


Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Özerklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Musa ÇİMEN^{1*} 

Özer YILDIZ¹ 

¹Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, KONYA

 DOI: 10.31680/gaujss.1146465

Örijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 21.07.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 08.09.2022

Yayın Tarihi / Published: 22.09.2022

Öz

Bu araştırmanın amacı, spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Karaman İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı farklı liselerde öğrenim gören ve amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen 533 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu", öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için Özen (2005) tarafından geliştirilen "Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)" ve özerklik düzeylerini belirlemek için Noom ve ark. (2001) tarafından geliştirilen, Musaağaoğlu (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan ve Özdemir (2016) tarafından ölçeğin orijinal formuna göre geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Ergen Özerklik Ölçeği (EÖÖ)" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; cinsiyet ve düzenli antrenman yapma değişkeni ile Öznel İyi Oluş Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiş, spor branşı değişkeni ile Öznel İyi Oluş Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeği duygusal özerklik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiş, işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Spor branşı değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeği duygusal özerklik, işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Düzenli antrenman yapma değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiş, duygusal özerklik alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından tutumsal özerklik arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, duygusal özerklik alt boyutunda ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiş, işlevsel özerklik alt boyutunda ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, lise, öğrenci, öznel iyi oluş, özerklik

Investigation of the Relationship Between Subjective Well-Being and Autonomy Levels of Doing Sports High School Students

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between subjective well-being and autonomy levels of high school students who do sports according to different variables. The research was carried out with the relational survey model, one of the general survey models. The sample of the research consisted of 533 high school students who study in different high schools affiliated to the Karaman Provincial Directorate of National Education selected by purposive sampling method. In the study were used the "Personal Information Form" to determine the demographic information of the participants, the "Subjective Well-Being Scale (SWBS)" developed by Özen (2005) to determine the subjective well-being levels, and the "Adolescent Autonomy Scale (AAS)" developed by Noom et al. (2001) and adapted into Turkish by Musaağaoğlu (2004) and for which validity and reliability studies were conducted by Özdemir (2016) according to the original form of the scale to determine autonomy levels. According to the results obtained from the research; A statistically significant difference was determined between gender and regular training variable and Subjective Well-Being, and no significant difference was found between the sports branch variable and Subjective Well-Being. A statistically significant difference was determined between the gender variable and the emotional autonomy sub-dimension of the Adolescent Autonomy Scale, but no significant difference was observed in the functional autonomy and attitudinal autonomy sub-dimensions. There was no

*Sorumlu Yazar: Musa ÇİMEN

e-mail: musacimen1@hotmail.com

Bu araştırma Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 2021 yılında Yüksek Lisans tezi olarak sunulmuştur.

significant difference between the sport branch variable and the emotional autonomy, functional autonomy and attitudinal autonomy sub-dimensions of the Adolescent Autonomy Scale. There was a statistically significant difference between the regular training variable and the functional autonomy and attitudinal autonomy sub-dimensions of the Adolescent Autonomy Scale, but no significant difference was observed in the emotional autonomy sub-dimension. It was determined that there was a statistically positive and significant relationship between the Subjective Well-Being Scale and attitudinal autonomy, one of the sub-dimensions of the Adolescent Autonomy Scale, while there was a negative significant relationship in the emotional autonomy sub-dimension, while there was no significant relationship in the functional autonomy sub-dimension.

Keywords: Sports, high school, student, subjective well-being, autonomy

Giriş

Spor ve sportif faaliyetler; sorumluluk, yardımlaşma ve iş birliği eğilimi ile bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olan önemli bir faaliyet alanı olarak bilinmekte ve bunun yanında insan sağlığı üzerinde birçok yönden olumlu etki eden bir olgu olarak da görülmektedir.

Spor faaliyetleri, doğal olarak içerisinde bulunan ortamda tüm bireyleri farklı yönlerde etkileyerek bireylerin farklı alanlarda gelişim düzeylerini desteklemektedir (İlhan, 2008). Spor doğrudan veya dolaylı olarak bireylerin sosyalleşmelerine etki eder, bireyler spor faaliyetleri sayesinde tanımadıkları insanlarla tanışma imkanı bulur ve iletişim kurarlar. Spor etkinliklerinde, farklı düşüncelerden, farklı inançlardan, farklı kültürlerden insanlarla tanışma imkanı sağlayarak yeni arkadaş ortamlarının oluşmasına da zemin hazırlar. Spor yaparken daha önce hiç iletişim kurulmayan bireylere karşı saygı duyma, onlara başarı dileme, tebrik etme, yardım etme, sevgi, hüznün, gibi birçok duygu paylaşımı yaşanır. Spor faaliyetleri bize kurallara uyma, kararlara saygı duyma, kazanma, kaybetme, öfke kontrolü, galibiyet sevinci, mağlubiyet üzüntüsü gibi farklı deneyimler de kazandırır. Dolayısıyla spor bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal açıdan gelişimleri, takım çalışmasının kolaylaştırılması, dayanışma kültürünün oluşması ve toplumsal kimliğin kazanılmasında etkin yollardan biridir. Sporun bireylere sosyal kimlik duygusu, grup üyeliği hissi kazandırması yanında, sosyalleşme üzerinde de olumlu etkileri vardır (Küçük ve Koç, 2004). Sporun insanoğlunun fizyolojik, psikolojik ve mental sağlığına önemli ölçüde katkı sağladığı ve insanları mutlu ettiği bilinmektedir. Sportif faaliyetlere katılan bireylerde faaliyet esnasında beyin, serotonin hormonu salgılamakta ve serotonin hormonunun salgılanması da bireye kendisini mutlu hissettirmektedir (Cihangir Çankaya, 2005).

İyi bir hayat sürmenin temelinde öznel iyi oluşun olduğu varsayılmaktadır. Bireylerin yaşamlarının irdelenmesini içeren öznel iyi oluş kavramı duygusal ve zihinsel yönleri içine alan çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Diener, 1984). Düzenli spor yapan

insanlar spor yapmayan insanlarla karşılaştırıldıkları zaman spor yapan insanların spor yapmayan insanlara göre daha mutlu oldukları ve hayatlarından daha fazla keyif aldıklarını söylemek mümkündür. İnsan yaşamında mutluluk kelimesiyle ifade edilen kavram, psikoloji alanında “öznel iyi oluş” olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi oluş literatürde, insanların yaşamlarından hoşnut olma derecesi olarak tanımlanmıştır (Cihangir Çankaya, 2005).

Özerklik kavramı Latince *autos* (öz) ve *nomos* (yönetim) kelimelerinin birleşmesinden oluşmaktadır. Özerkliğe ilişkin bir toplumun veya bireyin kendi kurallarına uygun yaşaması, kendi kurallarına göre hareket etmesi, kendi belirlediği yasa ve düzen dahilinde hayatını devam ettirmesi şeklinde değerlendirmeler yapılmıştır. Özerklik kavramı; daha yaygın bir ifadeyle bireylerin kendi kendini yönetmesi, kendi davranışlarının sorumluluğunu alması, yeni karar alabilmesi gibi başka bireylerden bağımsız ve aktif işleyişi ifade etmektedir (Özdemir, 2016). Bir başka tanıma göre özerklik, kişinin kendini düzenlemesi, bir taraftan sosyal bağların devam ettirilmesi bir taraftan da bağımsızlığı içine alan birçok özelliği barındırması olarak açıklanmaktadır (Zimmer Gembeck ve Collins, 2008).

Sporun, bireylerin özellikle müsabaka esnasında bireysel sorumluluk almalarına, liderlik yapmalarına ve kritik kararlar almalarına yol açtığı, bunun da doğrudan veya dolaylı olarak bireylerin sorumluluk duygusu, karar verme yeteneği gibi birçok özelliğini olumlu yönde geliştirdiği bilinmektedir. Bu durum sporun bireylerin öznel iyi oluş ve özerklik gelişim düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu araştırmanın amacı; spor yapan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasında ilişkide anlamlı fark olup olmadığını belirleyerek, sporun öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi etkileyip etkilemediğini ortaya koymaktır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel yöntem kullanılmış ve araştırma genel tarama modellerinden ilişki tarama deseni ile değerlendirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu, olduğu şekliyle betimleyen (Karasar, 2005), ilişki tarama modelleri ise iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirleyen modellerdir (Büyüköztürk ve ark., 2017).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Karaman İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden alınan veriler doğrultusunda farklı liselerde öğrenim gören, 6408 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde 0,05 tolerans gösterilebilir hata için 30.000 kişiden oluşan bir evren içerisinde seçilecek 379 kişinin örneklem açısından yeterli olacağı ifade edilmektedir (Ural ve Kılıç, 2005). Güvenirliği yüksek tutabilmek için araştırmanın örneklemini, farklı okul türlerinden amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen 223 kadın, 310 erkek toplam 533 lise öğrencisi oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda; lise öğrencilerinin cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumlarını içeren sorular bulunmaktadır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği: "Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)" Tuzgöl-Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiş, Özen (2005) tarafından lise formu geliştirilerek lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirliğine biri test- tekrar- test, diğeri iç tutarlılık olmak üzere iki yolla bakılmıştır. Güvenirlik çalışmaları sonucunda, ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .91; test- tekrar- test uygulaması sonucu hesaplanan Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .82 olarak bulunmuştur (Özen, 2005).

Ergen Özerklik Ölçeği: "Ergen Özerklik Ölçeği (EÖÖ)" Noom ve ark. (2001) tarafından geliştirilmiş, Musaağaoğlu (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve Özdemir (2016) tarafından ölçeğin orijinal formuna göre geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış bir ölçektir. Özdemir (2016) ölçeğin üç faktörlü yapısı üzerinden ölçme modeli çalışmış ve sonuçlar kabul edilebilir düzeyde uyum değerleri üretmiştir ($\chi^2 [42, N = 346] = 132.61.754$, $\chi^2/df=3.15$; CFI=0.90; RMSEA=0.079). Üç faktörlü yapı için Cronbach Alfa iç tutarlılık değerleri duygusal özerklik için .69, işlevsel özerklik için .53 ve tutumsal özerklik için .81 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması amacıyla Karaman Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve Karaman İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün önerileri dikkate alınarak belirlenen öğrencilere 15.10.2020 - 15.01.2021 tarihleri arasında veri toplama aşaması "Covid 19" salgını dikkate alınarak online iletişim araçları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler tanımlayıcı istatistikler, cinsiyet, düzenli antrenman yapma durumu ve spor branşı değişkenleri ile Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Özerklik Ölçeği arasında farkı belirlemek için ANOVA ve MANOVA testi uygulanmıştır. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile ergen özerklik alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için kanonik korelasyon testi kullanılmıştır.

Bulgular

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre 223'ünün kadın (%41.8), 310'unun erkek (%58.2) lise öğrencisinden oluştuğu belirlenmiştir. Katılımcıların spor branşı değişkenine göre 42'sinin (%7.9) atletizm, 37'sinin (%6.9) badminton, 53'ünün (%9.9) basketbol, 36'sinin (%6.8) bisiklet, 71'inin (%13.3) futbol, 39'unun (%7.3) güreş, 41'inin (%7,7) hentbol, 38'inin (%7.1) judo, 46'sinin (%8.6) taekwondo, 67'sinin (%12.6) voleybol ve 63'ünün (%11.8) branşı olmayan katılımcılardan oluştuğu tespit edilmiştir. Katılımcıların düzenli antrenman durumu değişkenine göre 322 kişinin (%60.4) antrenmanlara düzenli katıldığı, 211 kişinin (%39.6) ise antrenmanlara düzenli katılmadıkları saptanmıştır.

Tablo 1. Cinsiyet, Spor Branşı ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Öznel İyi Oluş Ölçeği ANOVA Sonuçları

	<i>df</i>	<i>Ort. Kare</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>ŋ</i> ²
Cinsiyet	1	591.95	4.85	.03*	.01
Spor Branşı	10	79.51	.65	.77	.01
Düzenli Antr. Yapma	1	773.09	6.33	.01*	.01
Cinsiyet, Spor Branşı, Düzenli Ant. Yapma	9	124.31	1.02	.43	.02
Hata	490	122.16			
Toplam	533				

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği ile cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(9)} = 1.02$, $p > .05$). Ana etkiler incelendiğinde, cinsiyet ($F_{(1)} = 4.85$, $p < .05$) ve düzenli antrenman yapma durumu ($F_{(1)} = 6.33$, $p < .05$) değişkenlerinde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Erkek katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri kadın katılımcıların özel iyi oluş düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Düzenli

antrenman yapan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Spor branşı değişkeni incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($F_{(10)}=.65$, $p>.05$).

Tablo 2. Cinsiyet Spor Branşı ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Ergen Özerklik Ölçeği MANOVA Sonuçları

		<i>F</i>	<i>Hipotez Sd</i>	<i>Hata Sd</i>	<i>P</i>	η^2
Cinsiyet	Pillai's Trace	2.48	3.00	488.00	.06	.02
	Wilks' Lambda	2.48	3.00	488.00	.06	.02
	Hotelling's Trace	2.48	3.00	488.00	.06	.02
	Roy's Largest Root	2.48	3.00	488.00	.06	.02
Spor Branşı	Pillai's Trace	1.07	30.00	1470.00	.36	.02
	Wilks' Lambda	1.07	30.00	1433.05	.36	.02
	Hotelling's Trace	1.07	30.00	1460.00	.37	.02
	Roy's Largest Root	1.67	10.00	490.00	.09	.03
Düzenli Antr. Yapma	Pillai's Trace	4.77	3.00	488.00	.00	.03
	Wilks' Lambda	4.77	3.00	488.00	.00	.03
	Hotelling's Trace	4.77	3.00	488.00	.00	.03
	Roy's Largest Root	4.77	3.00	488.00	.00	.03
Cinsiyet Spor Branşı Düzenli Ant. Yapma	Pillai's Trace	1.35	27.00	1470.00	.11	.02
	Wilks' Lambda	1.35	27.00	1425.85	.11	.02
	Hotelling's Trace	1.35	27.00	1460.00	.11	.02
	Roy's Largest Root	2.50	9.00	490.00	.01	.04

Tablo 2 incelendiğinde, cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumu değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(27)}= 1.35$, $p>.05$). Anlamlı farklılık belirlenmediği için ana etkiler tablosu hazırlanmıştır.

Tablo 3. Cinsiyet, Spor Branşı ve Düzenli Antrenman Yapma Durumu Değişkenleri ile Ergen Özerklik Ölçeği Alt Boyutları Ana Etkiler Tablosu

	<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>df</i>	<i>Ort. Kare</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	η^2
Cinsiyet	Duygusal Özerklik	1	2.02	4.29	.04*	.01
	İşlevsel Özerklik	1	.20	.72	.40	.00
	Tutumsal Özerklik	1	.52	3.18	.08	.01
Spor Branşı	Duygusal Özerklik	10	.64	1.36	.20	.03
	İşlevsel Özerklik	10	.36	1.31	.22	.03
	Tutumsal Özerklik	10	.10	.63	.79	.01
Düzenli Ant. Yap.	Duygusal Özerklik	1	.12	.26	.61	.00
	İşlevsel Özerklik	1	1.30	4.74	.03*	.01
	Tutumsal Özerklik	1	1.84	11.25	.00*	.02
Hata	Duygusal Özerklik	490	.47			
	İşlevsel Özerklik	490	.27			
	Tutumsal Özerklik	490	.16			
Toplam	Duygusal Özerklik	533				
	İşlevsel Özerklik	533				
	Tutumsal Özerklik	533				

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyet değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeği duygusal özerklik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($F_{(1, 490)}=$

4.29, $p < .05$). Kadın katılımcıların duygusal özerklik düzeylerinin erkek katılımcıların duygusal özerklik düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İşlevsel özerklik ($F_{(1, 490)} = .72$, $p > .05$) ve tutumsal özerklik ($F_{(1, 490)} = 3.18$, $p > .05$) alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Spor branşı değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından duygusal özerklik ($F_{(10, 490)} = 1.36$, $p > .05$), işlevsel özerklik ($F_{(10, 490)} = 1.31$, $p > .05$) ve tutumsal özerklik ($F_{(10, 490)} = .63$, $p > .05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Düzenli antrenman yapma değişkeni ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından işlevsel özerklik ($F_{(1, 490)} = 4.74$, $p < .05$) ve tutumsal özerklik ($F_{(1, 490)} = 11.25$, $p < .05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Düzenli antrenman yapan katılımcıların yapmayan katılımcılara göre işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygusal özerklik ($F_{(1, 490)} = .26$, $p > .05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 4. Öznel İyi Oluş Ölçeği İle Ergen Özerklik Ölçeği Alt Boyutları Korelasyon Sonuçları

		Öznel İyi Oluş	Tutumsal Özerklik	Duygusal Özerklik	İşlevsel Özerklik
Öznel İyi Oluş	Korelasyon Değeri	1	.24	-.09	.07
	p		.00*	.05	.13
Tutumsal Özerklik	Korelasyon Değeri	.24	1	-.11	.14
	p	.00*		.01*	.00
Duygusal Özerklik	Korelasyon Değeri	-.09	-.11	1	.17
	p	.05	.01*		.00*
İşlevsel Özerklik	Korelasyon Değeri	.07	.14	.17	1
	p	.13	.00*	.00*	

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından tutumsal özerklik arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r = .24$, $p < .05$). Duygusal özerklik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiş, katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal özerklik düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir ($r = -.09$, $p < .05$). Öznel iyi oluş düzeyleri ile işlevsel özerklik alt boyutu arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($r = .07$, $p > .05$).

Tartışma

Tablo 1'deki bulgular incelendiğinde, katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ana etkiler tablosu incelendiğinde, cinsiyet

ve düzenli antrenman yapma durumu değişkenlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından erkek katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin kadın katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre erkek katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olmasının sebebi olarak erkeklerin sportif etkinliklere katılım oranının kadınlara oranla daha fazla olması gösterilebilir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rollerinin kadınların aleyhine olmasının da bu sonucun çıkmasında etkili olduğu söylenebilir.

Özdemir (2019) lise öğrencilerin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerini araştırdığı çalışmasında, erkek öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadın öğrencilere göre yüksek olduğunu tespit etmiştir. Spor yapma değişkeni ile doğrudan bağlantılı olmayan, lise ve üniversite öğrencileri, orta yaş grubundaki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini inceleyen araştırmalarda, erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu belirlenmiştir (Güler, 2019; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Akın ve Şentürk, 2012; Tümkaya, 2011; Saföz Güven, 2008).

Araştırma bulgularının aksine, lise öğrencileri, öğretmenler, ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda, cinsiyet değişkeni ile öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığını (Solak-Şimşek, 2019; Alim, 2018; Uğur, 2013; Tatay, 2015; Eken, 2010; Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2005; Kıvılcım, 2014), öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmalarda ise kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009). Ayrıca Ben-Zur (2003), ergenlerde kişisel ve ebeveyn faktörlerinin öznel iyi oluşla ilişkisini araştırdığı çalışmasında, kadınların olumsuz etkilenme düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Ana etkiler tablosu incelendiğinde, düzenli antrenman yapan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yapmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Spor günümüzde bireylerin sadece fiziksel açıdan gelişmesi için değil, bireylere psikolojik ve sosyolojik açılardan da olumlu etkileri olan bir disiplin olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda spor, bireylerin psiko-sosyal gelişimlerini de önemli katkılar sunan bir alandır. Bu nedenle araştırmada düzenli antrenmanlara katılım sağlamanın katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Kaplan (2016), boş zamanlarında egzersiz aktivitelerine katılan bireylerin katılmayan bireylere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Morgan (1996), fiziksel egzersizin bireylerin psikolojik iyi olma haline ve

öznel iyi oluş üzerine olumlu etkileri olduğunu ve düzenli sportif etkinliklerin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığını ortaya koymuştur. Çağlayan-Tunç (2015) spor yapan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Sezer (2011) düzenli olarak spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin spor yapmayan öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bunun yanında, boş zamanlarını spor yaparak değerlendiren öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin boş zamanlarını müzik dinleyerek ve bilgisayar başında değerlendiren öğrencilerden daha yüksek olduğunu, düzenli spor aktivitelerinin öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine pozitif yönde etki ettiğini ifade etmiştir. Mallı (2018) okul spor faaliyetlerine katılım sağlayan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin arttığını, katılım sağlamayan öğrencilerin ise sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Ana etkiler tablosu incelendiğinde, spor branşı değişkeni ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Mallı (2018) okul spor faaliyetlerine katılan lise öğrencilerini spor branşı açısından değerlendirdiğinde, spor branşı ile öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Tablo 2'deki bulgular incelendiğinde, katılımcıların özerklik düzeyleri ile cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bulgularda anlamlı bir farklılık çıkmamasının nedeni olarak araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal ve kültürel özelliklerinin benzer olması gösterilebilir. Bunun yanı sıra, özerklik gelişiminde yaş faktörünün etkili olduğu düşünüldüğünde, belli bir tecrübe ve olgunluğa ulaşamayan katılımcı grubunun özerklik düzeyinin cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman değişkenlerine herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Karasu (2013) ergen bireyler, Ünlü (2020) öğretmenler, Karadayı (1996) üniversitede okuyan öğrenciler üzerine yapmış oldukları araştırmalarda, özerklik düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Araştırma bulgularının aksine, Karimi ve Besharat (2010) takım ve bireysel sporlarda dayanıklılık, sosyotropi, özerkliği karşılaştırdığı ve bu kişilik özelliklerinin spor başarısı üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmalarında, takım ve bireysel spor yapan sporcuların özerklik düzeylerinin önemli ölçüde yüksek olduğunu saptamışlardır.

Tablo 3'teki bulgular incelendiğinde, katılımcıların Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından duygusal özerklik, işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik düzeyleri ile cinsiyet, spor branşı ve düzenli antrenman yapma durumları bulguları ana etkiler

tablosu incelendiğinde, spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyet ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından duygusal özerklik arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve farklılığın kadın öğrenciler lehine olduğu, işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik alt boyutları açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Duygusal özerkliğin yaş faktörü ile ya da ergenlik dönemi süreciyle beraber gelişim gösterdiği ve bu doğrultuda kadın öğrencilerin ergenlik dönemini erkeklere göre daha önce tamamladıkları düşünüldüğünde, lise düzeyindeki kadın öğrencilerin duygusal özerklik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmasının bu nedenden kaynaklandığı söylenebilir. İşlevsel ve tutumsal özerklik düzeylerinin kadın ve erkek öğrencilerde benzer olmasının, katılımcıların yaşlarının birbirlerine yakın olması ve benzer gelişim özelliklerini taşımalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Spor yapma değişkeni göz önünde bulundurulmadan yapılan araştırmalarda; Steinberg ve Silverberg (1986) 10-16 yaş aralığındaki kadınların erkeklere göre daha yüksek duygusal özerklik düzeyine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca duygusal özerkliği, cinsiyet, yaş, akran baskısına karşı gösterilen duyarlılık, özgüven duygusu ve sosyal sınıf farklılıklarının oluşturduğu etkilere göre açıklamaya çalışmışlar, akran baskısına ve duygusal özerkliğe gösterilen duyarlılığın, cinsiyetle ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Sesli ve Demir Başaran (2015), Akyüz (2011), Yılmaz (2007), Chen (1994) kadın katılımcıların duygusal özerklik düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Araştırma bulgularının aksine, Huey ve Henry (2005), Çoban (2013), Fleming (2005) özerklik düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Spor yapan lise öğrencilerinin özerklik düzeyleri spor branşı değişkeni açısından değerlendirildiğinde, Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından duygusal özerklik, işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik düzeyleri ile farklı spor branşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun sporcu ve bundan dolayı benzer kazanımlara sahip olmasının, spor branşı yönünden anlamlı farklılık olmamasının sebebi olarak düşünülmektedir.

Güneş (2013) takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan askeri okul öğrencilerinin özerk ve bağımlı kişilik özelliklerini incelediği çalışmasında, bireysel spor ve takım sporu ile uğraşan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Spor yapan lise öğrencilerinin özerklik düzeyleri düzenli spor yapma değişkeni açısından değerlendirildiğinde, Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından işlevsel

özerklik ve tutumsal özerklik düzeyleri arasında düzenli spor yapan öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Bireylerin hayatlarının ilk yıllarından itibaren fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden gelişim göstermesi ve spor etkinliklerinin bu gelişime olan katkısı dikkate alındığında; çeşitli nesnelere tutma, emekleme, yürüme, sıçrama, koşma, atlama gibi fiziksel gelişim süreçlerini; belirli bir yaşa geldiği zaman akran grupları ile ilişkiler kurma, bu ilişkilerde otorite kurma ya da otoriteye karşı durmaya çalışma gibi sosyal gelişim süreçlerini; çevresindeki gelişmeleri takip ederek dikkat, algı, strateji gibi zihinsel gelişim süreçlerini yaşadıkları ve tüm bu gelişim süreçlerinde sportif aktiviteler ve bu aktivitelere düzenli katılımın önemli bir rolünün olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bu bağlamda, düzenli antrenman yapan lise öğrencilerinin işlevsel özerklik ve tutumsal özerklik düzeylerinin daha yüksek olma nedeninin, spor etkinliklerinin bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine doğrudan ve dolaylı olarak kazandırmış olduğu planlama, farklı seçenekler geliştirme, başarıya arzusu ve strateji geliştirme gibi özelliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Noom (1999) Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından işlevsel özerkliği bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için farklı yaklaşım şekillerine farklı yollara başvurma, yeterlilik, üstesinden gelebilme ve kontrol algısı arasında düzen kurmayı gerekli kılan amaçlarını gerçeğe dönüştürme konusunda strateji ve plan geliştirip üretme becerisini ortaya çıkarma, tutumsal özerkliği farklı seçenek ve imkan oluşturarak üretme, bu seçeneklerle ilgili karar alabilme, duygusal özerkliği ise bireylerin yaş gruplarından ve ebeveynlerinden duygusal anlamda bağımsızlaşma veya akranlarının baskısına karşı direnç, kendisine ve başkalarına karşı sorumluluk alma şeklinde ifade etmektedir. Bu bilgiler de dikkate alınarak, sporun özellikle ergenlik döneminde bireylerin hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma açısından kendini yeterli hissederek çeşitli stratejiler geliştirme bu stratejiler arasından uygun olanını seçme gibi hayata dair önemli beceriler edindiği söylenebilir. Duygusal özerklik boyutunda anlamlı farklılık olmamasının nedeni olarak lise öğrencilerinin henüz yeterli olgunluğa ulaşamaması gösterilebilir.

Ceylan ve ark. (2016) ekstrem bir spor olan uçurtma sörfünün otonomi üzerine etkilerini inceledikleri araştırmalarında, uçurtma sörfünün katılımcıların özerklik düzeylerini olumlu bir şekilde geliştirdiğini ortaya koymuşlardır. Büyükbasmacı ve Tazegül (2016) düzenli olarak spor yapan ve yapmayan bireylerin otonomik kişilik özelliklerini inceledikleri çalışmalarında, spor yapan bireylerin özerk kişilik özelliklerinin

yapmayan bireylerin özerk kişilik özellikleri düzeyinden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Musaağaoğlu'nun (2004) aktardığına göre, Enright ve ark. (1980)'nin 12-18 yaş aralığındaki ergen bireyler üzerine yaptıkları çalışmalarında, özerklik gelişiminin özellikle ergenlik döneminde yaşla beraber arttığını ve ergenlik döneminin sonlarına doğru bireylerin sosyal etkenlerden bağımsız olarak karar alma yeteneklerinin yükseldiğini tespit etmişlerdir. Aytan (2010) belirli bir amaca yönelik olarak yapılan ve özel bir davranış hali olan sporun, bireylerin hem fiziksel hem de sosyal ve psikolojik gelişimlerine olumlu etkileri olduğunu, sporun aşırı heyecan, sinirli olma durumu ve saldırganlık hali gibi eğilimleri düzelttiğini ve dolaylı olarak kişisel iradeyi güçlendirdiğini ifade etmiştir.

Spor yapan lise öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkeni ile duygusal özerklik alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Aydın (2015) ders haricinde spor etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencileri duygusal özerklik yönünden değerlendirdiği araştırmasında, spor etkinliklerine düzenli katılım gösteren ve göstermeyen öğrencilerin duygusal özerklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Noom, Dekovic ve Meeus (2001)'un 12-18 yaş aralığındaki ergenlerin özerklik düzeyini inceledikleri araştırmalarında, duygusal özerklik gelişiminin yaşla beraber arttığı bulgusuna ulaşmışlardır. Yılmaz (2007) ortaokul öğrencilerinin özerklik düzeyini incelediği araştırmasında, duygusal özerkliği kişinin aileden ayrılması, bireyselleşmesi yani ergenlik süreci olarak değerlendirmiş, süreç sonunda duygusal özerklik düzeyinin süreç başlangıcına göre daha az olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgularda göstermektedir ki, duygusal özerklik alan yazında daha çok bireyselleşme süreci olarak ifade edilmekte ve daha çok yaş faktörüne bağlı olarak olumlu yönde gelişmektedir.

Tablo 4'teki bulgular incelendiğinde, katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki bulgularında, Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Ergen Özerklik Ölçeği alt boyutlarından tutumsal özerklik arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki, duygusal özerklik alt boyutu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile işlevsel özerklik alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgulara göre öznel iyi oluş ile özerklik alt boyutlarından tutumsal özerklik arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılığın ortaya çıkma nedeninin, katılımcıların büyük çoğunluğunun düzenli olarak antrenmanlara katılmasına bağlı olarak elde ettikleri kişisel kazanımlardan kaynaklandığı söylenebilir. Öznel iyi oluş ile özerklik alt

boyutlarından duygusal özerklik arasında negatif yönde anlamlı bir farklılığın olması da, araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunun 9. ve 10. sınıf öğrencileri olmalarına ve dolayısıyla duygusal özerklik sürecini tamamlamamış olmalarına bağlanabilir.

Alan yazında öznel iyi oluş ve özerklik alt boyutları ile ilgili spor değişkeni göz önünde bulundurularak yapılan bir araştırmaya rastlanmamış olsa da, psiko-sosyal alanda öznel iyi oluş ve özerklik alt boyutlarından tutumsal, işlevsel ve duygusal özerkliğin birlikte araştırıldığı çalışmaların da sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Özer (2009) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile özerklik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Yine Qin ve ark. (2009), Hasebe ve ark. (2004), Smetana ve ark. (2004) öznel iyi oluş ile özerklik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Lamborn ve Steinberg (1993) ve Ryan ve Lynch (1989) duygusal özerklik üzerine yapmış oldukları çalışmalarda, duygusal özerklik düzeyleri yüksek olan ergenlerin duygusal özerklik düzeyleri düşük olan ergenlere kıyasla daha çok davranış problemi ve stres yaşadıkları sonucunu ortaya koymuşlardır. Başka bir ifadeyle, duygusal özerklik düzeyleri düşük olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dornbusch ve ark. (1990) ise öznel iyi oluş ile özerklik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma bulgularının aksine, Güney (2017) ve Karakuş (2020) öznel iyi oluş ile duygusal özerklik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki belirlemişlerdir.

Öneriler

Düzenli spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Spor yapma alışkanlığının birçok olumlu etkisinden dolayı başta kamu kurum ve kuruluşları, yerel yönetimler ve üniversiteler spor, fiziksel aktivite, egzersiz vb. konularda araştırmalar yaparak projeler geliştirmeli ve başta okullar olmak üzere spor aktiviteleri yaygınlaştırılmalıdır. Sporun öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri üzerindeki etkilerini ortaya koyabilmek için geçmişte spor yapmış ancak sedanter bir hayat süren bireyler üzerinde de benzer araştırmalar yapılmalıdır.

Kaynaklar

Akın, H. B., & Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.

- Akyüz, D. (2011). *Ergenlerin ebeveynlerle yaşadıkları problemleri çözüm biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide özerkliğin aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, İ. (2015). *Ders dışı sportif etkinliklere katılan ve katılmayan öğrencilerin duygusal özerkliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Aytan, G. K. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Büyükbasmacı, Y. E., & Tazegül, Ü. (2016). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan bireylerin sosyotropik-otonomik kişilik düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(37), 611-617.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ceylan, M., Akçakoyun, F., & Sukan, H. D. (2016). Bir ekstrem spor olarak uçurtma sörfünün sosyotropi ve otonomi düzeyi üzerindeki etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 1-9.
- Chen, Z. Y. (1994). *The positive and negative consequences of adolescent emotional autonomy: the relation of aspects of autonomy to academic achievement and socially disapproved behaviours*. Doctoral Thesis. Stanford University, California.
- Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çağlayan-Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çoban, A. E. (2013). Türkiye’de ergenlerin duygusal özerkliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 357-371.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Dılmaç, B., & Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Dornbusch, S. M., Ritter, P. L., Mont-Reynaud, R., & Chen, Z. (1990). Family decision-making and academic performance in a diverse high school population. *Journal of Adolescent Research*, 5, 143-160.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Enright, R. D., Lapsley, D. K., Drivas, A. E., & Fehr, L. A. (1980). Parental influences on the development of adolescent autonomy and identity. *Journal of Youth and Adolescence*, 9(6), 529-545.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36), 139-149.
- Fleming, M. (2005). Adolescent autonomy: Desire, achievement and disobeying parents between early and late adolescence. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 5, 1-16.
- Güler, Y. (2019). *Ergenlerde öznel iyi oluş, kimlik statüleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 115-131.
- Güneş, E. (2013). *Takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların özerk ve bağımlı kişilik özelliklerinin belirlenmesi (Balıkesir Astsubay Meslek Yüksekokulu örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hasebe, Y., Nucci, L., & Nucci, M. S. (2004). Parental control of the personal domain and adolescent symptoms of psychopathology: A Cross-National study in the United States and Japan. *Child Development*, 75, 815-828.

- Huey, E. L., & Henry, C. S. (2005). *Adolescent perceptions of emotional separation and empathic concern in relation to dimensions of parental induction*. Poster session presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Atlanta, GA.
- İlhan, L. (2008). Zihinsel engelli çocuklar için beden eğitimi ve sporun genel gelişim süreçleri açısından önemi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 350, 17-24.
- Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik: Lise öğrencileri üzerinde bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Karadayı, F. (1996). Baumrind'in anababa tutum ölçeğinin uyarlama, geçerlik, güvenirlik çalışması, III. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları Kitapçığı*, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Adana, 65-73.
- Karakuş, E. (2020). *Ergenlerin duygusal özerkliklerini yordamada öznel iyi oluş ve ebeveyne bağlanmanın rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasu, H. (2013). *Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Karimi, M., Besharat, M. A. (2010). Comparison of hardiness, sociotropy and autonomy in team and individual sports and investigating the impact of these personality characteristics on sport achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 855-858.
- Kıvılcım, P. (2014). *Öğretmenlerde iş doyumunu, özyeterlik inancı ve yaşam doyumunu ilişkisinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.
- Lamborn, S. D., & Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: revisiting Ryan and Lynch. *Child Development*, 64(2), 483-499.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.

- Mallı, A. Y. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Morgan, D. L. (1996). *Focus groups as qualitative research*. London: Sage Publications.
- Musaağaoğlu, C. (2004). *Ergenlik sürecinde özerkliğin gelişimi ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Noom, M. (1999). *Adolescent autonomy: Characteristics and correlates*. Netherlands: Eburon Publishers.
- Noom, M. J., Dekovic, M., & Meeus, W. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 577-595.
- Özdemir, B. C. (2019). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Özdemir, M. (2016). *Ergenlik döneminde bağlanma, özerklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Qin, L. L., Pomerantz, E. M. & Wang, Q. (2009). Are gains in decision making autonomy during early adolescence beneficial for emotional functioning? The case of the United States and China. *Child Development*, 80, 1705-1721.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60(2), 340-356.
- Saföz Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Sesli, Ç., & Demir-Başaran, S. (2015). Ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(39), 21-41.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Daddis, C. (2004). Longitudinal development of family decision making: Defining healthy behavioral autonomy for middle-class African American adolescents. *Child Development*, 75, 1418-1434.
- Solak-Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57(4), 841-851.
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tümkaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-170.
- Uğur, E. (2013). *Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ünlü, E. (2020). *Ortaokul öğretmenlerinin özerklik davranışlarının, öz yeterlik inançlarının, mesleğe yönelik tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Yılmaz, Y. (2007). *Anne-baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarıları ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zimmer Gembeck, M. J., & Collins, W. A. (2008). Autonomy development during adolescence. İçinde: G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 175–204). Malden, MA: Blackwell Publishing.