



## SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.891172

Geliş Tarihi (Received): 04.03.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 18.07.2021

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2021

### ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK SOSYAL DESTEK ALGILARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Mehmet Haşım AKGÜL<sup>1</sup> , Ahmet Yavuz KARAFİL<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup>Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BURDUR

**Öz:** Bu araştırma ortaokul öğrencileri üzerinde ebeveyn ve arkadaşları tarafından gösterilen fiziksel aktiviteye yönelik sosyal desteğin psikolojik iyi oluş durumu üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma, metodolojik olarak nicel araştırma modellerinden biri olan genel tarama modeli üzerinden kurgulanmıştır. Araştırmanın evrenini burdur il merkezinde eğitim öğretim faaliyeti veren okullarda öğrenim gören yaklaşık 5500 öğrenci oluştururken, örneklemini ise bu okullarda öğrenim gören 390 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklemin belirlenmesi için seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada verilerin istatistiksel analizinin yapılması için verilere yönelik olarak ilk önce normallik analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda normal dağılım gösteren verilere parametrik testler uygulanırken normal dağılım göstermeyen verilere yönelik olarak parametrik olmayan analiz yöntemleri uygulanmıştır. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini değerlendirmek ve araştırmada oluşturulan hipotezleri test edebilmek amacıyla yapısal eşitlik modellerinden yol analizi yöntemi kullanılmıştır. Değişkenlerin oluşturduğu etki farklılıklarını değerlendirmek açısından da düzenleyici etki analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi sonucunda, fiziksel aktiviteye yönelik gösterilen sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,01$ ). Ayrıca araştırmanın hipotezleri elde edilen bulgular neticesinde doğrulanmıştır ( $p<0,01$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluş, sosyal destek

### EXAMINING THE IMPACT OF SOCIAL SUPPORT PERCEPTION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS REGARDING PHYSICAL ACTIVITY ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

**Abstract:** This study sought to evaluate the impact of social support concerning physical activity showed by parents and friends of secondary school students on psychological well-being. The study was methodologically fictionalized on the basis of the general screening model, which is among quantitative research models. The target population of the study comprised nearly 5500 students receiving education in schools providing educational activity in the city center of Burdur, while the sample of it comprised 390 students receiving education in these schools. In order to determine the sample, the study used the simple random sampling method, which is among random sampling methods. The study used the “Social Support in Physical Activities Scale” and the “Psychological Well-being Scale” as data collection tools. In order to perform statistical analysis of the data, the study primarily performed a normality analysis regarding the data. As a result of this analysis, parametric tests were applied to the normally distributed data and non-parametric analysis methods were applied to the non-normal distribution data. In order to evaluate the impact of social support in physical activities on psychological well-being and to test the hypotheses created in the study, the study used the path analysis method, which is among structural equation models. In order to evaluate the impact differences caused by the variables, the study used the regulative impact analysis method. As a result of analysing the data the study concluded that social support concerning physical activity has a positively significant impact on psychological well-being ( $p<0.01$ ). In addition the hypotheses of the study were confirmed as a result of the findings acquired ( $p<0.01$ ).

**Key Words:** Physical activity, psychological well-being, social support

## GİRİŞ

İnsan toplumsal bir varlıktır. Bu tarihsel ve sosyolojik gerçekliğin sonucu olarak insan, hayatın her aşamasında başka kişilere ihtiyaç duyar (Arslantürk ve Amman; 2020; Durkheim, 2014; Freedman ve ark., 1998). Başkalarıyla sevinçlerini ve üzüntülerini paylaşır. Bu toplumsallık süreci hayat boyunca devam eder gider. Bu süreç içerisinde insan birlikteliğini düzenleyen bazı temel bileşenler vardır. Bu bileşenlerin başında da kültür gelmektedir ve insanlar kültürü nesilden nesile aktarmak suretiyle varlıklarını devam ettirirler. Bu olağan süreç içerisinde insanlar toplumun kültür ve bilgi birikimi içerisinde yaşadığı hayatı anlamlı kılmak ve başarılı olabilmek adına başkalarına çeşitli sebeplerle ihtiyaç duymaktadırlar.

Çok yönlü özelliklere sahip olmakla birlikte, psikolojik bir varlık olarak insan duygu, düşünce ve tecrübe paylaşımı yaparak daha önce yaşamadığı ve bilmediği konular hakkında cesaretlendirilmek arzusu taşımaktadır. Bir başka ifadeyle, insan motivasyon kaynağı olarak çevresindeki insanların desteğini beklemektedir. Bu destek ihtiyacı ve arzusu sosyal destek olarak nitelendirilmektedir. Sosyal destek uzun süredir sosyal psikoloji alanında araştırılan bir konu olarak bilinmektedir (Hutchison, 1999). Bu kavram, bireylerin var olduğunu düşündüğü resmi ve resmi olmayan kaynaklardan sağlanan yardım ilişkileri olarak değerlendirilebilir (Gottlieb ve Bergen, 2010). Bir diğer açıdan sosyal destek, kişiler arasında gerçekleşen karşılıklı fikir alışverişi sonucunda psikolojik sağlığa olumlu katkısı sağladığı düşünülen bir yapıyı temsil etmektedir (Finfgeld-Connett, 2005). Sosyal destek bireyin sosyal etkileşimde bulunduğu kişilerinden algılamış olduğu genel ve özel destekleyici davranışlardan oluşmaktadır (Malecki ve Demaray, 2002). Bu davranışlar, yönlendirici ya da yönlendirici olmayan biçimde yapılan bir destek ile gerçekleşmektedir (Harber ve ark., 2008). Özellikle belli konularda tecrübe eksikliğine bağlanılabilecek bu destek, insan hayatının ilk yıllarında olumsuz psikolojik ve davranış oluşumunun önüne geçmede kullanılabilecek önemli bir güç olarak değerlendirilebilir.

Ergenlik döneminde özellikle ebeveynler önemli destek kaynağı olarak nitelendirilebilir. Özellikle bu dönemde sağlanan destek zihinsel sağlığın korunmasında ve gelişmesinde önemli bir işleve sahiptir (Hurley ve ark., 2017). Sosyal destek, bu süreçte bilinçli bir biçimde yol gösterme, fikir alışverişinde bulunma ve aktiviteler ile ilgili fırsatlar oluşturma aşamasında ebeveyn ile çocuk arasındaki işlevsel iletişimi temsil etmektedir (Beets ve ark., 2010). Ergenlik süreci içerisinde ebeveynler zihinsel sağlığın korunmasının yanında kişilerde istenmeyen olumsuz davranışların ortaya çıkmasını doğru yapılan yönlendirme ve destekleme ile engelleyebilir. Yine bu süreç içerisinde olumsuz davranışların engellenmesi, fiziksel ve zihinsel gelişim fiziksel aktivite katılımı ile sağlanabilir.

Fiziksel aktivite katılımı ile birlikte bireylerde zararlı madde kullanımının azalması, öz saygı, beden algısı ve sosyal destek algılarında artış yaşanması gerçekleşebilir (Babiss ve Gangwisch, 2009). Ergen bireylerde fiziksel aktivite özellikle kişiler arası davranışlar geliştirmede olumlu etkilerinin yanı sıra uzun dönemli sağlığın korunmasına da etki etmektedir (Loh ve ark., 2019). Çünkü fiziksel aktivitenin faydası sadece olumsuz davranışların önlenmesinde değil, hastalıkların önlenmesi ve bireyin daha sağlıklı ve uzun yaşamasına da katkıda bulunmaktadır (Barber, 2012). Bununla birlikte fiziksel aktiviteye katılımın mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkileri de bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın depresyonu azalttığı; ancak mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığı belirtilmektedir (Başar, 2018; Demirer ve Erol, 2020). Psikolojik iyi oluş ise, *“yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları (anlamlı amaçları*

*sürdürme, kişisel gelişim ve diğer insanlar ile nitelikli ilişkiler kurma gibi) yönetme” olarak ifade edilmektedir (Telef, 2013).*

Ebeveynlerin yanı sıra fiziksel aktivite katılım sürecinde bireyin arkadaşlarının da bu tür faaliyetlerin yerine getirilmesinde olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım sürecinde arkadaş çevresi rekabet açısından olumlu etki oluşturabileceği için dolaylı olarak fiziksel aktiviteye katılım sürecinde sosyal destek sağlamaktadır (Yan ve McCullagh, 2004). Fiziksel aktiviteye katılım sürecinde ebeveynlerin ve arkadaş çevresinin göstermiş olduğu sosyal destek bireyler için fizyolojik ve psikolojik olarak katkı sağlamanın yanında toplumda her açıdan sağlıklı bireylerin gelişimine katkıda bulunabilir.

Fiziksel aktivite ve spora yönelik ergenlik dönemindeki bireylere yönelik gösterilen sosyal destek ile ilgili alanda çeşitli çalışmalar mevcuttur (Gill ve ark., 2018; Haidar ark., 2018; İlhan ve Taşkın, 2019; Kastrati ve Georgiev, 2020; Oosterhoff ve ark., 2017; Reimers ve ark., 2019; Shen ve ark., 2018; Vazquez ve Schuler, 2020; Wilk ve ark., 2018). Çalışmalarda fiziksel aktivite ve spora yönelik ebeveynler ve arkadaşlar tarafından gösterilen sosyal destek unsuru, spor yapma sıklığı, spor yapılan yer, cinsiyet, ebeveyn eğitim düzeyi, akademik başarı düzeyi, kişilerin kilo durumu, öğrenim görülen sınıf, aile yapısı gibi değişkenler üzerinden çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Mevcut çalışmada, öğrenim görülen okul türü ve fiziksel sağlığın yanında psikolojik sağlığın korunmasında yordayıcı bir görev yapan fiziksel aktiviteye yönelik gerçekleştirilen sosyal destek algısının, kişinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin bilinmesi açısından diğer çalışmalardan farklılaşmaktadır.

Bu çalışmada, sporda ebeveynler ve arkadaşlar tarafından gerçekleştirilen sosyal desteğin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi ve psikolojik iyi oluş durumları üzerindeki etkisinin bilinmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmada aşağıda oluşturulan hipotezlerin test edilmesi amaçlanmıştır.

H<sup>1</sup>= Ebeveyn ve arkadaş çevresinin fiziksel aktiviteye yönelik gösterdikleri sosyal desteğin, bireyin psikolojik iyi oluş hali üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır.

H<sup>2</sup>= Fiziksel aktivitelerde kadınlara gösterilen sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi erkeklere göre daha azdır.

H<sup>3</sup>= Ailesinde fiziksel aktivite ile ilgilenen bireylerin, fiziksel aktiviteye yönelik algıladıkları sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi daha yüksektir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırmanın veri toplama sürecinden önce Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel olmayan klinik araştırmalar etik kurulundan 03.02.2021 tarihli ve GO 2021/73 karar numaralı etik kurul onay raporu alınmıştır. Araştırma nicel araştırma türlerinden tarama modeli üzerinden yürütülmüştür. Tarama araştırması, mevcut bir durumu olduğu gibi hiçbir değişiklik yapmadan yansıtmaya çalıştan bir özellik taşımaktadır (Tutar ve Erdem, 2020). Tarama çalışmasında üzerinde çalışılan konu hakkında örneklem grubunun algı, tutum ve bilgileri elde edilmeye çalışılır (Oral ve Çoban, 2020). Araştırma tarama modellerinden genel tarama modeli üzerinden tasarlanmıştır. Genel tarama modeli; çok sayıdan oluşan hedef evren üzerinde, evren hakkında bir kanıya sahip olabilmek adına evrenin tamamı ya da bir bölümünün ele alınarak gerçekleştirilen çalışmalardır (Tutar ve Erdem, 2020).

## Evren-Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Burdur ili merkez ortaokullarında öğrenim gören yaklaşık olarak 5500 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma örnekleminin sayısını belirlemek için %95 güven aralığı ve %5 hata oranına göre hesaplamalar yapılmıştır (Can, 2019). Toplam örneklem sayısı 359 olarak bulunmuştur. Araştırma 390 ortaokul öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminde evrendeki her birimin örneklem içinde yer alma şansının eşit olduğu örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk ve ark., 2019).

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek algılarının belirlenmesi amacıyla Farias Junior ve ark, (2014) tarafından geliştirilen ve Küçükbiş ve Eskiler (2019) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek toplam 10 sorudan ve iki alt faktörden oluşmaktadır. Alt faktörlerden biri ebeveynlerin sporda sosyal desteğini, bir diğer alt faktör ise arkadaşların sporda sosyal desteğini yansıtmaktadır. Araştırmada kullanılan diğer veri toplama aracı ise Diener ve ark, (2009) tarafından geliştirilen, Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”dir. Psikolojik iyi oluş ölçeği toplam 8 sorudan oluşan ve tek faktörlü yapıda olan bir ölçektir.

## Verilerin Analizi

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik olarak algıladıkları sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemek açısından oluşturulan hipotezin sınanmasına yönelik olarak yol analizi yöntemi uygulanmıştır. Değişkenlerin arasında karşılaştırmalar yapmak için normallik analizi işlemi uygulanmıştır. Normallik analizi için çarpıklık ve basıklık değerleri esas alınmıştır. George ve Mallery (2010) +2 ve -2 değerler aralığında normal dağılım gösterdiğini varsaymışlardır. Buna göre, normal dağılım gösteren verilere parametrik analiz teknikleri uygulanmış, normal dağılım göstermeyen verilere ise parametrik olmayan analiz teknikleri uygulanmıştır. Araştırmada verilere yönelik tanımlayıcı istatistikler ve karşılaştırmalı parametrik testlerden independent samples t testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA ve Mann Whitney U testleri uygulanmıştır. Ayrıca veriler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için pearson korelasyon analizi yönteminden faydalanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırmaya İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Araştırmada Kullanılan Ölçekler	Madde	x	ss	Çarpıklık	Basıklık	İç Tutarlılık Katsayısı
Sporda Sosyal Destek Ölçeği	10	1,11	,814	,393	-,834	,896
Ebeveyn Sosyal Destek	5	1,15	,879	,342	-,958	,849
Arkadaş Sosyal Destek	5	1,08	,979	,513	-,976	,904
Psikolojik İyi oluş Ölçeği	8	5,31	1,270	-,854	,397	,845

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ait tanımlayıcı istatistik değerleri verilmiştir. Bu değerlerin yanında ölçek ve alt faktörlerine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri ölçek verilerinin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca elde edilen iç tutarlılık katsayısı araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir yapıda olduğunu göstermektedir.

**Tablo 2.** Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Ölçek	X <sup>2</sup> /Df	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	IFI
Sporda Sosyal Destek Ölçeği	3,72	,80	,945	,902	,961	,961
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	2,91	,70	,979	,936	,981	,981

Tablo 2'ye göre araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi işlemi sonucunda ölçeklerin geçerli yapılarda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 3.** Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Araştırma Parametreleri	1	2	3	4
1. Fiziksel Aktivitede Sosyal Destek	1			
2. Fiziksel Aktivitede Ebeveyn Desteği	,861	1		
3. Fiziksel Aktivitede Arkadaş Desteği	,890	,534	1	
4. Psikolojik İyi Oluş	,417	,440	,298	1

Tablo 3' te araştırmada kullanılan veri toplama araçları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi sonucunda sporda sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ölçeği arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ve orta derecede bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Yönelik Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş Hallerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	x	ss	t	p
Fiziksel Aktivitede Ebeveyn Desteği	Kadın	235	1,13	,872	-,436	,663
Fiziksel Aktivitede Arkadaş Desteği	Erkek	155	1,17	,893		
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	235	1,01	,950	-1,503	,134
	Erkek	155	1,17	1,01		
	Kadın	235	5,27	1,25	-,705	,481
	<b>Erkek</b>	<b>155</b>	<b>5,37</b>	<b>1,30</b>		

Tablo 4'de cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek algısı ve psikolojik iyi oluş durumlarının karşılaştırılması sonucunda, erkek katılımcıların sporda sosyal desteğe ilişkin ebeveyn desteği ve arkadaş desteği alt faktörlerinde daha yüksek puana sahip oldukları ayrıca psikolojik iyi oluş durumlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Değişkenlerin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Ailede Fiziksel Aktivite İle İlgilenen Birey Olup Olmama Durumuna Göre Fiziksel Aktiviteye Yönelik Sosyal Destek Algısı ve Psikolojik İyi Oluş Hallerinin Karşılaştırılması

	Ailede Sporla İlgilenen Birey	n	x	ss	t	p
Fiziksel Aktivitede Ebeveyn Desteği	Evet	148	1,57	,865	7,96	<b>,000*</b>
Fiziksel Aktivitede Arkadaş Desteği	Hayır	242	,89	,785		
Psikolojik İyi Oluş	Evet	148	1,39	,993	5,16	<b>,000*</b>
	Hayır	242	,88	,919		
	Evet	148	5,66	1,081	4,53	<b>,000*</b>
	<b>Hayır</b>	<b>242</b>	<b>5,10</b>	<b>1,330</b>		

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan bireylerin ailelerinde fiziksel aktivite ile ilgilenen kişi olması durumlarına göre yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda ailesinde fiziksel aktivite ile ilgilenen katılımcıların hem fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek algısı puanları hem de psikolojik iyi oluş puanları ailesinde fiziksel aktivite ile ilgilenmeyenlere oranla yüksek bulunmuştur. Ayrıca yapılan bu karşılaştırma sonucunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 6.** Öğrencilerin Öğrenim Görmüş Oldukları Okul Türlerine Göre Fiziksel Aktiviteye Yönelik Sosyal Destek Algısı ve Psikolojik İyi Oluş Hallerinin Karşılaştırılması

	Okul Türü	n	x	ss	u	z	p
Fiziksel Aktivitede Ebeveyn Desteği	Özel Okul	15	191,03	2865,50	2745,50	-,157	,875
Fiziksel Aktivitede Arkadaş Desteği	Devlet Okulu	375	195,68	73379,5	2413,50	-,941	,347
Psikolojik İyi Oluş	Özel Okul	15	222,10	3331,50	2409,50	-,942	,346
	Devlet Okulu	375	194,43	72909,5			

Tablo 6 ya göre araştırmaya katılan kişilerin öğrenim gördükleri okul türüne göre yapılan karşılaştırma sonucunda fiziksel aktiviteye yönelik ebeveyn desteği algıları devlet okulunda öğrenim görenlerde daha yüksek bulunurken, fiziksel aktivitede arkadaş desteği ve psikolojik iyi oluş puanları özel okulda öğrenim göre katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bu karşılaştırma sonucunda anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.** Öğrencilerin Spor Yapma Sıklıklarına Göre Fiziksel Aktiviteye Yönelik Sosyal Destek Algıları Ve Psikolojik İyi Oluş Hallerinin Karşılaştırılması

	Sıklık	n	x	ss	f	p	Anlamlı Farklılık Scheffe
Fiziksel Aktivitede Ebeveyn Desteği	1. Her gün	64	1,66	,848	31,34	,000*	1-3, 1-4
	2. İki üç günde bir	119	1,41	,794			
	3. Haftada bir	92	1,24	,827			
	4. Ayda bir	59	,63	,664			
	5. Spor yapmam	56	,39	,593			
<b>Toplam</b>		<b>390</b>	<b>1,15</b>	<b>,879</b>			
Fiziksel Aktivitede Arkadaş Desteği	1. Her gün	64	1,58	1,02	16,76	,000*	1-4, 1-5
	2. İki üç günde bir	119	1,33	,965			
	3. Haftada bir	92	1,00	,856			
	4. Ayda bir	59	,75	,895			
	5. Spor yapmam	56	,41	,718			
<b>Toplam</b>		<b>390</b>	<b>1,08</b>	<b>,979</b>			
Psikolojik İyi Oluş	1. Her gün	64	5,70	1,14	9,23	,000*	1-4, 1-5
	2. İki üç günde bir	119	5,56	1,11			
	3. Haftada bir	92	5,41	1,01			
	4. Ayda bir	59	4,82	1,26			
	5. Spor yapmam	56	4,68	1,68			
<b>Toplam</b>		<b>390</b>	<b>5,31</b>	<b>1,27</b>			

Tablo 7 ye göre araştırmaya katılan kişilerin spor yapma sıklıkları açısından yapılan değerlendirme sonucunda, spor yapma süresi arttıkça fiziksel aktiviteye yönelik ebeveyn ve arkadaş sosyal desteği ile psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış görülmektedir. Yapılan bu karşılaştırma sonucunda gruplar arası anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 8.** Öğrencilerin Ailelerinin Ekonomik Durumlarına Göre Fiziksel Aktiviteye Yönelik Sosyal Destek Algıları İle Psikolojik İyi Oluş Hallerinin Karşılaştırılması

	Sıklık	n	x	ss	f	p	Anamlı Farklılık Scheffe
Fiziksel Aktivitede Ebeveyn Desteği	1.Kötü	34	,85	,830	6,83	,000*	1-3, 2-3
	2.Orta	221	1,03	,852			
	3.İyi	119	1,41	,855			
	4.Çok iyi	16	1,42	1,06			
	<b>Toplam</b>	<b>390</b>	<b>1,15</b>	<b>,879</b>			
Fiziksel Aktivitede Arkadaş Desteği	1.Kötü	34	,823	1,00	1,31	,268	-
	2.Orta	221	1,07	,925			
	3.İyi	119	1,18	1,02			
	4.Çok iyi	16	,96	1,25			
	<b>Toplam</b>	<b>390</b>	<b>1,08</b>	<b>,97</b>			
Psikolojik İyi Oluş	1.Kötü	34	4,80	1,61	6,68	,000*	1-3, 2-3
	2.Orta	221	5,18	1,27			
	3.İyi	119	5,61	1,05			
	4.Çok iyi	16	5,99	1,13			
	<b>Toplam</b>	<b>390</b>	<b>5,31</b>	<b>1,27</b>			

Tablo 8'e göre araştırmaya katılan kişilerin ailelerinin ekonomik durumları açısından yapılan değerlendirme sonucunda, kötü ve orta ekonomik duruma sahip ailelerin çocukları ile iyi ekonomik duruma sahip aileleri çocuklarının fiziksel aktiviteye yönelik ebeveyn sosyal destek algıları ile psikolojik iyi oluş durumlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 9.** Araştırmanın 1. Modeline İlişkin Sonuçlar

Araştırma Modeli	$\beta 1$	$\beta 2$	S.E	CR	P
Psiko<--- Ebeveyn	,433	,566	,068	8,293	,001*
Psiko<---Arkadaş	,098	,116	,061	1,884	,060

Tablo 9'da Ebeveyn ve arkadaş tarafından gösterilen fiziksel aktiviteye yönelik sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi sonucunda, ebeveyn sosyal desteğinin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilirken, ( $\beta 2 = ,566$ ,  $p < 0,01$ ) arkadaş tarafından gösterilen sosyal desteğinin psikolojik iyi oluş durumları üzerinde ise pozitif yönlü düşük düzeyde anlamsız bir etkisinin olduğu görülmektedir ( $\beta 2 = ,116$ ,  $p > 0,01$ ).

**Tablo 10.** Araştırmanın 2. Modeline İlişkin Sonuçları

Ailede Sporlar İlgilenen Birey var mı?	Araştırma Modeli	$\beta 1$	$\beta 2$	S.E	CR	P
Var	Psiko<--- Ebeveyn	,382	,306	,046	8,233	,001*
	Psiko<---Arkadaş	,382	,351	,046	8,233	,001*
Yok	Psiko<--- Ebeveyn	,250	,147	,056	4,495	,001*
	Psiko<---Arkadaş	,250	,173	,056	4,495	,001*

Tablo 10'a göre ailede spor yapan birey olup olmadığına göre fiziksel aktiviteye yönelik gösterilen sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi sonucunda, ailede spor ile ilgilenen bireylerde sosyal destek (ebeveyn  $\beta 2 = ,306$   $p < 0,01$ , arkadaş  $\beta 2 = ,351$   $p < 0,01$ ) iken ailede spor ile ilgilenen birey olmama durumuna göre (ebeveyn  $\beta 2 = ,147$   $p < 0,01$ , arkadaş  $\beta 2 = ,173$   $p < 0,01$ ) sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, ailede spor ile ilgilenen bireylerin varlığı spora yönelik gösterilen sosyal destek üzerinde daha yüksek etkiye olduğu görülmektedir.

**Tablo 11.** Araştırmanın 3. Modeline İlişkin Sonuçlar

Cinsiyet	Araştırma Modeli	$\beta 1$	$\beta 2$	S.E	CR	P
Kadın	Psiko<--- Ebeveyn	,317	,221	,047	6,718	,001*
	Psiko<---Arkadaş	,317	,241	,047	6,718	,001*
Erkek	Psiko<--- Ebeveyn	,335	,230	,056	5,988	,001*
	Psiko<---Arkadaş	,335	,262	,056	5,988	,001*

Tablo 11 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye yönelik gösterilen sosyal desteğin kadın katılımcılarda ebeveyn sosyal desteği ( $\beta 2=,221$   $p<0,01$ ) iken arkadaş tarafından gösterilen sosyal destek ise ( $\beta 2=,241$   $p<0,01$ ) olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Erkek katılımcılarda ise ebeveyn sosyal desteği ( $\beta 2=,230$   $p<0,01$ ) iken arkadaş tarafından gösterilen sosyal destek ise ( $\beta 2=,262$   $p<0,01$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre erkeklerin kadın katılımcılara kıyasla daha fiziksel aktiviteye yönelik yüksek sosyal destek gördükleri ve katılımcıların daha çok arkadaş desteği gördükleri anlaşılmaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Sosyolojinin temel kabullerinden biri de insanın tek başına yaşayamayacak bir varlık oluşudur. Bu gerçeklik günlük hayatımızda kaçınılmaz olarak bir karşılık bulmakta, insanlar daima yakın ilişki kurabileceği başka insanların arayışı içine girmektedirler (Amman, 2000). Fakat bununla birlikte modern dönemin bir özelliği olarak bireyselleşmenin ön plana çıkması; “kalabalıklar içerisinde yalnızlaşma” olgusunu ortaya çıkarmış, nitekim bu durum sosyoloji ve sosyal psikoloji disiplinleri tarafından belirli bir süredir irdelenmeye başlanmıştır. İlaveten günümüzde yaşanan küresel salgının etkisiyle insanlar, fiziksel sağlığın korunması adına bir yandan hem toplumsal bir çaba vermek zorunda kalmış hem de diğer insanlarla fiziki mesafeyi korumak gibi zorunlu bir sürecin içerisinde girmişlerdir. Bahsettiğimiz bu süreçlerin tamamı insan hayatında bazı varoluşsal sorunlara neden olmaktadır. Bu sorunlar insan hayatını oldukça derinden etkilemekte ve sonuç olarak gelişmiş ülkelerde dahi insanların intihar yönelimlerinin arttığı gözlenmektedir. Bu çerçevede sosyal destek kavramı içerisinde bulunduğumuz dönemde daha fazla önem atfedilmesi gereken bir kavram olarak araştırmamızın ana temasını oluşturmuştur.

İçerisinde yaşadığımız dönem göz önüne alınacak olursa, özellikle fiziksel aktiviteye yönelik sosyal desteğin, hem toplumsal ilişkilerin oldukça zayıfladığı hem de salgın sürecinin insan birlikteliğini oldukça olumsuz etkilediği böylesi bir süreçte; yeniden toplumsal ilişkileri güçlendirme ve canlandırma anlamında önemli bir işlev üstleneceği düşünülmektedir. Yalnızlaşma sürecinin olumsuz etkilediği sosyal grupların sayısı oldukça fazla olmakla birlikte, okul ve okul arkadaşlarından uzak kalan öğrencilerin bu sosyal gruplar içerisinde önemli bir sayısal çoğunluğa sahip olduğu söylenebilir.

Bu noktadan hareketle ortaokul öğrencilerine ebeveyn ve arkadaşları tarafından, fiziksel aktivitede sosyal destek algılarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış ve araştırma bulguları bu çerçevede tartışılmıştır.

Araştırmanın ilk değişkeni olarak cinsiyetler açısından yapılan karşılaştırma neticesinde fiziksel aktivitede sosyal desteğin ve psikolojik iyi oluş durumlarının erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç Haidar ve ark., (2018) ve Reimers ve ark., (2019) çalışmaları ile paralellik göstermektedir. Ancak Wilk ve ark., (2018) ve Shen ve ark., (2018) çalışmalarında farklı sonuçlara ulaşmışlardır. Kadınlara yönelik



olarak gösterilen sosyal desteğin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen sonuçların farklılık göstermesi örneklem gruplarının farklı toplumsal ve kültürel özelliklere sahip olmaları ile ilişkilendirilebilir. Çünkü her toplumda kadın, erkek ve beden algısı çeşitli kültürel sebeplerle farklı noktalarda konumlanmaktadır.

Fiziksel aktivite ile ilgilenenlerin olduğu bir ailenin bireyi olma durumuna göre yapılan analiz sonucunda; ailesinde fiziksel aktivite ile ilgilenen bireylerin olduğu katılımcıların, hem fiziksel aktivitede sosyal destek algıları hem de psikolojik iyi oluş durumları diğer gruba oranla yüksek bulunmuştur. Kastrati ve Georgiev (2020) çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşılmışlardır. Elde edilen sonuçlar neticesinde, Ailede fiziksel aktivite ile ilgilenen bireylerin varlığının fiziksel aktivitede sosyal destek düzeylerini de tabii olarak artırması ve buna paralel olarak bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarındaki göstergelerin daha yüksek olacağı öngörülebilir. Dolayısıyla beden ve ruh sağlığının gelişmesinde önemli bir araç olan fiziksel aktivitenin, ebeveynler ve arkadaşlardan alınan sosyal destekle kişinin psikolojik durumu üzerinde pozitif bir etki yaratacağı söylenebilir.

Araştırmada bireylerin spor yapma sıklıklarına göre ebeveyn ve arkadaşlarından gördüğü sosyal destek ve psikolojik iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi sonucunda; spor yapma süresinin artmasına paralel olarak sosyal destek düzeyleri ve psikolojik iyi oluş durumlarında da artış görülmüştür. Wilk ve ark., (2018) ve Gill ve ark., (2018) çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşılmışlardır. Günümüzde spora katılımın sosyalleşmede önemli bir etken olduğu ve spor yoluyla sosyalleşmenin görece diğer toplumsal alanlardan daha fazla olması dikkate alınacak olursa, elde edilen bilgiler daha kolay anlaşılabilir. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılımın sıklığı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki paralel ilişki, fiziksel aktivitenin gündelik hayatın içerisinde olması gerektiğini göstermektedir. Nitekim fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkisi çeşitli bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır (Cronin ve Allen, 2015; Miller ve Hoffman, 2009).

Araştırmada değerlendirilmesi yapılan bir diğer değişken ise, ailenin ekonomik durumuna bağlı olarak bireyin ailesinden ve arkadaşlarından görmüş olduğu sosyal destek ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki karşılaştırmadır. Bu karşılaştırmaya göre; ebeveynler tarafından gösterilen sosyal desteğin ve psikolojik iyi oluş durumları, ailenin gelir seviyesine göre doğrusal bir artış ve anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Arkadaşlar tarafından gösterilen sosyal destek ile ailenin ekonomik durumu arasında anlamlı bir tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ). Haidar ve ark., (2018) çalışmasında mevcut çalışmayı destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre ailenin sosyoekonomik durumunun yüksek olması, çocuklar için sosyal ve fiziksel aktivitelere katılmalarını sağlayacak alım gücüne sahip olmaları ve fiziksel aktiviteye yönelik cesaretlendirici davranışları arttırdığı anlamına gelebilir.

Katılımcıların öğrenim görmüş oldukları okul türüne bağlı olarak fiziksel aktivitede sosyal destek ile psikolojik iyi oluş durumları açısından yapılan karşılaştırma sonucunda, devlet okullarında öğrenim gören bireylerin ebeveynleri tarafından daha yüksek fiziksel aktivitede sosyal destek algılarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, bireyin arkadaş çevresi tarafından gösterilen fiziksel aktivitede sosyal destek ve bireylerin psikolojik iyi oluş durumları özel okulda öğrenim görenlerde daha yüksek bulunmuştur. Devlet okullarında öğrenim gören bireylerin ebeveynleri tarafından daha çok fiziksel aktivitede sosyal destek görmesi birçok nedenle açıklanabilir. Şöyle ki; Devlet okullarında fiziksel aktivite alanlarının özel okullara göre daha kısıtlı olması, devlet okullarında öğrenim gören öğrencilerin okul dışında fiziksel aktiviteye yönelmelerini zorunlu kılabilir. Bu bağlamda bireylerin okul dışı fiziksel aktiviteye yönelme durumları, ailelerinin fiziksel aktiviteye sosyal destek verme

düzeylerini artıracığı anlamına gelebilir. Yine özel okullarda, fiziksel aktivitede arkadaş çevresinin sosyal desteğinin ve psikolojik iyi olma halinin daha yüksek puanlara sahip olması, hem özel okulların sahip olduğu imkânlar, hem de aynı ortamı paylaşan öğrencilerin akrana ilişkileri kapsamında fiziksel aktiviteye katılımın, birlikte zaman geçirme bağlamında (Pehlevan ve Bal, 2018), etkili olacağı düşünülebilir.

Araştırmada fiziksel aktiviteye yönelik ebeveynler ve arkadaş çevresi tarafından gösterilen sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisi tespit edilirken ( $\beta_2 = ,566$ ,  $p < ,01$ ) arkadaş çevresi tarafından fiziksel aktivitede sosyal desteğin ise anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. ( $\beta_2 = ,116$ ,  $p > ,01$ ). Bu bağlamda fiziksel aktivitede sosyal desteğin sağlanması konusunda ailelerin önemli bir role sahip olduğu düşünülebilir.

Araştırmada öne sürülen hipotezlerin değerlendirilmesi sonucunda, hipotez 1= ebeveyn ve arkadaş çevresinin fiziksel aktiviteye yönelik gösterdikleri sosyal desteğin, bireyin psikolojik iyi oluş hali üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezinde sadece ebeveynler tarafından gösterilen sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi bulunmuştur ( $\beta_2 = ,566$ ,  $p < ,01$ ). Bu sonuç itibari ile hipotez 1 kısmen kabul edilmiştir. Hipotez 2’de ise kadın katılımcılara yönelik fiziksel aktivitede gösterilen sosyal desteğin erkek katılımcılara göre daha az olacağı ileri sürülmüştür. Elde edilen anlamlı farklılıklar ile birlikte kadın ( $\beta_2$  ebeveyn= ,221  $\beta_2$  arkadaş= ,241  $p < ,01$ ) erkek ( $\beta_2$  ebeveyn= ,230  $\beta_2$  arkadaş= ,262  $p < ,01$ ) sonuçlar neticesinde hipotez 2 kabul edilmiştir. Araştırmanın son hipotezi olan hipotez 3 Ailede fiziksel aktivite ile ilgilenen birey var ( $\beta_2$  ebeveyn= ,306  $\beta_2$  arkadaş= ,351  $p < ,01$ ) ailede fiziksel aktivite ile ilgilenen birey yok ( $\beta_2$  ebeveyn= ,147  $\beta_2$  arkadaş= ,173  $p < ,01$ ) elde edilen sonuç ile birlikte doğrulanmıştır.

Sonuç olarak; fiziksel aktivitelere katılım konusunda ortaokul öğrencilerine gösterilen sosyal desteğin, psikolojik iyi oluş durumları üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğu ve ailelerin fiziksel aktivitede sosyal destek sağlamada önemli işlevlerinin olduğu anlaşılmaktadır.

Bu çalışmanın sonucuna göre, ailelere sosyal destek ve fiziksel aktivitenin öneminin daha iyi anlatılması, tüm ortaokul öğrencilerine fiziksel aktivite alanlarının fırsat eşitliği kapsamında benzer standartlarda sunulması, farklı çalışmalarda temsil niteliği daha yüksek hedef gruplarda çalışılması ve çalışma sonuçlarını güçlendirebilmek için nitel çalışmalarla desteklenmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

Amman, M. T. (2000). *Spor sosyolojisi*. Ed: HC İkizler, Sporda Sosyal Bilimler, İstanbul: Alfa Basım.

Arslantürk, Z., Amman, T. (2020). *Sosyoloji*. (12. Baskı). İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Babiss, L. A., Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384.

Barber, F. D. (2012). Social support and physical activity engagement by cancer survivors. *Clinical journal of oncology nursing*, 16(3), 84-98.

Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.

Beets, M. W., Cardinal, B. J., Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education and Behavior*, 37(5), 621-644.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakma, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Can, A. (2019). *Spss İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.

Cronin, L. D., Allen, J. B. (2015). Developmental experiences and well-being in sport: The importance of the coaching climate. *The Sport Psychologist*, 29(1), 62-71.

Demirer, İ., Erol, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 201-211.

Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. (2009). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In Assessing well-being* (pp. 213-231). Springer, Dordrecht.

Durkheim, E. (2014). *Sosyolojik Yöntemin Kuralları*. (Ö.Dğan çev.). Ankara: Doğu Batı Yayınları.

Farias Júnior, J. C. D., Mendonça, G., Florindo, A. A., Barros, M. V. G. D. (2014). Reliability and validity of a physical activity social support assessment scale in adolescents-ASFA scale. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 17, 355-370.

Finfgeld-Connett, D. (2005). Clarification of social support. *Journal of Nursing Scholarship*, 37(1), 4-9.

Freedman, J. L., Sears, D. O., Carlsmith, J. M., Dönmez, A. (1998). *Sosyal psikoloji*. (3.Baskı). (A.Dönmez çev.). Ankara: İmge kitabevi.

George, D., Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.

Gill, M., Chan-Golston, A. M., Rice, L. N., Roth, S. E., Crespi, C. M., Cole, B. L., Prelip, M. L. (2018). Correlates of social support and its association with physical activity among young adolescents. *Health Education & Behavior*, 45(2), 207-216.

Gottlieb, B. H., Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69, 511-520.

Haidar, A., Ranjit, N., Archer, N., Hoelscher, D. M. (2019). Parental and peer social support is associated with healthier physical activity behaviors in adolescents: a cross-sectional analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) data. *BMC public health*, 19(1), 1-9.

Harber, K. D., Jussim, L., Kennedy, K. A., Freyberg, R., Baum, L. (2008). Social support opinions. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(6), 1463-1505.

Hurley, D., Swann, C., Allen, M. S., Okely, A. D., Vella, S. A. (2017). The role of community sports clubs in adolescent mental health: the perspectives of adolescent males' parents. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 9(3), 372-388.

Hutchison, C. (1999). Social support: Factors to consider when designing studies that measure social support. *Journal of Advanced nursing*, 29(6), 1520-1526.

İlhan, A., Taşkın, C. (2019). Lise Öğrencilerinin sosyal destek ile fiziksel aktivite düzeylerini arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 98, 307-313.

Kastrati, A., Georgiev, G. (2020). Factors associated with physical activity. *Sport Mont*, 18(1), 75-80.

Küçükbiş, H. F., Eskiler, E. (2019). Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği: Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(2), 117-127.

- Loh, V. H., Veitch, J., Salmon, J., Cerin, E., Thornton, L., Mavoa, S., Timperio, A. (2019). Built environment and physical activity among adolescents: The moderating effects of neighborhood safety and social support. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 16(1), 132.
- Malecki, C. K., Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
- Miller, K. E., Hoffman, J. H. (2009). Mental well-being and sport-related identities in college students. *Sociology of sport journal*, 26(2), 335-356.
- Oosterhoff, B., Kaplow, J. B., Wray-Lake, L., Gallagher, K. (2017). Activity-specific pathways among duration of organized activity involvement, social support, and adolescent well-being: Findings from a nationally representative sample. *Journal of Adolescence*, 60, 83-93.
- Oral, B., Çoban, A. (2020). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara. Pegem Akademi.
- Pehlevan, Z., Bal, S. İ. (2018). 13-15 Yaş Grubu Çocuklarda Spora Katılımın Akran İlişkileri ve Sosyal Destek Alma Üzerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 191-203.
- Reimers A.K., Schmidt S.C.E., Demetriou, Y., Marzi, I., Woll, A. (2019). Parental and peer support and modelling in relation to domain-specific physical activity participation in boys and girls from Germany. *PLoS ONE* 14(10), e0223928.
- Shen, B., Centeio, E., Garn, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C., McCaughtry, N. (2018). Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. *Journal of sport and health science*, 7(3), 346-352.
- Telef, B. B. (2013). The Adaptation of psychological well-being into Turkish: A Validity and Reliability Study [in Turkish]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374- 384.
- Tutar, H., Erdem, A.T. (2020). *Örnekleriyle Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Spss Uygulamaları*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Vazquez, C., Schuler, B. (2020). Adolescent Physical Activity Disparities by Parent Nativity Status: the Role of Social Support, Family Structure, and Economic Hardship. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 7, 1079–1089.
- Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Tucker, P., Gilliland, J. A. (2018). Exploring the effect of parental influence on children's physical activity: The mediating role of children's perceptions of parental support. *Preventive Medicine*, 106, 79-85.
- Yan, J. H., McCullagh, P. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 27, 378–390.