu</i>	32
Tablo 11. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Akademik Başarı Durumuna Göre Farklılaşma Durumu</i>	33
Tablo 12. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu</i> ..	34
Tablo 13. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu</i>	35
Tablo 14. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Annenin Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu</i>	36
Tablo 15. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Babanın Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu</i>	37
Tablo 16. <i>Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Arasındaki İlişkilerin Analizi</i>	37
Tablo 17. <i>Ahlaki Olgunluğun Özgüven Üzerine Etkisi</i>	38
Tablo 18. <i>Hipotez Testi Sonuçları</i>	38

KISALTMALAR DİZİNİ

CİMER	: Cumhurbaşkanlığı İletişim Merkezi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
İHL	: İmam Hatip Lisesi
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
TDK	: Türk Dil Kurumu



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Çalışmanın ilk bölümünde araştırmanın amacı, konusu ve problemi aktarılmıştır. Çalışma için belirlenen araştırma sorusu ve bu soruyla test edilmek istenen hipotezler belirlenmiştir. Ayrıca araştırmanın önemi ve gerekçesi üstünde durulmuştur. Son olarak, araştırma sınırlılıkları ve ayrıntıları üçüncü bölümde sunulan evren ve örnekleme yer verilmiştir.

Bu çalışmada fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Düzenli olarak yapılan fiziksel egzersiz psikolojik ve sosyal iyi oluşa kadar sağlıkla ilgili çeşitli faydalarla sonuçlanır (Warbunton, 2006). Düzenli egzersiz bireyin yaşam kalitesini artırır, vücut işlevlerini geliştirir, yorgunluğa karşı direnci azaltır, vücut esnekliğini artırır, kas gücü ve dayanıklılığını geliştirir, vücut ağırlığı yönetimine yardımcı olur, genel sağlığının korunmasına katkı sağlar, işlevsellik yoluyla yaşlanmanın etkilerini azaltabilir (Landolfi, 2013). Fiziksel aktivitenin kötü duygu durumlarına karşı koruma sağlar, psikolojik iyi oluşu artırır, kaygı belirtilerine ve kaygı bozukluklarının gelişimine karşı koruma sağlar, depresif belirtileri azaltır. Dünya Sağlık Örgütü'nün bireyler için egzersiz önerileri; Haftada en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz, haftada en az 75-150 dakikalık şiddetli aerobik egzersiz veya haftanın her günü orta ve şiddetli yoğunlukta egzersize eşdeğer bir çalışma, sağlık faydaları sağladığında haftada 2 veya daha fazla gün büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirici aktiviteler yapmalı şeklindedir (WHO, 2004).

Araştırmanın Amacı, Konusu ve Problemi

Bu tezin amacı *“Fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.”* Böylece fiziksel egzersizin, lise öğrencilerinin özgüven ve ahlaki olgunluk düzeyleri üstündeki etkisi ortaya konulmuştur. Araştırmanın amacıyla örtüşecek şekilde araştırma sorusu olarak *“Fiziksel egzersiz yapmak, lise öğrencilerinin özgüvenlerini ve ahlaki olgunluk düzeylerini etkiler mi?”* seçilmiştir. Bu kapsamda, ilk olarak lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

İkinci olarak, lise öğrencilerinde fiziksel egzersiz alışkanlığıyla özgüvenleri ve ahlaki olgunluk düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesine odaklanılmıştır. Üçüncü olarak ise lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluk düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Araştırma kapsamında sekiz hipotez ortaya konulmuş, araştırma sorusuyla bu hipotezlerin geçerliliği sınanmıştır. Anket sorularına istinaden edinilen bulgular, sekiz hipotezin geçerli olup olmadığını tespit etme noktasında yeterli görülmüştür. Araştırmanın hipotezleri şöyledir:

H1: Lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

H2: Lise öğrencilerinin özgüvenlerinin ahlaki olgunluk düzeyleri üzerinde yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

H3: Lise öğrencilerinin özgüvenleri onların düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre farklılaşmaktadır.

H4: Lise öğrencilerinin ahlaki olgunlukları onların düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre farklılaşmaktadır.

H5: Lise öğrencilerinin özgüvenleri onların cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.

H6:Lise öğrencilerinin ahlaki olgunlukları onların cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.

H7:Lise öğrencilerinin özgüvenleri onların sınıf düzeylerine göre farklılaşmamaktadır.

H8:Lise öğrencilerinin ahlaki olgunlukları onların sınıf düzeylerine göre farklılaşmamaktadır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri hipotezler için ayrı ayrı belirlenmiştir. H1 bir ilişki analizi gerektirdiği için bağımlı veya bağımsız değişkeni bulunmamaktadır. H2 hipotezinde ahlaki olgunluk bağımlı değişken iken özgüven bağımsız değişkendir. H3 hipotezinde özgüven bağımlı değişken iken fiziksel egzersiz yapma durumu bağımsız değişkendir. H4 hipotezinde ahlaki olgunluk bağımlı değişken iken fiziksel egzersiz yapma durumu bağımsız değişkendir. H5 hipotezinde özgüven bağımlı değişken iken cinsiyet bağımsız değişkendir. H6 hipotezinde ise ahlaki olgunluk bağımlı değişken iken cinsiyet bağımsız değişkendir.H7 hipotezinde özgüven bağımlı değişken iken sınıf düzeyi bağımsız değişkendir.H8 hipotezinde ahlaki olgunluk bağımlı değişken iken sınıf düzeyi bağımsız değişkendir.

Araştırmanın amacı, araştırma sorusu ve belirlenen hipotezleri doğrultusunda tezin konusu, lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluk düzeylerinin düzenli fiziksel egzersiz yapma ve demografik özellikler açısından incelenmesidir. Araştırmanın sınırlılığı çerçevesinde belli bir örnekleme uygulanmış ve tümevarım yöntemiyle araştırmanın sonuç bölümü hazırlanmıştır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Araştırmada ele alınan konunun önemi, sosyal hayatta görünen değişimle doğrudan bağlantılıdır. Sosyal hayatın değişime uğraması ise birden fazla nedene bağlanmaktadır. Şöyle ki her lise öğrencisinin lisans veya ön lisans eğitimini hedeflediği varsayıldığında, Türkiye’deki her lise öğrencisiyle bir rekabet içinde olduğu anlaşılabilmektedir. 2022 yılında üniversite sınavına üç milyonu geçkin kişinin girdiği düşünüldüğünde, rekabetin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu noktada bireysel ve grup olarak ders çalışan, özel ders alan, etüt ve benzeri ek destek olanaklarından faydalanan lise öğrencilerinin fiziksel egzersiz ve diğer aktivitelere ne kadar zaman ayırabileceği bir soru işareti oluşturmaktadır.

Sosyal hayata dönük bir diğer değişim ise, sosyalleşme yöntemiyle ilgilidir. Gelişen teknoloji, internet ve internet araçlarına olan erişimin yaygınlaşması, lise öncesi kesimlerden başlayarak bireylerin sanal (dijital) dünyada daha çok zaman geçirmesine olanak tanımıştır. Örneğin fiziksel egzersiz yerine e-spor, sohbet yerine Chat, gezip görmek yerine video blog gibi alternatifler, lise öğrencileri dahil diğer tüm toplum tabakalarını etkilemiştir. Dolayısıyla bir sosyalleşme aracı veya yöntemi olarak düşünülebilecek fiziksel egzersiz faaliyetleri, önceye göre ikinci plana itilmiştir.

Araştırmanın önemi ve gerekçesi de genel olarak bu değişimle ortaya çıkmaktadır. Sosyalleşme alanı sanallaşan lise öğrencileri, boş zamanlarında da ders çalışıp sınava hazırlanma durumundadır. Bu noktada, spora ve fiziksel egzersize olan eğilimin düştüğü öngörülmüştür. Araştırma sorusuna mutlak yanıt verilip H1 ile H3 numaralı hipotezlerin doğruluğu ortaya konulabilirse, lise öğrencilerinin sanal sosyalleşme alanından çıkartılarak fiziksel egzersize teşvik edilmesi anlamlı bir duruma ulaştırılabilecektir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencileri, araştırmanın öznesidir; ancak Türkiye’nin geneli birçok sebepten (maliyet ve zaman) ötürü araştırılamayacağı için Erzincan ili örneği ele alınmıştır. Türkiye’de 13000 civarı lise (ortaöğretim kurumu) bulunmaktadır.

Tablo 1, Erzincan'daki ortaöğretim kurumlarını göstermektedir ve araştırmanın sınırları içinde kabul edilmiştir. Tablo, ilgili kurumun çevrimiçi sayfasından yararlanılarak oluşturulmuştur (T. C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2023).

Tablo 1. *Erzincan'daki Resmi Liseler*

Kurum Türü	Kurum Sayısı	Kurum Türü	Kurum Sayısı
Anadolu İmam Hatip Lisesi	4	Anadolu Lisesi	9
Anadolu Meslek Grubu	13	Çok Programlı Anadolu Lisesi	9
Fen Lisesi	2	Güzel Sanatlar Lisesi	1
İmam Hatip Lisesi	2	Sosyal Bilimler Lisesi	1
Spor Lisesi	1	Toplam	42

Araştırmanın verimli şekilde yürütülebilmesi ve herhangi bir aksaklık yaşanmaması için evren olarak Erzincan'daki resmi liseler dikkate alınmıştır. Yani araştırmanın evreni 42 resmi kurum lisesinin öğrencileridir. Özel kurumlarda ortaöğretimini sürdüren öğrenciler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Söz konusu 42 lisenin toplam öğrenci sayısı ise 15.03.2023 itibarıyla 10.635 olduğu Cumhurbaşkanlığı İletişim Merkezi (CİMER) üstünden yapılan başvuruyla öğrenilmiştir. Dolayısıyla araştırmanın evreni 10.635 olarak tespit edilmiştir. Bu evren, araştırmada edinilen verilerin çözümlenmesinde yorumlanacak olan ana kütleyi oluşturmuştur.

Araştırmanın örnekleme, güven düzeyi %95 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem, 370 olarak tespit edilmiştir. Olası hatalar ve geçersiz yanıtlar da dikkate alınarak, daha fazla kişiye anket uygulanmıştır. Anket uygulanan kişi sayısı örneklemden fazla olarak 435 olmuş ve 15 tane anket geçersiz sayılmıştır.

42 lisenin öğrencileri, eşit oranda dikkate alınmamıştır. Bunun yerine her lise, mevcut öğrenci sayısına göre, toplam içindeki oranlarına göre örnekleme dâhil edilmiştir. Bir diğer ifadeyle, lise öğrencisi en çok olan kurumda en çok anket uygulanmış ve en az öğrenciye sahip olan kurumda da en az sayıda anket uygulanmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve

Çalışmanın bu bölümünde konuyla ilgili yazın taranmıştır. Alan yazın derlemesi bölümünde Erzincan'daki lise öğrencileriyle yapılan ve bu araştırmayla dolaylı da olsa ilgisi bulunan çalışmalara ve genel olarak lise öğrencilerinin fiziksel egzersiz alışkanlıklarına dönük çalışmalara yer verilmiştir. Bu bölüm içinde, alan taramasından sonra ise özgüven ile ahlaki olgunluk kavramları üstünde durulmuştur. Devamında genel olarak spor, fiziksel egzersiz ve aktivite, Dünyada ve Türkiye’de fiziksel egzersiz ve spor, spor branşları, lise eğitiminde fiziksel egzersiz ve spor ve Erzincan’da fiziksel egzersiz ve spor olanakları değerlendirilmiştir.

Alan Yazın Derlemesi

Özgüven.

Fiziksel egzersiz ve özgüven arasındaki bağlantının incelenmesinden önce, özgüvenin genel olarak tanımıyla anlaşılabilmesi önem arz etmektedir. Türk Dil Kurumu’na (TDK, 2023) göre “öz güven” şeklinde yazılan terim için “İnsanın kendine güvenme duygusu” tanımı yapılmıştır. Kaya ve Taştan (2020), bireyin dünyaya geldiği andan itibaren güven duygusunu edinmeye başladığını belirtmiştir. Mutluer (2006) ise özgüvenin doğuştan edinilen, fakat zamanla törpülenen, sevillebilir olma ve yeterli olma duygusu olduğunu ifade etmiştir. Bilgin (2011) de özgüvenin öznel bir durum olduğunu vurgulayarak bireyin davranışlarını etkilediğini ve sabit bir özelliğe sahip olmadığını aktarmıştır. Ayrıca “*bireyin kendisine yönelik iyi, olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi...*” hissetmesi şeklinde de tanımlanmıştır (Turan Başoğlu, 2007).

Özgüven, ihtiyaç duyulan bir duygu olarak kabul edilebilir. Zira özgüven olmaksızın mutlu ve başarılı bir yaşam sürebilmek olası değildir (Ezmeci, & Dilekmen, 2016). Dolayısıyla bu duygunun törpülenmesinin önlenmeye çalışılması ve hatta geliştirilmesine odaklanılması hem ebeveynler hem de okullar için bir sorumluluk olarak görülebilir.

Özgüvenin oluşmasında birçok unsur bulunmaktadır; ancak bu unsurlar içinde kalıtsal (genetik) bir vurguya rastlanılmamıştır. Aile ile ilişkilerden okul ve arkadaş ortamına dek geniş bir yelpazede özgüveni belirleyen birçok unsur söz konusudur ve çocuklar açısından düşünüldüğünde aile ilk sıradayken, diğer bir sosyalleşme alanı olan okullar da ikinci sırada yer almıştır (Mutluer, 2006).

Doğumdan üç yaşına dek geçen süreçte bireyin güven duygusu, içinde bulunduğu ortamda (özellikle ailede) atılacağından bu kurumun önemi son derece değerli bulunmuştur ve esasen altı yaşına dek devam eden oyun dönemi de bu güvenin oluşmasında etkilidir (Turan Başoğlu, 2007).

Özgüven, fiziksel egzersizle bağlantılı olarak iki konuda kullanılan bir terimdir. Özgüven, sporcuların başarısı ve spordaki devamlılığı için bir ihtiyaç olarak tarif edilmektedir. Yani özgüveni olmayan sporcuların, başarılı olamayacağı gibi bir anlamda ifade edilir. “*Yapabileceğini düşünmezsen, yapamazsın*” şeklinde sloganlaştırılmış ve bununla ilgili de çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Lirgg, & Feltz, 1989). Öte yandan diğer kullanılış şekli ise, fiziksel egzersiz yapanların kendilerine olan özgüvenlerini geliştirmeleriyle ilgilidir. Bu çalışmada ortaya çıkarılması istenen anlam da budur. Yani fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin yapmayanlara göre daha özgüvenli olup olmadıkları araştırılmak istenmiştir. Bununla birlikte alan yazınındaki tespitlere göre fiziksel egzersiz yapanların özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sporda başarılı olanların ayrıca özgüvene ihtiyaç duyduğudur.

Öğrenciler harekete geçme konusunda kendilerini güçlü ve özgüvenli hissedersen, zorluklarla ve fırsatlarla daha fazla ilgilenebilirse kendi yaşamlarında kontrolü ele alma veya değişiklik yapma konusunda daha büyük bir beceri deneyimleyebilir (Bessa, Hastie, Rosado, & Mesquitaş, 2021). Bilgin (2011) de özgüvenin birey için katkıları noktasında kendi yeteneklerini olumlu ve gerçekçi bir yaklaşımla anlayabilmesine olanak tanıdığını aktarmıştır.

Turan Başoğlu (2007) çalışmasında okullarda yürütülen spor ve fiziksel egzersiz etkinlikleriyle saygılı ve ölçülü olma, kendini anlama, yeteneklerini keşfedip geliştirme, güvenme ve güvenilme gibi özelliklerin geliştirilmesinin hedeflendiğini aktarmıştır. Dolayısıyla yalnızca spor veya beden eğitimiyle ilgili dersler değil, diğer ders ve etkinliklerin de öğrenciler üstünde etkili olabileceğine değinmiştir.

Fiziksel egzersiz ile özgüven arasındaki bağa ilişkin de çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha özgüvenli olduğu tespit edilmiştir (Arslan, Doğanay, Kırık, & Çetinkaya, 2015). Bu bulgu, hem okul dışında fiziksel egzersiz yapmanın hem de Beden Eğitimi ve Spor derslerinin verimli şekilde düzenlenmesinin, öğrencilerin özgüvenleri için bir katkı koyacağı iddiasını güçlendirmektedir. Ayrıca bir diğer araştırmada ise, fiziksel egzersiz yapan lise öğrencileri arasında takım sporlarıyla ilgilenenlerin bireysel sporlarla ilgilenenlere göre daha yüksek olduğu da bulunmuştur (Ekinci, Özdilek, Deryahanoğlu, & Üstün, 2014).

Son olarak şuna da değinmek gerekir ki fiziksel egzersiz, yalnızca çocuk ve gençlerde değil, yetişkinlerde de özgüveni etkilemektedir. Zira fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin özgüvenlerini inceleyen bir araştırmada, fiziksel egzersiz yapanların özgüven puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Damar, & Uçan, 2021).

Özgüven, spor branşları özelinde de araştırmalara konu edinilmiştir. Yaş ve cinsiyet faktörleri etkisiz olsa da spor yapma yılı arttıkça tenisin olumlu katkısı olduğu tespit edilmiştir (İlhan, Göktepe, & Ergün, 2021). Dağcılık sporuyla ilgilenenlerle yapılan bir çalışmada da *“cinsiyet, yaş, tırmanış türü ve sakatlanma durumlarına göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır”* ancak tırmanma sırasında düşmekten korkmayan sporcuların korkanlara göre daha yüksek puana sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bostancı, Karaduman, & Şebin, 2018). Türkiye’de ve yurtdışında lise öğrencileri özelinde ayrıca spor branşına bağlı olarak profesyonel ve amatör anlamda fiziksel egzersiz yapanlar arasında bir karşılaştırma araştırması tespit edilememiştir ve gelecekte bu yönde yapılacak araştırmaların alan yazınına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Özgüvenle ilgili bazı kavramlar.

Özgüvenin tam olarak anlaşılabilmesi için benlik, benlik saygısı ve öz yeterlilik üstünde durulmasında da fayda vardır ve bunlardan ilki olan benlik, doğuştan olmayan, çevresinden edinilen durumdur (Kaya, & Taştan, 2020). Ruh sağlığıyla da doğrudan bağlantısı olan benlik, iki yaşlarında başlayan ve yirmili yaşlarda netleşen, davranışların temeli ve belirleyicisidir (Kaya, 1997). Kavram ayrıca, bireyin diğerleriyle olan etkileşiminde kendisine ait olanla diğerleri arasındaki ayrımı ortaya koyan bir alan olarak betimlenmiştir (Özen, & Gülaçtı, 2010).

Benlik saygısı, benliğin bir ürünüdür ve dolayısıyla doğrudan kavramla ilgilidir (Tözün, 2010). Benlik saygısı ne kadar fazlaysa bireyin de o denli girişken olması beklenmektedir (Kaya, & Taştan, 2020). Ayrıca bu duygunun yüksekliği, bireylerin kendi kapasiteleriyle ilgili beklentilerinin de yüksek olmasına olanak tanımaktadır (Dilek, & B. Aksoy, 2013). Benlik saygısının düzeyinde cinsiyet (toplumun biçtiği cinsiyet rolleri gibi), beden algısı, sosyal etmenler, kronik hastalıklar ve engellilik durumu gibi unsurların etkili olduğu da ifade edilmiştir (Tözün, 2010). Tözün ’ün ifadesiyle örtüşecek bir çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Şöyle ki yapılan araştırmada obez hastaların %42’sinde en az bir psikiyatrik bozukluk olduğu tespit edilmiş, yüksek olmasa da obeziteyle depresyon arasında birliktelik olduğu saptanarak çeşitli anksiyete bozuklukları da bulunmuştur (Deveci, Demet, Özmen, Özmen, & Hekimsoy, 2005).

Lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada ise düz lise öğrencilerinin benlik saygılarının annelerinin benlik saygısından etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Dilek, & Aksoy, 2013). Benlik ile arasındaki fark ise, benlik kavramında sahip olunanlarla ilgili farkındalık ve bilginin söz konusu olduğu; ancak benlik saygısında sahip olunan ve algılananlarla ilgili duygu ve düşüncelerin söz konusu olduğu şeklinde açıklanmıştır (Kımtır, 2008).

Fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlayan bir araştırmada, iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (Bingöl, & Alpkaya, 2016). Türkay (2020) ise araştırmasında fiziksel egzersiz etkinliklerine katılım sağlamanın benlik saygısını artırdığını ve benlik saygısı yüksek bireylerin sağlıklı yaşam davranışlarında artış olduğunu ortaya koymuştur. Bir diğer çalışmada, dağcılık ve kaya tırmanışıyla ilgili bir üniversite kulübüne üye olan ve aktif spor yaşantısı olmayan üniversite öğrencileriyle yapılmıştır ve *“zirve tırmanışına yönelik yapılan dayanıklılık antrenmanı ve sonrasında yapılan dağ tırmanışının öz-yeterlilik puanlarını arttırdığı bulunmuştur.”* (Özen, Ölçücü, Özen, & Demirel, 2014). Ortaokul öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise okulundaki bir spor takımında bulunan öğrencilerin, diğer öğrencilere göre dürüstlük ve sosyal davranış dâhil olmak üzere benlik gelişimlerinin diğerlerine göre olumlu yönde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sağın, & Akbuğa, 2019).

Öz yeterlilik, motivasyonun yüksek olmasını sağlayan ve ergenlik çağındaki bireylerin ruh sağlığını etkileyen önemli bir unsur olarak ifade edilmiştir (Kaya, & Taştan, 2020). Terim ayrıca bireyin kendisini yetkin, etkili ve denetim sahibi olarak görmesini sağlayan his olarak açıklanmış ve bireylerin hedeflerine ulaşmasıyla doğrudan bağlantılı olduğu aktarılmıştır (Doğan, & Eryılmaz, 2013). Bir diğer ifadeyle öz yeterlilik, bireylerin girişimcilik noktasında ihtiyaç duydukları performansını açıklayan temel unsur olarak düşünülebilir (Çetin, 2011). Öz yeterliliğin önemi ise *“kişilerin isteyerek eyleme girişmelerinin yanı sıra, güçlükler karşısında daha dayanıklı ve ısrarcı oldukları, daha az stresle daha başarılı sonuçlar elde ettikleri”* şeklinde açıklanmıştır (Kurbanoğlu, 2004).

Öz yeterlilik ile ilgili spor lisesi öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, sporcuların profesyonellik ve amatörlük (lisans durumu) durumları karşılaştırılmış ve lisanslı olarak spor yapmanın doğrudan öz yeterliliği sağlayamayacağı sonucuna ulaşılmıştır (Aytaç, Yetiş, & Öz, 2022). Buna karşın söz konusu araştırmanın evreni spor lisesi olduğu için, spor lisesi öğrencileriyle diğer kurum türleri arasında fark olup olmadığı ayrıca araştırmaya değerdir.

Özelde öz yeterlilikle ilgili olsa da, aslında doğrudan özgüvenle de birlikte değerlendirilebilecek bir araştırmanın sonuç ve öneriler kısmında, tükenmişlik durumunun giderilmesi bağlamında bazı tespitler yapılmıştır.

Bolat (2011), bilgi ve becerilerin kullanılabileceği olanakların sunulması, harekete geçirme noktasında cesaretlendirme, beceri ve yeteneklerin övülmesi gibi bazı önerilere yer vermiştir.

Ahlaki olgunluk.

Çeşitli yaklaşımlara göre tanımlaması değişen ve dolayısıyla üstünde uzlaşılmış bir tanımı bulunmayan ahlaki olgunluk şöyle kabul edilebilir: “(...) kişinin ahlaki davranışın ortaya çıkış sürecinde rol oynayan akli, duygusal ve davranışa dönük becerileri bir bütünlük içerisinde geliştirerek, benimsenen ahlak anlayışına en üst düzeyde uygun tavır geliştireceği bir yetkinleşme sürecidir” (Tekin, 2017). Ahlaki olgunluk, Aktürk’ün (2020) de aktardığı üzere doğru ve yanlış olanın bilgisine sahip olmaktan ibaret değildir; çünkü sahip olunan bilgiye uygun davranış sergilenmesini de gerektirir. Şengün ve Kaya (2007) ahlaki olgunluğu, ahlaki duygu, tutum ve davranış açısından en üst düzeyde olma ve buna en uygun anlamı sunan özelliklerin ifadesi şeklinde yaklaşmıştır. Bu bağlamda ahlaki olgunluğun “duygu, düşünce, tutum, davranış ve karar verme yönünden en mükemmel olma” durumu ile “bireyin hislerine, düşüncelerine, kararlarına, tutumlarına ve davranışlarına yönelik en iyi” durum şeklinde ifade etmek mümkündür (Uzun, & Yılmaz, 2020). Bu noktada vurgulanması gereken durum ise, toplumlar için doğru, iyi ve ahlaki olanın değişime açık ve birbirinden farklı olmasıdır. Yani bir toplumda doğru olan bir tutum, bir başkasında yanlış olarak algılanabilir. Ayrıca bir toplumda ahlaki görülmeyen bir durum, zaman içerisinde ahlaki görülebilir. Dolayısıyla ahlaki olgunluğa ilişkin çalışma ve araştırmalar ile eğitim yöntemleri süreklilik arz etse de, içeriğinin zaman ve mekâna göre değişmesi ve ayrışması olağandır.

Tıpkı özgüven ve onunla ilgili kavramlarda olduğu üzere, ahlaki olgunluğun da oluşmasında farklı unsurlar bulunmaktadır. Yine özgüvende olduğu gibi, ahlaki olgunluğun oluşmasında da ilk sıra aile kurumu olarak gösterilmiş, çocuk ve gençlerin ahlaki özelliklerin, ebeveynlerini yansıttığı açıklanmıştır (Şengün, 2013). Şengün (2013) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmasında, anne ve babanın nasıl algılandığına bağlı olarak ahlaki olgunluk düzeyinin değiştiğini kanıtlamış, anne tutumunu demokratik olarak görenlerin otoriter ve ilgisiz olarak görenlerden, baba tutumunu demokratik olarak algılayanların ise otoriter olarak görenlerden daha yüksek puana sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka ifadeyle, okul öncesi veya lise öncesi süreç, lise çağında da belirleyici bir etkiye sahip olmuştur.

Aile gibi, fiziksel egzersiz yapmakta ahlaki olgunlukla ilgilidir, onu yükselten bir faaliyettir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, halk oyunları da dâhil olmak üzere takım sporlarında yer alan öğrenciler ile bireysel sporlarda yer alan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Evli, 2018). Lise öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada da, fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan öğrenciler arasında

ahlaki olgunluk düzeyi arasında fark olduğu tespit edilmiştir (Akandere, Baştuğ, & Güler, 2009). Dolayısıyla fiziksel egzersiz yapmayla ahlaki olgunluk arasında doğrudan bir bağlantı kurmak olağandır. Diğer yandan aile ve fiziksel egzersizin etkisi ortaya konulmuşken, okul ve çevrenin de etkili olacağı öngörülmüştür.

Bireyin kişiliğinde aileden okula dek tüm çevresinin etkisi olduğundan korku ve nefret gibi negatif duygular oluşabileceği gibi, olumlu duygular da oluşabilecektir (Örki, Yüksel Çendek, & Ruşen, 2020). Öz güven gibi ahlaki olgunluk, yani olumlu, toplumun beklentilerine uygun duygu ve davranışların geliştirilmesi doğrudan ve dolaylı olarak öğretilenlerdir. Öyle ki lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, anne mesleklerinin bireylerin olgunluk düzeyi üzerinde etkisi olduğu kanıtlanmıştır (Şengün, 2015).

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin yüksek olması ve bu durumun cinsiyetler arasında bir fark oluşturmaması da değerli bir bulgu olmuştur (Yamaner, İmamoğlu, Yamaner, & Keskin, 2018). Öte yandan gelir seviyesi yüksek olanlarda ahlaki olgunluk düzeyinin diğer gelir gruplarına göre daha yüksek olduğu da aynı çalışmada ortaya çıkmıştır (Yamaner vd., 2018). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer araştırmada da spor eğitimi alanlarla almayanlar arasında da benzer sonuçlar edinilmiş ve sporun ahlaki olgunluk noktasında olumlu bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Uzun, & Yılmaz, 2020). Mutlak bir farklılık bulunmasa da elit düzeyde (profesyonel olarak) fiziksel egzersiz yapanların ahlaki olgunluk düzeylerinin amatör kulüplerde fiziksel egzersiz yapanlar ile eğitim amaçlı fiziksel egzersiz yapanlara göre daha yüksek olduğu da görülmüştür (Yamaner vd., 2018). Dolayısıyla spor eğitimi alanların ahlaki olgunluk düzeylerinin yüksek olduğu; ancak gelir durumu arttıkça ve profesyonel olarak spor yapıldıkça, düzeyin daha da arttığı anlaşılmıştır. Bir diğer araştırma ise ortaokul öğrencileriyle yapılmıştır. Fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor derslerinde spor yapmayan öğrencilere göre daha olumlu davranış sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Altun, & Güvendi, 2019).

Fiziksel egzersiz ve aktivite.

Günümüzün teknoloji odaklı toplumunda hayatta kalma faaliyetleri ve enerji harcaması için yapılan fiziksel çalışmalar azalmıştır; insan yaşam tarzı önemli ölçüde değişmiştir. Bu değişiklik, modern yaşamı giderek daha yerleşik hale getiriyor (Freese, 2018). Fiziksel hareketsizlik ile karakterize edilen yerleşik bir yaşam tarzı, çok sayıda sağlık riski ile ilişkilidir. Bu nedenle, bilim adamları, ev işlerine ve aktif işe gidip gelmeye ek olarak, kaybedilen fiziksel aktiviteyi telafi etmek için insanların günlük yaşamlarına düzenli egzersizin dahil edilmesi gerektiğini öne sürüyorlar (Malm, 2019). Fiziksel aktivite, hareketle harcanan tüm enerjiyi ifade etmektedir. İskelet kasları tarafından üretilen ve dinlenme

seviyesinin üzerinde enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır. Bu tanım, ev ve açık hava işleri, ev dışında yapılan işler (mesleki faaliyet), yürüyüş, bisiklete binme, alışveriş, spor, kasıtlı egzersizler ve diğer günlük yaşam faaliyetleri veya diğer eğlence faaliyetleri gibi her türlü faaliyeti içerir. Egzersiz, ruhsal ve fiziksel sağlığı geliştirmek için tasarlanmış, planlanmış ve yapılandırılmış güçlü fiziksel aktivitelerin tümüdür. Örnekler arasında tempolu yürüyüş, bisiklete binme, aerobik, rekabetçi sporlar sayılabilir (Tylka, 2015). Egzersiz, sağlığın ve esenliğin geliştirilmesi için en güçlü yaşam tarzı davranışlarından biridir (Thivel, 2018). Düzenli egzersiz bireyin yaşam kalitesini artırır, vücut işlevlerini geliştirir, yorgunluğa karşı direnci azaltır, vücut esnekliğini artırır, kas gücü ve dayanıklılığını geliştirir, kilo yönetimine yardımcı olur (Landolfi, 2013). Genel sağlığı ve fiziksel zindeliği geliştiren ve koruyan herhangi bir bedensel aktivite veya hareket, fiziksel aktivite olarak adlandırılmaktadır (Siddiqui, 2010). DSÖ'ye göre fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen enerji harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel harekettir. Boş zaman dâhil olmak üzere, bir yere gidip gelmede ulaşım için veya bir kişinin işinin bir parçası olarak yapılan tüm hareketleri ifade etmektedir (WHO, 2023c). Egzersiz de vücuttaki fiziksel uygunluğun bir ya da birden fazla komponentini iyileştirmeyi hedefleyen bir yaklaşımdır (Thomas, 2019). Fiziksel aktivite, yaşlanmanın zararlı etkilerine karşı koyarak, düşme riskini azaltarak, postüral kontrolü ve yaşam kalitesini iyileştirerek genel sağlık esenliğin korunmasına yardımcı olur. Aktif olmayan bireylere kıyasla, fiziksel olarak aktif yetişkinlerde tüm nedenlere bağlı ölüm, kalp-damar hastalıkları, metabolik sendrom, diyabet ve bazı kanser oranları daha düşüktür (Gibbs, 2015). Düzenli egzersiz aynı zamanda azalan kaygı ve depresyon, gelişmiş benlik saygısı, daha kaliteli uyku ve sağlıkla ilgili daha yüksek yaşam kalitesi gibi psikolojik faydalarla da ilişkilidir (Tylka, 2015). Egzersiz, ölçülü olarak yapıldığında olumlu bir sağlık ve zihinsel etki sağlar.

Fiziksel aktivite ve egzersiz sarkopeni, tip 2 diyabet, kırıklar, osteoartiküler bozukluklar ve pulmoner hastalık gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların yönetimi ve önlenmesi için koruyucu bir faktördür (De Maio, 2022). American College of Sports Medicine (2019) ve (2020) düzenli fiziksel egzersizin faydalarını aşağıdaki gibi belirtmiştir;

- Ruh halini ve uykuyu iyileştirme,
- Yaşlanmanın etkilerini azaltma,
- Enfeksiyon riskini azaltma,
- Semptomları azaltma ve bağışıklık sisteminin korunmasına sağlama,
- Düşmeleri önleme veya düşmeye bağlı yaralanma riskini azaltma,

- Bağımsızlığı artırma,
- Demans/Alzheimer geliştirme riskini azaltarak beyni sağlıklı tutma ve düşünce geliştirme,
- Yeni kronik sağlık sorunları (diyabet, yüksek tansiyon veya kalp hastalığı gibi) geliştirme riskini azaltma ve bunlara bağlı oluşabilecek komplikasyon riskini azaltma,
- Çeşitli kanser türlerine yakalanma riskini azaltma ve tekrarlamalarını önlemeye yardımcı olma.

Fiziksel aktivite sadece fiziksel bir eylem değil aynı zamanda ruhsal bir aktivitedir. Bu nedenle fiziksel aktivite sadece fiziksel sağlığı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda ruh sağlığı üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir (Hu, & Hao, 2022). Hareketsiz yaşlı insanlar, egzersiz yapanlara göre daha fazla kaygı, depresyon ve stres yaşarlar. Bu bağlamda fiziksel aktivite, strese karşı koruyucu bir faktördür ve aktivitenin yoğunluğunu göre stres düzeyi değişkenlik göstermemektedir (Figueira, 2023).

Spor

Spor, *“hareket yoluyla bireyin fizyolojik, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimini destekleyen, enerji dengesini ve sağlıklı yaşamı sağlayan önemli bir bileşen olarak”* tarif edilmiştir (Demir, & Cicioğlu, 2018). Spor, düzenli olarak uygulandığında sinir ve kas sisteminin gelişiminde, yani psiko-motor gelişimde etkilidir (Kaya Sarıdede, 2018). Buna karşın spora olan ilginin temelinde tek başına bu ayrıntıyı (gelişimi) göstermek yanlış olabilir. Örneğin Bozdağ ve Özbek (2020) lise öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında, obez öğrencilerin diğer öğrencilere göre spor yapmaya daha yatkın olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Spora olan geleneksel yaklaşımlarda bireysel özellikler ele alınırken, çağdaş dünyada sporun toplumsal yönleri de ele alınmaya başlanmıştır (Tezcan, 1992). Tanım ve açıklamalarda da spor ile birey arasındaki bağa işaret edilmiştir. Buna karşın bu çalışmada da yer verilen özgüven ve ahlaki olgunluk, her ne kadar bireyle ilgili görünse de, topluma da yansımaları bulunmaktadır.

Spor, kısacası bireyin yaşamı için değerlidir ve bu özelliği nedeniyle her yaş grubu için doğru şekilde teşvik edilmelidir. Henüz çocukluk çağından itibaren spora yönlendirmek, sağlıklı birey ve sağlıklı toplum için gereklidir. Beslenmeye ilişkin fiziksel egzersiz yapan çocuklarla ilgili araştırmada daha az hasta olup hastalandığında daha hızlı iyileşmesi, daha güçlü hafızaya sahip olması, dayanıklı ve güçlü olması gibi özellikler vurgulanmıştır (Uncuoğlu Aydoğan, & Yılmaz, 2018).

Dünya’da ve Türkiye’de Fiziksel Egzersiz ve Spor

Fiziksel egzersiz, değinilen tanım ve açıklamalardan da anlaşılacağı üzere fiziksel sağlık için son derece faydalıdır. Bununla birlikte, düzenli yapılan fiziksel egzersizin kişiyi daha mutlu ve başarılı kıldığı, dolayısıyla sosyal ilişkilerinde de başarılı olduğu belirlenmiştir (Kaya Sarıdede, 2018). Hatta fiziksel egzersiz, psikolojik ve ruhsal sağlığa olumlu katkı sunduğu gibi, sosyal yaşamda da faydalar sağlamaktadır. Toplumsal yaşam içinde ve hatta farklı toplumlar arasındaki ilişkilerde bir köprü görevi olmaktadır. Öyle ki dezavantajlı gruplara mensup kişiler için de özsaygılarını artırma noktasında önemli bulunmuştur (Evli, 2018). Bunlarla ilgili çeşitli araştırmalar da yapılmıştır. Bu araştırmalardan birisinde üniversite öğrencileri değerlendirilmiş ve sonuç olarak fiziksel egzersize yönelik tutumla mutluluk arasında bir bağlantı olduğu tespit edilmiş ve fiziksel egzersiz yapanların mutluluk düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Öktem, 2022).

Spor, ilk kez 1440 yılında İngiltere’de kullanılmış ve zaman içerisinde “kendini eğlendirme” olan ilk anlamından uzaklaşarak oyun, bireysel atletik faaliyet, avlanma gibi rekabete dayalı bir yoruma ulaşmıştır (Akıncı, 2021). Terim, son derece yenidir. Zira sporun ilk nerede ve ne zaman yapıldığına ilişkin somut bir bilgi bulunmamaktadır; ancak “*ilk insanların avlanma, av olmama, kaçma-kovalama gibi hayatlarını sürdürebilmek için doğayla verdiği mücadelelerde sergilediği hareket ve kullandığı aletlere kadar dayandığı*” kabul edilebilir (Tekin, & Tekin, 2014). Zaman içerisinde de sporun anlamı, uygulama sıklığı kimi koşullarla değişime uğramıştır. Tezcan (1992) sanayileşme ve kentleşme hareketi, teknolojiye bağlı değişim, kitle iletişim araçları, boş zamanın artması, gelir düzeyinin yükselmesi, sporun bir toplumsal hareketlilik aracı olarak kabulü, spor eğitiminin yaygınlaşması, yabancılaşmayı önlemesi, uluslararası bütünleşme, ulusal düzeyde dayanışma, değer algılarındaki değişim gibi unsurlara bu bağlamda dikkat çekmiştir. Günümüz koşulları düşünüldüğünde de sporun kapsam ve etkisinin değişimini sürdürdüğü görülebilmektedir. Belki de bunların içindeki en güncel somut örneği elektronik spor (e-spor) almaktadır. Bilindiği üzere, spordan beklenen hareketlilik ve dinamikliğin aksine, bilgisayar ve oyun konsollarıyla yürütülen çeşitli oyun etkinlikleri e-spor olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla gerçekten bir spor olup olmadığı tartışmaya açıktır. Ayrıca yakın gelecekte teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla birlikte artırılmış gerçeklik ve/veya sanal gerçeklik ile sporun çok daha iç içe geçmesi de beklenebilir. Bununla paralel şekilde sanal gerçeklik gözlüğünün kuvvet egzersizinde maksimum tekrara etkisi, bench press egzersizi ile incelenmiştir (Akça, & Özer, 2020). Benzer araştırmalar Türkiye’de ve yurtdışında yapılmaktadır.

Türklerde spor, Türk tarihi boyunca karşılaşılan bir durumdur. Esasen tarihsel açıdan ifade edilirken spor yerine beden hareketi denilmesi de olası yanlış anlaşılmalara önleyecektir. Şöyle ki hem savaşlar hem de uygarlık inşasında önemli bulunan bedensel faaliyetler, birçok uygarlığın aksine Türker’de, Hunlara dek uzanan bir süreçte kadınların da katılım sağladığı bir aktivite olagelmıştır (Dever, & İslam, 2015). Hatta Selçuklular döneminde spor tekkeleri açılarak devlet tarafından bir örgütlenme inşasına girildiği de aktarılmıştır (Dever, & İslam, 2015). Evliya Çelebi de Osmanlı genelinde sporun desteklendiğini, spor meydanları yapıldığını ünlü eserinde ifade etmiştir (Akın Zorba, 2014).

Cumhuriyet döneminde de spora olan ilgi ve destek sürdürülmüştür. Mustafa Kemal Atatürk, “*Türk sporunun yüksek seviyelere çıkacağına yönelik inancını çeşitli şekillerde dile getirmiştir*” ve devlet politikalarının neredeyse tümünde (eğitimden örgütlenmeye dek) spora ve sporcuya yer verilmiş ve bunda toplumsal cinsiyet gözetilerek kadınlar da desteklenmiştir (Canşen, 2015). Sporun tüm ülkeye yayılması ve köylere dek ulaşabilmesi için Atatürk döneminin konuyla ilgili son adımı da 1938 yılında çıkarılan Beden Terbiyesi Kanunu olmuştur (Tuncel, 2003).

Türkiye’de spor yerel düzeyde belediyeler tarafından desteklenmektedir. Diğer yandan tam anlamıyla sporun yönetilmesi işi merkeziyetçi bir yaklaşımlar sağlanmaktadır. Gençlik ve Spor Bakanlığı merkezi örgüt konumunda yer alırken Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri illerdeki örgütlenmelerdir. Bakanlık içinde kurulan Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü’nün örgütlenme şeması Tablo 2’de (Genel Müdür ve Yardımcıları eklenmeden) gösterilmiştir.

Tablo 2. *Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Örgütlenmesi (Daire Başkanlıkları) (Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2023a)*

Okul Sporları	Spor Eğitimi ve Araştırmaları
Spor Etkinlikleri	Spor Federasyonları
Spor Kulüpleri	Sporcu Sağlığı, Performansı ve Hizmet Kalite Standartları
Sporcu Yetiştirme	Yönetim Hizmetleri

Tarihi 1922 yılına uzanan bu yapılanmanın en güncel şekli, 2018 yılında Spor Genel Müdürlüğü ifadesinin Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü şeklinde değişmesiyle gerçekleşmiştir (Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2023b).

Spor Branşları

Spor, farklı şekillerde sınıflandırılabilir. En genel sınıflandırma şekli ise takım sporları ile bireysel sporlar şeklinde yapılmaktadır. Diğer yandan sınıflandırmada kimi zaman organizasyona ya da kültüre göre ölçütlerde dikkate alınabilmektedir. Örneğin Türk sporları

denildiğinde yağlı güreş ve cirit gibi spor branşları düşünülebilir. Organizasyon temel alındığıdaysa daha çok Olimpiyatlar kapsamında yaz ve kış oyunları şeklinde ayırım yapılabilmektedir. Olimpiyat yaz oyunlarında eskrim, okçuluk, tenis gibi spor branşları bulunurken kış oyunlarında ise buz hokeyi ve yarış kızıağı gibi spor branşları ifade edilmektedir.

Sporun uygulanması ve beklenenlerin karşılanması için sınıflandırmanın doğru yapılması beklenmektedir. Bu çalışmayla ilgili olarak bazı araştırmalarda takım sporlarıyla bireysel sporlar arasında karşılaştırma yapıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca uygulanmaları açısından da çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Özdemir (2010), araştırmasında beslenme konusunu incelemiş ve sporcu beslenmesini dayanıklılık sporları (maraton ve kürek gibi), kuvvet ve güç sporları (boks ve halter gibi), takım sporları şeklinde üçe bölmüştür. Anlaşılağı üzere spor branşları ele alınma amacına göre farklı yöntemlerle incelenebilir.

Lise Eğitiminde Fiziksel Egzersiz ve Spor

Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından oluşturulan lise müfredatında, Beden Eğitimi ve Spor Dersi her sınıf için zorunludur. Dersin hedeflediğı beceriler ise dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet ve ritim olarak sıralanırken ondan fazla özel amaç (bilgi sahibi olunmasından gönüllülüğe kadar) müfredat çerçevesinde belirlenmiştir ve her sınıf için 72 saatten lise eğitimi boyunca 288 saat olarak uygulanmasına karar verilmiştir (T. C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2018). Öte yandan spor liselerindeki durum bundan farklıdır.

Tıpkı MEB'in amaç ve hedefleri gibi, çağdaş dünyada da benzerlikler bulunmaktadır. Fiziksel hareketlilikle öğrenci kapasitesinin en üst noktaya ulaşmasına yardımcı olmak, bu dersin temel amacı olarak kabul edilmiştir ve ders aslında zihinsel ve ruhsal gelişimle birlikte sosyalleşme işlevine de sahiptir (Çelik ve Pulur, 2011). Ders ayrıca “*bedensel, duygusal, akademik, entelektüel, sosyal ve ruhsal açıdan kendini çok boyutlu ve bütünsel olarak tanımasını sağlayan*” bir alan olarak tarif edilmiştir ki bu yönüyle diğer derslerden de ayrılmıştır (Bağcı, & Yücelkan, 2022).

Ayrıca genel olarak öğrencilerin boş zamanlarını doğru şekilde yönlendirmek, öğretimin kalıcı ve eğitimin zevkli olmasını sağlamaktadır (Cihan, & Araç Ilgar, 2018). Bu önerme düşünüldüğünde ilgili dersin diğerlerinden daha etkili olabileceğı düşünülebilir.

Akcan ve Bulgu (2012) lise öğrencilerine dönük uyguladıkları araştırmada, spora nasıl başlanıldığını tespit etmiştir. Edindikleri sonuçlara göre arkadaş aracılığıyla spora başlayanların oranı %30 ile ilk sırada yer almış, onu kendi isteğıyle başlayanlar %26 ile takip

etmiş ve bu ikisini ise okuldaki olanaklar, aile, çevredeki olanaklar, öğretmenler, basın ve yayın izlemiştir. Okuldaki olanaklar %13.4 iken öğretmen aracılığı %6.3 olmuş ve toplamda %19.7 ile aslında eğitim-öğretim sürecinin ziyadesiyle etkisiz olduğu ortaya konulmuştur. 1996 yılında birden fazla ilde lisanslı sporcularla yapılan bir araştırmada ise spor branşına teşvik eden unsurlar araştırılmıştır. Önceki araştırma spora başlama iken, bu araştırma daha özel şekilde spor branşını araştırmıştır. Araştırmada ilk sırayı aile alırken, yakın çevredeki branş antrenörü ikinci sırada yer almış ve onu da sırasıyla arkadaşlar, Beden Eğitimi ve Spor dersinin öğretmeni, mahalle gibi çevre koşulları, okuldaki spor salonu ve tesisler, televizyon, basın ile yayın izlemiştir (Sunay, & Saracaloğlu, 2003). Ne yazık ki diğer araştırmayla paralel şekilde okulun etkisi geride kalmıştır. Diğer yandan 1996 yılında yapılmış olması, aradan geçen otuz yıla yakın süre dikkate alındığında kimi değişimler olabileceğini de düşündürmektedir.

Çelik ve Pulur'un (2011) araştırmasında ise anadolu liseleri ile meslek liseleri öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor dersine olan tutumları incelenmiş ve okul türüne göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu ve benzer araştırmalarda aslında spor liseleri için ayrıca bir araştırma yapılması ve spor liseleri ile diğer lise türlerinin karşılaştırılması da alan yazınının geliştirilmesi için faydalı görülmüştür. Çelik ve Pulur'un çalışmasına benzer bir başka araştırma ise Antalya'da yapılmıştır. Bu çalışmada ise lise birinci sınıf öğrencilerinin tutumları incelenmiş ve devlet liseleriyle özel liselerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir (Kılıç, Uğurlu, & Cenik 2018).

Türkiye'de ve Dünya'da lise eğitiminin fiziksel egzersiz ve spor için önemli bir aşama olduğu görülebilmektedir. Buna karşın aileden başlayarak fiziksel egzersiz ve sporun teşvik edilmesi de beklenmektedir; ancak yaşanan yerdeki olanaklar, bazı spor branşlarının diğerlerine göre aileler için daha maliyetli olması gibi ayrıntılar birer tezatlık oluşturmaktadır. Bu sebeple yapılan bir araştırmaya istinaden ortaya konulan *“öğretmenlere, okul öncesi eğitim kurumlarında sportif faaliyetlere, açık alan gezileri ve oyunlarına planlarında daha fazla yer vermeleri, yalnızca sportif faaliyetler yaptırarak değil aynı zamanda farkındalıklarını da artıracak etkinliklere yer vermeleri”* önerisi dikkate alınmalıdır (Tezel Şahin, & Yüksek Usta, 2016, 212).

Son olarak bir araştırmaya daha burada değinilmesinde fayda görülmüştür. Lise değil; ancak ilköğretimin ikinci kademesinde (ortaokul düzeyinde) öğrenci, veli ve Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleriyle yapılan araştırmada dersin gereğine uygun şekilde yürütülemediği ifade edilmiş ve ayrıca öğretmenlerin ortalama dörtte üçü okullardaki olanaklardan ötürü ders

kazanımlarının tam anlamıyla verilemediğini aktarmıştır (Özcan, & Mirzeoğlu, 2014). Bu tespit, Bolu’da lise öncesi kurumlarda yapılarak edinilmiştir; ancak bu çalışmanın konusu olan Erzincan’daki liseler için de aynı olmasa bile benzer olabileceği tahmin edilmiştir. Dolayısıyla dersin verimliliğinin artırılabilmesi için ayrıca okullardaki olanaklarından iyileştirilmesi gereği anlaşılmaktadır. “*Her eğitim kurumunda en az bir spor salonu ve açık spor alanlarının yapılması*” önerisi bu noktada değerli bulunmuştur (Öztürk Karataş, 2021). Ayrıca liselerde bulunan spor salonu ve alanlarının benzer nitelikte olması, kısıtlı düzeyde spor branşının uygulanması ve tanıtılması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla liselerde olabildiğince farklı spor branşlarının tanıtılması, öğrencilerin kendi yetenek ve ilgilerine göre bir spor branşına yönelmesine ve fiziksel egzersiz yapmasına katkı sağlayabilecektir.

Erzincan’da Fiziksel Egzersiz ve Spor Olanakları

Erzincan, ne yazık ki büyükşehirler kadar fiziksel egzersiz olanaklarına sahip değildir. Örneğin yakınında bulunan Gaziantep ve Kayseri gibi en az 4000 kişi kapasiteli bir kapalı spor salonuna sahip değildir. En büyük stadyum Erzincan 13 Şubat Şehir Stadyumu olup 12.981 kişi kapasitesine sahiptir. Şehirde bir tane 50 metre uzunluğa sahip olimpik yüzme havuzu bulunurken iki ayrı kayak tesisi de bulunmaktadır. Biri merkezde olmak üzere toplamda beş ayrı Gençlik Merkezi de ilde yer almaktadır. Diğer yandan fitness, savunma sporları gibi amaçlarla kurulu özel tesisler ilde bulunmaktadır.

Erkek futbolda 24 Erzincan spor, Ulalar Spor, Erzincan 1968 Spor; kadın futbolunda Gençler gücü Spor, Erzincan Gençlerbirliği; erkek voleybolunda Erzincan Yurdum Gençlik, Yeşil Refahiye SK; erkek basketbolunda İliç Doğa Sporları Kulübü son birkaç yılda ulusal liglerde yer almayı başarmıştır.

Erzincan, coğrafyası gereği dağcılık gibi doğa sporları için bir cazibe merkezidir ve ayrıca cirit, kano, yamaç paraşütü, dağ bisikleti gibi spor branşları noktasında da yüksek potansiyele sahiptir (Bozça, Çiftçi Kırac, & Kırac, 2017). 40 kilometreye yakın parkura sahip olan Karasu Nehri’nde rafting ve kano, Kemaliye Karanlık Kanyon ile Munzur Dağlarının Erzincan yönünde yamaç paraşütü ve dağcılık bazı örnekleri oluşturmaktadır (Şahin, 2009). Aslında bu potansiyeli yerli ve yabancı turist çekme noktasında değerlendirmeye de uygundur. Şehre spor faaliyetleri için gelen turistlerin şehrin turizm gelirlerini artırması dışında bölgedeki spor olanaklarının geliştirilmesi ve gençlerin spora teşvik edilmesi yönünde de katkısı olacağı tahmin edilebilir.

Erzincan’ın sahip olduğu spor olanakları ile potansiyeli arasında önemli bir fark olduğu görülebilmektedir. Nüfusu 200,000’den fazla olan şehir, coğrafyasıyla ve boş

alanlarıyla fiziksel egzersiz ve spora elverişlidir; ancak mutlak surette bu potansiyelin değerlendirilemediği anlaşılmaktadır. Bunun sebepleriyle ilgili bazı varsayımlar öne geçmektedir. İlki, aşırı merkezîyetçiliğin spora yansması olup ikincisi de yerel yönetimlerin kanunda belirtilen tutarı (%1) ya spor için ayırmaması ya da bunun yetersiz olmasıdır (Zengin, & Öztaş, 2008). Sahiden de Erzincan Belediyesi'nin (2023) ilgili birimine ilişkin çevrimiçi sayfada belirtilen belediyeye ait halk oyunları ekibinin kurulması, ili temsil eden başarılı sporcuların ödüllendirilmesi, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı ile 64. Bayrak Koşusu ile ilgili olarak yapılan faaliyetlerde görev alınması şeklinde sunulmuştur.

Erzincan'daki fiziksel egzersiz olanaklarının artmasında, şehirde bulunan üniversitenin de etkisi olabileceği düşünülmüştür. Zira Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi'nde Spor Bilimleri Fakültesi çatısı altında Beden Eğitimi ve Spor, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük Eğitimi ile Rekreasyon lisans bölümleri mevcuttur. Üniversitedeki 86 öğrenci kulübü içinde yalnızca 5 tanesi de doğrudan sporla ilgilidir. Bu kulüpler ise şöyledir: Doğa Sporları Kulübü, Taekwondo Kulübü, Binicilik ve Geleneksel Türk Okçuluğu Kulübü, Kayak Kulübü, Kürek Kulübü. Üniversitenin sahip olduğu spor olanakları, öğrencilerin önemli bir kısmının hali hazırda Erzincan'da ikamet ettiği varsayılırsa ilin spor konusundaki performansını etkileyebilecek boyuttadır. Ayrıca toplam kulüp sayısı içinde görece küçük bir orana sahip olan sporla ilgili kulüplerin, kitle iletişim araçlarında popüler olan sporlardan daha ziyade az bilinen sporlarla ilgili olması da bir diğer olumlu durum olarak değerlendirilebilir.

Erzincan'daki lise öğrencilerine dönük çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Doğrudan veya dolaylı olarak bu araştırmayla ilgili olabilecek bazı çalışmalar olduğu da tespit edilmiştir. Bunlardan birisi, 2019 yılında yayınlanan “Lise Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Erzincan Örneği)” başlıklı makaledir. Bu makalede lise öğrencileri arasında egzersiz bağımlılığının çok düşük düzeyde olduğu ve bağımlılığın olumsuz bir durum olmasından ötürü araştırma sonucunun genel olarak olumlu sonuçlandığı aktarılmıştır (Ağırbaş, Koç, Ağgön, Gün, Tatlısu, & Çakmak Yıldızhan, 2019).

Bu araştırmayla paralellik gösteren bir diğer çalışma ise 2017 yılı tarihli bir yüksek lisans tezidir. Çetintaş (2017) Erzincan'daki lise öğrencileriyle yaptığı araştırmasında eğitim ortamı, çalışma yaşamı, aile yaşamı ve kişisel özellikler gibi ölçütlere bağlı olarak engellilere karşı oluşan tutumlarda farklılıklar olabileceğini tespit etmiştir.

Salcan ve Ezmececi'nin (2021) Erzincan'daki lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada ise annesi ev hanımı olanlarda diğerlerine göre obezite sıklığının daha yüksek olması, köyde yaşayanlarda ise diğerlerine göre daha seyrek obezite sıklığı görülmesi gibi bulgular

edinilmiştir. Türkleş, Hacıhasanoğlu ve Çapar (2008) tarafından yapılan bir başka araştırmadaysa, aynı ildeki lise öğrencilerinin ortalama %87'sinin hiç sigara içmediği ve %96'sının da hiç alkol tüketmediği belirlenmiştir. Yalnızca tütün kullanımıyla ilgili veri düşünüldüğünde, her on öğrenciden üç tanesinin en az bir kere bile olsa sigara kullanmış olduğu gerçeği de ayrıca vurgulanmalıdır.

Genel olarak lise öğrencilerinin fiziksel egzersiz ve spor alışkanlıklarına dönük araştırmalar da yapılmıştır. Örneğin Manisa'daki öğrencilere dönük yapılan bir araştırmada, öğrencilerin ortalama %40'ının düzenli olarak fiziksel egzersiz yaptığı sonucu edinilmiştir (Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen, & Dünder, 2007). Diğer yandan öğrencilerin sporla ilgili derslere yaklaşımıyla ilgili bir çalışma ise Ankara'da yürütülmüştür. Bu çalışmada erkek öğrencilerin ilk sıradaki önceliği tüm organ ve sistemlere uygun güçlendirme ve geliştirme amacı olurken, kız öğrencilerin ilk önceliği sağlığa faydası olan spor faaliyetleriyle dersin değerlendirilmesi gelmiştir (Yıldıran, Yetim, & Şenel, 1996). Yalova'nın bir ilçesinde yapılan araştırmada ise öğrencilerin ilgili derse olan tutumları da araştırılmış ve beşli likert ölçeğinde en olumlu yönde görüş bildirenlerin oranı %40 civarında olurken, en olumsuz görüşe sahip olanlar %4 seviyesinin altında kalmıştır (Kaya Sarıdede, 2018). Bozdağ ve Özbek (2020) ise "Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi" başlıklı araştırmalarında, lise öğrencilerini fiziksel egzersiz ve spor yapmaya iten güdülerini incelemiştir. Akcan ve Bulgu (2012) ise "Spora Yönelik Sosyalizasyon Süreci: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama" başlıklı makalelerinde lise öğrencilerinin nasıl spora başladığını incelemiştir.

Nicholas L. Holt tarafından derlenen Positive Youth Development Through Sport isimli kitap, içindeki farklı bölümlerle sporun gençler üstündeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur. Toktaş ve Baş (2019) ise çalışmalarında ergenlik çağındaki ya da yetişkinlik çağındaki genç nesillerin hem fiziksel hem de ruhsal olgunluğa sahip olmalarının, uluslarının geleceğini doğrudan etkilediğini aktarmıştır. Adıyaman'da yürüttükleri çalışmalarında ise yaş, cinsiyet, lise türü, spor branşı gibi ölçütlere bağlı olarak çeşitli bulguları ortaya koymuştur.

2021 yılında yayınlanan bir çalışmada, fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada öngörülemez bir sonuca ulaşılmıştır. Zira "düzenli olarak fiziksel egzersiz yapan bireylerin bağımlılık düzeylerinin yapmayan bireylere göre yüksek" çıkmıştır ki bu araştırmacılar tarafından da dikkat çekici bulunmuştur (Can, Hazar, & Kurt, 2021). Buna benzer şekilde Efek'in (2022) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında da "aktif spor yapma faktörünün algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilemediğini ortaya" koymuştur. Bu çalışmalar, bu tezin olumlu

yönde oluşturulan hipotezlerinin mutlak surette ortaya konulamayacağı yönünde fikir verebilir; ancak diğer araştırmalarla örtüşecek şekilde test edilmeleri de elbette mümkündür.

H3, H4, H5 hipotezleriyle ilgili istisnai bir duruma da değinilmesinde fayda görülmüştür. 2018 yılında, 80'i profesyonel, 130'u amatör kulüplerde ve 290'ı eğitim amaçlı fiziksel egzersiz yapan ve üniversitede spor eğitimi alan toplam 500 öğrenciyle yapılan bir araştırma yayınlanmıştır (Yamaner vd., 2018). Bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre ahlaki bir tutum farklılığı tespit edilmemiş ve tüm katılımcıların spor yapmaları ve benzer eğitim almaları gösterilmiştir. Dolayısıyla bu çalışmanın kapsamındaki bir spor lisesinin öğrencileri için de benzer bir sonuç edinilebileceği öngörülmüştür. Aynı çalışmaya istinaden, söz konusu spor lisesindeki öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeylerinin, evreni oluşturan diğer liselerin örnekleminde daha yüksek puana sahip olabileceği de varsayılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırmanın hipotezleri, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve veri analiz yöntemine ilişkin bilgiler verilmiş ve bu bağlamda araştırmanın nasıl gerçekleştirildiği anlatılmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ayrıca lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluk düzeylerinin onların cinsiyetine, sınıf düzeyine, lise türüne, akademik başarı durumlarına, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine, aylık gelire, düzenli fiziksel egzersiz yapmaya, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapmasına ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Fiziksel egzersiz, her insanın doğal bir arzusudur ve gençlerin sağlıklı bir şekilde gelişmesi için çok önemlidir. İnsanlar hareket ederek çevrelerini ve kendilerini en iyi şekilde algılayabilir ve tanımlayabilirler. Zamansal ve mekânsal ortamları keşfetmenin yanında diğer insanlar ile iletişimde bulunarak aslında kendi deneyimlerini de tecrübe edebilirler. Hareket yoluyla sınırlarını ve güçlü yönlerini fark ederek, zihinsel ve bedensel bağlantının nasıl ele alınacağını öğrenebilirler. Fiziksel egzersiz, sağlıklı bir yaşam bakımından bütün bireyler için elzemdir. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım, gençlerin istenmeyen kötü alışkanlıklardan uzak durmalarına fayda sağlayacağı gibi sağlıklı büyümelerine, gelişmelerine ve sosyalleşmelerine katkı sağlayacaktır. Dünya Sağlık Örgütü bireylerin yaptıkları fiziksel egzersizlerin sürekliliğinin önemine değinmiştir. Buna göre Dünya Sağlık Örgütü'nün bireyler için egzersiz önerileri; Haftada en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz, haftada en az 75-150 dakikalık şiddetli aerobik egzersiz veya haftanın her günü orta ve şiddetli yoğunlukta egzersize eşdeğer bir çalışma, sağlık faydaları sağladığında haftada 2 veya daha fazla gün büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirici aktiviteler yapmalı şeklindedir (WHO, 2004).

Araştırmanın amacına uygun olarak araştırmada nicel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Bu Araştırma da nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model birbiriyle ilişkili olduğu varsayılan iki veya daha fazla değişkende

birbirlerine bağlantılı olan değişimleri incelemeyi hedefler (Karasar, 2013). Bu araştırmada kullanılan demografik değişkenler; cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, akademik başarı durumları, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, aylık gelir, düzenli fiziksel egzersiz yapma, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapması ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmasıdır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Erzincan ilinde MEB'e bağlı liselerde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. MEB'in resmi verilerine göre 2021-2022 eğitim öğrenim yılında Erzincan'da liselere kayıtlı 10.635 öğrenci bulunmaktadır. Örneklem tekniği kolayda örneklem yöntemi kullanılmıştır. Israel (1992) 15 bin ila 20 bin arasındaki evren büyüklüğü için 392 sayısının örneklem için yeterli olduğunu bildirmektedir.

Bu nedenle evren içerisinde 400 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiş ve araştırma sonunda 435 örneklem sayısına ulaşılmıştır. Örneklem içerisinde farklı cinsiyetten, sınıf düzeyinden ve okul türünden öğrenci bulunmasına dikkat edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri anket yöntemiyle toplanmıştır. Anket formu hazırlanırken ilgili alanyazın dikkatli şekilde incelenmiştir. Anket formu hazırlanırken uzman görüşü de alınmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmuştur: Kişisel bilgi formu, özgüven ölçeği ve ahlaki olgunluk ölçeği.

Kişisel bilgi formu: Anket formunun bu bölümünde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerini hedefleyen sorular yöneltilmiştir. Bu sorular ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, lise türü, akademik başarı durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, aylık gelir, düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu hakkında bilgiler elde edilmiştir.

Özgüven Ölçeği: Bu ölçek Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçek 33 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. 17 madde iç özgüven boyutunu ve 16 madde dış özgüven boyutunu meydana getirmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları iki boyutun toplam varyansın %43,6'sını açıkladığını ve faktör yükleri 0,31-0,75 aralığında olduğunu göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde de uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir değerleri sağladığı görülmüştür.

Güvenirlik çalışmalarında ölçeğin iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve ölçeğin tamamı için 0,83, dış özgüven için 0,85, iç özgüven için ise 0,83 değerleri elde edilmiştir. Test-tekrar test güvenirlik değerlerine baktığımızda ölçeğin tamamı için 0,94, dış özgüven

için 0,87, iç özgüven için ise 0,97 olduğu görülmüştür. Geliştirilen ölçeğin madde-toplam korelasyon değerleri 0,30 ile 0,72 aralığındadır (Akın, 2007).

Ahlaki Olgunluk Ölçeği: Ahlaki Olgunluk Ölçeği Şengün ve Kaya (2007) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 5’li Likert tipinde bir ölçektir. 66 maddeden oluşan ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekte negatif yönlü olarak puanlanan 14 madde bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış ve faktör analizi tek boyutlu bir yapıya işaret etmiştir. Güvenirlik analizi için gerçekleştirilen test-tekrar test analizi güvenirlik katsayısının 0,88 olduğunu ve test-yarı test güvenirlik katsayısının ise 0,89 olduğunu göstermiştir. Ölçek için hesaplanan Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının ise 0,93 olduğu tespit edilmiştir (Şengün, & Kaya, 2007).

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri 2023 yılı Şubat ayı içerisinde toplanmıştır. Anadolu, Meslek, Spor ve İmam Hatip lisesi türündeki liseler ziyaret edilmiş, okul yöneticileri ve öğretmenlerle görüşülmüş ve Google Forms ile hazırlanan anketlerin öğrencilere ulaştırılması sağlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın anket formları aracılığıyla toplanan verilerini analiz etmek üzere IBM SPSS 26,0 kullanılmıştır. Frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi betimsel istatistikler katılımcılara ait demografik bulguları ve ölçekleri tanımlayıcı bulguları sunmak için kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliği iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanarak analiz edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılarak ölçeklere ait verilerin dağılımlarının normalliği analiz edilmiştir. Bağımsız değişkenin iki alt grubu olması durumunda bağımsız örneklem *t* testi ve bağımsız değişkenin üç ve daha fazla alt grubu olması durumunda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi gruplar arası farklılıkları analiz etmek için kullanılmıştır. Evren ortalamalarından en az birinin diğerinden farklı olduğu Post Hoc analizleri için çoklu karşılaştırmalarda uygulanan Bonferroni testi kullanılmıştır. Pearson momentler çarpımı korelasyon testi araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri analiz etmek için kullanılmıştır. Basit doğrusal regresyon analizi ise değişkenlerin yordayıcı etkilerini analiz etmek için kullanılmıştır. İstatistiki anlamlılık %95 güven aralığında aranmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bulgular bölümü araştırmanın verilerinin istatistiki yöntemlerle analiz edilerek elde edilen bulguların sunulduğu bölümdür. Bulgular ilgili başlıklar altında tablolar aracılığıyla sunulmuş ve açıklanmıştır.

Katılımcıları Tanımlayan Demografik Bulgular

Aşağıda Tablo 3’de katılımcıların demografik özellikleriyle ilgili bulgular gösterilmiştir.

Tablo 3. *Katılımcıları Tanımlayan Demografik Bulgular*

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	211	48,5
	Kız	224	51,5
Yaş ($\bar{X}$ =15,8)	13-14 yaş	86	19,8
	15 yaş	110	25,3
	16 yaş	84	19,3
	17 yaş	113	26,0
	18-21 yaş	41	9,4
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	120	27,6
	10. Sınıf	94	21,6
	11. Sınıf	139	32,0
	12. Sınıf	82	18,9
Lise Türü	Anadolu Lisesi	116	26,7
	Meslek Lisesi	130	29,9
	Spor Lisesi	90	20,7
	İmam Hatip Lisesi	99	22,8
Akademik Başarı	Düşük	38	8,7
	Orta	321	73,8
	Yüksek	76	17,5
Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma	Yapıyor	160	36,8
	Yapmıyor	275	63,2
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	225	51,7
	Ortaokul	103	23,7
	Lise	80	18,4
	Üniversite ve üzeri	27	6,2

Tablo 3. (Devamı)

Baba Eğitim Durumu	İlkokul	120	27,6
	Ortaokul	124	28,5
	Lise	126	29,0
	Üniversite ve üzeri	65	14,9
Anne Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma	Yapıyor	34	7,8
	Yapmıyor	401	92,2
Baba Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma	Yapıyor	62	14,3
	Yapmıyor	373	85,7
Gelir Düzeyi	Düşük	68	15,6
	Orta	327	75,2
	Yüksek	40	9,2

Tablo 3'deki bulgulara göre;

Erkek katılımcıların oranı %48,5 ve kız katılımcıların oranı ise %51,5'tir. Katılımcıların yaşları ortalaması 15,8'dir ve standart sapması 1,33'dür. Katılımcılardan yaşları 13-14 arasında olanların oranı %19,8, 15 yaşında olanların oranı %25,3, 16 yaşında olanların oranı %19,3, 17 yaşında olanların oranı %26,0 ve yaşları 18-21 arasında olanların oranı da %9,4'tür. Katılımcıların %27,6'sı 9. sınıf, %21,6'sı 10. sınıf, %32,0'ı 11. sınıf ve %18,9'u da 12. sınıftır. Anadolu lisesinde okuyan katılımcıların oranı %26,7, meslek lisesinde okuyan katılımcıların oranı %29,9, spor lisesinde okuyan katılımcıların oranı %20,7 ve imam hatip lisesinde okuyan katılımcıların oranı da %22,8'dir. Katılımcıların %8,7'inin akademik başarılarının düşük olduğu, %73,8'inin akademik başarılarının orta olduğu ve %17'inin de akademik başarılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %36,8'inin düzenli olarak fiziksel egzersiz yaptıkları ve geriye kalan %63,2'sinin ise düzenli fiziksel egzersiz yapmadıkları saptanmıştır. Katılımcılardan annesi ilköğretim mezunu olanların oranının %51,7 olduğu, ortaokul mezunu olanların oranının %23,7 olduğu, lise mezunu olanların oranının %18,4 olduğu ve üniversite ve üzeri mezunu olanların oranının ise %6,2 olduğu anlaşılmıştır. Katılımcılardan babası ilköğretim mezunu olanların oranının %27,6 olduğu, ortaokul mezunu olanların oranının %28,5 olduğu, lise mezunu olanların oranının %29,0 olduğu ve üniversite ve üzeri mezunu olanların oranının ise %14,9 olduğu bulunmuştur. Katılımcılardan annesi düzenli fiziksel egzersiz yapanların oranının %7,8 ve babası düzenli fiziksel egzersiz yapanların oranının ise %14,3 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların %15,6'sının gelir düzeyinin düşük olduğu, %75,2'sinin gelir düzeyinin orta olduğu ve %9,2'sinin de gelir düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi

Araştırmada kullanılan özgüven ve ahlaki olgunluk ölçekleri için güvenirlilik analizleri yapılmıştır ve sonuçları Tablo 4’de gösterilmiştir. Güvenirlilik analizleri iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) hesaplanarak yapılmıştır.

Tablo 4. *Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi*

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach’s Alpha
İç Özgüven	17	0,84
Dış Özgüven	16	0,84
Özgüven TOPLAM	33	0,91
Ahlaki Olgunluk	66	0,94

Tablo 4’deki bulgulara göre;

İç özgüven ve dış özgüven alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayısının 0,84 olduğu tespit edilmiştir. Özgüven ölçeğinin tamamı için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise 0,91 olarak bulunmuştur. Ahlaki olgunluk ölçeğine ait iç tutarlılık katsayısı ise 0,94 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayıları 0,80 ve üzerinde olan ölçekler yüksek güvenirlilikte ölçekler olarak değerlendirildiğinden (Nakip, & Yaraş, 2017) özgüven ve ahlaki olgunluk ölçekleri yüksek güvenirlilikli ölçekler olarak kabul edilmiştir.

Normallik Analizi ve Betimsel İstatistikler

Araştırmada kullanılan özgüven ve ahlaki olgunluk ölçekleri için betimsel istatistikler hesaplanmış ve Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. *Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Ölçeklerinin Normallik Analizi ve Betimsel İstatistikleri*

Değişkenler	Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
İç Özgüven	1,88	5,00	3,96	0,550	-0,65	0,71
Dış Özgüven	1,94	5,00	3,90	0,580	-0,59	0,37
Özgüven TOPLAM	1,91	5,00	3,93	0,530	-0,60	0,55
Ahlaki Olgunluk	2,45	4,94	4,16	0,460	-0,65	0,04

Tablo 5’teki bulgulara göre;

Katılımcıların iç özgüven ortalamasının 3,96 ve dış özgüven ortalamasının da 3,90 olduğu görülmektedir.

Anket formunda özgüven ölçeğindeki 3 değerinin “ara sıra” ve 4 değerinin de “genellikle” ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine özgüvenle ilgili sunulan davranış örneklerini genellikle gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bir diğer deyişle, katılımcıların özgüvenlerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların ahlaki olgunluk ortalamasının 4,16 olduğu görülmektedir. Anket formunda ahlaki olgunluk ölçeğindeki 4 değerinin “çoğu zaman” ve 5 değerinin de “her zaman” ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine ahlaki olgunlukla ilgili sunulan davranış örneklerini çoğu zaman gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bir diğer deyişle, katılımcıların ahlaki olgunluklarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 5’te normallik analiziyle ilgili bulgular da gösterilmiştir. Bu araştırmada normallik analizi için çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Tabloda bu değerlerin ± 1 arasında değişen değerler aldıkları görülmektedir. ± 1 aralığında yer alan çarpıklık ve basıklık değerlerinin veri dağılımlarının normal olduğunu gösterdiği belirtilmektedir (George, & Mallery, 2010). Bu nedenle araştırmanın verilerinin normal dağıldığı kabul edilmiştir ve araştırmanın analizlerine parametrik testlerle devam edilmiştir.

Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Fark Analizleri

Bu kısımda, iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine, sınıf düzeyine, lise türüne, akademik başarısına, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine, aylık gelire, düzenli fiziksel egzersiz yapmaya, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapmasına ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir.

Aşağıda Tablo 6’da iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin katılımcıların sınıf düzeyine göre gerçekleştirilen fark analizinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	K.T.	sd	K.O	F	p	
İç Özgüven	9. sınıf	120	3,86	0,56	G.A.	2,07	3	0,69	2,28	0,08
	10. sınıf	94	4,05	0,48	G.İ.	130,30	431	0,30		
	11. sınıf	139	3,97	0,60	Top.	132,36	434			
	12. sınıf	82	3,99	0,52						
Dış Özgüven	9. sınıf	120	3,87	0,55	G.A.	0,40	3	0,13	0,40	0,76
	10. sınıf	94	3,94	0,55	G.İ.	144,11	431	0,33		
	11. sınıf	139	3,87	0,61	Top.	144,50	434			
	12. sınıf	82	3,93	0,59						
Özgüven TOPLAM	9. sınıf	120	3,87	0,53	G.A.	0,97	3	0,32	1,14	0,33
	10. sınıf	94	4,00	0,48	G.İ.	122,95	431	0,29		
	11. sınıf	139	3,92	0,57	Top.	123,92	434			
	12. sınıf	82	3,96	0,53						
Ahlaki Olgunluk	9. sınıf	120	4,17	0,46	G.A.	0,29	3	0,10	0,46	0,71
	10. sınıf	94	4,20	0,38	G.İ.	90,87	431	0,21		
	11. sınıf	139	4,16	0,48	Top.	91,16	434			
	12. sınıf	82	4,12	0,50						

Tablo 6’daki bulgulara göre;

Sınıf düzeyi grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının da istatistiki olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (F değerleri için $p>0,05$). Katılımcıların sınıf düzeyleri farklılaşsa dahi onların özgüven düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Sınıf düzeyi grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının da istatistiki olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (F değerleri için $p>0,05$). Katılımcıların sınıf düzeyleri farklılaşsa dahi onların ahlaki olgunluk düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Aşağıda Tablo 7’de iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin katılımcıların lise türüne göre gerçekleştirilen fark analizinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Lise Türüne Göre Farklılaşma Durumu

	Lise Türü	n	$\bar{X}$	Ss		K.T.	sd	K.O	F	p
İç Özgüven	Anadolu	116	3,98	0,56	G.A.	1,00	3	0,33	1,09	0,35
	Meslek	130	4,02	0,45	G.İ.	131,36	431	0,30		
	Spor	90	3,94	0,60	Top.	132,36	434			
	İHL	99	3,89	0,62						
Dış Özgüven	Anadolu	116	3,85	0,62	G.A.	1,23	3	0,41	1,23	0,30
	Meslek	130	3,97	0,48	G.İ.	143,28	431	0,33		
	Spor	90	3,91	0,59	Top.	144,50	434			
	İHL	99	3,85	0,63						
Özgüven TOPLAM	Anadolu	116	3,91	0,56	G.A.	0,95	3	0,32	1,11	0,34
	Meslek	130	3,99	0,43	G.İ.	122,97	431	0,29		
	Spor	90	3,93	0,57	Top.	123,92	434			
	İHL	99	3,87	0,59						
Ahlaki Olgunluk	Anadolu ^a	116	4,24	0,41	G.A.	4,56	3	1,52	7,57	a>b
	Meslek ^b	130	4,01	0,47	G.İ.	86,60	431	0,20		c>b
	Spor ^c	90	4,20	0,48	Top.	91,16	434			d>b
	İHL ^d	99	4,24	0,43						

Tablo 7’deki bulgulara göre;

Lise türü grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (F değerleri için $p>0,05$). Katılımcıların lise türleri farklılaşsa dahi onların özgüven düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Lise türü grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F=7,57$ ve $p<0,05$). Bonferroni Post Hoc testi kullanılarak anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında anlamlı farklılığın meslek lisesi grubu ile diğer lise türü grupları arasında ve meslek lisesi grubu aleyhine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, meslek lisesine devam eden katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri diğer lise türlerine devam edenlerinkinden anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Aşağıda Tablo 8’de iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin katılımcıların anne eğitim düzeyine göre gerçekleştirilen fark analizinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss		K.T.	sd	K.O	F	p
İç Özgüven	İlkokul	225	3,98	0,57	G.A.	0,41	3	0,14	0,44	0,72
	Ortaokul	103	3,97	0,56	G.İ.	131,95	431	0,31		
	Lise	80	3,90	0,51	Top.	132,36	434			
	Üniversite +	27	3,93	0,50						
Dış Özgüven	İlkokul	225	3,89	0,59	G.A.	0,39	3	0,13	0,39	0,76
	Ortaokul	103	3,94	0,59	G.İ.	144,11	431	0,33		
	Lise	80	3,85	0,57	Top.	144,50	434			
	Üniversite +	27	3,94	0,38						
Özgüven TOPLAM	İlkokul	225	3,93	0,55	G.A.	0,29	3	0,10	0,34	0,79
	Ortaokul	103	3,96	0,55	G.İ.	123,63	431	0,29		
	Lise	80	3,88	0,52	Top.	123,92	434			
	Üniversite +	27	3,93	0,41						
Ahlaki Olgunluk	İlkokul ^a	225	4,28	0,38	G.A.	11,00	3	3,67	19,71	a>b,c,d
	Ortaokul ^b	103	4,12	0,48	G.İ.	80,16	431	0,19		b>d
	Lise ^c	80	4,05	0,50	Top.	91,16	434			c>d
	Üniversite+ ^d	27	3,67	0,46						

Tablo 8’deki bulgulara göre;

Anne eğitim düzeyi grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (F değerleri için $p>0,05$). Katılımcıların anne eğitim düzeyleri farklılaşsa dahi onların özgüven düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Anne eğitim düzeyi grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F=19,71$ ve $p<0,05$). Bonferroni Post Hoc testi kullanılarak anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında anlamlı farklılığın ilkokul grubu ile diğer eğitim düzeyi grupları arasında ve ilkokul grubu lehine olduğu, ayrıca üniversite ve üzeri grubu ile ortaokul ve lise grupları arasında ve üniversite ve üzeri grubu aleyhine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, annesi ilkokul mezunu olan

katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri annesi ortaokul ve üzerinde mezuniyete sahip diğer katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Aşağıda Tablo 9’da iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin katılımcıların baba eğitim düzeyine göre gerçekleştirilen fark analizinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 9. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	K.T.	sd	K.O	F	p
İç Özgüven	İlkokul	120	4,02	0,57	G.A.	1,20	3	0,40	1,31 0,27
	Ortaokul	124	3,97	0,53	G.İ.	131,16	431	0,30	
	Lise	126	3,88	0,62	Top.	132,36	434		
	Üniversite +	65	3,96	0,40					
Dış Özgüven	İlkokul	120	3,93	0,59	G.A.	1,46	3	0,49	1,47 0,22
	Ortaokul	124	3,92	0,56	G.İ.	143,04	431	0,33	
	Lise	126	3,81	0,66	Top.	144,50	434		
	Üniversite +	65	3,97	0,37					
Özgüven TOPLAM	İlkokul	120	3,98	0,55	G.A.	1,23	3	0,41	1,44 0,23
	Ortaokul	124	3,95	0,52	G.İ.	122,69	431	0,28	
	Lise	126	3,85	0,60	Top.	123,92	434		
	Üniversite +	65	3,97	0,35					
Ahlaki Olgunluk	İlkokul ^a	120	4,31	0,35	G.A.	9,20	3	3,07	a>c,d
	Ortaokul ^b	124	4,24	0,41	G.İ.	81,96	431	0,19	b>d
	Lise ^c	126	4,10	0,49	Top.	91,16	434	16,13	c>d
	Üniversite+ ^d	65	3,87	0,51					

Tablo 9’daki bulgulara göre;

Baba eğitim düzeyi grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (F değerleri için $p>0,05$). Katılımcıların baba eğitim düzeyleri farklılaşsa dahi onların özgüven düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Baba eğitim düzeyi grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F=16,13$ ve $p<0,05$). Bonferroni Post Hoc testi kullanılarak anlamlı farklılığın ilkokul grubu ile diğer eğitim düzeyi grupları arasında ve

ilkokul grubu lehine olduğu, ayrıca üniversite ve üzeri grubu ile ortaokul ve lise grupları arasında ve üniversite ve üzeri grubu aleyhine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, babası ilkokul mezunu olan katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri babası ortaokul ve üzerinde mezuniyete sahip diğer katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, babası ortaokul ve lise mezunu olan katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri babası üniversite ve üzerinde mezuniyete sahip olan katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Aşağıda Tablo 10'da iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin katılımcıların gelir düzeyine göre gerçekleştirilen fark analizinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 10. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

	Gelir Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss		K.T.	sd	K.O.	F	p
İç Özgüven	Düşük	68	3,83	0,62	G.A.	1,43	2	0,71		
	Orta	327	3,98	0,55	G.İ.	130,94	432	0,30	2,35	0,10
	Yüksek	40	3,98	0,41	Top.	132,36	434			
Dış Özgüven	Düşük	68	3,81	0,66	G.A.	1,04	2	0,52		
	Orta	327	3,90	0,58	G.İ.	143,46	432	0,33	1,57	0,21
	Yüksek	40	4,02	0,42	Top.	144,50	434			
Özgüven TOPLAM	Düşük	68	3,82	0,61	G.A.	1,07	2	0,53		
	Orta	327	3,94	0,53	G.İ.	122,86	432	0,28	1,87	0,15
	Yüksek	40	4,00	0,38	Top.	123,92	434			
Ahlaki Olgunluk	Düşük ^a	68	4,14	0,48	G.A.	4,49	2	2,24		a>c
	Orta ^b	327	4,21	0,42	G.İ.	86,67	432	0,20	11,19	0,00 b>c
	Yüksek ^c	40	3,85	0,57	Top.	91,16	434			

Tablo 10'daki bulgulara göre;

Gelir düzeyi grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (F değerleri için $p>0,05$). Katılımcıların gelir düzeyleri farklılaşsa dahi onların özgüven düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Gelir düzeyi grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=11,19$ ve $p<0,05$). Bonferroni Post Hoc testi kullanılarak anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında anlamlı farklılığın düşük ve orta grubu ile yüksek grubu arasında ve yüksek grubu aleyhine olduğu bulunmuştur. Bir diğer

deyişle, gelir düzeyleri düşük ve orta olan katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri gelir düzeyleri yüksek olan katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Aşağıda Tablo 11’de iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin katılımcıların akademik başarı durumuna göre gerçekleştirilen fark analizinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 11. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Akademik Başarı Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Akademik Başarı	n	$\bar{X}$	Ss		K.T.	sd	K.O.	F	p
İç Özgüven	Düşük ^a	38	3,62	0,59	G.A.	10,23	2	5,12		c>a
	Orta ^b	321	3,94	0,55	G.İ.	122,13	432	0,28	18,10	0,00 c>b
	Yüksek ^c	76	4,23	0,42	Top.	132,36	434			b>a
Dış Özgüven	Düşük ^a	38	3,57	0,60	G.A.	9,51	2	4,75		c>a
	Orta ^b	321	3,87	0,56	G.İ.	134,99	432	0,31	15,22	0,00 c>b
	Yüksek ^c	76	4,16	0,53	Top.	144,50	434			b>a
Özgüven TOPLAM	Düşük ^a	38	3,60	0,57	G.A.	9,87	2	4,93		c>a
	Orta ^b	321	3,90	0,52	G.İ.	114,06	432	0,26	18,69	0,00 c>b
	Yüksek ^c	76	4,20	0,43	Top.	123,92	434			b>a
Ahlaki Olgunluk	Düşük ^a	38	3,85	0,49	G.A.	4,32	2	2,16		c>a
	Orta ^b	321	4,18	0,43	G.İ.	86,84	432	0,20	10,75	0,00 b>a
	Yüksek ^c	76	4,23	0,50	Top.	91,16	434			

Tablo 11’deki bulgulara göre;

Akademik başarı grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($F=18,10$ ve $p<0,05$, $F=15,22$ ve $p<0,05$, $F=18,69$ ve $p<0,05$). Bonferroni Post Hoc testi kullanılarak anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında anlamlı farklılığın yüksek grubu ile düşük ve orta grubu arasında ve yüksek grubu lehine olduğu, ve ayrıca orta grubu ile düşük grubu arasında ve orta grubu lehine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, akademik başarısı yüksek olan katılımcıların özgüven düzeyleri akademik başarısı orta ve düşük olan katılımcılarınkinden ve ayrıca akademik başarısı orta olan katılımcıların özgüven düzeyleri de akademik başarısı düşük olan katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Akademik başarı grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($F=10,75$ ve $p<0,05$). Bonferroni Post Hoc testi kullanılarak anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında anlamlı farklılığın yüksek grubu ile düşük grubu arasında ve yüksek grubu lehine olduğu, ve ayrıca orta grubu ile düşük grubu arasında ve orta grubu lehine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, akademik başarısı yüksek olan katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri akademik başarısı düşük olan katılımcılarınkinden ve ayrıca akademik başarısı orta olan katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri de akademik başarısı düşük olan katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Aşağıda Tablo 12’de iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine göre gerçekleştirilen fark analizinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 12. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Erkek	211	4,02	0,540	0,16	0,69	2,18	0,03
	Kız	224	3,90	0,560				
Dış Özgüven	Erkek	211	3,96	0,560	1,04	0,31	2,04	0,04
	Kız	224	3,84	0,590				
Özgüven TOPLAM	Erkek	211	3,99	0,530	0,03	0,87	2,23	0,03
	Kız	224	3,87	0,540				
Ahlaki Olgunluk	Erkek	211	4,11	0,480	2,52	0,11	-2,56	0,01
	Kız	224	4,22	0,430				

Tablo 12’deki bulgulara göre; Cinsiyet grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($t=2,18$ ve $p<0,05$, $t=2,04$ ve $p<0,05$, $t=2,23$ ve $p<0,05$). Erkek öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam düzeyinin kız öğrencilerinkinden daha yüksek belirlenmiştir.

Cinsiyet grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının da istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t=-2,56$ ve $p<0,05$). Kız öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aşağıda Tablo 13’de iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin katılımcıların düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre gerçekleştirilen fark analizinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 13. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Düzenli Fiziksel Egzersiz Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Yapıyor	160	4,01	0,59	2,92	0,09	1,56	0,12
	Yapmıyor	275	3,93	0,53				
Dış Özgüven	Yapıyor	160	4,01	0,58	0,58	0,45	3,22	0,00
	Yapmıyor	275	3,83	0,56				
Özgüven TOPLAM	Yapıyor	160	4,01	0,56	1,96	0,16	2,54	0,01
	Yapmıyor	275	3,88	0,51				
Ahlaki Olgunluk	Yapıyor	160	4,22	0,48	0,20	0,65	2,06	0,04
	Yapmıyor	275	4,13	0,44				

Tablo 13'deki bulgulara göre;

Düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki iç özgüven puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($t=1,56$ ve $p>0,05$). Diğer taraftan, fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($t=3,22$ ve $p<0,05$, $t=2,54$ ve $p<0,05$). Düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin dış özgüven ve özgüven toplam düzeyinin düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=2,06$ ve $p<0,05$). Düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aşağıda Tablo 14'de iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin annenin düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre gerçekleştirilen fark analizinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 14. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Annenin Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Yapıyor	34	4,21	0,54	0,25	0,62	2,72	0,01
	Yapmıyor	401	3,94	0,55				
Dış Özgüven	Yapıyor	34	4,17	0,57	0,29	0,59	2,88	0,00
	Yapmıyor	401	3,88	0,57				
Özgüven TOPLAM	Yapıyor	34	4,19	0,53	0,36	0,55	2,96	0,00
	Yapmıyor	401	3,91	0,53				
Ahlaki Olgunluk	Yapıyor	34	4,01	0,65	20,11	0,00	-1,50	0,14
	Yapmıyor	401	4,18	0,44				

Tablo 14'deki bulgulara göre;

Anne düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($t=2,72$ ve $p<0,05$, $t=2,88$ ve $p<0,05$, $t=2,96$ ve $p<0,05$).

Annesi düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam düzeyinin annesi düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anne düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($t=-1,50$ ve $p>0,05$). Annesi düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyi ile annesi düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerinki benzer düzeydedir.

Aşağıda Tablo 15'te iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam ve ahlaki olgunluk düzeylerinin babanın düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre gerçekleştirilen fark analizinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 15. *Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Babanın Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu*

	Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Yapıyor	62	4,09	0,54	0,01	0,94	1,98	0,05
	Yapmıyor	373	3,94	0,55				
Dış Özgüven	Yapıyor	62	4,12	0,52	1,40	0,24	3,31	0,00
	Yapmıyor	373	3,86	0,58				
Özgüven TOPLAM	Yapıyor	62	4,10	0,51	0,09	0,76	2,81	0,01
	Yapmıyor	373	3,90	0,53				
Ahlaki Olgunluk	Yapıyor	62	4,11	0,54	5,52	0,02	-0,94	0,35
	Yapmıyor	373	4,17	0,44				

Tablo 15'teki bulgulara göre; Baba düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu anlaşılmıştır ($t=1,98$ ve $p<0,05$, $t=3,31$ ve $p<0,05$, $t=2,81$ ve $p<0,05$). Bir diğer deyişle, babası düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam düzeyinin babası düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Baba düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($t=-0,94$ ve $p>0,05$). Babası düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyi ile babası düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerinki benzer düzeydedir.

Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Arasındaki İlişki Analizleri

Katılımcıların özgüven ve ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson momentler korelasyon testiyle analiz edilmiş ve sonuçları aşağıda Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16. *Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Arasındaki İlişkilerin Analizi*

Değişkenler	1	2	3	4
1.İç Özgüven	1			
2.Dış Özgüven	0,79**	1		
3.Özgüven TOPLAM	0,94**	0,95**	1	
4.Ahlaki Olgunluk	0,39**	0,42**	0,43**	1

** . Değişkenler arasındaki ilişki 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 16'daki bulgulara göre;Özgüven toplamı ile ahlaki olgunluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,43$ ve $p<0,05$). Benzer olarak iç özgüven ve dış özgüven alt boyutları ile de ahlaki olgunluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,39$ ve $p<0,05$, $r=0,42$ ve $p<0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların iç özgüvenleri ve dış özgüvenleri arttığı zaman onların ahlaki olgunluk düzeyleri de artmaktadır.

Tablo 17. *Ahlaki Olgunluğun Özgüven Üzerine Etkisi*

Bağımlı Değişken: Özgüven toplam							
Bağımsız Değişken	B	S. Hata	β	t	p	VIF	D-W
Sabit	1,86	0,21		8,75	0,00		1,90
Ahlaki olgunluk	0,50	0,05	0,43	9,82	0,00	2,05	
R: 0,47		F: 96,47					
Düzeltilmiş R ² : 0,18		p:0,96					

Tablo 17'deki bulgulara göre;Ahlaki olgunluk özgüven toplamı üzerinde %18'lik bir varyans açıklamaktadır ve açıklanan bu varyans miktarı istatistiki olarak anlamlıdır ($F=96,47$ ve $p<0,05$). Bulgular ayrıca ahlaki olgunluğun özgüven toplamı üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir ($\beta=0,43$ ve $p<0,05$). Bulgulara göre ahlaki olgunluk puanında meydana gelen 1 puanlık bir artış özgüven toplam puanında 0,50 puanlık bir artışla neticelenmektedir.

Hipotez Testi Sonuçları

Aşağıda Tablo 18'de araştırmada test edilen hipotezlerin test sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 18. *Hipotez Testi Sonuçları*

No	Hipotez	Sonuç
H1	Lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.	Kabul
H2	Lise öğrencilerinin özgüvenlerinin ahlaki olgunluk düzeyleri üzerinde yordayıcı etkisi bulunmaktadır.	Kabul
H3	Lise öğrencilerinin özgüvenleri onların düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre farklılaşır.	Kabul
H4	Lise öğrencilerinin ahlaki olgunlukları onların düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre farklılaşır.	Kabul
H5	Lise öğrencilerinin özgüvenleri onların cinsiyetlerine göre farklılaşır.	Kabul
H6	Lise öğrencilerinin ahlaki olgunlukları onların cinsiyetlerine göre farklılaşır.	Kabul
H7	Lise öğrencilerinin özgüvenleri onların sınıf düzeylerine göre farklılaşmamaktadır.	Kabul
H8	Lise öğrencilerinin ahlaki olgunlukları onların sınıf düzeylerine göre farklılaşmamaktadır.	Kabul

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ayrıca lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluk düzeylerinin onların cinsiyetine, sınıf düzeyine, lise türüne, akademik başarı durumlarına, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine, aylık gelire, düzenli fiziksel egzersiz yapmaya, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapmasına ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır.

Araştırmanın lise öğrencilerinin özgüvenleriyle ilgili bulgularına dayanılarak lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin sınıf düzeyine, lise türüne, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle, lise öğrencilerinin sınıf düzeyi, lise türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve gelir düzeyi farklılaşsa dahi onların özgüven düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin cinsiyete, akademik başarı durumuna, fiziksel egzersiz yapma durumuna, annenin fiziksel egzersiz yapma durumuna ve babanın fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Erkek lise öğrencilerinin kız öğrencilerinkinden, akademik başarı yüksek olan lise öğrencilerinin akademik başarısı daha düşük olan öğrencilerinkinden, fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin fiziksel egzersiz yapmayan lise öğrencilerinkinden, annesi ve babası fiziksel egzersiz yapan öğrencilerinin annesi ve babası fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerinkinden daha yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara dayanarak, lise öğrencilerinin özgüvenleri açısından cinsiyetin, akademik başarının, düzenli fiziksel egzersiz yapmanın ve anne ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmalarının belirleyici faktörler olduğu yorumu yapılabilir.

Alanda daha önce yapılmış araştırmaların bulgularına bakıldığında özgüven düzeylerini etkileyen faktörlerle ilgili bir birinden farklı sonuçların alındığı görülmektedir. Kutlu (2001) tarafından yapılan araştırmada erkek öğrencilerin ve akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan öğrencilerin özgüven düzeyinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bilgin (2011) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin özgüvenlerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, disiplin cezası alma durumuna ve lise türüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Diğer taraftan, akademik başarı durumuna ve sosyo-ekonomik düzeye göre lise öğrencilerinin özgüveninin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Dirik (2016) İstanbul ilinde lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında erkek öğrencilerin ve akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Esati (2017) Sırbistan'ın Sancak bölgesindeki lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında lise öğrencilerinin özgüveninin cinsiyete ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Özgüvenin lise türüne ve ebeveyn eğitim düzeyine göre farklılaştığı ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ve ebeveyn eğitim düzeyi yüksek olan lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gündoğdu (2019) çalışmasında öğrencilerin özgüven düzeylerinin sınıf düzeyine ve gelir durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ateş (2020) yaptığı çalışmada İstanbul ili Küçükçekmece ilçesindeki bir Anadolu lisesindeki öğrencilerin özgüven ve sorumluluk duygusu düzeylerinin akademik başarıları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular erkek öğrencilerin, ebeveyn eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin ve akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan, sınıf düzeyine ve gelir düzeyine göre özgüven düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bu araştırmanın lise öğrencilerinin ahlaki olgunluklarıyla ilgili bulgularına dayanılarak lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin sınıf düzeyine ve annenin ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle, lise öğrencilerinin sınıf düzeyi değişse dahi ve anne ve babalarının düzenli fiziksel egzersiz yapma durumları farklılaşsa dahi onların ahlaki olgunluk düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin cinsiyete, lise türüne, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine, gelir düzeyine, akademik başarı durumuna ve düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Kız öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu ortaya çıkartılmıştır. Meslek lisesinde okuyan öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin Anadolu, Spor ve İmam Hatip liselerinde okuyan öğrencilerinkinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Anne ve babasının eğitim düzeyleri daha düşük olan lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi daha düşük olan lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Akademik başarıları daha yüksek olan lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlara dayanarak, lise öğrencilerinin ahlaki olgunlukları açısından cinsiyetin, lise türünün, anne eğitim düzeyinin, baba eğitim düzeyinin, gelir düzeyinin, akademik başarının ve düzenli fiziksel egzersiz yapmanın belirleyici faktörler olduğu yorumu yapılabilir.

Alanda daha önce yapılmış araştırmaların bulgularına bakıldığında ahlaki olgunluk düzeylerini etkileyen faktörlerle ilgili birbirinden farklı sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Erol (2019) yaptığı araştırmada Tokat ilindeki lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerini incelemiştir. İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin, kız öğrencilerin, aylık gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin diğer lise öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Uzun ve Yılmaz (2020) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin cinsiyete ve gelir durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Düzce (2020) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında erkek öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin kız öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Vakıf üniversitesinde okuyan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin devlet üniversitesinde okuyan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sınıf düzeyine göre, anne eğitim düzeyine göre, baba eğitim düzeyine göre öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyine göre ise farklılaştığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına dayanılarak düzenli fiziksel egzersiz yapma faktörünün lise öğrencilerinin hem özgüvenleri hem de ahlaki olgunluk düzeyleri açısından belirleyici olduğu ortaya çıkartılmıştır. Düzenli fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin hem özgüvenlerinin daha yüksek olduğu hem de ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanda daha önce gerçekleştirilmiş olan araştırmalar bu araştırmada elde edildiği gibi fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin özgüven ve ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Efe (2007) Sakarya ilinde MEB'e bağlı okullarda düzenli fiziksel egzersiz yapan lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği deneysel araştırmasında 9 ay boyunca düzenli fiziksel egzersiz etkinliklerine katılan öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentilerinin ve atılganlık düzeylerinin fiziksel egzersiz etkinliklerine katılmayan akranlarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Aydoğan (2019) gerçekleştirdiği araştırmasında Ankara, Yozgat, Kayseri, Kırşehir ve Çorum illerinde, Çocuk Evleri Sitesi Müdürlüklerinde koruma ve bakım altında bulunan lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarıyla özgüven düzeyleri ve sosyal uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmanın bulguları bu öğrencilerin spora yönelik tutum düzeyleri arttıkça özgüven düzeylerinin de arttığını göstermiştir. Benzer olarak, aktif olarak fiziksel egzersiz yapan

öğrencilerin de özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spora yönelik tutum ve aktif olarak spor yapma ile sosyal uyum arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Gündoğdu (2019) yaptığı çalışmada İstanbul ili Kartal ve Sultanbeyli ilçelerindeki okullarda öğrenim gören okul takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaşları arasındaki kız öğrencilerin özgüvenlerini ve benlik saygılarını incelemiştir. Araştırmanın bulguları okul takımında olan öğrencilerin özgüven düzeylerinin okul takımında olmayanlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan, okul takımı bulunma ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Köse (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada fiziksel egzersiz yapma durumu ile kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmanın bulguları fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Uzun ve Yılmaz (2020) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında spor eğitimi alan ve almayan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın bulguları spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyinin spor eğitimi almayan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın lise öğrencilerinin özgüvenleriyle ahlaki olgunlukları arasındaki ilişkiyle ilgili bulgularına dayanılarak lise öğrencilerinin hem iç özgüven ve hem de dış özgüven düzeyleriyle ahlaki olgunluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucu dayanılarak, lise öğrencilerinin özgüvenleriyle ahlaki olgunlukları arasında karşılıklı bir ilişki bulunduğu, lise öğrencilerinin özgüven düzeyleri arttıkça ahlaki olgunluk düzeylerinin de arttığı, benzer olarak, ahlaki olgunluk düzeyleri arttıkça özgüvenlerinin de arttığı yorumu yapılabilir.

Ayrıca, lise öğrencilerinin özgüvenlerinin ahlaki olgunlukları üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu ve özgüvenin ahlaki olgunluk üzerinde %18'lik bir varyans açıkladığı ortaya çıkartılmıştır. Lise öğrencilerinin özgüven puanında meydana gelen 1 puanlık bir artışın ahlaki olgunluk puanında 0,37 puanlık bir artışla neticelendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde özgüven ve ahlaki olgunluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir bilimsel araştırmaya rastlanmamıştır. Bilgin (2011) Kocaeli ilindeki lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında özgüven ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmanın bulguları lise öğrencilerinin özgüvenleri arttıkça psikolojik iyi oluşlarının da arttığını göstermiştir.

Bu araştırmayla lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bu kapsamda araştırmanın 8 hipotezi test edilmiştir. Test edilen hipotezler kabul edilmiştir. Araştırma neticesinde lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki

olgunlukları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve özgüvenin ahlaki olgunluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin hem özgüvenlerinin hem de ahlaki olgunluklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın bu sonuçlarına dayanılarak uygulayıcılar ve gelecekteki araştırmalar için şu önerilerde bulunulabilir:

- Lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunlukları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğundan, iki türlü uygulamanın da birbirini destekleyici öngörülerek, öğrencilerin hem özgüvenlerini hem de ahlaki olgunluklarını artıracak uygulamalar geliştirilebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin hem özgüven düzeylerinin hem de ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunduğundan öğrencilerin düzenli fiziksel egzersiz yapmalarını sağlayacak imkânlar geliştirilmelidir. Ayrıca, öğrenciler düzenli fiziksel egzersiz yapmaları için motive edilebilir ve cesaretlendirilebilir.
- Kız öğrencilerin ve akademik başarısı düşük olan öğrencilerin özgüvenleri daha düşük olarak bulunduğundan bu türdeki öğrencilerin özgüvenleri artırmak için özellikle çaba gösterilebilir.
- Meslek lisesi öğrencilerinin, ebeveyn eğitim düzeyleri daha yüksek olan öğrencilerin, gelir düzeyi daha yüksek olan ve akademik başarısı daha düşük olan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşıldığından bu türdeki öğrencilerin ahlaki olgunluklarını artırmak için özellikle çaba gösterilebilir.
- Gelecekteki araştırmalarda daha geniş örneklem gruplarıyla lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluk düzeyleri incelenebilir.
- Gelecekteki araştırmalarda lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunlukları arasındaki ilişkiler incelenirken bu ilişkiye etki edebilecek farklı faktörlerin etkileri de araştırılabilir.
- Gelecekteki araştırmalar lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluklarını incelerken nicel araştırmaların yanında nitel araştırmalarla da desteklenebilir.

KAYNAKÇA

- Ağırbaş, Ö., Koç, Y. Ağgön, E., Gün, A. Tatlısu, B. & Çakmak Yıldızhan, Y. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88.
- Akandere, M., Baştuğ, G. & Güler, E. D. (2009). Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-68.
- Akcan, F. & Bulgu, N. (2012). Spora yönelik sosyalizasyon süreci: Lise öğrencileri üzerine bir uygulama. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 195-206.
- Akça, T. & Özer, M. K. (2020). Sanal gerçeklik gözlüğünün kuvvet egzersizinde maksimum tekrara etkisinin bench press egzersizi üzerinden incelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 32-38.
- Akın Zorba, H. (2014). Evliya Çelebi Seyahatnamesine göre Osmanlı İmparatorluğu'nda spor. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Özel Sayı 1), 721-732.
- Akıncı, A. Y. (2021). Spor tarihi. G. Arıkan & E. Çimen (Ed.), *Beden eğitimi ve spor bilimi* içinde (1. baskı, ss. 7-36). İstanbul: Efe Akademi.
- Aktürk, E. (2020). Ahlak-benlik bütünlüğü: Ahlaki kimlik. *Şarkiyat*, 13(3), 1126-1143. doi: 10.26791/sarkiat.1001576
- Altun, M. & Güvendi, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 110-112.
- American College of Sports Medicine. (2019). Being Active as We Get Older. https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_Being%20Active%20as%20We%20Get%20Older.pdf
- American College of Sports Medicine. (2020). Being Active as We Get Older. https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_Being%20Active%20for%20a%20Better%20Life.pdf
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M. & Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, Sayı: 17, 130-149. doi: 10.17363/SSTB.20151714050
- Ateş, A. (2020). Öğrencilerin Özgüven ve Sorumluluk Duygusunun Akademik Başarı Üzerindeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
- Aydoğan, M. (2019). *Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Aytaç, K. Y., Yetiş, Ü. & Öz, K. A. (2022). Spor lisesi öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5, 45-47.
- Bağcı, İ. & Yücelkan, C. (2022). Beden eğitimi ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliği. *Uluslararası Beşeri ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi*, 6(2), 123-133. doi: 10.55243/ihssr.1220799

- Bessa, C., Hastie, P., Rosado, A. & Mesquita, I. (2021) Sport education and traditional teaching: influence on students' empowerment and self-confidence in high school physical education classes. *Sustainability*, 13(578), 1-14. doi: 10.3390/su13020578
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bingöl, C. & Alpkaya, U. (2016). Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 31-37. doi: 10.22396/sbd.2016.3
- Bolat, O. İ. (2011). Öz yeterlilik ve tükenmişlik ilişkisi: Lider-üye etkileşiminin aracılık etkisi. *Ege Akademik Bakış*, 11(2), 255-266.
- Bostancı, Ö., Karaduman, E. & Şebin, K. (2018). Dağcılarının özgüven seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 145-154.
- Bozça, R., Çiftçi Kırarç, F. & Kırarç, R. (2017). Sağlık turizmi SWOT analizi: Erzincan. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 157-163.
- Bozdağ, B. & Özbek, S. (2020). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 395-406. doi: 10.38021/asbid.838855
- Can, B., Hazar, Z. & Kurt, S. (2021). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (karma model araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39. doi: 10.31680/gaunjss.801906
- Canşen, E. (2015). Türkiye Cumhuriyetinin spor politikaları. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 33-48.
- Cihan, B. B. & Araç Ilgar, E. (2018). Spor yapan ve spor yapmayan (sedanter) lise öğrencilerinin meraklılık düzeylerinin belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 89-90.
- Çelik, Z. & Pulur, A. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Özel Sayı, 115-121.
- Çetin, F. (2011). Örgüt içi girişimcilikte öz yeterlilik algısı ve kontrol odağının rolü. *Business and Economics Research Journal*, 2(3), 69-85.
- Çetintaş, E. (2011). *Lise öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının okul sosyal hizmeti odağında incelenmesi Erzincan ili örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). T. C. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Damar, İ., & Uçan, Y. (2021). Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- De Maio, M., Bratta, C., Iannaccone, A., Castellani, L., Foster, C., Cortis, C., & Fusco, A. (2022). Home-Based Physical Activity as a Healthy Aging Booster before and during COVID-19 Outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4317. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074317>

- Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Deveci, A., Demet, M. M., Özmen, B., Özmen, E. & Hekimsoy, Z. (2005). Obez hastalarda psikopatoloji, aleksitimi ve benlik saygısı. *Anatolian Journal of Psychiatry*, Sayı: 6, 84-91.
- Dever, A. & İslam, A. (2015). Tarihsel süreç içerisinde Türk kültüründe spor algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 46-61.
- Dilek, H. & B. Aksoy, A. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 95-109.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenman Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilim Dalı.
- Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 33, 107-117.
- Düzce, H. A. (2020). Eğitim fakültesi öğrencilerinin demokratik algı ve tutumları ile ahlaki olgunlukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Efe, M. (2007). *14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Efek, E. (2022). Sporun stres üzerine etkisi: Lise öğrencileri örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G. & Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Erol, H. K. (2019). Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Aktiviteleri ve Ahlaki Olgunlukla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı.
- Erzincan Belediyesi. (2023). Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü. [https:// erzincan. bel. tr/ mudurlukler/ funda-erkan-Birol/12](https://erzincan.bel.tr/mudurlukler/funda-erkan-Birol/12) adresinden edinilmiştir.
- Esati, A. (2017). *Ergenlerin Özgüven Oluşturmalarında Dindarlığın Rolü (Sancak Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı
- Evli, F. (2018). *Üniversite takımlarında farklı branşlardaki sporcuların ahlaki olgunluk ve sosyal bütünleşme düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). T. C. Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Ezmeci, F. & Dilekmen, M. (2016). İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin özgüvenleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 513-534. doi: 10.17556/jef.03744

- Figueira, H. A., Figueira, O. A., Figueira, A. A., Figueira, J. A., PoloLedesma, R. E., Lyra da Silva, C. R., & Dantas, E. H. M. (2023). Impact of Physical Activity on Anxiety, Depression, Stress and Quality of Life of the Older People in Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021127>
- Freese, J., Klement, R.J., Ruiz-Núñez, B., Schwarz, S., (2018). The Sedentary (R)Evolution: Have We Lost Our Metabolic Flexibility? *F1000Research*, 6,1787
- George, D. and Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Gibbs, B.B., Hergenroeder, A.L., Katzmarzyk, P. T., Et. Al. (2015). Definition, Measurement, and Health Risks Associated with Sedentary Behavior. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 47(6), 1295-1300.
- Gündoğdu, H. (2019). *Okul Spor Takımlarında Olan ve Olmayan 12-14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Öz güven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hu, R., & Hao, Q. (2022). Health Promotion System for the Elderly's Daily Body Functions Based on Nanoprotective Technology. *Journal of Nanomaterials*, 2022, e1645089. <https://doi.org/10.1155/2022/1645089>
- Israel, G.D. (1992). *Determining Sample Size*. University of Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agriculture Sciences, EDIS, Florida.
- İlhan, A., Göktepe, B., & Ergün, K. (2021). Tenisçilerin spor karakterleri ve özgüven duygularının incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*,
- Karasar, N. (2005) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. [Scientific Research Methods.] 15 Baskı, Nobel Yayın, Ankara.
- Kaya Sarıdede, Ş. (2018). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Kaya, N. & Taştan, N. (2020). Özgüven üzerine bir derleme. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 297-312.
- Kılıç, T., Uğurlu, A. & Cenik, D. (2018). lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor eğitimi dersine karşı tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 13-23.
- Kımtır, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). T. C. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Kişilik Tipleri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Kurbanoğlu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.
- Kutlu (2001). *İzcilik Etkinliklerine Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.

- Landolfi, E. (2013). Exercise Addiction. *Sports Med*, 43,111–119.
- Lirgg, C. D. & Feltz, D. L. (1989). Female self-confidence in sport myths, realities, and enhancement strategies. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 60(3), 49-54.
- Malm, C., Jakobsson, J., Isakkson, A. (2019). Physical Activity And Sports—Real Health Benefits: A Review With Insight Into The Public Health Of Sweden. *Sports*, 7(127), 1-28.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Nakip, M. & Yaraş, E. (2017). Pazarlamada Araştırma Teknikleri. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Öktem, T. (2022). The effect of university students' attitudes towards sports on their happiness levels, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(19), 2389- 2398. doi: 10.35826/ijoec.622
- Örki, A., Yüksel Çendek, S. & Ruşen, E. (2020, Ağustos). Realizm ve sosyal inşacılık çerçevesinde korku ve nefrete dayalı politika oluşturma'nın çözümlenmesi. A. Srivastava & F. Ç. Aras (Ed.), 4. *Uluslararası Mardin Artuklu Bilimsel Araştırmalar Kongresi* içinde (s. 48-64). Mardin.
- Özcan, G. & Mirzeoğlu, A. D. (2014). Beden eğitimi dersi öğretim programına ilişkin öğrenci, veli ve beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 98-121.
- Özdemir, G. (2010). Spor dallarına göre beslenme. *SPORMETRE: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6. doi: 10.1501/Sporm_0000000169
- Özen, G., Ölçücü, B., Özen, Ş. & Demirel, N. (2014). Spor eğitiminde dağ tırmanışı antrenmanı ve zirve tırmanışının öz-etkililik düzeyine etkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı: 3, 131-136.
- Özen, Y. & Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.
- Özmen, D., Çetinkaya, Ç. A., Ergin, D., Şen, N. & Dünder Erbay, P. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2), 98-105.
- Öztürk Karataş, E. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin sorunları. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 1-14.
- Sağın, A. E. & Akbuğa, T. (2019). Lisanslı spor yapan öğrencilerle spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin bazı değişkenler açısından sosyal-duygusal ve ahlaki gelişim düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(1), 35-44.
- Salcan, S. & Ezmeci, T. (2021). Obesity prevalence and effective factors in high school students in Erzincan city center. *Journal of Contemporary Medicine*, 11(3), 330-334. doi: 10.16899/jcm.739844
- Siddiqui, N. I., Nessa, A., & Hossain, M. A. (2010). Regular physical exercise: Way to healthy life. *Mymensingh Medical Journal*, 19(1), 154–158.
- Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2023a). Genel şema. [https:// shgm. gsb. gov. tr/Sayfalar /242 /111/ TeskilatSemasi](https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/242/111/TeskilatSemasi) adresinden edinilmiştir.
- Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2023b). Tarihçe. [https:// shgm. gsb. gov. tr/ Sayfalar/ 112/ 105/Tarihce](https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/112/105/Tarihce) adresinden edinilmiştir.

- Sunay, H. & Saracaloğlu, A. S. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar. *SPORMETRE: Beden Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-48. doi: 10.1501/Sporm_0000000011
- Şahin, İ. F. (2009). Erzincan İl'inin turizm potansiyeli ve ildeki eko turizm uygulamaları. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 14(22), 69-88.
- Şengün, M. & Kaya, M. (2007). Ahlaki olgunluk ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 24(24-25), 51-64.
- Şengün, M. (2013). Anne-baba tutumuna göre lise öğrencilerinin ahlâki olgunluk düzeyleri. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(23), 203-215.
- Şengün, M. (2015). Anne-babanın mesleğine ve ekonomik düzeyine göre gençlerde ahlaki olgunluk. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, Sayı: 44, 213-225.
- T. C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. sınıflar) öğretim programı.
- T. C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2023). Kurum listesi. [https:// mebbis. meb. gov. tr/KurumListesi.aspx](https://mebbis.meb.gov.tr/KurumListesi.aspx) adresinden edinilmiştir.
- Tekin, A. & Tekin, G. (2014). Antik Yunan dönemi: Spor ve antik olimpiyat oyunları. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(18), 121-140. doi: 10.14225/Joh480
- Tekin, İ. (2017). Ahlaki olgunluk kavramı üzerine kuramsal bir çözümleme. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2275-2298.
- Tezcan, M. (1992). Toplumsal değişme ve spor. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25(2), 617-623.
- Tezel Şahin, F. & Yüksek Usta, S. (2016). Okul öncesi dönemde bir uygulama örneği: Spor ve spor dalları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Özel Sayı 1), 200-213.
- Thivel D., Tremblay, A., Genin, P.M. et al. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Front. Public Health*, 6 (288).
- Thomas, E., Battaglia, G., Patti, A., Brusa, J., Leonardi, V., Palma, A., & Bellafiore, M. (2019). Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly: A systematic review. *Medicine*, 98(27), e16218. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016218>
- Toktaş, S. & Baş, M. (2019). Investigation of the relationship between the self-confidence and motivation of high school students participating school sport contests. *Universal Journal of Educational Research*, 7(2), 472-479. doi: 10.13189/ujer.2019.070220
- Tözün, M. (2010). Geniş açı: Benlik saygısı. *Actual Medicine Popüler Sağlık Dergisi*, 18(7), 52-57.
- Tuncel, F. (2003). Atatürk, gençlik ve spor. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 9-10.
- Turan Başoğlu, S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Türk Dil Kurumu. (2023). Öz güven. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türkay, İ. K. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 107-117. doi: 10.38021/asbid.741277

- Türkleş, S., Hacıhasanoğlu, R. & Çapar, S. (2008). Lise öğrencilerinde depresyon düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 18-28.
- Tylka T. L., Homan K. J. (2015). Exercise Motives And Positive Body Image İn Physically Active College Women And Men: Exploring An Expanded Acceptance Model Of İntuitive Eating. *Body Image*, 15, 90-97.
- Uncuoğlu Aydoğan, A. & Yılmaz, E. (2018). Spor yapan çocukta beslenme. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 10(5), 19-27.
- Uzun, M. & Yılmaz, B. (2020). Öğrencilerin ahlaki tutumları üzerinde spor eğitiminin etkisi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 187-194
- Uzun, M. & Yılmaz, B. (2020). Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Ahlaki Tutum Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi . *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi* , 4 (2) , 187-194 . DOI: 10.30769/usbd.837016.
- Yamaner, F., İmamoğlu, O., Yamaner, E. & Keskin, E. Ç. (2018). Spor eğitimi almakta olan öğrencilerin ahlakı tutumlarının araştırılması. *Kesit Akademi Dergisi*, 4(13), 251-257.
- Yıldıran, İ., Yetim, A. & Şenel, Ö. (1996). Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52-59.
- Warbunton, D.E.R., Nicol, C.W., Bredin, S.S.D. (2006). Health Benefits Of Physical Activity: The Evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
- WHO (World Healty Organization). (2004). BMI Classification.
- Zengin, E. & Öztaş, C. (2008). Yerel yönetimler ve spor. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, Sayı: 55, 49-78.

EKLER

EK-1. MEB İzin Yazısı



T.C.
ERZİNCAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-45468433-605.01-67057301
Konu : Araştırma Uygulama İzni

28.12.2022

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarih ve 1563890 (Genelge 2020/2) sayılı yazısı.
b) Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 22/12/2022 tarih ve E-83542712-302.14.01-109577 sayılı yazısı.

Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı 202225073 numaralı öğrencisi Seval ÇALIK'ın "Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Öz güvenleri ve Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması yapma talebine ilişkin, ilgi (b) yazı ve tez çalışması ilişkide sunulmuştur.

İlgi (a) Genelge esaslarına göre "İl Millî Eğitim Anket-Araştırma-Tez Çalışmalarını Değerlendirme Komisyonu" tarafından incelenen ilgililerin anket - ölçek çalışmasını Müdürlüğümüze bağlı Liselerde yapma talebi, Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Murat KARAKURT
Şube Müdürü

OLUR

Aziz GÜN
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek: Yazı ve Ekleri (23 Sayfa)

Adres : Fatih Mah. 719 Sok. No: 28 ERZİNCAN

Telefon No : 0 () - - -

E-Posta: arge24@meb.gov.tr

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Strateji Geliştirme (AR-GE) Birimi Goncağül SATI

İnternet Adresi: meb@hs01.kep.tr

Unvan : Memur

Faks: 4462141185



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sorum.meb.gov.tr/adresinden> 3e3d-hd1a-3d34-9507-328d kodu ile teyit edilebilir.

EK-2. Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.08.2022-83262



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ



ETİK KURULU KARARI

Karar Tarihi
12.08.2022

Karar Sayısı
189

Oturum Sayısı
09

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisanüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü 'nün 23.06.2022 tarihli ve E-83542712-050.99-76366 sayılı yazısı gereği, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 202225073 numaralı öğrencisi Seval ÇALIK'ın yürüttüğü "Spor Yapan Ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüvenleri Ve Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup; araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplanmaya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 12.08.2022 14:15

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Nuri TURAN



Tel: :

Faks:

E-Posta: :

Elektronik ağı:

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-3. Ölçekler

1. AHLAKİ OLGUNLUK ÖLÇEĞİ

Ahlaki Olgunluk Ölçeğinin Maddeleri	Evet, er zaman	Çoğu zaman	Ara sıra	Çok nadir	Hayır, hiçbir zaman
1. insanları severim.					
2. Kötü davrandığımda vicdanım rahatsız olur.					
3. Çevremdeki insanlar bana güvenirliler.					
4. Bana yapılan kötülüğün intikamını alırım.					
5. Yardıma muhtaç insanlara yardım ederim.					
6. Başkalarının mutlu olması için caba gösteririm.					
7. Başkalarıyla sık sık kavga ederim.					
8. Başkalarının bana yaptığı iyilikleri önemserim.					
9. Hatalı davrandığım zaman özür dilerim.					
10. Başkalarının haklarına saygı gösteririm.					
11. Eşyalarımı başkalarıyla paylaşıyorum.					
12. Küçüklere sevgimi göstermekten çekinmem.					
13. Sabırlı bir kişiyim.					
14. Beni eleştirenlere karşı hoşgörülü davranırım.					
15. Çevremdekilerle alay ederim.					
16. Başkalarının saflığını, kendi çıkarlarım için kullanırım.					
17. Başkalarının mutluluğunu kıskanırım.					
18. Çıkarlarımı korumak için doğru olmayan yolları da denerim.					
19. Kötü davranışlarımı kontrol altında tutarım.					
20. Bana karşı saygısızlık yapanlara aynı şekilde davranmam.					
21. Duygularımı kontrol altında tutabilirim.					
22. Başkalarının hislerine karşı duyarlıyım.					
23. Tanıdığım birinin acı çektiğini duyduğumda ben de üzülürüm.					
24. Çevreyi temiz tutarım.					
25. Başkalarına iftira atmam.					
26. Kötü işlere ortak olmam.					
27. Başkalarının inançlarına saygı gösteririm.					
28. Doğaya zarar vermem.					
29. insanların gizli konuşmalarını merak eder, kulak kabartırım.					
30. Söz verdiğimde, sözümde dururum.					
31. Borçlarımı zamanında öderim.					
32. insanları incitmekten çekinirim.					
33. Kendi çıkarlarımı ön planda tutarım.					
34. Büyüklere saygılı davranırım.					
35. Doğruluk ve adaletten asla taviz vermem, adil bir kişiyim.					
36. Kibir ve gururdan sakınırım.					
37. Müstehcen (açık-saçık) yayımları okurum veya seyrederim.					
38. Cahil insanları aşağılarım.					
39. Alçak gönüllü birisiyim.					
40. Başkalarıyla olan problemlerime uzlaşma ve barış çerçevesinde çözüm					
41. Çevremdeki iyi insanları kendime örnek alırım.					
42. israftan kaçınırım.					
43. Sorumluluklarımı yerine getirmeye dikkat ederim.					
44. inandığım değerleri yaşamaya çalışırım.					
45. Anne-babama karşı gelirim.					
46. Kendimi, başkalarının yerine koyarak onları anlamaya çalışırım.					
47. Büyüklerinin öğütlerini uygulamaya çalışırım.					
48. Kalp kırmamaya dikkat ederim.					
49. Kötülük yapanlara engel olmaya çalışırım.					
50. Küskünleri barıştırmaya çalışırım.					

Ahlaki olgunluk ölçeği maddeleri	Evet, er zaman	Çoğ uzaman	Arasıra	Çok nadir	Hayır, hiçbir zaman
51. Zayıf ve güçsüzler emmer hamet ederim.					
52. Aşınar zu ve isteklerime engel olmaya çalışırım.					
53. Davranışlarımda tutarlı ve dengeli olmaya çalışırım.					
54. Çevremdekilere anlayışlı ve hoşgörülü davranırım.					
55. Kimseyi hakaret etmem.					
56. Başkalarının sırlarını öğrenmeye çalışmam.					
57. Davranışlarımla ilgili düşünürüm ve yanlış davranışlarımı düzeltmeye çalışırım.					
58. İyice araştırmadan ve anlamadan karar vermem.					
59. Kesin ve doğru bilgileri hareket ederim.					
60. Çevremdekilere kramlarda bulunurum.					
61. Komşularımla iyi geçinirim.					
62. İnsanların zayıflıklarından faydalanırım.					
63. Kendimi için istediğim bir şeyi, başkası için de isterim.					
64. Kabalık yapmam.					
65. Çevremdekilere kötü adları takarım.					
66. Şümanlık birisiyim.					

2. ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ

Öz-Güven Ölçeği Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değildir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılmayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hem en pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

ÖZ GEÇMİŞ

Seval ÇALIK; tarihinde doğdu. İlköğrenimini Hoca Yusuf Erdem İlköğretim okulunda, Ortaokulu Sema Yazar Ortaokulunda, Lise öğrenimini ise Kayseri Şeker Anadolu Lisesinde tamamladı. yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü kazandı ve yılında mezun oldu. yılında Erzincan Tercan Anadolu Lisesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak çalışmaya başladı.

