



T.C.

**HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Mehmet CİVAN

Yüksek Lisans Tezi

Çorum 2020

**SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Mehmet CİVAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Doç. Dr. Abdullah GÜLLÜ

Çorum 2020

ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Sporun Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ve Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

İmza

Tarih

Mehmet CİVAN

ÖN SÖZ

Gerek tez çalışmamda gerekse yüksek lisans öğrenimim süresince bana destek olan ve yardımlarını esirgemeyen, bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan danışman hocam sayın Doç. Dr. Abdullah GÜLLÜ' ye; fikir alışverişi yaptığımız Öğr. Gör. Tuğrul ÖZKADI ve Sportif Eğitim Uzmanı İsmet ALAGÖZ'e ayrıca kendilerinden ders aldığım tüm hocalarıma desteklerinden ötürü teşekkürü bir borç bilirim.

Hayatımın tüm evresinde, inişli ve çıkışlı dönemlerde, zorlandığım her anda mücadele edebilmem için gerekli manevi desteği sağlayan, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan eşim Elif CİVAN' a varlığı ile bana güç katan kızım Zeynep CİVAN' a ve benim bu günlerde olmamı sağlayan anne ve babam ile birlikte tüm dostlarıma sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY	ii
ETİK BEYANNAMESİ	iii
ÖN SÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR VE SEMBOLLER	vii
ÇİZELGELER LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
ÖZET	x
SUMMARY	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışmanın Amacı	2
1.2 Problemler	2
1.3 Hipotezler	2
1.4 Sınırlılıklar	3
1.5 Sayıtlar	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Spor Kavramı	4
2.1.1. Sporcu Kavramı	6
2.1.2. Sedanter Kavramı	7
2.2. Psikolojik Sağlık	7
2.2.1. Psikolojik Sağlık Kavramının Ortaya Çıkışı	7
2.2.2. Psikolojik Sağlık	8
2.2.3. Psikolojik Sağlamlığın Bileşenleri	10
2.2.3.1. Kendini Adamak	11
2.2.3.2. Kontrol	11
2.2.3.3. Meydan Okuma	12
2.2.4. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler.....	12

2.2.4.1. Risk Faktörleri	12
2.2.4.2. Koruyucu Faktörler.....	13
2.2.4.3. Olumlu Sonuçlar	14
2.2.5. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri	15
2.3. Sosyal Paylaşım Siteleri	16
2.3.1. Sosyal Ağlar	16
2.3.2. Sosyal Paylaşım Siteleri ve Kullanım Amaçları.....	18
2.3.3. Sosyal Paylaşım Sitelerinin Özellikleri	20
2.3.4. Sosyal Paylaşım Site Türleri	22
2.3.4.1. Bloglar	23
2.3.4.2. Forumlar	24
2.3.4.3. Medya Paylaşım Siteleri.....	25
2.3.4.4. Facebook.....	27
3. MATERYAL VE YÖNTEM	31
3.1 Yöntem	31
3.2 Veri Toplama Araçları	31
3.3 Veri Toplama Tekniği	32
3.4 İstatistiksel yöntem.....	32
4. BULGULAR.....	34
5. TARTIŞMA.....	48
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	53
ÖNERİLER	55
KAYNAKLAR	56
ÖZGEÇMİŞ.....	67

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

ÇGPSÖ : Çocuk Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

SMKÖ : Sosyal Medya Kullanım Ölçeği



ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1: Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri (n=700).....	34
Çizelge 4.2: Katılımcıların spor branşlarına göre dağılımları (n=700)	36
Çizelge 4.3: Kolmogorov-Smirnov testi normal dağılım sonuçları.....	37
Çizelge 4.4: Spor gruplarına göre ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları	38
Çizelge 4.5: Spor gruplarına göre SMKÖ puan karşılaştırmaları.....	39
Çizelge 4.6: ÇGPSÖ ile SMKÖ puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları (N=700).....	40
Çizelge 4.7: Bireysel ve takım sporları yapanlar arasında ÇGPSÖ ve SMKÖ puan karşılaştırmaları.....	41
Çizelge 4.8: Spor yapanların derecelerine göre ÇGPSÖ ve SMKÖ puan karşılaştırmaları.....	42
Çizelge 4.9: Spor grupları arasında cinsiyete göre ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları ..	43
Çizelge 4.10: Spor grupları arasında cinsiyete göre SMKÖ puan karşılaştırmaları..	44
Çizelge 4.11: Gelir durumlarının ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları	44
Çizelge 4.12: Anne eğitim durumunun ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları	45
Çizelge 4.13: Baba eğitim durumunun ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları	45
Çizelge 4.14: Gelir durumlarının SMKÖ puan karşılaştırmaları.....	46
Çizelge 4.15: Anne eğitim durumunun SMKÖ puan karşılaştırmaları	46
Çizelge 4.16: Baba eğitim durumunun SMKÖ puan karşılaştırmaları.....	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 4.1: ÇGPSÖ puan dağılımlarına ilişkin histogramlar	37
Şekil 4.2: SMKÖ puan dağılımlarına ilişkin histogramlar	38
Şekil 4.3: ÇGPSÖ puan dağılımlarına ilişkin histogramlar	39
Şekil 4.4: SMKÖ puan dağılımlarına ilişkin histogramlar	40
Şekil 4.5: ÇGPSÖ ile SMKÖ puanları arasındaki serpilme grafiği ve regresyon eğrisi	41
Şekil 4.6: Spor derecelerine göre ÇGPSÖ puanlarının karşılaştırılması	42
Şekil 4.7: Spor derecelerine göre ÇGPSÖ puanlarının karşılaştırılması	43

SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ÖZET

CİVAN Mehmet. Sporun Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ve Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisi, (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2020

Bu çalışmada, Sporun Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ve Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında Çorum merkez ilçesinde bulunan spor yapan 175’i erkek (ortalama yaş: 16.53±1.17 yıl; boy: 169.0±3.36 cm; kilo: 64.0±3.36 kg) ve 175’i kadın (ortalama yaş: 16.42±1.12 yıl; boy: 163.25±2.75 cm; kilo: 54.0±1.82 kg) toplam 350 öğrenci; spor yapmayan 175’i erkek (ortalama yaş: 15.49±1.04 yıl; boy: 165.25±4.39 cm; kilo: 67.0±4.16 kg) ve 175’i kadın (ortalama yaş: 16.10±1.12 yıl; boy: 158.75±2.98 cm; kilo: 56.0±1.82 kg) 350 olmak üzere toplam 700 lise öğrencisinin gönüllü katılımı ile yapılmıştır. Bilgi toplama araç ve tekniklerinden “anket tekniği” ile “basit tesadüfi örnekleme” metodu kullanılmıştır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgileri içeren “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümde “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ) ve Sosyal Medya Kullanım Ölçeği (SMKÖ)” kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi, bağımsız iki grup karşılaştırmaları, veri normal dağılmadığı için Mann Whitney U testi ve bağımsız üç veya daha fazla grup karşılaştırmaları, veri normal dağılmadığı için Kruskal Wallis testi ile yapılmıştır. Kruskal Wallis testi sonrası farklı olan grupları belirlemek için Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U Posthoc çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Sayısal değişkenler arasındaki ilişkiler veri dağılımına uygun olarak Spearmans korelasyon katsayısı ile araştırılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi için $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Yapılan korelasyon analizine göre spor yapan gruplarda psikolojik sağlık düzeylerinin arttığı ve sosyal medya kullanım oranlarının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca demografik bilgilere göre psikolojik sağlık düzeyleri ve sosyal medya kullanım durumları incelendiğinde spor yapanların derecelerinde ve gelir düzeylerinde, SMKÖ’de spor yapmayan gruplarda gelir düzeylerinde, ÇGPSÖ’de anne eğitim durumlarına ve gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), bireysel ve takım sporu yapanlar ile cinsiyet değişkenine göre SMKÖ ve ÇGPSÖ’de spor yapan gruplar ile anne baba eğitim düzeyleri değişkenleri ile SMKÖ ve baba eğitim durumları arasında ÇGPSÖ arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Lise Öğrencisi, Spor, Sosyal Medya, Psikolojik Sağlık

THE EFFECT OF SPORT ON SOCIAL MEDIA USE AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

CIVAN Mehmet. The Use of Sports on Social Media and Psychological Resilience in High School Students, (Master Thesis), Çorum, 2020

In this study, it was aimed to examine the effect of sports on Social Media Use and Psychological Resilience in High School Students. In the 2018-2019 academic year, 175 men (mean age: 16.53 ± 1.17 years; height: 169.0 ± 3.36 cm; weight: 64.0 ± 3.36 kg) and 175 women (average age: 16.42 ± 1.12 years; height: 163.25 ± 2.75 cm; weight: 54.0 ± 1.82 kg), a total of 350 students. In the non-sports group, 175 were male (mean age: 15.49 ± 1.04 years; height: 165.25 ± 4.39 cm; weight: 67.0 ± 4.16 kg) and 175 women (mean age: 16.10 ± 1.12 years; height: 158.75 ± 2.98 cm; weight: 56.0 ± 1.82 kg) with the voluntary participation of 350 high school students. "Survey technique" and "simple random sampling" method were used among the information gathering tools and techniques. In the first part, "Personal Information Form" containing demographic information created by the researcher, "Child and Youth Psychological Resilience Scale (ÇGPSÖ) and Social Media Use Scale (SMKÖ)" were used in the second part. The distribution of normality of the data was done by Shapiro-Wilk test, comparisons of two independent groups, Mann Whitney U test because the data was not normally distributed, and comparisons of three or more independent groups, because the data was not normally distributed, the Kruskal Wallis test. After Kruskal Wallis test, Mann Whitney U Posthoc multiple comparison test with Bonferroni correction was applied to determine the different groups. Relationships between numerical variables were investigated with Spearmans correlation coefficient in accordance with the data distribution. For the statistical significance level, $p < 0.05$ was accepted. According to the correlation analysis, psychological resilience levels increase and social media usage rates decrease in sports groups. In addition, when the psychological resilience levels and social media usage status were examined according to demographic information, a significant difference was found in the degrees and income levels of those who do sports, income levels in groups who do not do sports in SMKÖ, and maternal education status and income levels in ÇGPSÖ ($p < 0.05$) It was found that there was no significant difference between the individuals who do individual and team sports and the groups doing sports in the SMDS and ÇGPSÖ according to the gender variable, and between the variables of education levels of parents and the education levels of the fathers ($p > 0.05$).

Keywords: High School Student, Sports, Social Media, Psychological Resilience

1. GİRİŞ

Psikolojik sağamlık, stresli yaşam deneyimlerine, olumsuz ve zor yaşam koşullarına rağmen bireylerin hayatta kalmasını sağlayan, mevcut zorlukların üstesinden gelebilecek, zorluklara uyum sağlayabilecek, beklenenden daha iyi gelişen tutum ve becerilere sahip olmaktır (Gürkan, 2006; Bulthuis, 2008).

Psikolojik sağamlık, bireyin sağlıklı var olabilmesi, yaşamı boyunca farklı gelişim aşamalarında gelişimsel görevlerini yerine getirebilmesi, sosyal rollerine uygun davranması, olumlu ve sağlıklı kişiliği ve kendini geliştirmesi ile açıklanabilir (Bolat, 2013).

Walsh'a (2006) göre psikolojik sağamlık, zorluklarla karşılaşıldığında bu durumlarla güçlü bir şekilde baş etmeyi ve bir kriz durumunda gelişip dirençli olmayı sağlayan aktif bir süreçtir.

Psikolojik sağamlık, bireyi çevrenin olumsuz etkilerinden koruyan bir kişilik özelliği değildir. Bireyleri zorlu yaşam olayları altında başarıya götüren temel faktörler, çevresel risk koşullarının mevcut etkilerini azaltan becerilerin geliştirilmesine yol ačan koruyucu faktörlerdir (Beauvais ve Oetting, 1999).

Teknolojik gelişmelerle ortaya çıkan akıllı telefonlar, sınırsız internet, kablosuz internet (Wi-Fi) ve sosyal medya araçları gibi araçlar, insanların hayatına hızlı ve kapsamlı bir şekilde girmiştir. Öyle ki, teknolojinin sınırları çalışma hayatından öğrenci, öğretmen ve veli topluluklarına kadar genişlemiş ve aslında yeni bir iletişim çağı başlamıştır. Daha kolay ve mali açıdan daha az külfetli iletişim fırsatları, "iletişim ve ilişki"nin tüm alanlarında insanlar için olumlu fırsatlar yaratmıştır. Sosyal paylaşım siteleri de bu iletişim kültürünün merkezinde yer alan ve dünya nüfusuna fayda ve keyif sağlayan araçlar olarak yerleşmiştir. Bu nedenle günümüzde insan hayatını ve toplumu ilgilendiren herhangi bir sorunla uğraşırken sosyal paylaşım sitelerini dikkate almak çok önemli ve bir o kadar da kaçınılmazdır (E.İşık Abanoz 2018).

Çalışmanın temel amacı, sosyal ağ siteleri ile önemi ve alanları artan spor ilgisi arasındaki ilişkiyi sorgulamaktır. Bu bağlamda öncelikli amaç, spora olan ilginin sosyal paylaşım sitelerinin kullanımını etkileyip etkilemediğini, etkiliyorsa ne ölçüde etkilediğini ortaya çıkarmaktır.

1.1 Çalışmanın Amacı

Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medyayı ne kadar ve ne amaçla kullandıklarını, sosyal medya kullanımının faydalı ve zararlı etkilerini tespit etmek, bu etkilere karşı psikolojik olarak ne kadar sağlam bir duruş sergilediklerini belirlemek ve varsa aralarındaki farkları bularak literatüre katkıda bulunmaktır.

1.2 Problemler

Lise öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki var mıdır?

Lise öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki var mıdır?

Lise öğrencilerinin spor türüne göre psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki var mıdır?

Lise öğrencilerinin anne baba eğitim durumlarına göre psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki var mıdır?

Lise öğrencilerinin ailesinin aylık gelirine göre psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki var mıdır?

1.3 Hipotezler

H0: Lise öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki yoktur.

H1: Lise öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki vardır.

H0: Lise öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki yoktur.

H1: Lise öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki vardır.

H0: Lise öğrencilerinin spor türüne göre psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki yoktur.

H1: Lise öğrencilerinin spor türüne göre psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki vardır.

H0: Lise öğrencilerinin anne baba eğitim durumlarına göre psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki yoktur.

H1: Lise öğrencilerinin anne baba eğitim durumlarına göre psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki vardır.

H0: Lise öğrencilerinin ailesinin aylık gelirine göre psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki yoktur.

H1: Lise öğrencilerinin ailesinin aylık gelirine göre psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanımları arasında ilişki vardır.

1.4 Sınırlılıklar

- Çorum il merkezinde lise öğrencisi olmak,
- Lisanslı olarak okul spor faaliyetlerine katılmak,
- Lisansız olmak, okul spor faaliyetlerine katılmamak.

1.5 Sayıtlar

- Anketlerin doğru ve gerçek bir şekilde katılımcılar tarafından cevaplandırıldığı,
- Anketlerin doğru bir şekilde analiz edildiği,
- Çalışmaya katılan örneklem grubunun evreni doğru bir şekilde yansıttığı,
- Ölçeklerin doğru bir şekilde seçildiği ve uygulandığı varsayılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı

İnsanlar sosyal bir ortamda sıradan davranışlarda bulunurlar. İnsanların belki de en önemli özelliği sürekli olarak hareket ediyor olmalarıdır. Bu davranışlar sosyal ilişkiler, hayatta kalma çabaları, rekreasyon ve boş zaman aktivitelerinde ortaya çıkar. Her davranışın belirli bir amacı vardır. Bu amaçlar genel olarak, varlıklarını denge ve uyum içerisinde sürdürebilmek olarak tanımlanabilir (Doğan, 2005).

Sporun tanımıyla ilgili bilim adamları ve uzmanlar bireysel olarak bir çok farklı tanımlamaları ve ifadeleri ortaya çıkarmışlardır. Bunun sebebi, sporun türleri, kapsamı, hedefleri, içeriği ve uygulanış şekillerinin farklı olarak kabul görmesidir (Dalkılıç, 2011).

Tanımlarda çeşitli kavramlar kullanılmasına rağmen, ortak tanımlar vardır. Sporun literatürde kabul gören tanımlarına bakıldığında spor yapanların kazanmaya odaklı, teknik ve fiziksel çabası üst düzey olan bireyler olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca spor; seyircinin rekabete ilişkin estetiğini içeren ve yansıtan bir süreç, önemli bir sosyal kurumdur. Spor, insanoğlunun doğa ile mücadele ederken geliştirdiği ve ürettiği tüm mücadele biçimlerini ve temel becerileri, barışçıl ve benzetme ile serbest zamanın artmasına paralel olarak kullanan, oyun, oyalama ve uzaklaşma için toplumsal bir evredir (Fişek, 1998).

Spor, genel enerji, vücut sistemleri, zihinsel beceriler, algılama süreci, hızlı karar verme ve sosyal niteliklerin doğal süreçte kullanılmasını gerektirir. Bu niteliklerin varlığı sporun fiziksel, ruhsal ve sosyal yönlerini ortaya koymaktadır. Spor olgusunun bireyler ve toplumlar üzerinde birçok etkisi vardır. Bu etkilere baktığımızda bunun ruhsal, fiziksel ve sosyal etkiler olduğunu açıkça görebiliriz. Kişilik üzerindeki bu etkiler arasında sevmek, sevilmek, hak aramak ve kimsenin haklarını aşağılamamak yer alır. Bunların yanında; paylaşmayı, mücadele ve

rekabet ruhunu, kurallara uymayı, kazanmanın ve kaybetmenin varlığını kabul etmeyi, ilkel dürtülerin insanlığın ve toplumun kabul gördüğü biçimlerde yer almasını, yeni sosyal durumlara katılmayı, yeni arkadaşlıklar kurmayı ve eğlenmeyi içerir. Hem sporu yapan hem de izleyenlerde keyif görülür (Doğan, 2005).

Zihin ve ruh bileşenleriyle insanlığın bütünlüğünü oluşturan kaynağın, yani beden belirlen amaçlarla geliştirilmesi ve eğitilmesi, insanın evrendeki varlığı kadar eskidir. Tüm canlıların temel semptomu olan hareket olgusu, hem vücut gelişiminin hem de eğitimin temel aracıdır (Alpman, 1972; akt, Yazıcı, 2014).

Tarihte düzen içindeki toplumlarda yaşayan insanlarla spor olgusu ortaya çıkmıştır. Eski savaşlar fiziksel güce bağımlıken, spor ve benzeri faaliyetler savaşa hazırlık sürecini oluşturmuştur. Spor olgusunun tarihsel tanımı; savaşçıları geliştiren, rekabet ve rekabete dayalı sistematik, çok yönlü bir oyun şeklidir (Erkal, 1978; akt, Yazıcı, 2014).

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler sonucunda oluşan hareketsizlik nedeniyle insanlarda hastalıklar artmakta, bu nedenle fiziksel aktiviteler sosyal açıdan büyük önem kazanmaktadır (Yıldız, 2008).

Spor merkezleri, çağımızda teknolojinin ilerlemesinin olumsuz yönlerine karşı insanların fiziksel aktivitelere artan ilgisinin önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Fiziksel aktivite ve sağlık çalışmaları tüm dünya çapında hızlı bir şekilde büyüyen bir kavramdır. Günden güne artan spor talebi, spor merkezlerini çoklu sistemli ve kurumsal bir sektöre dönüştürmüştür. Profesyonel sporun gelişimi, spor ile ilgili birçok hizmet dalının ortaya çıkmasına ve gelişmesine yol açmıştır. Sporun bu özelliği ise çok fazla istihdam yaratır. Öte yandan spor, ülke hükümetlerini ve operasyonlarını uluslararası siyaset açısından önemli ölçüde etkilemektedir. Tüm ülkeler spor olgusunu politik, sosyal ve ideolojik bir propaganda aracı olarak görmektedir. Ülkelerin amacı finansal gelir sağlamak ve ülkeyi tanıtarak turizm sektörünü canlı tutmaktır, bu nedenle ülkeler bazı uluslararası spor organizasyonlarına talip olurlar (Yıldız, 2010).

Spor faaliyetleri, tüm ulusal veya yerel ekonomik alanların yenilenmesine, canlanmasına ve gelişmesine önemli ölçüde katkıda bulunur. Olimpiyat oyunları gibi büyük spor organizasyonları, sıklık derecesine göre, her hafta oynanan futbol,

basketbol gibi spor dalları, iş sağlamanın yanı sıra diğer tüm finansal hareketleri (satın alma, tüketim vb.) dolaylı veya doğrudan etkiler (Çetin, 2011).

Bu açıdan bakıldığında sporun, yönetim kurulları, hükümetler ve diğer spor endüstrileri tarafından uzun vadeli yatırım ve yaptırımların uygulandığı ve devam ettirildiği bir endüstri dalı olması gerekir. Stratejik politikalar, vizyon ve gelişim için finansal destek ve mükemmel bir planlama ile sporun her sektöründe süreklilik sağlanabilir (Karaca, 2011).

Spor, şüphesiz olarak ülkelerin ekonomilerinin en büyük alanlarından biridir. Çok sayıda kuruluş aracılığıyla sunulan spor hizmetleri, bireyleri fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik nedenler dışında ekonomik olarak da etkilemektedir (Yıldız, 2010). Spor, bu unsurların yanı sıra çeşitli şekillerde tüm toplum yaşamına nüfuz etmiş, insanları doğrudan veya dolaylı olarak ona bağımlı hale getiren ve her süreçte insanların ilgisini çeken sosyal bir kavramdır (Kılıçgil, 1998; akt, Mavi ve Tuncel, 2012).

2.1.1. Sporcu Kavramı

Sporcu kavramı ile birçok yerde karşılaşabiliriz. Bu kavram hakkında genel bir tanım yapacak olursak; aktif olarak spor yapan veya rekabete giren bireyler olarak tanımlayabiliriz.

Yasal ve profesyonel bir sporcu olarak sporcu kavramının ifadesinde; müsabaka sporcularının, spor kurumları tarafından belirlenen çalışma saatlerine bağlı olarak ve spor kurumlarının yönetim ve gözetimi altında belirlenen alanlarda branşa özel antrenman ve yarışmalar yaptıkları ve karşılığında önceden belirlenen ücret aldıkları ve bu neticede ilgili kulüpleri ile aralarında iş sözleşmeleri imzaladıkları bilgileri vardır (Kaya, 2014).

Sporcular branşı, kategorisi, cinsiyeti, amatörlüğü ve profesyonelliği açısından ayırt edilebilir. Böylece elit düzeyde profesyonel sporcu kavramı da ortaya çıkmaktadır. İşinin gereklerini yerine getirirken keyif alabilen, aşılması gereken zorlukları oyun ve eğlenceye dönüştürebilen, olumlu veya olumsuz tüm koşullarda kontrol sahibi olmayı başaran, profesyonelliği bir erdem olarak kabul eden kişi, profesyonel sporcu olarak tanımlanabilir.

2.1.2. Sedanter Kavramı

Çağımızdaki teknolojik gelişmeler, makinelerin günlük hayatımıza girmesi, ev işlerini kolaylaştıran araçların yaygınlaşması, ulaşım kolaylığı, bilgisayar ve televizyonların yaygınlaşması, fiziksel hareketleri azaltarak insan vücudunun enerji tüketimini sınırlandırmıştır. Fiziksel aktivitelerin kısıtlılığına bağlı olarak enerji ihtiyacı özellikle yaş faktörüne bağlı olarak günden güne daha da azalır (Peker, 2000; akt, Çolakoğlu, 2003).

Diyabet, kalp hastalıklarının ve kanserden ölümlerin üçte birinin nedeni olarak gösterilmektedir. Bunda en önemli faktör hareketsiz yaşam olarak bildirilmiştir. Gerekli fiziksel aktivitelerin yapılmaması, diğer ölümlerin dolaylı bir nedeni olarak görülmektedir. Fiziksel aktivitenin, obezite ve kan basıncı gibi vücut fonksiyonlarında direkt olarak etkisi bulunmaktadır (Zorba, 2006).

Yapılan araştırmalar sonucunda hareketli bir yaşam ve bundan dolayı gelişen sağlık ve artan fiziksel uygunluk seviyesi, günlük yaşam kalitesini artırmaktadır. Sağlık ve fiziksel uygunluk seviyesini negatif yönde etkileyen faktörler ise kötü beslenme, vücut ağırlığı, sigara kullanımı, stres ve düzensiz uyku gibi alışkanlıklar olarak ortaya çıkmıştır. (Patlar ve Ark. 2007).

Hareketsiz yaşam tarzı yani fiziksel aktivitenin olmadığı yaşam tarzı için gerekli olan enerji dengesinin işleyişinde bozulma meydana gelir. Bunun obezitenin başlamasına neden olduğu tahmin edilmektedir. Obeziteyi vücut yağ seviyesinin fazlalığı ve endomorf vücut tipi oranı ile tanımlayabiliriz. Hareketsiz yaşam, menopoz döneminde kadınlarda, olumsuz etkilerini çok daha fazla artırabilir. Vücut ağırlığının gerekli limitleri aştığı durumlarda, fiziksel aktivite, fiziksel çalışma kapasitesi ve performansta azalmayla beraber önemli sağlık sorunlar yaşanır (Carter, 1990; akt, Çolakoğlu, 2003).

2.2. Psikolojik Sağlamlık

2.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Ortaya Çıkışı

Psikoloji, bireylerin gelişimindeki sorunlara, tehlikelere, patolojiye ve bunların tedavilerine yönelik olduğu için bireylerin olumlu yönlerine yeterince önem vermemiştir. Bu sebepten dolayı psikolojik dayanıklılık kavramının

araştırılmasının psikolojiye önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Vergili, 2018).

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk kez Amerika'da ortaya çıkmıştır. Horaito Alger'in kitap ve hikâyeleri bu kavramla ilgili bazı terimleri içermektedir. Alger, çalışmalarında, yoksulluk ve evsizlik gibi olumsuz koşullara rağmen bireylerin bu zorlukları iyi çalışma ve güçlü irade sonucunda aştıklarını anlatmaktadır. 1950'li yıllarda aile hayatındaki zorluklara, alkollü bir ortama, duygusal bir bağ sonucunda gerçekleşen herhangi bir istismara veya hayatı tehdit eden bir sağlık problemine rağmen psikolojik olarak bir sorun yaşamayan ve sosyal sorunlara neden olmayan bireyler için "hayatta kalanlar" ve "dayanıklılık" kavramları kullanılmıştır. 1960 sonrasında uzmanlar, kişisel gelişim evrelerindeki farklı sonuçları açıklamak için çeşitli alanlarda çalışmalara yoğunlaşmıştır. Dayanıklılık kavramına yönelmenin temeli, yaşanan sorunlar sonucunda negatif gelişme göstermesi beklenen çocuklarda pozitif gelişimsel sonuçların görülmesidir. Bu sonuçlar neticesinde, uzmanlar dayanıklılık kavramına daha fazla odaklanmışlardır (Altundağ, 2013).

İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikoloji alanındaki çalışmaların insan yapısındaki olumlu yönlerin incelenmesinde yetersiz kaldığı görülmüş ve bireylerin olumlu yönlerine odaklanılmıştır. Bunun bir sonucu olarak da psikolojide, pozitif psikoloji kavramı ortaya çıkmıştır (Seligman, 2002). Faller (2001) araştırmasında, korku ve depresyon gibi negatif duygulara sebep olan anahtar kavramların; olumlu duyguları çağrıştıran neşe ve mutluluk gibi kavramlardan daha çok kullanıldığını ortaya koyarak olumlu yönlerin vurgulanması gerektiğini önermektedir. (Faller, 2001). Pozitif psikolojinin aynı zamanda öznel iyi oluş, olumlu beklentiler, huzur gibi alt başlıkları incelediği görülmektedir (Carr, 2004). Bu nedenle pozitif psikolojinin konusu olan dayanıklılık kavramı ile ilgili son yıllarda birçok iş sektörü, branş ve alanda çalışmalar yapılmıştır.

2.2.2. Psikolojik Sağlık Tanımları

Esneklik kavramı, kişinin güçlü taraflarına odaklanan ve elastik yapısı sayesinde bir maddenin kolayca orijinal haline dönebileceği anlamına gelen Latince "esneklikler" ve İngilizce "esneklik" ten türetilmiştir (Gizir, 2007). Bu kavram dilimizde "güç, dayanıklılık, iyileşme, psikolojik sağlık" anlamına gelmektedir

(Altundağ, 2013). Bu kavram çeşitliliğinin literatürde farklı biçimlerde ele alındığı görülmektedir. Yaptığımız çalışmada ise kavramın "psikolojik sağlık" yönü üzerinde durulmuştur.

Psikolojik sağlık, kişinin olumsuz olarak karşılaştığı koşullardan kişiyi olabildiğince muhafaza eden ,bu olumsuz koşulların negatif etkisini azaltan ve stresli olaylara karşı adeta bir direnç görevi gören, kişinin bireysel bir yönü olarak değerlendirilmektedir (Kobasa, 1982).

Başka bir deyişle; strese neden olan kötü bir durumla karşı karşıya kalındığında, kişinin bu olumsuz durum ile mücadele ederek iyileşme gücüdür (Garmezy, 1993). Diğer bir tanımda ise, uyum sürecine vurgu yapılarak karşılaşılan zorluklara ve travmalara rağmen bireyin olumlu sonuçlara kendini hazırlaması ve adaptasyonu olarak belirtilmektedir (Luthar ve diğerleri 2000).

Yaşam koşullarıyla mücadele ise, bireyi güçlendirme ve bu gücü geliştirme kapasitesidir (Silliman, 2004). Yıkım ve tahribat seviyesi fazla olan koşulların etkilerini azaltma ve ortadan kaldırma yeteneğidir (Bonanno, 2004). Kişinin stresli koşullara rağmen duygusal iyi oluş halini koruyarak sakinliğini korumasını sağlayan kişilik özelliğidir (Kararımak ve Çetinkaya 2009). Olumsuz bir olay sonucunda oluşan sorunların neticesinde direnmek için gereken ruhsal ve bedensel gücü ile yaşamına devam etme süreci olarak da tanımlanmaktadır (Ungar ve Perry 2012).

Farklı bir tanımda; stresli durumları büyüme için avantaja dönüştürmeyi sağlayan davranışsal bir model olarak açıklanmaktadır (Maddi, 2013).

Amerikan Psikoloji Derneği ise bu kavramı, dert ve tehdit gibi strese sebep olabilecek durumlarda bireylerin tutum ve uyum süreci olarak tanımlamıştır (Soutwik ve diğerleri 2014).

Kobasa, bazı kişilerin karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında ruhsal ve bedensel yönden farklı kişilere göre daha sağlıklı kaldığını belirtmiş ve kişilerin bu özelliğini ' Psikolojik Sağlık' olarak tanımlamıştır. Bu kişilerin karşılaştıkları olaylara hızla uyum sağladıkları , bunlar üzerinde kontrol sahibi oldukları ve yaptıklarına odaklandıkları belirtilmektedir (Kobasa, 1979).

Görüldüğü üzere, literatürde psikolojik sağlamlık kavramının pek çok tanımı vardır, ancak bunların çoğu ortak noktalar veya sonuçlardan oluşan belirli özellikler içermektedir. Masten vd. (1990), tanımların ortak yönlerini de hesaba katarak, sağlamlık kavramının üç özelliğini vurgulamıştır.

İlk özellik; sağlamlık olumsuz koşullara rağmen karşılaştıkları problemleri çözebilen ve beklenenden daha iyi hayata tutunabilen bireyleri mümkün kılan bir özellik veya yetenektir. Zor şartlara rağmen toplumda yer edinmiş ve ünlü olarak tanınan kişiler de bu özellikleri ile ön plana çıkmaktadırlar.

İkinci özellik; bireylerin olumsuz deneyimlere hızlı uyum sağlama süreci olarak açıklanabilir. Boşanmalar ve aile sorunları gibi kişiyi psikolojik olarak olumsuz etkileyebilecek yönler burada tartışılmaktadır.

Üçüncü özellik; doğal afetler, yakınlarını kaybetmek, kaza yapmak ve olumsuz travmaların üstesinden gelmek olarak tanımlanmaktadır. Burada, travmaların olası etkilerinin üstesinden gelmede pay sahibi olan kişisel yönler ve farklılıklar ortaya çıkmaktadır. (Masten ve diğerleri 1990).

Tümlü (2012)'ye göre psikolojik sağlamlık, kişinin hayatını zorlaştırarak riske girmesine neden olan bir durumla karşılaşma ve olumsuzluklara rağmen koruyucu faktörlerle bireyin yaşamında denge kurarak uyum sağlama sürecidir (Tümlü, 2012).

Yapılan çalışmalara bakıldığında, psikolojik sağlamlık olgusunun daha iyi kavranabilmesi adına söz konusu bileşenlere ve psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörlerine, koruyucu faktörlere ve olumlu sonuçlara değinilmesi gerektiği düşünülmektedir.

2.2.3. Psikolojik Sağlamlığın Bileşenleri

Psikolojik sağlamlık; pozitif duyguları vurgulama, yenilenme, fiziksel aktivitelere katılım, olumlu düşünme, güven ve bireysel karar verme becerisini içeren bir kavram olarak görülmektedir (Saka, 2017).

Psikolojik sağlamlık, "Adanma, Kontrol ve Meydan Okumanın" birbiriyle bağlantılı boyutlarının birleşiminin sonucudur. Bu üç bileşen, strese sebep

olabilecek durumlarda karşılaşılan problemleri avantaja dönüştürmek için gerekli motivasyonu sağlayan bir etkiye sahiptir (Tekin, 2011).

Psikolojik sağlamlık, yaşamın normalde stresli olduğunu hissetmeyi, etrafta olup bitenlere duyarlı olmayı ve bu durumları fırsatlara dönüştürmeyi içerir. Psikolojik olarak bu özelliklere sahip bireyler:

Hayatı bir öğrenme ve sürekli değişim-gelişim (meydan okuma) durumunda bir fenomen olarak algılamaktadırlar ve gelişim sürecinin getirdiği değişiklikleri deneyimleme anlayışı ile çalışabileceklerini (kontrol), mücadele edebileceklerini ve öğrenmeyi paylaşabileceklerini hissetme eğilimindedirler (Maddi, 2013).

2.2.3.1. Kendini Adamak

Bireyin, hayatın farklı bölümleriyle ilgilenme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Kobasa ve diğerleri 1982). Adanmışlık, kendisini bu durumdan uzaklaştırmaktan çok, deneyimlenen her şeyi dâhil etme ve anlama eğilimi olarak açıklanmaktadır (Kobasa, 1982).

Bireyin aile ve sosyal çevresi içindeki ilişkilerine, değerlerine ve inançlarına bağlıdır (Maddi, 2002).

Adanmış kişi, işini bitirmeden ayrılmayan, organizasyonlara katılım sağlamada istekli, var olan sorunlarla yüzleşmekten kaçınmayan, hedeflerine ulaşmada gayretli ve sadık bireyler olarak tanımlanmaktadır (Just, 1999; Hanton ve diğerleri 2003).

Genel olarak, kendini bir organizasyona adama yeteneği, güçlü bir gerçeklik olarak görülür. Hayata ilgi duymayı, duygusal ihtiyaçlara cevap vermeyi ve kişinin kendi ihtiyaçlarını tanımayı içeren bu gerçeklik, koşullar değişirse bağlılığın yeniden değerlendirileceğini göstermektedir. Bu durumda kontrol boyutuna zemin hazırlar (Kamya, 2000).

2.2.3.2. Kontrol

Kontrol, bireyin yaşamında karşı karşıya kaldığı durumları mücadele ederek değiştirebileceği inancını ifade etmektedir. Bu olaylara karşı, kişinin tepkisizliği kabul etmeyip kontrolü sağlayarak olaylara tepki vermesi olarak açıklanmaktadır (Kamya, 2000).

Yalçın (2013) ise kontrolü; zorluklar karşısında çaresizlikten doğacak sonuçları etkileme inancı olarak tanımlar ve pasif kalmaya karşı bir duruş olarak öz disiplini, başarı yönelimini, karar verme becerilerini, bireysel özgürlüğü ve seçimi ifade eder (Yalçın, 2013).

2.2.3.3. Meydan Okuma

Bu boyut, sorunların, olayların ve olanakların günlük hayatımızın bir parçası olarak görülmesi şeklinde açıklanmaktadır. Başka boyutlar kişinin nerede duracağını bilmesini sağlarken, bu boyut bireyin hatalarını hata olarak algılamaması ve gelişim için bir uyarıcı olarak değerlendirmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Sezgin, 2012).

Olumsuz durumlarla karşılaşan farklı bireylerin, bu durumu koşullarının daha başka olduğunu göz önünde bulundurarak ele almaları gerektiğini belirtir. Bu boyut, bireyin olaylara adaptasyon gösterme becerisine katkıda bulunduğu için yararlı kabul edilir (Eschleman ve diğerleri 2010).

2.2.4. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık hakkındaki çalışmalara bakıldığında, psikolojik sağlamlığın kişinin yaşamındaki bazı risk faktörleri ile karşılaştıktan sonra bu riskli durumların negatif sonuçlarına karşı, koruyucu faktörler aracılığıyla adapte olması şeklinde tanımlandığı görülmektedir (Tümlü, 2012). Bu açıklamadan yola çıkarak sağlamlılık kavramını daha iyi anlamak için bu kavramı etkileyen faktörlere değinilmelidir.

2.2.4.1. Risk Faktörleri

Risk faktörleri, psikolojik sağlamlığın var olmasındaki koşullardan biri olarak kabul edildiğinden, olumsuz durumlarla karşılaşma olasılığını arttırmakta ve sorunun oluşmasını, devam etmesini ve kötüleşmesini etkileyen bir süreç olarak açıklanmaktadır (Gökçen, 2015). Ek olarak, risk istatistiksel bir kavram olarak görülür ve kötü bir sonuç beklentisi anlamına gelir. Bu nedenle, risksiz durumlarda sağlamlığı kavramsallaştırmak oldukça zor görünmektedir (Erarslan, 2014).

Kişi ile ilgili risk faktörleri; olumsuz öznel yapı ve sosyal eksiklikleri içerir. Böyle bir durum ile karşılaşan kişilerin bu durumla başa çıkmada yetersiz

kalmasına ve uyum sorunu yaşamasına neden olan faktörler olarak açıklanmaktadır (Ergün Başak, 2012).

Bireysel risk faktörlerinin fazlalığı; bireyde özgüven eksikliği, başa çıkma mekanizmasının zayıflığı, düşük zeka ve özdenetim eksikliği gibi uyumsuz davranışlar ortaya çıkarmaktadır (Tümlü, 2012).

Ailede oluşabilecek risk faktörleri; ailenin temelini oluşturan ve bireylerin olumsuz durumları aşmada zorluk yaşamasına neden olan faktörleri içermektedir (Ergün Başak, 2012).

Ailedeki risk faktörleri; genetik hastalıkları, ebeveynlerin boşanmasını, ebeveyn ile birey arasında iletişim eksikliğini, tek ebeveyn sahibi olmayı ve kardeşler arası ilişki eksikliğini içeren disiplin anlayışını içerir (Tümlü, 2012).

Sosyal risk faktörleri; stresli durumlarla uğraşırken bireylerin zorluk yaşamasına neden olan dış faktörler olarak görülürler (Ergün Başak, 2012).

Sosyal risk faktörleri; düşük sosyo-ekonomik düzey, ev, okul ve diğer hizmetlerin olmaması, topluma yön vermede yetersiz rol modelleri, zararlı madde kullanımı, aşırı göç ve işsizlik gibi olumsuz hallerin yaşandığı ortamı içerir (Tümlü, 2012).

Tüm bu faktörler, bir bireyin gelişim problemleri olasılığını artırır ve gelişim için tehditler içerir. (Masten ve Reed 2002).

2.2.4.2. Koruyucu Faktörler

Bireyin yaşamında olumsuz durumlarla karşılaşma olasılığını düşüren ve bunun gibi durumlarla mücadele etmek için yardımcı olan olumlu faktörleri ifade eder (Masten ve Reed 2002). Yani, bir taraftan problemin var olmasını engelleyen faktörler olarak, diğer taraftan da var olan sorunun etkileri dikkate alınarak, bireyin duygusal gelişimine yardımcı olabilecek destekleyici davranış ve tutumlar olarak açıklanabilir (Tümlü ve Receptoğlu 2013).

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, zorluklarla mücadelede örtük güçleri içeren destek kaynaklarının "iç ve dış koruyucu faktörler" olarak adlandırıldığı görülmektedir (Kararımak, 2006).

İçsel Koruyucu Faktörler

- İlişki Kurmak; olumlu sosyal ilişkiler geliştirmek, arkadaş edinmek
- Yardımseverlik; başkalarına veya bir amaca hizmet etmek
- Yaşam becerileri; iyi kararlar vermek, kendine güven ve dürtü kontrolü
- Mizah; zor şartlara rağmen mizah anlayışını kaybetmemek
- İç denetim; iç kontrol ile değerlendirme ve karar verme
- Anlamak; insanlara ve durumlara ılımlı kalmak
- Özerklik; bağımsız hareket etme yeteneği
- Öğrenme motivasyonu; öğrenme arzusu
- İçsel motivasyon; iç olumlu motivasyon
- Özdeğer; kendine değer
- Maneviyat; kişisel inanç dünyası
- Azim; zorluklara rağmen pes etmemek (Henderson ve diğerleri 2012).

Dışsal (Çevresel-Ailevi) Koruyucu Faktörler

- Destekleyici ebeveyn tutumları,
- Birey için gerçekçi beklentiler,
- Akran desteği,
- Etkili aile kuralları ve yapısı,
- Etkili sosyal kaynaklar,
- Sosyal çevrede bir yetişkinle destekleyici ve olumlu ilişkiler (Gizir, 2007).

2.2.4.3. Olumlu Sonuçlar

Kişi, problemleri durumlarla uğraşırken, sağlamlılık safhasında bir takım nitelikler kazanır. Olumlu sonuçlar veya yetkinlikler diye isimlendirilen bu nitelikler, koruyucu faktörler yardımı ile risk faktörlerini minimum seviyede tutarak bireyin kazandığı özellikleri içerir (2014).

Masten ve Reed (2002) çalışmaları sonucunda olumlu sonuçları belirleyen bazı kriterlerden bahsetmektedir. Bu kriterler aşağıda listelenmiştir.

- Geliştirme görevlerini tamamlamak,
- Akademik başarıya ulaşmak,
- Olumlu sosyal ilişkiler geliştirmek,
- Suç teşkil eden davranışlardan kaçınmak,

- Psikolojik sağlığı kazanmak ve korumak,
- Duygusal sorunları veya bulguları en aza indirmek,
- Mutluluğu sağlamak,
- S¼rekli eğitim,
- Sosyal yardım faaliyetlerinde yer almak,
- Ders dışı etkinliklere katılmak (Masten ve Reed 2002).

Listelenen bu ¼zellikler, risk fakt¼rlerini i ve dış koruyucu fakt¼rlerle aşan bireyin bu s¼rete kazandığı niteliklerdir.

Bu başarılarla, soruna neden olan durumla m¼cadelenin amacı; olumsuz etkilenen ruhsal duruma denge ve uyumu sağlamak ve ileride karşılaşılabilecek benzer durumlarda daha g¼l¼ bir yapıya kavuşmaktır. Bu açıdan olumlu kazanımlar, olumsuz duygulara sebep olan stres kaynaklarına karşı durarak i ve dış fakt¼rlerle geliştirilen direnç kaynaklarından gelmektedir (Ağırkan, 2017).

2.2.5. Psikolojik Sağlığlığı Y¼ksek Bireylerin ¼zellikleri

Kişilerin psikolojik sağlığlıklarının fazla olması, ¼st d¼zey niteliklerinin oldukları anlamına gelmez, karşılaştıkları problemler ile başa çıkararak normal ve olağan bir davranış sergiledikleri anlamına gelir (Masten ve Reed 2002). Başka bir açıklamaya g¼re, stresli durumlarla karşılaşıldığında duruma karşı m¼cadeleye ve bireyin toparlanma s¼recine katkıda bulunan en ¼nemli fakt¼r¼n sağlığlık d¼zeyinin y¼ksekliliđi olduğu belirtilmektedir (Terzi, 2008).

Yapılan alışmalar incelendiğinde psikolojik sağlığlığı y¼ksek bireyler; geçmiş deneyimlere takılıp kalmadan hatalarını değerlendirerek stres yaratan ve sorunlarla baş etme g¼c¼ne sahip bireylerdir (Henderson ve Milstein 1996). Aynı zamanda, bu kişilerin iş yaparken daha iyi etki bıraktıkları, g¼revlerini sevgiyle yaptıkları ve sorunlara olumlu bakabildikleri ve karşılaştıkları stresli olayları kişisel gelişim için etkileyici fırsatlar olarak g¼rd¼kleri vurgulanmaktadır (Williams, 2001). Bu bireyler, stresli durumlar karşısında duygularına h¼kim olabilen ve olumlu duygular geliştirerek bu durumların ¼stesinden gelebilen bireyler olarak değerlendirir (¼zer ve Deniz 2014).

2.3. Sosyal Paylaşım Siteleri

2.3.1. Sosyal Ağlar

Sosyal ağ siteleri hakkında konuşabilmek için genel olarak sosyal ağlardan bahsetmek faydalı olacaktır. Bu nedenle sosyal ağ sitelerinin daha iyi anlaşılması, sosyal ağlar hakkında belirli bilgilerin aktarılmasıyla mümkün olacaktır.

Sosyal ağlar, insanlar arasındaki kişisel veya profesyonel ilişkiler için oluşturulan ağlar olarak tanımlanabilir. Diğer bir deyişle sosyal ağlar, birbirleriyle etkileşim içerisinde bulunan kişilerin oluşturduğu ağlardır. Sosyal ağlar aile ve arkadaşlarla sınırlı olmayıp, aynı zamanda öğretmenler, komşular ve kurumlarda çalışan insanlar gibi toplumdaki farklı yapılar arasındaki ve içindeki bağlantıları da içerir (Talayhan, 2012).

İletişim modelleri incelendiğinde, 1970'li yıllara kadar geliştirilen iletişim modellerinin çoğunun doğrusal bir yapıya sahip olduğu ve ağlarda kişilerarası ilişkilerin ihmal edildiği görülmektedir (Kincaid, 1972). İletişim; kaynak ile alıcı arasında gerçekleşen ve doğrusal bir yapıya sahip bir süreçten çok, kaynak ve alıcının farklı çeşitli kaynaklardan etkilendiği bir süreci ifade eder. Strategy Business dergisinde "Network Theory's New Math" adı altında yayınlanan makalede, günümüzde sosyal ağların önemi 'herkes sosyal ağlarla birbirine bağlıdır' şeklinde vurgulanmaktadır (Hamilton, 2013).

Bireyler bağlantılarıyla iletişim kurarak online ortamda kendilerine ait bir dünya yaratırlar. Stanley Milgram, 1967'de bir posta deneyiyle küçük dünya denen fenomeni keşfetmiştir. Bu deneyde altı derecelik bir sınıflandırma ortaya çıkmıştır (Patch, 2004).

Milgram'ın deneyinde bahsettiği bu "altı kişi", beş farklı düzeyde halkla ilişkiye tabi tutulabilir. Bunlar;

- Kişisel ağ bağlantıları,
- Profesyonel saha bağlantıları,
- İç çevre bağlantıları,
- Dış ortam bağlantıları,
- Üyelik bağlantıları,

olarak belirtilir (Green, 2006).

Sosyal ağların gerçek hayattan farklı bir şekilde yeniden kurulması bilgi teknolojileri sayesinde gerçekleşmiştir. Günden güne, sosyal işbirliğini mümkün kılan sosyal paylaşım siteleri gibi teknolojiler çok hızlı gelişirken, insanların birbirleriyle iletişim kurabileceği ve bilgi paylaşabileceği çevrimiçi sanal topluluklar teknolojik gelişmelerin hızı ile beraber gittikçe fazlalaşmıştır. Günümüzde "www" olarak adlandırılan kavram Web 2.0 altyapısına doğru gitmiş ve sosyalleştirilmiş bir web kavramı haline gelmiştir (Fu ve diğerleri 2007). 1990'larda Web kavramı ile bugün Web 2.0'a dönüşen Web kavramı kıyaslandığında, bu kavramda büyük bir rolü bireysel performansların oynadığı söylenebilir. Bireysel olarak kişilerin artan performansı ile birlikte etkileşimler de günden güne artmıştır. Bu artış ile birlikte ; bilgi, olay, fikir, öneri, haber, kelime, resim gibi paylaşımlar da artmış ve gelişen çevrimiçi dünya bünyesine daha fazla renk, inanç ve ülke eklemiştir (Fu ve diğerleri 2007).

Facebook buna oldukça güzel bir örnek olarak verilebilir. Aslen ABD'deki üniversite öğrencilerinin bir üyesi olan Facebook, milyonlarca çevrimiçi üyeye sahip olan ve gün içerisinde yaklaşık olarak 150.000 çevrimiçi kullanıcıya hitap eden, günümüz dünyasının en popüler sitelerinden birisi haline gelmiştir. Web 2.0 çağında sosyal ağların abartılı bir hızla yaygınlaşması, bilginin, fikirlerin ve eğilimlerin sosyal topluluklar aracılığıyla nasıl yayıldığına dair analizleri de beraberinde getirmiş ve bu analizler sonucunda şirketler, sosyal ağların pazarlama iletişimi amaçlarına büyük katkı sağladığını farketmişlerdir. (Gladwell, 2002).

Bu sosyal ağ siteleri bir yandan daha önce var olan insanlar arası ağların sürekliliğini sağlayabilmekte, diğer yandan da hem ortak çıkarlar hem de siyasi görüş ve faaliyetler için örgütlenme fırsatı sunmakta ve böylece yabancıların sanal alanlara katılmasını mümkün kılmaktadır. Bu noktada ortaya çıkan sosyal ağların avantajları; yeni insanlarla tanışmak, arkadaşlıklar kurmak, ortam oluşturmak , sosyal ve bireysel konularda kolaylık sağlamak şeklinde sıralanabilir. Sosyal ağların bir kitle iletişim aracı statüsüne ulaşarak sağladığı bu avantajlar onu farklı bir boyuta taşımaktadır (Lenhart ve diğerleri 2010).

Sosyal ağlar ve web siteleri etkileşimli özellikleri paylaşımlar da sosyal ağları web sitelerinden ayıran özellik, kullanıcıların hemen hemen bütün sayfayı kendi isteklerine göre oluşturmasıdır. Kullanıcılar sistem tarafından sorulan soruları cevaplayarak bu profilleri oluştururlar. Sorulan sorular, kullanıcıların kişisel özellikleriyle ilgilidir. Yaş, meslek, ikamet yeri, hobiler, eğitim hayatı ile ilgili bilgiler, kullanıcıların hobileri gibi bilgiler bu soruların cevaplarının ifade ettiği bölümlerden bazılarıdır. Kullanıcılar, sosyal ağların ve sitelerin çoğunda içeriklere karar verebilir ve ayrıca, başkalarının onlar hakkında bilmesini istedikleri alan için bir sınır belirleyebilirler. Sosyal ağlar, teknolojik gelişmelerin hızıyla doğru orantılı olarak, kullanıcılara çeşitli kolaylıklar sağlayabilecek çeşitli ve ilginç yenilikler eklemeye devam etmektedir. Sosyal ağlar bugün çok etkileyici ve neredeyse bağımlılık yapan alanlar haline gelmiştir ve bu durum giderek artmaktadır.

İnsanlar bu ağlar aracılığıyla birbirlerine bağlanmaktadır ve bu ağların “sosyal” olarak nitelendirilmesi, pratik sosyal yaşamın farklı bir tezahürüne izin vermelerinden kaynaklanmaktadır. Öte yandan internet üzerinden birbirine bağlanan ve iletişim kuran kişiler bu ilişkileri gerçek hayatta da sürdürebilir (Onat ve Alikılıç 2008).

Daha geniş bir tanımla sosyal ağlar; bireylerin sınırlı bir sistem içinde yarı genel profiller oluşturmalarına, bağlantılı kullanıcıların listelerine erişmelerine, sistemde listelenen diğer kullanıcıların bağlantılarını görmelerine ve bu bağlantılar arasında gezinmelerine olanak veren web tabanlı hizmetlerdir (Boyd ve Ellison 2007).

2.3.2. Sosyal Paylaşım Siteleri ve Kullanım Amaçları

Sosyal ağ siteleri çeşitli amaçlar için kullanılabilir. Bu amaçları göstermek en çok bilinen Facebook örneği verilebilir. Buna göre Facebook:

- 1- Arkadaş sahibi olmak amacıyla,
- 2- Video, fotoğraf, fikir ve müzik paylaşmak amacıyla,
- 3- Oyun amacıyla,
- 4- Organizasyon amacıyla,
- 5- Siyasi amaçlarla,

- 6- E-ticaret amaçlı,
- 7- Cinsel amaçlı,
- 8- Bildirim amaçlı kullanılmaktadır.

(Toprak ve diğeri 2009).

İnsanlar sosyal ağlar aracılığıyla başkalarının hayatlarına dokunur, farklı hayatları analiz edebilir ve farklı yaşam pratiklerini öğrenebilir. Medya paylaşım siteleri gibi sosyal medya aracılığıyla insanlar yeni bilgiler edinir ve günlük yaşam pratikleri için önerilere ulaşır. Öte yandan, sosyal ağlar aracılığıyla etkileşimde buldukları diğeri insanların yaşam tarzlarını analiz ederek motive edilebilirler (Boyd ve Ellison, 2007).

Sosyal ağlar genellikle aile ve arkadaşlarla iletişim için yada bilgi taşımacılığı ve eğlence amacıyla kullanılsa da, özellikle gençler daha çok iletişim için bu sosyal ağları kullanma eğilimindedir. Lenhart ve diğeri tarafından 2010 'da yürütülen bir çalışmanın çıktılarına göre ABD'de 12-17 yaş arasındaki sosyal ağ kullanım oranı% 73'tür. Türkiye'de bu oran% 89 olarak belirlenmiştir (Boyd ve Ellison 2007).

Gençlerin sosyal paylaşım mecralarını yüksek oranda kullanması, spor faaliyetleri açısından pek çok bilgi, kolaylık ve motivasyon sağlamaktadır. Akıllı telefon uygulamalarının yanı sıra kişiler, medya paylaşım siteleri üzerinden uzmanların tavsiyelerine erişebilir, sosyal ağlar aracılığıyla amaca yönelik topluluklar oluşturabilir ve sosyal ağlar üzerinden spor aktiviteleri düzenleyebilir. Düzenli spor faaliyetleri sonucunda insanların fiziksel olarak iyileşme sağlayabilecekleri bir sosyal ortama sahip olmak, onları spor yapmaya daha çok motive etmektedir. Spor aktiviteleri üzerine farklı etiketler kullanılarak paylaşılan sosyal ağlarda binlerce fotoğraf ve videoya erişme yeteneği, bu motivasyonun etkisini de göz önüne sermektedir.

Yukarıda belirtilen amaçlara ek olarak sosyal paylaşım sitelerinin sportif amaçlı olarak kullanılıp kullanılmadığı bu tezin ilerleyen bölümlerinde sorgulanacak bir konudur. Bu tür kullanımların ne şekilde yapılabileceği sosyal paylaşım sitesi türlerinin incelendiği bölümde belirtilecektir.

2.3.3. Sosyal Paylaşım Sitelerinin Özellikleri

Sosyal paylaşım sitelerinin günden güne tahmin edilenden çok daha etkili hale geldiği gözlemlenmiş ve günümüzde pek çok kişinin bağımlılık yapıcı denebilecek kadar sosyal paylaşım sitelerine alıştığı ve bu sitelerin insanların yaşam pratiklerine girdiği görülmüştür. Her gün on binlerce kişi bilgisayarlarını açıp sosyal ağ sitelerinde profillerini ve mesajlarını anında kontrol eder hale gelmiştir. Yeni bir çalışma; yaklaşık yedi milyon Türk internet kullanıcısı olduğunu göstermektedir. Bu kullanıcılar arasında 16-34 yaş arası bir milyondan daha fazla kişi en az bir sosyal paylaşım sitesi üyesidir ve bu kişilerin çoğu sosyal paylaşım sitelerinde farklı içerikler üretmektedir (Acun, 2009). Sosyal paylaşım sitelerinin özelliklerini ise şu şekilde özetlemek mümkündür:

- Sosyal ağ siteleri, kullanıcılar arasındaki etkileşimi kolaylaştırmak için hizmetler sağlar.
- Sosyal ağ siteleri, kullanıcıların veritabanlarını kayıt altında tutmalarına, böylece arkadaş bulmalarına, topluluklar oluşturmalarına ve ortak ilgi alanları olan diğer insanlarla paylaşımında bulunmalarına olanak sağlamaktadır.
- Sosyal ağ siteleri, kullanıcılara kendi özelliklerini yansıtan profiller oluşturma fırsatı sunar. Burada oluşturulan profillerde spor yapmak kayda değer bir unsur olarak karşımıza çıkabilmektedir.
- Sosyal ağ siteleri, kullanıcılara çoğunlukla ücretsiz hizmetler sağlar, bu da onları çekici kılan bir özelliktir.
- Sosyal ağ siteleri, kullanıcıların profilleriyle ilgili erişim ve gizlilik kurallarını belirlemesine ve düzenlemesine izin verir. Kullanıcı, sosyal ağını kimin görüntüleyebileceğine veya sosyal ağlarında açıkladığı ve paylaştığı şeylerin ne kadarını başkalarına sunacağına kendisi karar verir.

Sosyal ağlar, insanlara gerçek hayatta tanışmadıkları diğer insanlarla bağlantı kurma fırsatı sunar. Böylece kullanıcılar, internet üzerinden başka türlü erişemeyecekleri topluluklara katılma fırsatına sahip olur.

Sosyal medya, yeni bir çevrimiçi medya türü olarak fırsatlar sunan, iki yönlü sohbete izin veren ve en üst düzeyde paylaşımın gerçekleştiği yeni fikirlerden biri

olarak ifade edilmektedir. Sosyal medyanın bazı kavramları şu şekilde açıklanmaktadır (Mayfield, 2008):

Topluluk: Sosyal medya, kullanıcılara topluluklar oluşturmak için hızlı ve etkili bir fırsat sunar. Oluşturulan topluluklar, ilgilendikleri konularda fotoğraf ve siyasi değerler gibi içerikleri paylaşmak için bu fırsattan yararlanır..

Bağlantı: Sosyal medyadaki araçların çoğu bağlantılara dayalı içeriğe izin verir. Siteler, insanların araştırmaya ve ilgi çekici bir konuya bağlantı göndermesine izin verir.

Bu özellikler çerçevesinde sosyal medya ile geleneksel medya arasındaki farklar ve benzerlikler şu şekilde açıklanabilir (Wikipedia, 2015):

Erişim: Geleneksel medya ve sosyal medya teknolojilerinin ortak noktası olan genel bir hedef kitleye herkes ulaşabilir.

Erişilebilirlik: Geleneksel medyada, içeriğe genellikle özel şirketler ve hükümetler hakimken , sosyal medya araçlarında, herkes istediği gibi içerik üretir ve hemen hemen hiç maliyeti yoktur.

Kullanılabilirlik: Sosyal medya herkesin içerik üretmesini sağlarken, geleneksel medyada içerik üretimi genellikle uzmanların ve eğitilmiş kişilerin elindedir.

İnovasyon: Geleneksel medyanın ürettiği içeriğe ve geleneksel medyanın kurduğu iletişime verilen tepkiler sosyal medyaya göre daha uzun sürer. Bu nedenle, geleneksel medyanın sosyal medya araçlarıyla ifade edilmesi gerekir.

Kalıcılık: Sosyal medya, kullanıcılarının yorumlarını veya içeriklerini yeniden düzenlemelerine olanak tanır.

Öte yandan, sosyal medya da kullanıcılar çok hızlı geri bildirim alabilirler (Gilbert ve Karahalios 2009).

Ayrıca sosyal medyanın yayılma hızının fazla olması, izlemeyi ve kontrol etmeyi zorlaştırmaktadır. Clear Swift yetkilileri tarafından 2007 yılında yapılan araştırmada sosyal medya kullanımının kapsamının belirlenmesi amaçlanmış ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir (ClearSwift, 2008):

Amerika'da çalışan nüfusun %80'den fazlası sosyal medyaya ulaşmak için ofis araçlarını kullanmaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ofis çalışanlarının % 30'u ve Birleşik Krallık'taki ofis çalışanlarının % 42'si sosyal medya uygulamaları aracılığıyla ticari sorunlarını tartışmaktadır.

Bunlara ek olarak sosyal medyanın dünya genelinde kullanımı ile ilgili sayısal bir değerlendirme yapıldığında şu sonuçlar elde edilmiştir (Kahraman, 2009):

- 1- Twitter, 2008 yılında % 1.500 büyüme sağlamıştır.
- 2- Dünyada yaşayan insanların 3/2'si sosyal ağları ziyaret etmektedir.
- 3- Youtube'da günlük 100 milyon video izlenmekte ve dakikada 20 saat içerik yüklenmektedir.
- 4- Facebook'ta günde 8 milyar dakika harcanmakta ve 285 milyon içerik paylaşılmaktadır.
- 5- Facebook'un şu anda 350 milyon aktif kullanıcısı vardır ve eğer bu özelliği ile bir ülke olsaydı Çin ve Hindistan'dan sonra üçüncü sırada yer alırdı.
- 6- Twitter'a açıldığı günden 2009'a kadar 6,7 milyar tweet gönderilmiştir.
- 7- İnternet kullanıcılarının %65,1'i e-posta, %68'i sosyal medyayı kullanmaktadır.
- 8- Türkiye, 14 milyon aktif Facebook kullanıcısı ile dünyanın en aktif üçüncü ülkesidir.
- 9- Türkiye internette en çok vakit geçiren ülke olarak Avrupa'da ilk sırada yer almaktadır.

2.3.4. Sosyal Paylaşım Site Türleri

Sosyal ağ siteleri, kullanıcılar arasında bilgi ve içerik paylaşımına izin vererek kullanıcılara ilgi alanlarıyla ilgili içeriğe erişme fırsatı sunar; böylece iletişim, pazarlama ve paylaşım faaliyetlerinin odak noktası haline gelmektedir (Zafarmand, 2010). Sosyal ağ siteleri başlangıçta bireyler ve küçük topluluklar arasındaki diyaloglar olarak algılansa da; paylaşılan bilgi ve içeriğin yayılma hızı ile dünyanın her yerinden milyonlarca insanın dikkatini çekmiştir. Bu artan ilgiyle, sosyal ağ siteleri neredeyse herkesin takip ettiği web ortamlarına dönüşmüştür.

2.3.4.1. Bloglar

Bloglar 1997'de internet yazarı John Berger tarafından keşfedilmiştir(Ostrander, 2007). Bloglar "Weblog" (Elley ve Tilley 2009) adından türetilmiştir ve açıklaması: "Web üzerinde oluşturulan günlük"tür (Aschenbrenner ve Miksch, 2005). Son yayınlanan yazının rahatça görülebilmesi ve okunabilmesi için ters kronolojik bir sıralama sergileyen bloglar, yazarın ve okuyucunun görüşlerini rahatlıkla sergilemesine olanak sağlar. Bu yapı nedeniyle "ücretsiz platform" olarak da tanımlanan bloglar, başka bir deyişle "sanal medya blogları" olarak anılmaktadır (Bozbayır, 2008). Bloglar aynı zamanda, teknik bilgi veya beceri gerektirmez ve bloglarda kullanıcı istediğini ifade eder (Hüseyinoğlu, 2009). Ayrıca bağlantı, resim, metin, ses kayıtları, videolar yükleyebilen ve sürekli güncellenen sitelerdir (Meriç, 2010).

İnsanların yaşam kalitesine bakıldığında blogların özellikle kişisel gelişim açısından çok katkısı vardır. Blogcular, içeriklerini yayınlayacakları bir yazılı medya bulamadıkları için bloglar aracılığıyla kendilerini ifade etmektedir. Aynı zamanda kişisel blog sahibi ve diğer blogları takip eden kişiler arasında bir iletişim kültürü ve "blog kültürü" var olmuştur. Böylece insanlar kişisel olarak gelişmeye teşvik edilir.

Blog ,maliyetlerinin az olması ile birlikte pazarlama stratejilerinde yeni bir alternatif olması nedeniyle dikkat çekmektedir ve farklı metodlarla bir pazarlama aracıdır. Son dört yılda sanal ortamlara yetmiş milyondan fazla blog eklenmiştir. Bu durum göz önüne alındığında blogların sağladığı ağızdan ağza gibi avantajlar tüketicilerin oluşturduğu medya ortamlarının gelişimine önemli katkı sağlamaktadır (Hüseyinoğlu, 2009).

Blogların kullanım alanları şu şekilde sıralanabilir:

- Halkla ilişkiler çalışmaları,
- Firma imajının güçlendirilmesi,
- Müşterilerle kaliteli ilişkiler kurmak ve yönetmek,
- Çalışanların düşüncelerini ifade edebilecekleri bir iletişim ve ekip çalışması ortamı oluşturmak (İyiler, 2009).

Aşağıdaki kullanım alanları ile birlikte bloglar pazarlamada etkin bir şekilde kullanılmaktadır (Özata ve Öztaşkın 2005):

- Pazar araştırmasında,
- Ağızdan ağza iletişimin tespiti, izlenmesi ve analizinde,
- Reklamda ve reklam etkinliğinin ölçülmesinde,
- Erken uyarı sistemi olarak,
- İlişkisel pazarlamanın yaygınlaşmasında,
- Hedef pazarlama amaçlı,
- Bir multimedya bilgi kaynağı olarak,
- Entelektüel liderlik.

Bloglar içeriklerine göre sınıflandırıldığında dört farklı başlık altında incelenir. Hobiler ve kişisel ilgi alanları için yayın yapan bloglar, ‘Kişisel Bloglar’ olarak açıklanır. Bir endüstri için belirli bir teması, konusu veya yayını olan bloglar, ‘Tema Blogları’ olarak tanımlanır. Medya kuruluşlarının bir yan kuruluşu olarak yayın yapan ve hizmet veren bloglar ‘Yayıncılar Tarafından Desteklenen Bloglar’ olarak tanımlanır. Çalışanlar veya yöneticiler tarafından organizasyon hakkında makaleler yayınlayan, hedef kitleye bilgi veren ve bu kitleden anlık geri bildirim alan bloglar ise ‘Kurumsal Bloglar’ olarak adlandırılır (Hüseyinoğlu, 2009).

Çalışmamız bağlamında değerlendirecek olursak, sporla ilgili olarak tematik ve hobi temelli blogların varlığı ve nedeni hakkında konuşmamız gerekir. Genelde bilgilendirici olması beklenen bu tür spor tabanlı blog sayfalarında yer alan içeriklerin iki yönlü etkisi olacağını söylemek mümkün: Bunlardan ilki, spor temalı blogların takipçilerini spor yapmaya motive etmesi, ikincisi ise bu blogları takip ederek , blog sahiplerinin spora daha fazla ilgi duymasına sebep olmasıdır.

2.3.4.2. Forumlar

Forumlar, kullanıcıların bazı özel konuları öğrenmeleri, yeniliklerden haberdar olmaları ve diğer insanların düşüncelerinden, önerilerinden ve deneyimlerinden yararlanmaları için iyi bir ortam sağlar (Zafarmand, 2010). Forumlar, bir konu hakkında yeterli bilgiye sahip olmayan tüketicilerin, konu hakkında belirli bilgi ve deneyime sahip kişilerle bilgi ve fikir alışverişinde bulunmalarını sağlar (Hüseyinoğlu, 2009). Öte yandan, bu forumlarda tartışan ve

fikir alışverişinde bulunan kişiler zamanla birleşebilir ve bu ilişkileri gerçek hayatta sürdürebilir. Forumlar, bireylerin sosyalleşmesine imkân veren bir yapıya sahiptir.

Forumlar, hâlihazırda kurulmuş web sitesinin bir parçası olarak veya bağımsız ve eksiksiz bir web sitesi olarak oluşturulabilir (Zafarmand, 2010). Forumlar, belirli konulardaki tartışmaların uzun süre sanal ortamda kalmasına izin verir, iletişimi sağlamak için kullanıcıların aynı zaman dilimi içinde çevrimiçi olmasını gerektirmez, katılımcılara bir konuya cevap vermeden gönderiyi okuma ve bir bilgi elde etmek için araştırma fırsatı olanağı sunar (Kalafatoğlu, 2010). Forumlar, plan ve hedeflerine göre dört kategoriye ayrılır (Meriç, 2010).

Bunlar:

- Geniş kapsamlı tartışma konuları için çok kullanışlı bir forum türü olan standart forumlar,
- Daha dar bir konu veya alan etrafında kısa vadeli ve sınırlı tartışmalar yapmayı amaçlayan tek ve basit tartışma forumları,
- Kullanıcıların geniş kapsamlı veya kısa odaklı tartışmalara göz attığı forumlar,
- Kullanıcıların belirli bir soruya veya soruna cevap aradıkları bir soru-cevap formatına sahip forumlardır.

Spor ilgisi ve sosyal medya kullanımı ile spor arasındaki ilişkiye bakıldığında forumların wiki'lere benzer bir işlevini söyleyebiliriz. Birbirinden farkları, forumların daha fazla etkileşimli ve katılıma açık olmasıdır. Wiki'lerde ise hazır bulunan ve kişinin eriştiği bilgilerin forumlarda toplu olarak üretildiğini söyleyebiliriz. Ortaya çıkan spor ilgisinin etkin ve sağlam bir sürekliliği için böylesine interaktif bir ortamda olmak kuşkusuz olumlu sonuçlar getirecektir.

2.3.4.3. Medya Paylaşım Siteleri

Medya paylaşım siteleri, bir organizasyon yapısı temel alınarak ve kullanıcıların materyallerini belirli kurallara uygun olarak yayınlaması esasına dayanan çok popüler web siteleri olarak tanımlanmaktadır (Kalafatoğlu, 2010). Özel bir sanal sosyal ağ türü olan medya paylaşım siteleri, üye topluluklara ve kullanıcılara yüklenen içeriğin görüntülerin yüklenmesi, paylaşılması,

yorumlanması ve tartışılması için bir ortam sağlar(Aslan, 2007). (Örneğin: www.flickr.com, www.picasaweb.google.com) Öte yandan, video içeriği için aynı fırsatları sunan siteler de vardır. Youtube, video medya paylaşım siteleri arasında en çok bilinen medya paylaşım sitesidir (Akar, 2010). Resim ve video gibi içeriğe ek olarak, kullanıcıların slaytları yüklemesine, paylaşmasına ve tartışmasına olanak tanıyan Slideshare (www.slideshare.com) gibi siteler ve yazılı içeriğe dayalı olarak Digg (www.digg.com) gibi medya paylaşım siteleri ve haber paylaşımı da sosyal medyada yer almaktadır (Akar, 2010). Medya paylaşım siteleri, literatürdeki içeriğin sürekliliğini ve bloglarda veya web sitelerindeki paylaşımları herkesin görmesini sağlayan, bu içerik ve paylaşımları dağıtan ve tartışan bir tür sosyal ağ siteleri olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Jones 2009). Bu durum göz önüne alındığında medya paylaşım sitelerinin önemi daha da netleşmektedir (Evans, 2008). Medya paylaşım siteleri, insanlara kişisel yeteneklerini veya fikirlerini paylaşımları açısından hayatlarının kaderini değiştirmeleri için fırsatlar sunar. Örneğin Youtube'da kişisel düşünceleri veya çalışmalarını için medyayı paylaşan bir kişi kitleler tarafından benimsenebilir ve böylece yaşam kalitesi değişebilir. Bu örneklerin çoğalması, insanları medya paylaşım sitelerini kullanmaya ve içerik üretmeye teşvik etmektedir. Dolayısıyla medya paylaşım siteleri, insanların yaratıcılığını ve görsel ifade gücünü artıran bir yapıya sahiptir.

Medya paylaşım siteleri, kullanıcılarının resim ve videoları kolaylıkla ve çoğunlukla ücretsiz olarak yayınlamasına imkan veren, ancak teknik bilgi gerektirmeyen ve dolayısıyla materyal paylaşımını kolaylaştıran bazı özelliklere sahiptir. Bu özellikler şu şekilde sıralanabilir (Rigby, 2008):

Kolay Yayınlama: Medya paylaşım siteleri, materyal yüklenmeden önce görüntülenecek resimler ve videolar için web sitelerinin düzenlenmesi, yüklenmesi ve kodlanması dahil olmak üzere teknik bilgi ihtiyacını ortadan kaldırmıştır.

Sosyal Özellikler: Medya paylaşım siteleri, kullanıcılarının resim ve video yayınlaması, yorum yapması, paylaşması ve tartışması için bir dizi platform sunar.

Düşük Maliyet: Medya paylaşım sitelerinin çoğu, resim ve video içeriğinin ücretsiz paylaşımına izin verir. Yine bu sitelerin bir kısmı ücretsiz içeriğe alternatif olarak sunulurken; ek olarak, aşamalı bir fiyatlandırma sistemi kullanılabilir.

Bu özellikler, medya paylaşım sitelerini temelde ve sportif faaliyetler doğrultusunda kullanmanın önemli bir avantajına işaret etmektedir. Yukarıdakilerin dışında örneğin Instagram gibi yer alabileceğimiz medya paylaşım siteleri, aktif paylaşım ve görsel odaklı paylaşım yapıları sayesinde spor ilgisine oldukça faydalı bir zemin sağlamaktadır. Söz konusu görsellik, kişilerin spora olan ilgisinin yanı sıra, medyayı paylaşan kişilerin paylaşımlarına aldıkları ,alacakları tepkileri, hem zevk hem de fayda tüketimini ve spor faaliyetlerinin devamlılığını olumlu etkileyebilir.

2.3.4.4. Facebook

Facebook, Türkiye'de en çok kullanılan sosyal paylaşım sitelerinden birisidir ve dünyada sosyal paylaşım sitelerinin kullanıcı sayısı 31 milyonu aşmaktadır. Türkiye nüfusunun % 40'ı Facebook kullanıcısıdır. Türkiye, bu sayı ile dünya genelinde Facebook'u yoğun olarak kullanan ülkeler arasında altıncı sırada yer almaktadır. Türkiye, Avrupa'da toplam nüfus oranı ve Facebook kullanan kişi sayısı düşünüldüğünde ilk sırada yer almaktadır. Bu veriler sosyalbakers.com web sitesinin verileridir ve bu verilere göre Türkiye'de 31 milyon 247 bin 120 kişi Facebook kullanıcısıdır. Bu verilere dayanılarak dünya sıralamasında Türkiye bu alanda altıncı sırada yer alırken, Avrupa'da ilk sıradadır. 30 milyon 249 bin 340 kullanıcı ile İngiltere ikinci sırada yer alırken, İngiltere'yi 23 milyon 599 bin 740 kullanıcıyla Fransa ve 22 milyon 600 bin kullanıcıyla Almanya takip etmektedir. İtalya, 21 milyon 297 bin 400 kullanıcıyla Avrupa'daki ilk beş ülke arasında son sırada yer almaktadır (Talayhan, 2012).

Türkiye'de Facebook kullanımına ilişkin istatistikler Türkiye nüfusunun %40,16'sının Facebook kullanıcısı olduğunu söylemektedir ve bu oran, ülke nüfusunun neredeyse yarısı demektir. Türkiye'de internet kullanıcılarının %89,28'i Facebook kullanmaktadır. Bu istatistiğe göre internet kullanıcısı olan her 10 kişiden 9'unun Facebook kullanıcısı olduğu anlaşılıyor. Sadece bir ay içerisinde Türkiye'deki Facebook kullanıcı sayısında 1 milyon 323 bin 520 kişi artış yaşandı. Facebook'un bu yaygın kullanım oranı, kaçınılmaz olarak şirketleri, siyasi partileri, spor takımlarını, müzik gruplarını ve kurumsal kimliğe sahip herhangi bir kuruluşu izleyiciye hitap eden Facebook'ta harekete geçmeye itmektedir. Böylece Facebook, insanların hayatlarında kapladıkları yeri genişletmektedir. Kişiler gelişmeleri takip

etmek istedikleri kurumsal kimlikleri, kolaylıkla takip edebilir ve Facebook üzerinden araştırma yapabilir, bu kuruluşlar hakkında araştırma yapabilir ve bu kuruluşlarla kolayca iletişime geçebilirler.

Türkiye'de en yaygın Facebook kullanıcıları 18-24'tür yaş aralığındadır. Bu yaş aralığının toplam Facebook kullanıcı sayısına oranı 10 milyon 311 bin 550 kişi ile %34'tür. Öte yandan 24-34 yaş grubundaki Facebook kullanım oranı %28, 35-44 yaş grubundaki Facebook kullanım oranı ise %12'dir. 55 yaş üstü ve bir Facebook kullanıcısının toplam kullanıcı sayısına oranı %1'dir. Cinsiyete göre Facebook kullanım oranına bakıldığında; Türkiye' de erkeklerin Facebook kullanım oranı %63 iken, kadınlarda bu oran %37 olarak karşımıza çıkmaktadır. (Talayhan, 2012).

Facebook, yaygın popülaritesi ve geniş etkisi nedeniyle artık basit bir sosyal ağ sitesi ögesi olmanın ötesine geçmiş , günlük pratiğin ve insan psikolojisinin ve dolayısıyla sosyalliğin önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu sosyal paylaşım platformunu zevk ve fayda tüketiminin yoğun bir şekilde gerçekleştirildiği bir mecra olarak düşünürsek yanlış olmaz. Facebook profilleri bir varoluş biçimi haline gelmiş ve bu bağlamda beğenilme ve popülerlik unsurları insan hayatında önemli bir yer tutmaya başlamıştır. Bu çerçevede spora olan ilgiyi göz önünde bulundurursak, bu çalışmanın ana sorgulama alanının belki de en iyi zemini ile karşı karşıya olduğumuzu söylemek mümkün olabilir. Sporla ilgilenmeye neden olabilecek hemen hemen her dinamik ve etkileşimli durum Facebook'ta mevcuttur. Hayranlık ve popülerlik kazanmak ve dolayısıyla sosyal yaşamdaki konumu daha sağlam bir noktaya taşımak, spor faaliyetleri bağlamında ele alınabilecek bir durumdur. Facebook'ta paylaşım ve etkileşim, zevk ve fayda tüketimi penceresinden bakıldığında spora olan ilgiyi olumlu etkileyebilecek bir zemin anlamına gelirken, spor faaliyetlerinde bulunmak da bu faaliyetlere ait bilgilerin paylaşılması bağlamında sosyal paylaşım sitelerinin kullanımını artırabilir.

2.3.4.5. Twitter

Twitter olarak adlandırılan sosyal medya uygulaması da aynı döneme hitap eden ve daha kısa cümlelerle iletişimi sağlayan bir araçtır. Gençler ve Hollywood yıldızları tarafından kullanılması sitenin popülaritesini artırmıştır (Hazar, 2011).

2006 yılında Evan Williams, Jack Dorsey ve Biz Stone gibi teknoloji girişimcileri tarafından geliştirilen Twitter, internette kısa mesajlarla ortaya çıkmış, mobil teknolojilerden dolayı erişilebilirliği ve hız süreci artmıştır (Odabaşı diğ, 2012). 2006 yılında podcast şirketi tarafından kurulan Twitter, bireylerin 140 karakter kullanarak düşüncelerini ve deneyimlerini kamuya açık olarak paylaşabildikleri bir sosyal medya aracıdır (Altunay, 2010, s. 36). Twitter, bireylerin iletişim kurması ve etkileşim kurması için tasarlanmıştır (Karakoç ve Gülsünler, 2012, s.47).

2.3.4.6. Instagram

Instagram, girişimciler Kevin System ve Mike Krieger tarafından 2010 yılında fotoğraf paylaşımı amacıyla oluşturulmuştur. Bu program kısa sürede popüler olmuştur (Yeniçikti, 2016, s.94). Instagram bir video ve fotoğraf paylaşım platformudur ve paylaşılan fotoğrafları beğenme veya yorumlama en önemli özelliği olmuştur (Yeniçikti, 2016, s.95). Instagram, tanıtımının ilk yılında yalnızca fotoğraf paylaşımına izin veren bir uygulamayken daha sonra video paylaşımına izin veren bir platform haline gelmiş ve bu özellik uygulandıktan sonra dünya çapında 5 milyon video 24 saat içinde Instagram ağında yer almıştır (Kupferberg, 2014). Sabuncuoğlu ve Gülay, 2016: 113). Instagram, isim, yaş, profil resmi ile bir hesap oluşturduktan sonra, kullanıcılarına fotoğraf ve video paylaşmak, paylaşımlarına başlık eklemek, bir yere haber vermek, herhangi bir arkadaşla ilgili hesap paylaşımlarını görebilmek için üye olunan bir sosyal medya iletişim aracıdır. Ayrıca instagram kişilere yakın çevre, marka veya takip ettikleri herhangi bir konu, sahip oldukları hesapların beğenilerini ve en popüler Instagram hesaplarını görme, takip edilen hesapların paylaşımları hakkında yorum yapma, hashtag kullanma veya görüntüleme, diğer kullanıcıları diğer hesapların paylaşımları altında etiketleyerek paylaşımlar hakkında bilgi edinme gibi olanaklar sunar. Ayrıca Instagramın, Facebook ve Twitter ile senkronizasyon imkanı bulunmakta ve kullanıcılar diledikleri takdirde Instagram paylaşımlarını Twitter ve Facebook hesaplarında senkronize olarak paylaşabilmektedir (Sabuncuoğlu ve Gülay, 2016: 113).

2.3.4.7. WhatsApp

Akıllı telefonu olan kullanıcılarının internet (3G veya WiFi) üzerinden birbirlerine mesaj, fotoğraf, video, ses kaydı gönderip gruplar oluşturabildikleri bir sosyal medya aracıdır. Kullanıcılar telefon defterine kayıtlı diğer kullanıcılarla iletişim kurabilir. Anlık sohbet açısından çok basit kullanımı ile fırsatlar sunar (Seviniş, 2017: 39). Whatsapp uygulaması ile anlık mesajlaşma yapılabilmektedir. Mesajlaşma için herhangi bir ücret (internet paketi dışında) ödenmez. Whatsapp'ın önemli özelliklerinden biri de ücretsiz olması ve yurt dışında bile sadece internet üzerinden ücretsiz telefon görüşmesi veya görüntülü görüşme yapılabilmesidir. Aynı şirketin hatlarında bile SMS ücreti ödenirken, Whatsapp'ın herhangi bir şirket veya ülke kısıtlaması olmaksızın ücretsiz hizmet sunması, popüleritesini artırmıştır. Öte yandan internet paketi veya internete bağlanacak ortamı olmayan kullanıcılara gönderilen mesajlar, kullanıcı internete bağlandığında telefona teslim edilir. Whatsapp'ın bir diğer özelliği de aynı amaçla bir araya gelen kullanıcıların bir grup oluşturup grupla anında iletişim kurabilmesidir (Yazıcı, 2015: 1110). Dünya çapında 1 milyardan fazla kullanıcı iletişim kurmak için Whatsapp uygulamasını kullanmaktadır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 Yöntem

Çalışmaya başlamadan önce, Hitit Üniversitesi Etik Kurulundan çalışma protokolü için onay alındı (sayı: 2019-78, tarih: 01.03.2019) (Ek 1). 18 yaşından büyük olan katılımcılardan ve 18 yaşından küçük olan katılımcıların aileleri tarafından gönüllü olduklarına dair gerekli izinler alındı. Daha sonra Helsinki Deklarasyonuna göre hazırlanmış olan bilgilendirilmiş gönüllü ebeveyn (veli/vası) onam ve çocuk kabul formları (Ek 2) her bir katılımcı tarafından doldurularak imzalandı.

Araştırma, 2018-2019 eğitim - öğretim yılında Çorum merkez ilçesinde okul spor faaliyetlerine katılan ve okul spor faaliyetlerine katılmayan lise öğrencileri üzerinde gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada kişisel bilgi formu (Ek 3), sosyal medya kullanım ölçeği (Ek 4) ve psikolojik sağlamlık ölçeği (Ek 5) kullanılarak anket tekniği uygulanmıştır.

Elde edilen anket sonuçlarına göre okul sporları faaliyetlerine katılan öğrenciler ile sportif faaliyetlere katılmayan öğrenci gruplarının sosyal medya kullanımını ve psikolojik sağlamlık düzeyleri karşılaştırılmıştır.

3.2 Araştırma Grubu

Araştırmaya Çorum merkez ilçesinde lise öğrenimi gören toplam 700 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Aktif spor yapan grub; 175'i erkek (ortalama yaş: 16.53±1.17 yıl; boy: 169.0±3.36 cm; ağırlık: 64.0±3.36 kg) ve 175'i kadın (ortalama yaş: 16.42±1.12 yıl; boy: 163.25±2.75 cm; ağırlık: 54.0±1.82 kg) olmak üzere toplam 350 öğrenciden oluşmuştur. Spor yapmayan grupta ise 175'i erkek (ortalama yaş: 15.49±1.04 yıl; boy: 165.25±4.39 cm; ağırlık: 67.0±4.16 kg) ve 175'i kadın (ortalama yaş: 16.10±1.12 yıl; boy: 158.75±2.98 cm; ağırlık: 56.0±1.82 kg) olmak üzere toplam 350 öğrenci yer almıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. 350 aktif olarak spor yapan ve 350 spor yapmayan öğrencinin katılımı ile yapılan bu çalışmada; sporun sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin araştırılması için “Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği” ve “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır. Orijinali Jenkins-Guarnieri, Wright ve Johnson (2013)’ a ait olan “Social Media Use Integration Scale (Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği)” nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akın, Özbay ve Baykut (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ayrıca orijinali “Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver (2012)” e ait olan “Psychometric Properties of Child and Youth Resilience Measure (Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği)” nin ise Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Arslan G. (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir.

3.2 Veri Toplama Tekniği

Çalışma gönüllülük esasına dayalı olarak, lise çağında okul sporlarında faaliyetlere katılan sporcular ile hiçbir sportif faaliyete katılmayan veya spor yapmayan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara demografik bilgileri içeren Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçekleri gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra birebir uygulanmıştır. Katılımcılarda cinsiyet farkı aranmamıştır.

3.3 İstatistiksel Yöntem

Araştırmamızda anket formu ve ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS (Versiyon 22.0, SPSS Inc., Chicago, IL, USA) paket programı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler sürekli değişkenler için dağılım varsayımlarına göre ortalama (\bar{X}) \pm standart sapma (SS), medyan (min-max); kategorik veriler için sayı ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Sayısal verilerin normallik dağılımı Kolmogorov–Smirnov testi ile varyansların homojenliği Levene testi ile değerlendirilmiştir. Spor yapan ve yapmayan gruplar arasında Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ) ve Sosyal Medya Kullanım Ölçeği (SMKÖ) puan karşılaştırmaları veri normal dağılmadığı için Mann Whitney U testi ile gerçekleştirilmiştir. ÇGPSÖ ile SMKÖ ölçek puanları arasındaki ilişki Spearman’s

korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Korelasyon değeri $0,00 < r < 0,25$: çok düşük; $0,26 < r < 0,49$: düşük; $0,50 < r < 0,69$: orta; $0,70 < r < 0,89$: yüksek; $0,90 < r < 1,00$: çok yüksek olarak yorumlanmıştır. ÇGPSÖ ve SMKÖ ölçek puanları ile sosyodemografik özelliklerden bağımsız iki grup ortalama karşılaştırmalarında parametrik olmayan Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup ortalama karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Varyans analizi sonrasında farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U post hoc ikişerli karşılaştırma testi kullanılmıştır. İstatistiki anlamlılık düzeyi için $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.



4. BULGULAR

Çalışmamızda spor yapan 350 öğrenci ve spor yapmayan 350 öğrenci olmak üzere toplam 700 öğrenci yer almıştır. Araştırmanın ilk bölümünde katılımcıların sosyodemografik özellikleri Çizelge 4.1’de sunulmuştur.

Çizelge 4.1: Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri (n=700)

		Ortalama ± SS
Yaş (yıl)	Spor Yapan Erkek	16.53±1.17 (14-18)
	Spor Yapan Kadın	16.42±1.12 (14-18)
	Spor Yapmayan Erkek	15.49±1.04 (14-18)
	Spor Yapmayan Kadın	16.10±1.12 (14-18)
Boy (cm)	Spor Yapan Erkek	169.0±3.36
	Spor Yapan Kadın	163.25±2.75
	Spor Yapmayan Erkek	165.25±4.39
	Spor Yapmayan Kadın	158.75±2.98
Ağırlık (kg)	Spor Yapan Erkek	64.0±3.36
	Spor Yapan Kadın	54.0±1.82
	Spor Yapmayan Erkek	67.0±4.16
	Spor Yapmayan Kadın	56.0±1.82
		n (%)
Cinsiyet	Kadın	350 (50)
	Erkek	350 (50)
Sınıf	Lise 1	197 (28,1)
	Lise 2	223 (31,9)
	Lise 3	115 (16,4)
	Lise 4	165 (23,6)
Spor türü	Bireysel	81 (11,6)
	Takım	269 (38,4)
	Yapmayan	350 (50)

	0	350 (50)
	1 yıl	41 (5,9)
Spor yaşı	2 yıl	50 (7,1)
	3 yıl	68 (9,7)
	4 yıl	50 (7,1)
	5 yıl ve üzeri	141 (20,1)
	Yok	509 (72,7)
Spor derecesi	İl	153 (21,9)
	Ulusal	35 (5,0)
	Uluslararası	3 (0,4)
	0-2000	187 (26,7)
Gelir Düzeyi	2001-3000	247 (35,3)
	3001-4000	115 (16,4)
	4001 ve üzeri	151 (21,6)
	İlkokul	332 (47,4)
Anne eğitim durumu	Ortaokul	160 (22,9)
	Lise	136 (19,4)
	Üniversite	72 (10,3)
	İlkokul	222 (31,7)
Baba eğitim durumu	Ortaokul	156 (22,3)
	Lise	196 (28,0)
	Üniversite	123 (17,6)
	Lisansüstü	3 (0,4)
Toplam		700 (100)

SS: Standart sapma

Toplam 700 katılımcının 350 (%50)'si kadın 350 (%50)'si erkektir. Araştırmaya katılan en küçük birey 14 en büyük birey 18 yaşında olmakla birlikte katılımcıların yaş ortalaması $16,14 \pm 1,19$ olarak bulunmuştur.

Katılımcıların 197 (%28,1)'si lise 1, 223 (%31,9)'ü lise 2, 115 (%16,4)'i lise 3, 165 (%23,6)'i lise 4 sınıfında eğitim görmektedir. Katılımcılardan spor yaptığını belirtenlerden 81 (%11,6) tanesi bireysel, 269 (%38,4) tanesi takım sporu yaptığını ifade etmiştir. Spor yaptığını belirtenlerden 159 (%45,4)'unun derecesi yoktu, 153

(%43,7)'ünün İl derecesi, 35 (%10)'ünün Ulusal derecesi ve 3 (%0,9)'ünün Uluslararası derecesi bulunmaktadır. Diğer tanımlayıcı istatistikler Çizelge 4.1'den görülebilir. Katılımcıların spor branşlarına göre dağılımları ise Çizelge 4.2'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.2: Katılımcıların spor branşlarına göre dağılımları (n=700)

S.NO	Spor Branşı	n (%)
0	Spor Yapmayan	350 (50)
1	Futbol	91 (13)
2	Basketbol	81 (11,6)
3	Voleybol	68 (9,7)
4	Hentbol	18 (2,6)
5	Bocce	5 (0,7)
6	Judo	5 (0,7)
7	Okçuluk	2 (0,3)
8	Güreş	12 (1,7)
9	Atletizm	14 (2)
10	Satranç	4 (0,6)
11	Kıckboks	5 (0,7)
12	Jimnastik	1 (0,1)
13	Yüzme	19 (2,7)
14	Teakwondo	11 (1,6)
15	Oryantring	2 (0,3)
16	Boks	2 (0,3)
17	Masa Tenisi	6 (0,9)
18	Bilardo	1 (0,1)
19	Badminton	3 (0,4)
	Toplam	700 (100)

SS: Standart sapma

700 katılımcının toplam ÇGPSÖ puanlarının ortalaması $47,22 \pm 7,20$ ve ortancası 48 (13-60) olarak bulunmuştur. SMKÖ puanlarının ortalaması $20,58 \pm 11,60$ ve ortancası 16 (10-61) olarak bulunmuştur.

İstatistiksel analizlerde kullanılacak testleri belirlemek için ölçek puanlarının gruplara göre normallik dağılımları Kolmogorov-Smirnov testi ve histogram grafikleriyle incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi normal dağılım sonuçları

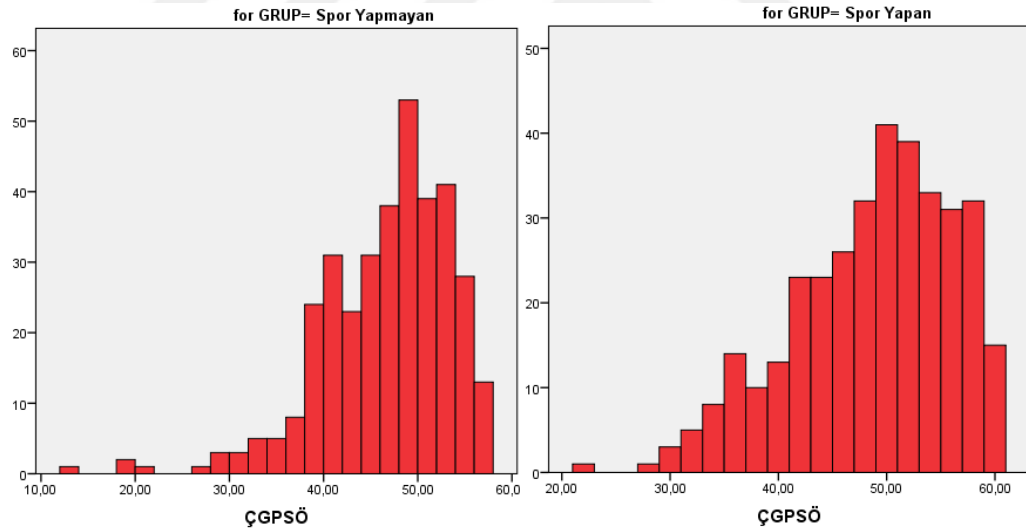
Çizelge 4.3'te verilmiştir. Çizelge incelendiğinde gruplara göre ölçek puanlarının normal dağılmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 4.3: Kolmogorov-Smirnov testi normal dağılım sonuçları

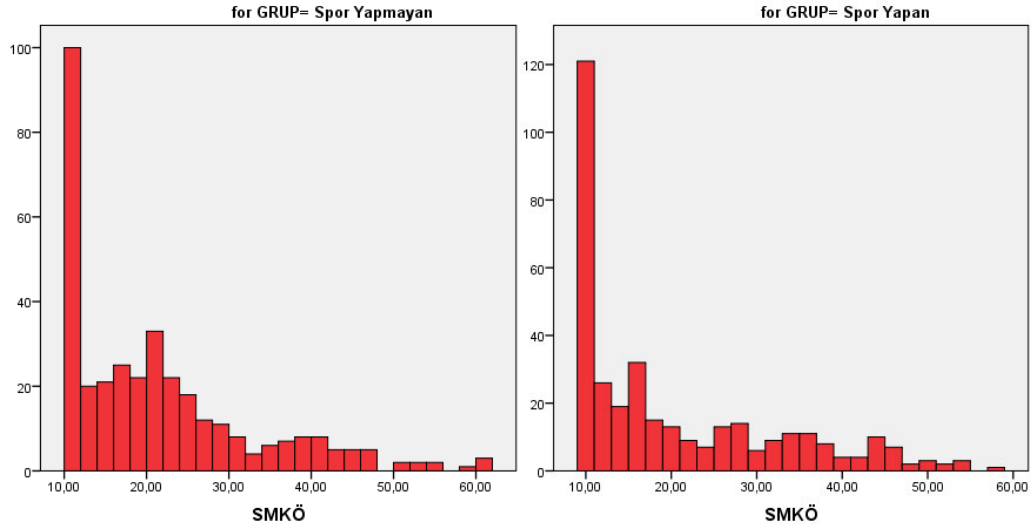
Grup	Kolmogorov-Smirnov			
	İstatistik	sd	P değeri	
ÇGPSÖ	Spor Yapmayan	0,098	350	<0,001
	Spor Yapan	0,089	350	<0,001
SMKÖ	Spor Yapmayan	0,185	350	<0,001
	Spor Yapan	0,200	350	<0,001

sd: serbestlik derecesi;

ÇGPSÖ puan dağılımlarına ilişkin histogramlar Şekil 4.1'de ve SMKÖ puan dağılımlarına ilişkin histogramlar Şekil 4.2'de gösterilmiştir.



Şekil 4.1: ÇGPSÖ puan dağılımlarına ilişkin histogramlar



Şekil 4.2: SMKÖ puan dağılımlarına ilişkin histogramlar

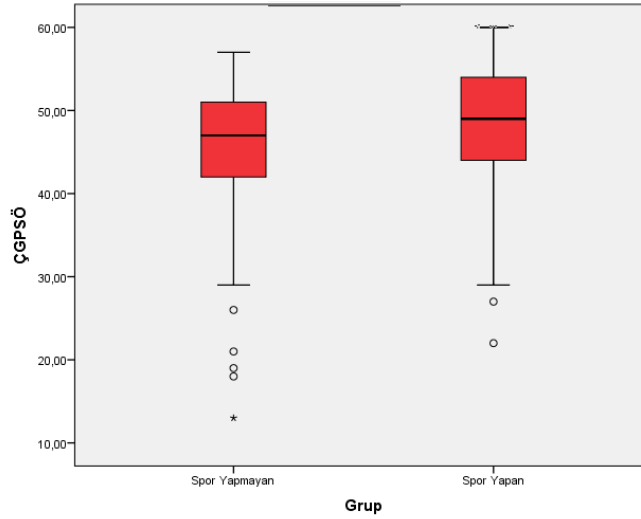
Ölçek puanlarının gruplara göre normal dağılım göstermemesi çarpık olması ve aykırı verilerin bulunması nedeniyle karşılaştırmalarda parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Spor gruplarına göre ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları Çizelge 4.4'te verilmiştir.

Çizelge 4.4: Spor gruplarına göre ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları

Grup	N	Ortalama ± SS	Ortanca (min-maks)	P değeri
Spor Yapmayan	350	46,25 ± 6,87	47 (13-57)	<0,001*
Spor Yapan	350	48,19 ± 7,40	49 (22-60)	

* Mann Whitney U test istatistiksel olarak anlamlı farklı, SS: Standart sapma

Gruplar arasında ÇGPSÖ puanları istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmuştur ($p < 0,001$). Spor yapan grubun puanlarının 49 (22-60) spor yapmayan grubun puanlarına 47 (13-57) göre anlamlı daha yüksek olduğu Çizelgeden görülmektedir. Grupların ölçek puanlarına ilişkin kutu grafiği Şekil 4.3'te verilmiştir.



Şekil 4.3: ÇGPSÖ puan dağılımlarına ilişkin histogramlar

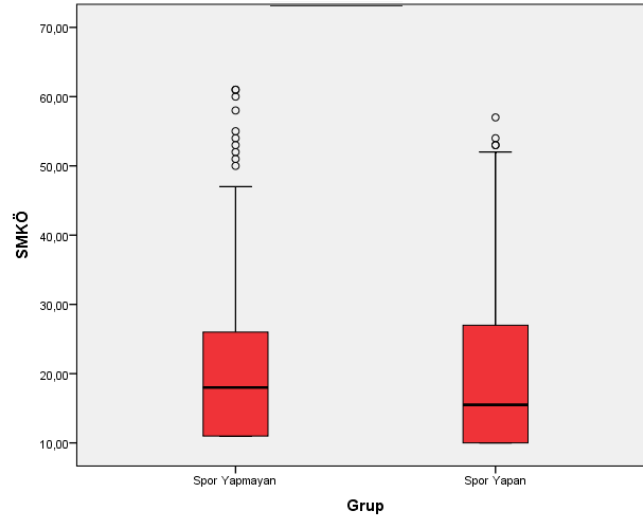
Spor gruplarına göre SMKÖ puan karşılaştırmaları Çizelge 4.5'te verilmiştir.

Çizelge 4.5: Spor gruplarına göre SMKÖ puan karşılaştırmaları

Grup	N	Ortalama ± SS	Ortanca (min-maks)	P değeri
Spor Yapmayan	350	21,11 ± 11,27	18 (11-61)	<0,001*
Spor Yapan	350	20,04 ± 11,92	15,5 (10-57)	

* Mann Whitney U test istatistiksel olarak anlamlı farklı, SS: Standart sapma

Gruplar arasında SMKÖ ölçek puanları istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmuştur ($p < 0,001$). Spor yapan grubun puanlarının 15,5 (10-57) spor yapmayan grubun puanlarına 18 (11-61) göre anlamlı daha düşük olduğu Çizelgeden görülmektedir. Grupların ölçek puanlarına ilişkin kutu grafiği Şekil 4.4'te verilmiştir.



Şekil 4.4: SMKÖ puan dağılımlarına ilişkin histogramlar

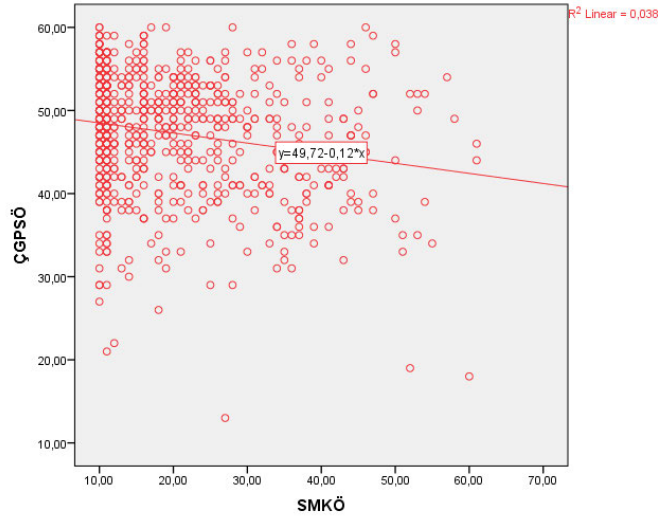
Araştırmanın ikinci bölümünde ÇGPSÖ ile SMKÖ puanları arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

Çizelge 4.6: ÇGPSÖ ile SMKÖ puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları (N=700)

		SMKÖ
ÇGPSÖ	r	-0,189
	P	<0,001*

*P<0.05, Spearman's rho ölçeğine göre

ÇGPSÖ ile SMKÖ puanları arasında istatistiki olarak zayıf düzeyde negatif anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,001$; Çizelge 4.6). SMKÖ ölçek puanları arttıkça ÇGPSÖ ölçek puanları azalmaktadır. ÇGPSÖ ile SMKÖ puanları arasındaki ilişkiyi gösteren serpilme grafiği regresyon eğrisiyle birlikte Şekil 4.5'te gösterilmiştir.



Şekil 4.5: ÇGPSÖ ile SMKÖ puanları arasındaki serpilme grafiği ve regresyon eğrisi

Araştırmanın üçüncü bölümünde anket ile elde edilen sosyo-demografik özelliklere göre ölçek puanları karşılaştırılmıştır. Spor yapanlar içerisinde ÇGPSÖ ve SMKÖ ölçek puanları bireysel ve takım sporları yapanlar arasında karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Çizelge 4.7’de sunulmuştur.

Çizelge 4.7: Bireysel ve takım sporları yapanlar arasında ÇGPSÖ ve SMKÖ puan karşılaştırmaları

	Grup	N	Ortalama ± SS	Ortanca (min-maks)	P değeri
ÇGPSÖ	Bireysel	81	47,65 ± 7,21	49 (29-60)	0,360
	Takım	269	48,36 ± 7,46	49 (22-60)	
SMKÖ	Bireysel	81	20,65 ± 13,03	15 (10-57)	0,908
	Takım	269	19,86 ± 11,58	16 (10-53)	

Mann Whitney U test istatistiksel olarak anlamlı farklı, SS: Standart sapma

Bireysel veya takım sporu ile ilgilenen bireylerin ÇGPSÖ ve SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (sırasıyla; p=0,360; p=0,908).

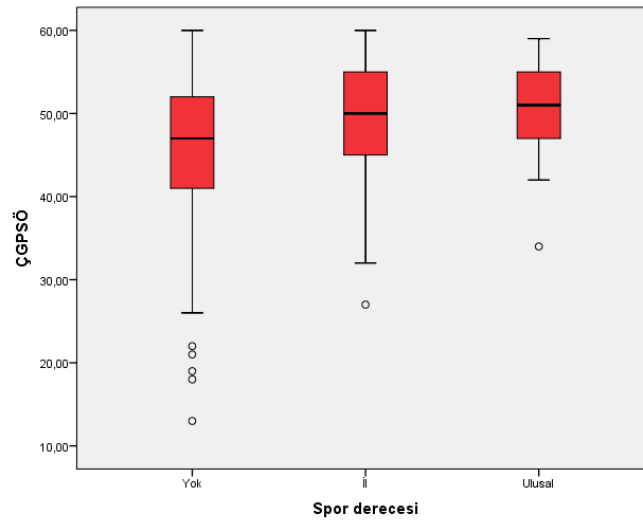
Spor yapanlar içerisinde ÇGPSÖ ve SMKÖ ölçek puanları derece düzeylerine göre karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Çizelge 4.8’de sunulmuştur.

Çizelge 4.8: Spor yapanların derecelerine göre ÇGPSÖ ve SMKÖ puan karşılaştırmaları

	Grup	N	Ortalama ± SS	Ortanca (min-maks)	P değeri	Post-hoc P değeri
ÇGPSÖ	Yok	509	46,27 ± 7,24	47 (13-60)	<0,001*	1-2: <0,001
	İl	153	49,46 ± 6,72	50 (27-60)		1-3: <0,001
	Ulusal	38	50,92 ± 5,12	51 (34-59)		2-3: 0,683
SMKÖ	Yok	509	20,98 ± 7,24	17 (10-61)	0,015*	1-2: 0,011
	İl	153	19,29 ± 11,36	15 (10-57)		1-3: 1,000
	Ulusal	38	20,29 ± 10,65	16 (10-54)		2-3: 0,889

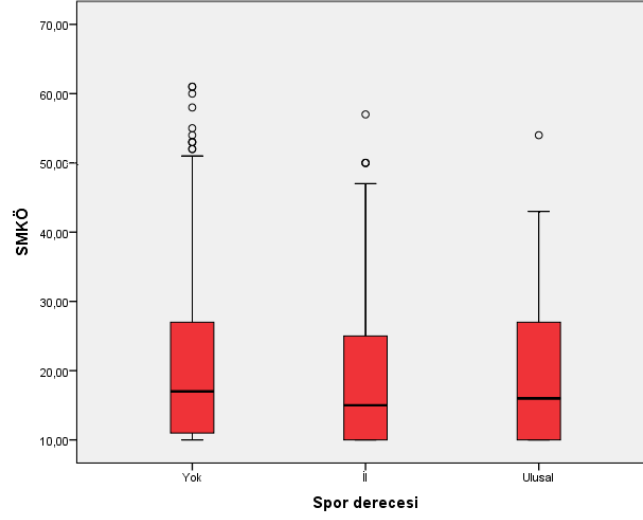
* Kruskal Wallis t test istatistiksel olarak anlamlı farklı, SS: Standart sapma

Spor yapanların derecelerine göre ÇGPSÖ ve SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (sırasıyla; $p < 0,001$; $p = 0,015$). Farklılığın kaynaklandığı grupları belirlemek için yapılan post-hoc çoklu karşılaştırma testlerine göre İl 50 (27-60) ve Ulusal+uluslararası 51 (34-59) derecesi olanların derecesi olmayanlara göre 47 (13-60) ÇGPSÖ puanları anlamlı daha yüksek olduğu görülmüştür (sırasıyla; $p < 0,001$; $p < 0,001$). İl ve ulusal derecesi olan grupların puanları arasında ise anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p = 0,683$). Grupların ölçek puanlarına ilişkin kutu grafiği Şekil 4.6'da verilmiştir.



Şekil 4.6: Spor derecelerine göre ÇGPSÖ puanlarının karşılaştırılması

İl 15 (10-57) derecesi olanların derecesi olmayanlara göre 17 (10-61) SMKÖ puanları anlamlı daha düşük olduğu görülmüştür ($p=0,011$). Derecesi olmayanlar ile Ulusal derecesi olanlar arasında ise anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p=1,000$). Benzer şekilde İl ve ulusal derecesi olan grupların puanları arasında da anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,889$). Grupların ölçek puanlarına ilişkin kutu grafiği Şekil 4.7’de verilmiştir.



Şekil 4.7: Spor derecelerine göre ÇGPSÖ puanlarının karşılaştırılması

Spor yapan ve yapmayan gruplarda ÇGPSÖ ve SMKÖ puanları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları Çizelge 4.9’da SMKÖ puan karşılaştırmaları Çizelge 4.10’da verilmiştir. Spor yapan ve yapmayan gruplarda ÇGPSÖ puanlarının cinsiyete göre değişmediği görülmüştür ($p=0,857$; $p=0,428$).

Çizelge 4.9: Spor grupları arasında cinsiyete göre ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları

	Grup	N	Ortalama \pm SS	Ortanca (min-maks)	P değeri
Spor yapmayan	Kadın	175	46,11 \pm 7,46	47 (13-57)	0,857
	Erkek	175	46,38 \pm 6,24	47 (29-57)	
Spor yapan	Kadın	175	47,73 \pm 7,96	49 (22-60)	0,428
	Erkek	175	48,66 \pm 6,78	49 (32-60)	

Mann Whitney U test istatistiksel olarak anlamlı farklı, SS: Standart sapma

Spor yapan gruplarda SMKÖ puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklı olmadığı bulunmuştur ($p=0,087$). Ancak spor yapmayan gruplarda SMKÖ puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur ($p=0,021$).

Çizelge 4.10: Spor grupları arasında cinsiyete göre SMKÖ puan karşılaştırmaları

	Grup	N	Ortalama \pm SS	Ortanca (min-maks)	P değeri
Spor yapmayan	Kadın	175	20,28 \pm 11,83	16 (11-61)	0,021*
	Erkek	175	21,93 \pm 10,63	20 (11-61)	
Spor yapan	Kadın	175	19,69 \pm 12,57	13 (10-57)	0,087
	Erkek	175	20,38 \pm 11,24	16 (10-53)	

Mann Whitney U test istatistiksel olarak anlamlı farklı, SS: Standart sapma

Gelir düzeyine göre bireyler arasında ÇGPSÖ puanları Kruskal-Wallis test sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmasına rağmen ($p=0,038$) ikişerli karşılaştırmalarda Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U post-hoc test sonuçlarına göre gelir düzeyi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.11: Gelir durumlarının ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları

Gelir düzeyi	N	Ortalama	SS	Ortanca	Min	Maks	P
0-2000	187	46,66	7,14	48	21	59	0,038*
2001-3000	247	47,31	7,16	49	13	60	
3001-4000	115	46,07	7,81	46	18	60	
4001 ve üzeri	151	48,62	6,65	49	19	60	

* Kruskal Wallis t test istatistiksel olarak anlamlı farklı, SS: Standart sapma

Anne eğitim durumlarına göre ÇGPSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=0,017$). Farklılığın kaynaklandığı grupları belirlemek için yapılan post-hoc çoklu karşılaştırma testlerine göre İlkokul mezunlarının 49 (21-59) Ortaokul mezunlarına göre 47 (13-60) ÇGPSÖ puanlarının anlamlı daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=0,013$).

Çizelge 4.12: Anne eğitim durumunun ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları

Anne eğitim durumu	N	Ortalama	SS	Ortanca	Min	Maks	P	Post hoc P
İlkokul	332	48,17	6,29	49	21	59		1-2: 0,013
Ortaokul	160	45,77	7,99	47	13	60		
Lise	136	46,77	7,56	48	29	60	0,017*	
Üniversite	72	46,88	8,01	47	19	60		

* Kruskal Wallis t test istatistiksel olarak anlamlı farklı, SS: Standart sapma

Baba eğitim durumlarına göre ÇGPSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=0,559$).

Çizelge 4.13: Baba eğitim durumunun ÇGPSÖ puan karşılaştırmaları

Baba eğitim durumu	N	Ortalama	SS	Ortanca	Min	Maks	P
İlkokul	222	47,57	6,25	49	31	59	
Ortaokul	156	46,43	7,92	47	13	58	
Lise	196	47,69	7,21	49	22	60	0,559
Üniversite	126	46,82	7,75	48	19	60	

Kruskal Wallis t test, SS: Standart sapma

Gelir düzeylerine göre SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=0,003$). Farklılığın kaynaklandığı grupları belirlemek için yapılan post-hoc çoklu karşılaştırma testlerine göre 0-2000 arası gelir düzeyi olanların 19 (10-53) 4001 ve üzeri gelir düzeyi olanlara göre 14 (10-61) SMKÖ puanlarının anlamlı daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=0,001$).

Çizelge 4.14: Gelir durumlarının SMKÖ puan karşılaştırmaları

Gelir düzeyi	N	Ortalama	SS	Ortanca	Min	Maks	P	Post hoc P
0-2000	187	21,98	11,51	19	10	53		1-4: 0,001
2001-3000	247	20,35	10,96	17	10	61		
3001-4000	115	20,46	11,89	16	10	60		0,003*
4001 ve üzeri	151	19,27	12,40	14	10	61		

* Kruskal Wallis t test istatistiksel olarak anlamlı farklı, SS: Standart sapma

Anne eğitim durumlarına göre SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=0,070$).

Çizelge 4.15: Anne eğitim durumunun SMKÖ puan karşılaştırmaları

Anne eğitim durumu	N	Ortalama	SS	Ortanca	Min	Maks	P
İlkokul	332	19,39	10,28	16	10	61	
Ortaokul	160	20,84	11,22	17	10	61	
Lise	136	23,28	13,56	18,5	10	54	0,070
Üniversite	72	20,29	13,39	14,5	10	58	

Kruskal Wallis t test, SS: Standart sapma

Baba eğitim durumlarına göre SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=0,330$).

Çizelge 4.16: Baba eğitim durumunun SMKÖ puan karşılaştırmaları

Baba eğitim durumu	N	Ortalama	SS	Ortanca	Min	Maks	P
İlkokul	222	19,72	9,74	18	10	53	0,330
Ortaokul	156	21,22	11,80	16	10	60	
Lise	196	20,90	11,88	16	10	61	
Üniversite	126	20,74	13,77	15	10	61	

Kruskal Wallis t test, SS: Standart sapma

5. TARTIŞMA

Bu bölümde katılımcıların sosyodemografik özellikleriyle ilişkili olarak, Çocuk Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğine göre; spor yapanlar ve spor yapmayanlar arasında öz yeterlilik, sporun olumlu yada olumsuz etkileri değerlendirilmiştir. Sosyal Medya Kullanım ölçeğine göre; spor yapanların ve yapmayanların sosyal medyayla ne kadar ilgilendikleri, spor başarılarına göre sosyal medya kullanma düzeyleri ile alan yazında yer alan bulgular arasındaki benzer ve farklı yönler tartışılmıştır.

Elde edilen verilere göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin ÇGPSÖ puanları arasındaki farklar, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$; Çizelge 4.4). Spor yapan grubun puanlarının ortalaması 49, spor yapmayan grubun puanlarının ortalaması 47 olarak ortaya çıkmıştır. Bu durum spor yapanların psikolojik sağlık düzeylerinin yapmayanlara göre daha iyi olduğunu göstermektedir. Yapılan literatür taramasında: İlhan (2017) yapmış olduğu çalışmada haftalık egzersiz sayısı arttıkça psikolojik sağlamlığın arttığını bildirmiştir. Bar (2016) tarafından yapılan çalışmada beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde artış olduğu bildirilmiştir. Şahin ve Diğ. (2012) yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılan bireylerin, fiziksel olarak güçlenmelerinin, zorluklara karşı mücadele etmek için psikolojik dayanıklılıklarına katkı sağladığını belirtmişlerdir. Kajbafnezhad (2012) yapmış olduğu çalışmada, spor yapanların psikolojik beceri ve öz saygısının, sporda başarı motivasyonunu artırdığını bildirmektedir. Yine Sarkar (2014) yapmış olduğu çalışmada öz- düzenleme ve güven yardımının spor yapanlarda başarı motivasyonunu artırdığını bildirmiştir. Babiss ve Gangwisch (2009) ve Dishman ve diğ. (2006) yapmış oldukları çalışmada düzenli spor yapmanın ve fiziksel aktivitelere katılımın psikoloji üzerine pozitif yönde etki ettiğini ve psikolojik gücü artırdığını bildirmişlerdir. Martinek ve Hellison (1997) yapmış oldukları çalışmada spor yapan gençlerde psikolojik sağlamlığın geliştiğini ve sosyal gelişimlerine katkı sağladığını bildirmişlerdir. Yapılan bu çalışmaların bulguları yaptığımız çalışmayla paralellik göstermektedir.

Elde edilen verilere göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin SMKÖ puanları arasındaki farklar, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$; Çizelge 4.5). Spor yapan grubun puanlarının ortalaması 15,5 iken spor yapmayan grubun puanlarının ortalaması 18 olarak saptanmıştır. Bu durum spor yapanların sosyal medyayı spor yapmayanlara oranla daha az kullandığını göstermektedir.

Verilere göre yapılan istatistiksel işlemlerde; spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin korelasyon analizi sonuçlarına göre ÇGPSÖ ile SMKÖ puanları arasında zayıf düzeyde negatif anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,189$; Çizelge 4.6). Çıkan sonuca göre, SMKÖ puanları arttıkça ÇGPSÖ puanları azalmaktadır. Bu durum bizlere sosyal medya araçlarını fazla kullanan kişilerde psikolojik sağlamlığının azaldığını göstermektedir.

Yapılan bu çalışmada bireysel ve takım sporcusu olma durumlarına göre ÇGPSÖ ve SMKÖ puan karşılaştırmaları verilmiştir (Çizelge 7). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$) ($p = 0,360$; $p = 0,908$). Bireysel ve takım sporcusu olma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanım düzeylerinde her hangi bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan literatür taramasında: Bayrakdaroğlu, (2014); Soflu, (2011); Ghaderi, (2012) yapmış oldukları çalışmalarda bireysel ve takım sporcusu olma durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde her hangi bir farklılık bulunamamış olup her iki grup içinde olumlu bir gelişme olduğundan bahsetmişlerdir. Siadat ve Keikha (2013) yapmış oldukları çalışmada her iki spor türü içinde kaygı ve stresi azalttığı ve psikolojik sağlamlığı arttırdığını belirtmişlerdir. Çekçeoğlu (2019); sporcularda takım ve bireysel olarak lisanslı spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık açısından her hangi bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Bu çalışmaların sonuçları yaptığımız çalışmayla paralellik göstermektedir.

Yapılan bu çalışmada sportif başarı derecelerine göre ÇGPSÖ ve SMKÖ puan karşılaştırmaları verilmiştir (Çizelge 4.8). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,001$; $p = 0,015$). Farklılığın kaynaklandığı grupları belirlemek için yapılan post-hoc çoklu karşılaştırma testlerine göre il 50 (27-60) ve ulusal + uluslararası 51 (34-59) derecesi olanların derecesi olmayanlara göre 47 (13-60) ÇGPSÖ puanları anlamlı daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0,001$; $p < 0,001$). İl ve ulusal derecesi olan grupların puanları arasında ise anlamlı farklılık olmadığı

görülmüştür ($p=0,683$). Yapılan literatür taramasında; konuyla ilgili çalışmaya rastlanmamıştır.

İl 15 (10-57) derecesi olanların derecesi olmayanlara göre 17 (10-61) SMKÖ puanları anlamlı daha düşük olduğu görülmüştür ($p=0,011$) (Çizelge 4.8). Derecesi olmayanlar ile Ulusal derecesi olanlar arasında ise anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p=1,000$). Benzer şekilde İl ve ulusal derecesi olan grupların puanları arasında da anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$; $p=0,889$). Yapılan literatür taramasında, konuyla ilgili çalışmaya rastlanmamıştır.

Spor yapan ve yapmayan gruplarda ÇGPSÖ puanlarının cinsiyete göre değişmediği görülmüştür ($p=0,857$; $p=0,428$) (Çizelge 4.9). Yapılan literatür taramasında: Çekçeoğlu'un (2019); yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinde fark olmadığını bildirmiştir, ancak ortalama değerlere göre erkeklerin değerinin kadınlardan yüksek olduğunu bildirmiştir. Vergili (2018), Yılmaz (2017), Ağırkan (2017), Aktaş (2016), Kayacı (2014), Aydoğdu (2013), Connor ve Davidson (2003) ve Terzi (2008); yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde bir değişikliğe neden olmadığını bildirmişlerdir. Yine bu çalışmaların sonuçları yaptığımız çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Spor yapan gruplarda SMKÖ puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklı olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$; $p=0,087$) (Çizelge 4.10). Ancak spor yapmayan gruplarda SMKÖ puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur ($p>0.05$; $p=0,021$). Yapılan literatür taramasında: Ünal'ın (2005) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanma ve bağlılık oranlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği belirtilmiştir. Şentürk' (2017) yapmış olduğu çalışmada sosyal medya kullanımı ve sosyal medyaya bağlılıkları açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını bildirmiştir. Çam ve İşbulan'nın (2017) yapmış oldukları çalışmada öğretmen adayı olan katılımcılarda sosyal medya kullanımı bakımından cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Morsümbül' (2014) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeninin sosyal medya kullanımında anlamlı bir farklılığa neden olduğunu belirtmiş ve erkeklerin sosyal medyayı kadınlardan daha fazla kullandığını tespit etmiştir. Bu çalışmalar bizim çalışmamızda ki spor yapmayan gruplarda cinsiyet değişkenini doğrular niteliktedir.

Gelir durumu değişkenine göre psikolojik sağlıklı değişkeninin; bireyler arasında GPSÖ puanları Kruskal-Wallis test sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmasına rağmen ($p=0,038$) ikişerli karşılaştırmalarda Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U post-hoc test sonuçlarına göre gelir düzeyi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$) (Çizelge 4.11). Yapılan Literatür taramasında; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu'nun (2015) yapmış oldukları çalışmada ekonomik durumu iyi olan ailelerin çocuklarının psikolojik sağlıklı düzeylerinin iyi olduğu bildirilmiştir. Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık'ın (2018) yapmış oldukları çalışmada aile geliri düşük olan katılımcıların aile durumu orta ve yüksek olanlara göre psikolojik sağlıklı düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Gelir durumu değişkenine göre sosyal medya kullanım değişkeninin; SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=0,003$). Farklılığın kaynaklandığı grupları belirlemek için yapılan post-hoc çoklu karşılaştırma testlerine göre 0-2000 arası gelir düzeyi olanların 19 (10-53) 4001 ve üzeri gelir düzeyi olanlara göre 14 (10-61) SMKÖ puanlarının anlamlı daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=0,001$) (Çizelge 4.14).

Anne eğitim durumu değişkenine göre psikolojik sağlıklı değişkenin; GPSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$; $p=0,017$) (Çizelge 4.12). Farklılığın kaynaklandığı grupları belirlemek için yapılan post-hoc çoklu karşılaştırma testlerine göre İlkokul mezunlarının 49 (21-59) Ortaokul mezunlarının 47 (13-60) GPSÖ puanlarının anlamlı daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=0,013$). Yapılan literatür taramasında; Sezgin'in (2016) yapmış olduğu çalışmada anne eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sağlıklıklarının yüksek olduğunu bildirmiştir.

Anne eğitim durumu değişkenine göre sosyal medya kullanım değişkeninin; SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$; $p=0,070$) (Çizelge 4.15). Yapılan literatür taramasında;. Altıntaş ve Öztapak (2016), İşsever (2016), Aydiner (2017), Gencer (2017), Kocaman ve ark. (2017), Koç ve Albayrak (2017) yapmış oldukları çalışmalarda anne eğitim düzeyinin sosyal medya kullanımı ve internet bağımlılığına anlamlı bir farklılık oluşturmadığını bildirmişlerdir.

Baba eğitim durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık değişkenin; ÇGPSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$; $p=0,559$) (Çizelge 4.13). Yapılan literatür taramasında; Kandemir (2019), Topbay (2016), Toprak (2014) ve Sezgin (2016) yapmış oldukları çalışmada baba eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir.

Baba eğitim durumu değişkenine göre sosyal medya kullanım değişkenin; SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$; $p=0,330$) (Çizelge 4.16). Yapılan literatür taramasında; Gökçearslan ve Seferoğlu (2015), Altıntaş ve Öztürk (2016), İşsever (2016), Aydın (2017), Gencer (2017), Kocaman ve ark. (2017), Koç ve Albayrak (2017) yapmış oldukları çalışmalarda baba eğitim düzeyinin sosyal medya kullanımına ve internet bağımlılığına etkisinin olmadığını bildirmişlerdir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çorum merkez ilçesinde lise öğrenimine devam eden 350 spor yapan, 350 spor yapmayan kadın ve erkek toplam 700 öğrencinin gönüllü olarak katılım sağladığı çalışmamızda; spor yapma ya da yapmama durumlarına göre psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal medya kullanımlarının istatistiksel olarak yorumlanması yapılmıştır. Çalışmamızda, aktif olarak spora katılanlar ve katılmayanlara göre psikolojik sağlamlığın sosyal medya kullanımına olan etkisinin kolerasyon analizi ve demografik özelliklere göre psikolojik sağlamlık ile sosyal medya kullanımının sonuçları verilecektir.

1- Korelasyona göre yapılan istatistiksel işlem sonucunda;

- ÇGPSÖ ile SMKÖ puanları arasında istatistiki olarak zayıf düzeyde negatif anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,189$; $p < 0,001$; Çizelge 4.6). SMKÖ puanları arttıkça ÇGPSÖ puanları azalmaktadır.
- Gruplar arasında ÇGPSÖ puanları istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmuştur ($p < 0,001$). Spor yapan grubun puanlarının 49 (22-60) spor yapmayan grubun puanlarına 47 (13-57) göre anlamlı bulunmuştur.
- Gruplar arasında SMKÖ puanları istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmuştur ($p < 0,001$). Spor yapan grubun puanlarının 15,5 (10-57) spor yapmayan grubun puanlarına 18 (11-61) göre anlamlı daha düşük olduğu bulunmuştur.

2- Demografik bilgilere göre yapılan istatistiksel işlemler sonucunda;

- Bireysel veya takım sporu ile ilgilenen bireylerin ÇGPSÖ ve SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (sırasıyla; $p = 0,360$; $p = 0,908$).
- Spor yapanların derecelerine göre ÇGPSÖ ve SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (sırasıyla; $p < 0,001$; $p = 0,015$).
- Spor yapan ve yapmayan gruplarda ÇGPSÖ puanlarının cinsiyete göre değişmediği görülmüştür ($p = 0,857$; $p = 0,428$).

- Spor yapan gruplarda SMKÖ puanlarının cinsiyete göre farkları anlamlı bulunmamıştır ($p=0,087$).
- Spor yapmayan gruplarda SMKÖ puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı anlamlı bulunmuştur ($p=0,021$).
- Gelir düzeyine göre bireyler arasında ÇGPSÖ puanları anlamlı olarak farklı bulunmasına rağmen ($p=0,038$), ikişerli karşılaştırmalardaki post-hoc test sonuçlarına göre gelir düzeyi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).
- Anne eğitim durumlarına göre ÇGPSÖ puanları arasında anlamlı olarak farklılık bulunmuştur ($p=0,017$).
- Baba eğitim durumlarına göre ÇGPSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=0,559$).
- Gelir düzeylerine göre SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=0,003$).
- Anne eğitim durumlarına göre SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=0,070$).
- Baba eğitim durumlarına göre SMKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=0,330$).

Yapılan çalışmamızda spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanma durumlarına göre; spor yapan lise öğrencilerinin psikolojik olarak daha sağlam oldukları ve sosyal medyayı daha az kullandıkları görülmektedir. Spor yapanların psikolojik sağlık durumlarının iyi olmasına neden olarak, sporda kazandığı zorluklara karşı başarı isteğinin oluşması olarak gösterilebilir. Sosyal medyayı daha az kullanmalarının sebebi boş zamanlarını spora ayırmaları olarak düşünülebilir. Bu çıkan sonuçlara bakıldığında, psikolojik sağlamlığın iyi düzeyde olması ve sosyal medya kullanımının azalması konusunda sporun etkilerinin önemli olduğu söylenebilir. Sonuç olarak; bir öğrenci bir spor branşında aktif olarak ne kadar fazla faaliyet gösteriyor ise sosyal medyayı da o kadar az kullanmasına neden oluyor ve buna bağlı olarak da iyi düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip oluyor denebilir.

ÖNERİLER

Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, spor yapan öğrencilerin psikolojik olarak kendilerini daha güçlü hissettikleri, sosyal medyayı daha az kullandıkları başarı ve kazanma gibi olguları kazandıkları gözlenmiştir.

Bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda; teknoloji çağındaki öğrencilerin sporla buluşturulması öğrencilerde sosyal medya kullanım oranlarını azaltacağı için öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının olumsuz yönlerinden daha az etkilenmeleri ve dolayısıyla psikolojik açıdan daha sağlıklı bireyler olacakları anlamına gelmektedir. Sonuç olarak; gençlerin psikolojik sağlamlığı ve özgüveni yüksek bireyler olarak yetişmesi için ilgili kuruluşların gençleri spora teşvik etmesi, her kademede ön hazırlıkları planlaması ve gençleri sporla buluşturması önerilebilir.

Benzer çalışmanın daha geniş denek grupları ile farklı bölge, il, okul ve yaş gruplarında yapılarak sonuçların karşılaştırılması önerilebilir.

Benzer çalışmaların elit düzeydeki bireysel ve takım sporlarına katılan sporcular üzerinde yapılarak sonuçların karşılaştırılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Acun, R.** (2009). Sosyal ağlar yoluyla katılım kültürü oluşturma. I. Uluslararası Avrupa Birliği, Demokrasi, Vatandaşlık ve Vatandaşlık Eğitim Sempozyumu. Uşak.
- Açıkgöz, M.** (2016). *Çukurova Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.
- Ağırkan, M.** (2017). *Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzincan.
- Ak, Ç.** (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Akar, E.** (2010). Sanal toplulukların bir türü olarak sosyal ağ siteleri - bir pazarlama iletişimi kanalı olarak işleyişi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 107-122.
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U. ve İsmail, Ş.** (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 20-27.
- Aktaş, E.** (2016). *Ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Samsun.
- Altıntaş, S. ve Öztabak, M.** (2016). Ortaokul öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişki. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 7 (13), 109-128.
- Altunay, M. C.** (2010). Gündelik yaşam ve sosyal paylaşım ağları: Twitter ya da 'Pı Pıt net'. *İletişim Dergisi*, 12(12), 31-56.
- Altundağ, Y.** (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bolu.
- Aschenbrenner, A. ve Miksch, S.** (2005). Blog Mining in a Corporate Environment. Erişim adresi: <http://ieg.ifs.tuwien.ac.at/techreports/Asgaard-TR-2005-11.pdf>
- Aslan, B.** (2007). Web 2.0, teknikleri ve uygulamaları. XII. Türkiye'de İnternet Konferansı, (1-6). Ankara.
- Atarbay, S.** (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerini sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Aydiner, S.** (2017). *Ortaokul kademesindeki öğrencilerin bilgisayar bağımlılıklarıyla benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

- Aydoğdu, T.** (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Babiss, L. A. ve 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 & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384.
- Bar, M.** (2016). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi*. (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Bayrakdaroğlu, S.** (2014). *Taekwondocuların psikolojik sağamlık ve öz anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü. Muğla.
- Bonanno, G. A.** (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59 (1), 20-31.
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B.** (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13 (1), 210-230.
- Bozbayır, Z.** (2008). *Yeni iletişim ortamı olarak kurumsal bloglar: Türkiye'deki şirketlerin blog kullanımları üzerine bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Carr, A.** (2004). The science of happiness and human strengths. *Positive psychology New York: Brunner-Routledge*, 4 (3), 11-16.
- ClearSwift.** (2008). Common mistakes in web security: enterprise vulnerabilities that invite attack. Erişim adresi: <http://www.newbase.com.au/15%20Common%20Mistakes%20in%20Web%20Security.pdf>
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R.** (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76- 82.
- am, E. ve Işbulan, O.** (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11 (3), 14-19.
- ekceoğlu, H.** (2019). *Spor yapan ve spor yapmayan lise oğrencilerinin psikolojik sağamlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman.
- etin, C.** (2011). Rusya'dan 50 Milyon Dolarlık Yatırım, Tam Saha. TFF Dergisi, Ocak Sayısı, 75, 50-51.
- olakoğlu, F. F.** (2003). 8 Haftalık koç-yürü egzersizinin sedanter orta yaşlı obez bayanlarda fizyolojik, motorik ve somatotip değerleri üzerine etkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (3), 275-290.
- Dalkılıç, M.** (2011). *İlköğretim oğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasında ki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman.
- Dayıoğlu, B.** (2008). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağamlık: Öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolü* (Yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., Dowda, M. ve Pate, R. R.** (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25 (3), 396-407.
- Doğan, O.** (2005). Spor Psikolojisi. Adana: Nobel Kitapevi.
- Eftekin, P.** (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Elley, B. ve Tilley, S.** (2009). Online Marketing Inside Out. Canada: SitePoint.
- Erarslan, Ö.** (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Ergün Başak, B.** (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.
- Eschleman, J. K., Bolwing, A. N. ve Alarcon, M. G.** (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17 (4), 277-282.
- Esen, E.** (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Evans, D.** (2008). Social Media Marketing An Hour a Day. Indiana: Wiley Publishing.
- Faller, G.** (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36 (1), 7- 20.
- Fişek, K.** (1998). Türkiye'de ve Dünya'da Spor Yönetimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Fu, F., Lui, L. ve Wang, L.** (2007). Empirical analysis of online social networks in the age of web 2.0. *Physica A: Statistical Mechanics and Its Applications*, 387 (1), 675-684.
- Garmezy, N.** (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56 (1), 127-136.
- Gencer, H.** (2017). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık davranışları ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
- Ghaderi, D. ve Ghaderi, M.** (2012). Survey of the relationship between big five factor, happiness and sport achievement in Iranian athletes. *Annals of Biological Research*, 3 (1), 308 - 312.
- Gilbert, E. ve Karahalios, K.** (2009). Predicting tie strength with social media. *27th ACM CHI*, 27 (1), 211-220.
- Gizir, C. A.** (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28 (3), 113-128.
- Gladwell, M.** (2002). The Tipping Point: How Little Things Can Make A Big Difference. Boston: Little Brown.

- Gökçearslan, Ş. ve Seferoğlu, S. S.** (2015). Ortaokul öğrencilerinin internet kullanım biçimleri: Riskli davranışlar ve fırsatlar. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24 (1), 383-404
- Gökçen, G.** (2015). *Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Antalya.
- Green, A.** (2006). *Effective Communication Skills for Public Relations*. London: Kogan Page Limited.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T.** (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 6 (1), 9-14. Doi:10.5505/Phd.2015.80299.
- Hamilton, B.** (2013). *Network Theory's New Math*, Strategy Business. Erişim adresi: www.strategy-business.com
- Hanton, S., Evans, L. ve Neil, R.** (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and Coping*, 16 (2), 167-184.
- Hazar, M.** (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan araştırması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Henderson, N. ve Milstein, M.** (1996). *Resiliency In Schools: Making It Happen For Students And Educators*. Los Angeles: Corwin Press.
- Henderson, N., Milstein, M., Benard, B. ve Sharp-Light, N.** (2012). *Unlocking The Power of Resiliency*. Boston: Corwin Press.
- Heo, J., Oh, J., Subramanian, S. V., Kim, Y. ve Kawachi, I.** (2014). Addictive internet use among Korean adolescents: A national survey. *Public Library of Science One*, 9 (2), 15-21.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V.** (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (14), 217-239 Doi:10.26466/Opus.405751.
- Hüseyinoğlu, B.** (2009). *Tüketici tarafından yaratılan medya ortamında ağızdan ağıza pazarlama ve bir uygulama* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- İkiz, F. E., Asıcı, E., Kaya, Z. ve Sakarya, Ö.** (2015). Problemlerli internet kullanımının ailesel değişkenler açısından incelenmesi. *Güncel Psikiyatri ve Psikonörofarmakoloji*, 5 (2), 7-15
- İlhan, A.** (2017). *Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi* (Doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- İşsever, N. K.** (2016). *İnternet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde yaygınlığının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- İyiler, Z.** (2009). *Elektronik Ticaret Ve Pazarlama: İhtacatta İnternet Zamanı-1*. Ankara: İhracatı Geliştirme Etüt Merkezi Yayınevi.
- Just, H.** (1999). Hardiness: Is it still a valid concept. *Educational Resources Information Center*, 2 (1), 1-22.
- Kahraman, M.** (2009). *Rakamlarla Sosyal Medya ve 2009*. Erişim adresi: <http://www.muratkahraman.net/>

- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A., Askari, P. ve Enayati, M.** (2012). Predicting athletic success motivation using mental skin and emotional intelligence and its components in male athletes. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 52 (5), 551-557.
- Kalafatoğlu, Y.** (2010). Sosyal Medya ve E-Pazarlama. Erişim adresi: <http://www.slideshare.net/guest54a8cad/sosyal-medya-ve-e-pazarlama>
- Kamya, H.** (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education*, 36 (2), 231-241.
- Kandemir, A.** (2019). *Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep.
- Karaca, U.** (2011). Hayalin İçinde Hayal'mi var? Tam Saha, TFF Dergisi, Şubat Sayısı, 76, 40-41.
- Kararırmak, Ö.** (2006). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142.
- Kararırmak, Ö. ve Çetinkaya, R. S.** (2009). Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İzmir.
- Karakoç, E., ve Gülsünler, M.** (2012). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında Facebook: Konya üzerine bir araştırma. *Akdeniz İletifim*, 18, 42-57.
- Kaya, K.** (2014). İş Kanunlarında Sporcu Kavramı ve Kapsamı. Erişim adresi: <http://www.kemalkaya.av.tr/is-kanunlarinda-sporcu-kavrami-ve-kapsami/>
- Kayacı, Ü.** (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgi düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordamadaki rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Kılıç, Ş. D.** (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Kincaid, D.** (1972). The Convergence Model of Communication. East-West: Communication Institute Paper.
- Kirschenbaum, A.** (2004). Generic sources of disaster communities: A social network approach. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 24 (1), 10-11.
- Kobasa, S. C.** (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1 (2), 10-17.
- Kobasa, S. C.** (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2 (4), 707-717.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. ve Kahn, S.** (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2 (5), 168-177.
- Kocaman, O., Aktepe, E. ve Sönmez, Y.** (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18 (6), 602-610.
- Koç, P. ve Albayrak, M.** (2017). Farklı gelişim düzeylerindeki bireyler üzerinde internet bağımlılığının etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22 (15), 2391-2404.

- Lenhart, A., Madden, M., Macgill, A. ve Smith, A.** (2010). Teens and Social Media. New York: A Pew Internet&American Life Project Report.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B.** (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 543-562.
- Maddi, R. S.** (2013). Personal hardiness as the basis for resilience. *In Hardiness, Springer Netherlands*, 4 (1), 7-17.
- Maddi, S. R.** (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing. Research, and Practice. *Counseling Psychology Journal*, 54 (3),175-185.
- Maddi, S. R.** (2013). Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth Springer Briefs in Psychology. London: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Martinek, T. J. ve Hellison, D. R.** (1997). Fostering resiliency in undeserved youth through physical activity. *Quest*, 49 (1), 34-49.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J.** (2002). Resilience İn Development Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D. ve Teliegen, A.** (1990). Competence Under Stress: Risk and Protective Factors. New York: Cambridge University Press.
- Mavi, S. ve Tuncel, S. D.** (2012). Sporcuların ‘sporda hoşgörü’ kavramına ilişkin algıları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2012 (4), 125-129.
- Mayfield, A.** (2008). What Is Social Media? Erişim adresi: http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf
- Meriç, B.** (2010). *İnternet üzerindeki paylaşım sitelerinin ve blogların tüketici* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Morsünbül, Ü.** (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11 (1), 357-370.
- Odabaşı, H., Mısırlı, M., Günüş, S., Şahin-Timar, Z., Ersoy, M., Som, S., Erol, O.** (2012, Ocak-2012). Eğitim için yeni bir ortam: Twitter. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 2(1).
- Onat, F. ve Alıklıç, A. Ö.** (2008). Sosyal ağı sitelerinin reklam ve halkla ilişkiler ortamları olarak değerlendirilmesi. *Journal of Yasar University*, 3 (9), 17-21.
- Ostrander, B.** (2007). Problems and solutions to corporate blogging: Model corporate blogging guidelines. *Journal of High Technology Law*, 7 (4), 226-248.
- Özata, Z. ve Öztaşkın, A.** (2005). Pazarlama dünyası blogsfer'i keşfetti: Büyük bir değişimin ilk adımları. *Pazarlama ve İletişim Kültürü Dergisi*, 5 (1), 36-48.
- Özer, E. ve Deniz, E.** (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13 (4), 1240-1248.
- Özkan, B. ve McKenzie, B.** (2008). Social networking tools for teacher education. *Proceedings of Society for Information Technology and Teacher Education International*, 2772-2776.
- Park, S. K., Kim, J. Y. ve Cho, C. B.** (2008). Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43 (172), 895-909.
- Patch, K.** (2004). Internet Structure: The Global Nervous System. Boston: Technology Research News.

- Patlar, S., Çınar, V., Çakmakçı, O. ve Şahan, H.** (2007). Effects regular 8-week exercise and nutritional training on weight loss insedantery women. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 1-7.
- Rigby, B.** (2008). *Mobilizing Generation 2.0: A Practical Guide to Using Web 2.0: Technologies to Recruit, Organize and Engage Youth*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Rutter, M.** (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Resilience in Children.1* (1), 1–12.
- Ryan, D. ve Jones, C.** (2009). *Understanding Digital Marketing: Marketing Strategies for Engaging the Digital Generation*. London: Kogan Page.
- Sabah.** (2012). Facebook'ta Avrupa Lideriyiz. Erişim adresi: <http://www.sabah.com.tr/Teknoloji/Haber/2012/01/27/facebookta-avrupa-lideriyiz>
- Sabuncuoğlu A. ve Gülay G.** (2016). Sosyal Medyada Görsel Paylaşımın Reklamcılığa: Instagram Reklamlarının Genç Kullanıcılar Üzerinde Etkisine Dair Bir Araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 7 (15), 107-131.
- Saka, A.** (2017). *Farklı aile yapısına sahip ergenlerin öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Karabük.
- Sarkar, M. ve Fletcher, D.** (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 8 (1), 1-16.
- Seligman, M. E.** (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy*. New York: Oxford University Press.
- Seviniş, S.** (2017). Yetişkinlerde Sosyal Ağ Kullanımının Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile İlişkisi. Adana: Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sezgin, F.** (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (2), 489-502.
- Sezgin, K.** (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Diyarbakır.
- Siadat, S. A. ve Keikha, A.** (2013). A comparative study of happiness factors among women athletes of individual and team sports (a case study). *International Journal of Sport Studies*, 3 (1), 86-92.
- Silliman, B.** (2004). Concept development of family resilience: A study of korean families with a chronically. *Ill Child. Journal of Clinical Nursing*, 13 (5), 636-645.
- Soflu, H. G., Esfahani, N. ve Assadi, H.** (2011). The comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and team athletes in superior league. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394-2400.
- Soutwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D. ve Friedman, M. J.** (2014). *Resilience and Mental Health: Challenges Across The Lifespan*. New York: Cambridge University Press.
- Şahin, M., Yetim, A. A. ve Çelik, A.** (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5 (8), 373-380

- Şentürk, E.** (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Talayhan, H. Z.** (2012). *Sosyal paylaşım sitelerinin meslek lisesi öğrencilerinin sosyalleşmeleri üzerindeki etkileri* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Tekin, E.** (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Terzi, Ş.** (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 35 (1), 297-306.
- Terzi, Ş.** (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 1-11.
- Topbay, Y.** (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Toprak, A., Binark, M. ve Yıldırım, A.** (2009). Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook "Görülüyorum Öyleyse Varım!". İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Toprak, H.** (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doymu* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Tutgun Ünal, A.** (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Tümlü, G. Ü.** (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Tümlü, G. ve Receptoğlu, E.** (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doymu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (1), 205-213.
- Ungar, M. ve Perry, D. B.** (2012). *Violence, Trauma and Resilience, Cruel But Not Unusual: Violence*. Canadian: Wilfrid Laurier University Press.
- Vergili, M.** (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Vergili, M.** (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Walsh, F.** (2012). *Normal Family Processes*. New York: Guilford Press.
- Wikipedia.** (2015). Sosyal Medya. Erişim adresi: https://tr.wikipedia.org/wiki/Sosyal_medya#Geleneksel_medyadan_farklar. C4.B1
- Williams, A.** (2001). A literature review on the concept of intimacy in nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 33 (1), 660- 667.

- Yalçın, S.** (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Yazıcı, A. G.** (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 3 (1), 394-405.
- Yazıcı, T.** (2015). Kişiler Arası İletişimde Anlık Mesajlaşma Uygulamalarının Yeri; Whatsapp Uygulaması İle İlgili Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1102-1119.
- Yeniçifti, N. T.** (2016). Halkla ilişkiler aracı olarak Instagram: Sosyal medya kullanan 50 şirket üzerine bir araştırma. Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, 9(2), 92-115.
- Yıldız, S. M.** (2008). Spor hizmetleri kalitesini değerlendirmede kullanılabilir hizmet kalitesi modelleri ve ölçüm araçları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 38-48.
- Yıldız, S. M.** (2010). Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri Pazarlaması. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yılmaz, F.** (2017). *Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygısına bağlı olarak tükenmişlik düzeyi ve psikolojik dayanıklılıkları* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Zafarmand, N.** (2010). *Halkla ilişkiler alanında yeni mecra ve uygulamaların yeri ve önemi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Zorba, E.** (2006). Yaşam Boyu Spor. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

EKLER

EK 1: Etik kurul onayı



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2019-78

01/03/2019

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜLLÜ

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mehmet Ömer BOSTANCI
Başkan

Başvuru Numarası	2019-09
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜLLÜ
Araştırma Başlığı	Sporun Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ve Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisi
Toplantı Tarihi	28/02/2019
Karar Numarası	2019-75

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

EK 2: Veli Vasi Onam Formları

ARAŞTIRMAYA KATILMA ONAYI

Velisi/vasisi bulunduğum yukarıda detayları yazılı olan araştırmada yer almak için araştırmacı tarafından “katılımcı” (denek) olarak davet edilmiştir. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğumu biliyorum (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için olası bir çekilme durumunda bunu önceden bildirmemim uygun olacağına bilincindeyim). Araştırmaya katılım konusunda karar vermem için bana yeterli zaman tanıdı. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerin özenle korunacağı konusunda bana gerekli güvence verildi. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Araştırmacılar tarafından da herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Bu koşullar altında, velisi/vasisi bulunduğum ve aşağıda ismi yazılı kişinin bilgilerinin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜ	
ADI SOYADI	
TELEFON	

VELİ/VASİ		İMZASI
ADI SOYADI		
TELEFON		
TARİH		

EK 3: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar; Bu araştırmayı, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü-Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında yürütmekte olduğum yüksek lisans tezi kapsamında yapmaktayım. Çalışma; Çorum il merkezinde lise düzeyinde öğrenim gören, spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlık düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonuçlarının güvenilir olması açısından sorulara içten ve gerçeği yansıtan yanıtlar vermeniz çok önemlidir. Yanıtlarınız tamamen gizli kalacak ve yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Hiçbir maddeyi boş bırakmamanız sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesini sağlayacaktır.

Çalışmamıza gösterdiğiniz ilgiden dolayı teşekkür ederiz.

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜLLÜ
Mehmet CİVAN
Hitit Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor ABD

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

CİNSİYET

ERKEK :

KIZ :

ÖĞRENİM DURUMU

LİSE 1

LİSE 2

LİSE 3

LİSE 4

YAŞ

14 :

15 :

16 :

17 :

18 :

DİĞER :

SPOR TÜRÜ

BİREYSEL

TAKIM

SPOR BRANŞI

FUTBOL

BASKETBOL

VOLEYBOL

HENTBOL

DİĞER

SPOR YAŞI (YIL)

1

2

3

4

5

DİĞER

AİLENİN GELİR DÜZEYİ

0 – 2000 TL 2001 – 3000 TL 3001 – 4000 TL 4001 TL - ÜZERİ

ANNE VE BABANIN EĞİTİM DURUMU

BABA : İLKOKUL ORTAOKUL LİSE ÜNİVERSİTE
DİĞER

ANNE : İLKOKUL ORTAOKUL LİSE ÜNİVERSİTE
DİĞER

SPORDA ALDIĞINIZ DERECELER (BELİRTİNİZ)

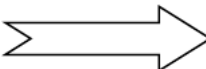
.....



EK 4: Sosyal Medya Kullanım Ölçeği

SOSYAL MEDYA KULLANIM ÖLÇEĞİ

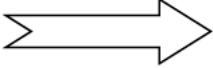
Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

	1	2	3	4	5	6	
	Tamamen katılmıyorum					Tamamen katılıyorum	
1	Facebook'a bağlanamadığım zamanlarda arkadaşlarımla bağlantımın koptuğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
2	Keşke herkes iletişim kurmak için Facebook'u kullansa.	1	2	3	4	5	6
3	Facebook'u hiç kullanamadığım durumlarda hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
4	Facebook'a bağlanamadığım zamanlarda gergin olurum.	1	2	3	4	5	6
5	Diğer insanlarla iletişimimi çoğunlukla Facebook aracılığıyla kurmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
6	Facebook sosyal ilişkilerimde önemli bir rol oynar.	1	2	3	4	5	6
7	Facebook hesabımı kontrol etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
8	Facebook kullanmayı sevmiyorum.	1	2	3	4	5	6
9	Facebook kullanmak günlük yaşamımın rutin bir parçasıdır.	1	2	3	4	5	6
10	Başkalarının Facebook paylaşımlarına cevap veririm.	1	2	3	4	5	6

EK 5: ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

	1	2	3	4	5					
	Beni Hiç Tanımlamıyor				Beni Tamamen Tanımlıyor					
1	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.					1	2	3	4	5
2	Eğitim almak benim için önemlidir.					1	2	3	4	5
3	Ailem benim hakkında birçok şeyi bilir.					1	2	3	4	5
4	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.					1	2	3	4	5
5	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim.					1	2	3	4	5
6	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.					1	2	3	4	5
7	Kendimi okuluma ait hissediyorum.					1	2	3	4	5
8	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.					1	2	3	4	5
9	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.					1	2	3	4	5
10	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.					1	2	3	4	5
11	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.					1	2	3	4	5
12	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.					1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Adı – Soyadı : Mehmet CİVAN

Doğum yeri ve tarihi : [REDACTED]

İletişim adresi ve telefonu : Zübeyde Hanım Özel Eğitim Uygulama Okulu

Öğrenim Durumu :

Lisans : 19 Mayıs Üniversitesi

Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

Mesleki Deneyimi

Bakanlık: Milli Eğitim Bakanlığı

İl Müdürlüğü: Çorum Milli Eğitim İl Müdürlüğü

Çalışma Yılı: 11

Ünvan: Beden Eğitimi Öğretmeni

Bilimsel Çalışma Alanları

Spor Yönetimi

Yönetim ve Organizasyon

Yayınları: