



T.C.

KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**FİTNESS SALONLARINA KATILIM GÖSTEREN
BİREYLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DURUMLARININ
İNCELENMESİ**

Burakcan YARDİMCİEL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANISMAN

Doç. Dr. VAHİT ÇİRİŞ

KIRŞEHİR-ARALIK/2024



T.C.

KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**FİTNESS SALONLARINA KATILIM GÖSTEREN
BİREYLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DURUMLARININ
İNCELENMESİ**

Burakcan YARDIMCIEL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANISMAN

Doç. Dr. VAHİT ÇİRİŞ

KIRŞEHİR-ARALIK/2024

KABUL VE ONAY

“Fitness Salonlarına Katılım Gösteren Bireylerin Öznel İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi” adlı bu çalışma, 09.12.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Dr. Öğr. Üyesi Übeyde

GÜLNAR KİLİS 7

Aralık Üniversitesi

Beden Eğitimi ve Spor

Yüksekokulu

(Başkan)

Doç. Dr. Vahit ÇİRİŞ

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Eylem GENCER

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yaptığımı bildiririm.

Burakcan YARDİMCİEL

ÖNSÖZ

Uzun bir yolculuk gibi görünen, ancak zamanın hızla tükendiği bu süreçte karşılaştığım engelleri birlikte aştığımız, değerli tez danışmanım, Doç. Dr. Vahit ÇİRİŞ'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, yüksek lisans eğitim sürecim boyunca bana değerli katkılarıyla rehberlik eden kıymetli hocalarım Prof. Dr. Ersan KARA, Doç. Dr. Eylem GENCER, Doç. Dr. Levent VAR ve Doç. Dr. Turan ÇETİNKAYA'ya da teşekkürlerimi sunarım.

Aralık 2024

Burakcan YARDİMCİEL

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR.....	viii
ÖZET.....	ix
SUMMARY.....	xi
1.GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Spor.....	3
2.1.1. Fiziksel Aktivite.....	3
2.1.2. Fiziksel Uygunluk.....	4
2.1.3. Fitness.....	4
2.1.4. Vücut Geliştirme.....	6
2.1.5. Fiziksel Fitness.....	6
2.1.6. Fitness Sporida Dikkat Edilmesi Gerekenler.....	7
2.1.7. Fitness Sporunun Psikolojik Faydaları.....	7
2.2. İyi Oluş.....	9
2.2.1. Öznel İyi Oluş.....	10
2.1.2. Psikolojik İyi Oluş.....	12
2.1.3. Stress.....	12
2.1.4. Serbest Zaman.....	14
2.1.5. Sosyalleşme.....	14
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	15
3.1. Araştırmanın Deseni/Modeli.....	15
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	15
3.3. Verilerin Toplanması.....	15
3.4. Veri Toplama Araçları.....	16
3.5. Verilerin Analizi.....	16
4. BULGULAR.....	18

4.1. Demografik Bilgilere İlişkin Veriler	18
4.2. Açımlayıcı İstatistiklere İlişkin Veriler	20
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	26
KAYNAKLAR.....	35
EKLER	



TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: Katılımcıların demografik bilgilerine göre dağılımları.....	18
Tablo 4.2: Katılımcıların gelir getiren bir işte çalışma durumlarının cinsiyete göre dağılımları.	19
Tablo 4.3: Katılımcıların gelir durumlarının cinsiyete göre dağılımları.	19
Tablo 4.4: Katılımcıların fitness salonlarını kullanma sürelerinin cinsiyete göre dağılımları.	19
Tablo 4.5: Katılımcıların fitness salonlarını kullanma nedenlerinin cinsiyete göre dağılımları.	20
Tablo 4.6: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi.	21
Tablo 4.7: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin medeni durum değişkenine göre incelenmesi.....	21
Tablo 4.8: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin gelir getiren bir işte çalışma durumuna göre incelenmesi.....	22
Tablo 4.9: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yaş aralığı değişkenine göre incelenmesi.....	22
Tablo 4.10: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin eğitim düzeylerine göre incelenmesi.	23
Tablo 4.11: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin gelir düzeylerine göre incelenmesi.	23
Tablo 4.12: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin fitness salonlarını haftalık kullanma sürelerine göre incelenmesi.....	24
Tablo 4.13: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin fitness salonlarını kullanma amaçlarına göre incelenmesi.....	24

KISALTMALAR

Öio : Öznel İyi Oluş.

SPSS: Sosyal Bilimler alanında veriler üzerinde istatistiksel işlemlerin ve analizlerin yürütülmesinde kullanılan bir paket programdır.



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİTNESS SALONLARINA KATILIM GÖSTEREN BİREYLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DURUMLARININ İNCELENMESİ

Burakcan YARDİMCİEL

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Vahit ÇİRİŞ

Araştırmanın amacı, fitness salonlarına katılım gösteren bireylerin, öznel iyi oluş durumlarını, cinsiyet, yaş aralığı, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim seviyesi, gelir getiren bir işte çalışma durumu, fitness salonlarını kullanım sıklıkları ve kullanım amaçları açısından incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama ve nedensel karşılaştırma yöntemleriyle modellenmiştir. Araştırma gurubunu Ankara ilinde yaşayan ve fitness salonlarını aktif olarak kullanan, gönüllü olarak araştırmaya katılan toplam 463 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma) kullanılarak katılımcıların demografik özellikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri belirlenmiştir. Çıkarımsal istatistikler kapsamında, bağımsız gruplar arasındaki farklılıkları incelemek için t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılması amacıyla ise ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) uygulanmıştır. ANOVA sonuçlarında anlamlı farklılık bulunduğu, gruplar arasındaki farkı detaylandırmak için Tukey testi gibi post-hoc analiz yöntemlerinden faydalanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26 istatistik programıyla gerçekleştirilmiştir. Bulgulardan hareketle, fitness salonlarına katılım gösteren bireylerin öznel iyi oluş durumlarında cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, gelir düzeyi ve gelir getiren bir işte çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın katılımcıların öznel iyi oluş durumlarında yaş ve fitness salonlarını kullanma sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak, fitness salonlarına katılım gösteren bireylerin öznel iyi oluş durumlarının cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, gelir düzeyi ve gelir getiren bir işte çalışma durumlarıyla ilişkili olmadığı, yaş ve spor salonlarını kullanım sıklığı ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Aralık 2024, 58 Sayfa.

Anahtar Kelimeler: Fitness salonları, öznel iyi oluş, fiziksel aktivite, stres, sosyalleşme.



SUMMARY

M.Sc.THESIS

AN EXAMINATION OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF INDIVIDUALS PARTICIPATING IN FITNESS CENTERS

Burakcan YARDIMCIEL

Kirsehir Ahı Evran University

Health Sciences Institute

Department Of Physical Education And Sports

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Vahit ÇİRİŞ

The aim of this research is to examine the subjective well-being of individuals attending fitness centers based on variables such as gender, age range, marital status, income level, educational background, employment status, frequency of fitness center usage, and purposes for using fitness centers. The study employs a quantitative research design, modeled through survey and causal-comparative methods. The research group consists of 463 individuals residing in Ankara, who actively use fitness centers and voluntarily participated in the study.

Data were collected using the Subjective Well-Being Scale and a Personal Information Form. Descriptive statistics (mean, standard deviation) were used to determine participants' demographic characteristics and subjective well-being levels. For inferential statistics, an independent samples t-test was applied to examine differences between groups, while ANOVA (One-Way Analysis of Variance) was used for comparing more than two groups. When significant differences were found in the ANOVA results, post-hoc analysis methods such as the Tukey test were employed to detail group differences. Data analysis was conducted using the SPSS 26 statistical software.

Based on the findings, no statistically significant differences were observed in participants' subjective well-being levels concerning gender, marital status, educational level, income level, or employment status. However, significant differences were found in subjective well-being levels based on age and the frequency of fitness center usage.

In conclusion, it can be stated that the subjective well-being of individuals attending fitness centers is not associated with gender, marital status, educational level, income level, or employment status, but is related to age and frequency of fitness center usage.

December 2024, 58 pages.

Keywords: Fitness centers, subjective well-being, physical activity, stress, socialization.



1.GİRİŞ

Spor, bireyin yeteneklerini geliştiren, aynı zamanda kişisel veya grup olarak rekreasyonel faaliyetleri barındıran bir olgudur. Bu olgu, bireylerin yalnızca fiziksel gelişimlerini değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal kapasitelerini geliştirme potansiyeline sahiptir. Spor hem amatör bir uğraş hem de profesyonel bir meslek haline getirilebilecek bir etkinlik alanıdır. Sosyal bağları güçlendiren, kültürel değerleri zenginleştiren ve fiziksel yapıyı destekleyen bir yapıya sahiptir. Bununla birlikte, sporun rekabete dayalı yapısı bireylerin mücadeleci yönlerini ortaya çıkarırken dayanışma duygusunu da pekiştirmektedir. Toplumlara bir araya getiren ve bütünleştirici etkisiyle, spor hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir araç olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, sporun eğlence ve dinlenme amacıyla yapılan rekreasyonel faaliyetleri içermesi, katılımcılara fiziksel aktivitenin yanı sıra ruhsal dinginlik sağlama potansiyeli sunar (1).

Günümüz dünyasında spor ve insan, birbirlerinden ayrılması neredeyse imkânsız hale gelmiş ve yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilen iki temel unsurdur. Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamanın ötesinde, yaşam kalitesini artırmaya katkı sağlayan önemli bir araçtır. Bu nedenle, sporun hangi yaş grubunda olursa olsun bilimsel temellere dayandırılarak desteklenmesi, sistematik bir şekilde planlanması ve bilinçli bir yaklaşımla uygulanması büyük bir önem taşımaktadır (2).

Spor, çocukluk çağından yaşlılık dönemine kadar bireylerin tüm yaşam evrelerinde sağlıklı kalmalarına yardımcı olabilecek bir etkinliktir. İnsanların spor yapması, yalnızca bedensel sağlıklarını iyileştirmez, aynı zamanda ruhsal dengelerini korumalarına ve stresle başa çıkmalarına destek olabilir. Bilimsel araştırmalar, düzenli ve bilinçli yapılan sporun, birçok bireyde hayatla uyum içerisinde yaşama katkı sağlayabildiğini, işlerde verimliliği artırabildiğini ve genel mutluluk düzeyini yükseltebildiğini göstermektedir (2).

Spor sayesinde bireyler, fiziksel güç ve kapasitelerini daha etkili bir şekilde kullanma becerisi kazanabilirler. Bunun sonucunda, insanlar yalnızca bedenlerini değil, aynı zamanda iradelerini, dayanıklılıklarını ve özgüvenlerini de geliştirme şansı elde ederler. Sporun bireysel faydalarının yanı sıra, toplumsal düzeyde de büyük etkileri bulunmaktadır. Spor,

toplumları bir araya getiren, sosyal bağları güçlendiren ve dayanışmayı teşvik eden bir araç olarak değerlendirilmektedir (2).

Bu bilgiler ışığında, sporun bireyler arasında daha yaygın hale getirilmesi ve her kesime ulaşacak şekilde geliştirilmesi büyük bir öneme sahiptir. Eğitim kurumlarından iş yerlerine, yerel yönetimlerden ulusal politikalara kadar pek çok alanda sporun teşvik edilmesi, bireylerin daha sağlıklı, daha mutlu ve daha üretken bir yaşam sürmeleri için kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, sporun toplumdaki her birey için erişilebilir ve teşvik edici bir hale getirilmesi, sağlıklı bir geleceğin inşası için temel bir gereklilik olarak kabul edilmelidir (2).

Fiziksel egzersizin temel amacı, hareketsiz bir yaşamın neden olduğu fiziksel ve psikolojik etkileri en aza indirmek ya da yavaşlatmaktır. Bu amaca ulaşmak için fizyolojik kapasitenin artırılması, fiziksel uygunluğun korunması ve dolayısıyla sağlığın uzun yıllar boyunca sürdürülmesi hedeflenmektedir (3).

Günlük hayatta spor kelimesi birçok kişi tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Spor, genellikle kuralları önceden belirlenmiş, bireysel ya da takım halinde yapılan, rekabet ve eğlence unsurlarını içeren ve hem fiziksel hem de zihinsel aktiviteleri kapsayan bir alan olarak ifade edilir. Lüschen, sporu, bireylerin bedensel yetenekleri ile rakipleriyle etkileşim kurarak gerçekleştirdiği, yarışmaya dayalı ve oyun biçimlerinin bir türü olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımda ise spor, bireylerin sağlık durumlarını iyileştiren, geliştiren ve bu iyilik halini sürdüren hareketler bütünü olarak ele alınmaktadır (4).

Spor, bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik özelliklerini geliştirme potansiyeline sahip olduğu gibi, bilgi ve becerilerini artırmada da önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (5, 6).

Bireylerin psikolojik ve fiziksel açıdan kendilerini daha iyi hissetmeleri ve daha kaliteli bir yaşama sahip olmaları için fiziksel etkinliklerin önemi son yıllarda yapılan araştırmalarla daha net bir şekilde anlaşılmıştır. Bu nedenle, insanların boş zamanlarını fitness ve rekreasyonel etkinliklere ayırmalarının sağlık ve psikolojik faydaları hakkında farkındalık artmıştır. Bu artan farkındalık, fitness ve spor merkezlerinin yaygınlaşmasına ve bireylerin bu merkezleri tercih etmesine yol açmıştır. Fitness ve spor merkezleri, sadece fiziksel etkinlik için değil, aynı zamanda yaşamın getirdiği stres faktörlerini azaltmak amacıyla da önemli birer alan olarak ön plana çıkmaktadır (7).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor, insanlık tarihi boyunca, çeşitli faktörlerle karşılaşarak sürekli gelişme gösteriyordu. Bu gelişim, zamanla amaçsız olan hareketlerin süreç içinde amaçlı bir şekilde yapılmaya başlanmasıyla bedensel ve zihinsel gelişimde eğitici bir rol oynadı (8).

Spor kavramının bugünkü anlamıyla kullanılmasında İngilizlerin büyük etkisi olmasına rağmen, aslında spor kelimesi İngilizce kökenli değildir. Latince "dağıtmak, birbirinden ayırmak" anlamına gelen "Disportare" veya "Disportere" kelimelerinden türetilmiştir. Bu terim, Fransızcadan İngilizceye 11. yüzyılda geçmiştir ve evrensel bir anlam kazanarak yaygınlaşmıştır (9).

17. yüzyıla gelindiğinde spor, evrensel bir değer kazanmış ve sıkça kullanılan bir aktivite haline gelmiştir. Fransızlar, orta çağ Avrupa'sında "se deporter" veya "se desporter" terimlerini eğlence anlamında kullanmışlardır. Bu terimler zamanla aşınarak önce "Sport" daha sonra da "Spor" şeklinde literatürde yerini almıştır (10).

Geçmişte insanlar, temel ihtiyaçlarını karşılamak için hareket ederken, zamanla bu hareketler eğlence amaçlı yapılmaya başlanmıştır. Bu uzun süreçte sporun temellerinin atıldığı söylenebilir (11).

2.1.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, enerji tüketmek için kasları ve eklemleri kullanan, günlük yaşamımızda gerçekleştirdiğimiz fiziksel hareketlerin toplamını ifade eder (12).

Fiziksel aktivitenin en basit haliyle tanımını yapacak olursak, enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesi olarak tanımlanabilir (13).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen enerji harcaması ile gerçekleşen bedensel hareketler bütünüdür (14). Bu hareket bütünü sırasında kaslarımızdan iskelet kasının kasılmasıyla ortaya çıkan ve enerji harcamasını bazal seviyenin üzerinde artıran herhangi bir

bedensel hareket olan yürümek, ip atlamak, dans etmek vb. gibi hareketler fiziksel aktivite olarak ifade edilmektedir (14).

Sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite oldukça önemlidir. Araştırmalar, özellikle büyüme ve genç yetişkinlik döneminde fiziksel olarak aktif kalmanın kan basıncı, oksijen kapasitesi, vücut kompozisyonu, kemik sağlığı, glikoz metabolizması ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (15).

2.1.2. Fiziksel Uygunluk

Birey günlük hareketlerini yaparken, yorgunluk hissi yaşamadan yapabiliyor, gün içerisinde uyanık ve zinde kalabiliyorsa, fiziksel uygunluktan bahsedilebilir. Fiziksel uygunluk, hareketlerin düzgün olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla birlikte, vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanım doğrultusunda, fiziksel uygunluğu yüksek olan birey için uzun süre yorulmadan, hareket edebilen kişi olarak adlandırılabilir (16).

Fiziksel zorlamalar ve kişilerin potansiyel güçlerinden dolayı genelleme yapılarak, herkes için fiziksel uygunluk derecesi aynı olarak ifade edilemez. Koşullara göre değişkenlik gösterir, içinde bulunulan ortam fiziksel uygunluğa direkt olarak etki eder. Fiziksel uygunluk, beslenme, dinlenme ve boş zaman aktiviteleri gibi etmenlerden etkilenir. Kişinin fiziksel uygunluk düzeyi, çalışma hayatı, yaşadığı yer ve o yerin iklim ve hava koşulları da kişinin fiziksel uygunluk seviyesine etki eder (4).

2.1.3. Fitness

Başlangıçta spor, genellikle bir rekabet ve yarışma aracı olarak görülüyordu ancak zamanla, sağlıklı bir yaşam sürdürmenin önemi fark edildi ve spor, yalnızca sağlıklı kalmak amacıyla değil, bu sağlığı daha da iyileştirmek için yapılmaya başlandı. İnsanların sağlıklarını korumaları için çeşitli spor etkinlikleri organize edildi ve sağlık kurumları, bireyleri spora teşvik etmek için çalışmalarına başladı. Bu doğrultuda, düzenli spor yapmayı teşvik etmek amacıyla çeşitli tanıtım kampanyaları ve projeler hayata geçirildi (17).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, fitness, bireylerin sağlığını koruma ve geliştirme amacıyla gerçekleştirdiği kassal çalışmanın, uygun düzeyde yeterlilik ve süreklilik göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre, fitness, yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda bireyin genel sağlık durumunu iyileştirmek için planlı ve düzenli bir şekilde yapılan bir yaşam tarzı unsuru olarak da değerlendirilmektedir (18).

Fitness, kelime anlamı itibarıyla "sağlıklı ve formda olma" anlamına gelir. Yoğun egzersizler içeren bir spor dalıdır ve amacı, insan vücudundaki kasları, aletli veya aletsiz olarak çalıştırarak, güçlendirmektir. Fitness aynı zamanda diğer spor dallarının temelini oluşturur çünkü her spor dalında belirli kas grupları yoğun olarak kullanılır. Bu kas gruplarını güçlendirmek ve dayanıklılığı artırmak için fitness egzersizlerinden faydalanılır (19).

Fitness, vücudun ihtiyaç duyduğu çeşitli egzersizleri barındıran, fiziksel uygunluk ve sağlık gibi kavramları içeren bir spordur. Fitness aynı zamanda vücuda fit bir görünüm kazandırır. "Fit Olma" terimi, vücudun orantılı, güçlü ve dayanıklı olmasını ifade eder. Fit bir beden, hastalıklara karşı dirençli olup, hastalıklarla mücadelede avantaj sağlar. Dengeli ve programlı bir fitness antrenmanı, vücudun fit olmasını veya bu formunu korumasını destekler. Fitness programları, bireylerin fiziksel özelliklerine uygun şekilde hazırlanmalı, zorlama veya sakatlanma riskini arttıracak egzersizlerden kaçınılmalıdır çünkü herkesin vücut dayanıklılığı farklıdır. Profesyonelce tasarlanmış bir fitness programı, kişinin gücünü ve dayanıklılığını artırırken, aynı zamanda meslek yaşamında da bedensel ve ruhsal olarak daha iyi hissetmesine, dolayısıyla daha verimli olmasına katkı sağlar (20).

Her spor dalında, vücudun belirli bir bölgesinin daha fazla kullanıldığı bilinir, bu nedenle, hangi spor dalı için egzersiz yapılıyorsa, o dala özgü kas gruplarının hedef alınması gerekir. Fitness, bu kas gruplarını çalıştırarak güçlendirmeyi ve dayanıklılıklarını artırmayı amaçlar. Diğer spor dallarında olduğu gibi fitness antrenmanlarının da bireye özgü olarak hazırlanması önemlidir çünkü her bireyin vücut yapısı, direnci, dayanıklılığı ve kuvveti farklıdır. Fitness'in diğer sporlardan farkı ise belirli bir spor dalına yönelik olmadan genel bir fiziksel uygunluk sağlamak için yapılmasıdır (20).

Bu açıdan bakıldığında, fitness'in diğer spor dallarında yapılan tüm egzersizleri kapsadığı görülmektedir. Diğer spor dallarında belirli bir yaş sınırı bulunurken, fitness'te böyle bir kısıtlama yoktur. Kişi istediği yaşta bu spora başlayabilir ve dilediği süre boyunca devam edebilir. Fitness, bedeni geliştirmekten çok, sağlıklı bir vücut yapısını elde etmeyi ve bunu korumayı amaçlar. Fitness'ta yapılan egzersizler genellikle bir bütün olarak uygulanır. Örneğin, koşu veya bisiklet sürme gibi kardiyovasküler sistemi güçlendiren egzersizler, kişinin nefesini hızlandırır ve kalori yakılmasına yardımcı olur. Bu tür egzersizlerin ağırlık çalışmalarıyla birleştirilmesi, kasların sıkışmasına ve vücudun estetik bir görünüm kazanmasını sağlar, aynı zamanda, sporu yapan kişi, önceki durumuna kıyasla daha sağlıklı bir hale gelir (20).

2.1.4. Vücut Geliştirme

Vücut Geliştirme; dumbell ve plaka benzeri belirli aletlerin kullanıldığı; makineler ile de önceden hazırlanmış antrenman programlarını uygulayarak kas kütlelerinin gelişimine katkı sağlamak ve fiziksel olarak kuvvetlenmeye katkı sağlayan bilimsel temellere dayanan bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır (21).

Vücut geliştirme sporunun bilinir hale gelmesi ve gelişimine en büyük katkıyı modern vücut geliştiricinin kurucusu olarak da gösterilen Joe Weider olmuştur. Joe Weider 1936'lardan itibaren modern vücut geliştirme sistemlerini oluşturarak; pek çok popüler vücut geliştiricinin yetişmesine ön ayak olmuş; magazin yönü güçlü ve bilimsel içerikleri ile de dikkat çeken Muscle Fitness, Flex, Shape gibi yayınlarıyla günümüze dek ulaşmıştır (21).

Vücut geliştirme süreci incelendiğinde uygulanan yaygın tekniklerden biri, uzun vadede, her hafta ağırlıkları arttırarak bir öncekinden daha fazla ağırlık artışı gerçekleştirerek, maksimum seviyede kas kütlesi kazanmaktır. Belirli bir seviyeye geldikten sonra ya da vücut geliştirme yarışma hedeflerine ulaşan vücut geliştiricilerin; müsabakalara doğru kazandıkları kas kütlelerini şekillendirme amacına doğru yönelirler (22).

Geçmişten süre gelen ilgi odağı olan atletik kaslı görünüme sahip insanlar ve mitolojik devirlerdeki kaslı vücutlar; insanlara ilham kaynağı olmuş hatta sunulan eserlerde de bu tarz vücutlar canlandırılmıştır. Romalılar devrine gittiğimizde ise Gladyatör dövüşleri için hazırlanan insanların kendilerini güçlendirebilmek ve kas kütlelerinin büyüebilmesi için ilkel tarzda da olsa kendilerine göre bir takım yöntemlerle kendilerini hazırlamaya çalışmışlardır (23).

2.1.5. Fiziksel Fitness

Fiziksel fitness, bir bireyin genel performans kapasitesini ifade eder. Bu performans, onu oluşturan temel unsurların etkin ve uyumlu bir şekilde çalışmasıyla ortaya çıkar (24).

Farklı bir tanımlamada fiziksel fitness, bir hareketin doğru şekilde gerçekleştirilmesi ve vücudun mevcut kondisyon durumu olarak tanımlanabilir. Bu tanıma göre, fiziksel fitness seviyesi en yüksek olan kişi, yorulmadan uzun süre boyunca hareket edebilme yeteneğine sahiptir (25).

Yetişkinlerin fizik bakımından fit görünmeleri önemlidir. Epidemiyolojik ve laboratuvar temelli araştırmalar, aktif bir yaşam tarzı sürdürmenin fiziksel fitness gereksinimini açıkça ortaya koymuştur. Bu gereksinim, 1996 yılında Birleşik Devletler Sağlık Dairesi Başkanlığı tarafından yayınlanan "Fiziksel Aktivite ve Sağlık" raporuyla da vurgulanmıştır. Ayrıca, ulusal düzeyde yapılan bir ankette, 18 yaş üzeri Amerikalı yetişkinlerin sadece yaklaşık %12'sinin düzenli olarak yüksek şiddetli egzersiz yaptığı ve fiziksel olarak aktif olduğu bildirilmiştir (26).

Amerikan Tıp Birliği fiziksel uygunluğu, "Fiziksel çabalara uyum sağlama ve onlara uygun şekilde yanıt verebilme kapasitesi" olarak tanımlar. Başka bir tanıma göre ise fiziksel uygunluk, "Sosyal, zihinsel ve fiziksel iyilik hali" olarak ifade edilir (27).

2.1.6. Fitness Sporunda Dikkat Edilmesi Gerekenler

Bir kişinin günlük yaşamında daha enerjik kalabilmesi ve faaliyetlerini verimli bir şekilde gerçekleştirebilmesi için bedeninin hareketli ve zinde olması gerekmektedir. Merdiven çıkma, çanta taşıma veya alışveriş yapma gibi rutin görevlerin daha kolay yapılabilmesi, vücudun sağlıklı ve dinç olmasına bağlıdır. Vücut ne kadar dinçse, bu tür aktiviteler de o kadar rahat bir şekilde gerçekleştirilebilir. Fitness, kişinin vücudunun zindeliğini artırdığı için, günlük hareketlerin daha kolay ve etkili bir şekilde yapılmasına yardımcı olur (28).

Fitness sporuna başlamadan önce, sporu yapacak kişinin fiziksel özelliklerine dikkat edilmesi büyük önem taşır. Her bireyin beden yapısı farklı olduğu için, herkese aynı fitness programı uygulanmamalıdır. Ayrıca, spor için uygun kıyafet ve ayakkabılar seçilmelidir aksi takdirde, uygun olmayan ekipman yaralanmalara yol açabilir. Sakatlık riskini azaltmak için, spor öncesinde bedenin iyice ısındırılması gereklidir. Isınma hareketleri yapılmadığında, ağır egzersizler sırasında sakatlanma riski artar. Ağırlık çalışmalarında, hareketlerin belirlenen kurallara uygun olması şarttır, hareketlerin ya fazla ağır ya da çok hafif yapılması, ya etkisiz kalacak ya da vücudu zorlayarak sakatlanmalara neden olacaktır. Fitness egzersizi yapan bireylerin, spor yapmadıkları zamanlarda da sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmeleri gerekir, aksi takdirde, sporun sağladığı faydalar azalabilir veya ortadan kalkabilir (20).

2.1.7. Fitness Sporunun Psikolojik Faydaları

Son yıllarda, bedensel ve ruhsal sağlığın korunması ve iyileştirilmesi konusunda dikkati çeken önemli gelişmelerden biri, ilaçsız tedavi yöntemlerinin uygulanabilirliğidir. Bu kapsamda, spor ve fiziksel aktivite, ilaçsız tedavi için en etkili tekniklerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Sporun tercih edilme nedeni, hareketsiz bir yaşam tarzına sahip kişilerin hareketliliğini artırmak ve vücut dirençlerini en yüksek seviyeye çıkarmaktır. Örneğin, kas dayanıklılığını artırmak amacıyla çeşitli egzersiz programları uygulanır ve bu sayede kas iskelet sistemindeki hareketsizlikten kaynaklanan dengesizliklerin önüne geçilebilir. Egzersiz programları, bir spor merkezinde veya dışarıda yapılmak zorunda değildir; bireyler evlerinde de rahatça egzersiz yapabilirler. Böylece, egzersiz yapmak için başka bir yere gitme zorunluluğu olmayan bireyler, yoğun iş temposunda zaman kaybetmeden sağlığını koruyabilir ve geliştirici çalışmalar yapma fırsatı bulabilirler (27).

Düzenli egzersiz yapan bireylerin, öfke kontrolünü daha etkili bir şekilde sağladığı, zorluklar karşısında daha dirençli olduğu ve hem iş hem de özel yaşamlarında daha başarılı olduğu bilinmektedir (29).

Spor yapmak, insanların bedenlerindeki olumlu değişimlerin psikolojik durumlarına da pozitif yansımalar sağlamasına yardımcı olur, bu sayede kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar (30).

Olumsuz psikolojik durumlar, doğrudan fiziksel sağlıkla ilişkilidir. Sürekli kaygı içinde olan bireylerde, sporun olumlu etkilerini inceleyen sistematik bir derlemede, egzersizin anksiyete semptomlarını azalttığı ortaya konmuştur. Ayrıca, sosyal fobiyi azaltmada spor ve fiziksel aktivitelerin oldukça etkili olduğu görülmektedir. Egzersiz, duygusal bozukluklar yaşayan bireylerde de akut psikolojik iyilik hali sağlamakta yardımcı olmaktadır (31).

Spor ve fiziksel aktivitelerin beden ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin anlaşılmasıyla birlikte, hareketsiz yaşam süren bireylerde, egzersiz yapma isteği giderek artmaktadır. Sporun zaman ve mekan açısından sunduğu esneklik, sağlığını korumak ve geliştirmek isteyen kişileri, fitness sporuna yönlendirmektedir. Fiziksel fitness'ın psikolojik etkilerini şu şekilde sıralamak mümkündür: (3).

- İş verimliliğinde artış
- Hastalık nedeniyle işten uzak kalma günlerinin azalması
- Daha enerjik hissetme ve tembellikten uzaklaşma
- Sağlam, canlı ve hareketli egzersiz yapma isteği
- Bedeni ve ruhsal stresi azaltma

- Hayata daha olumlu bir bakış açısı geliştirme
- Asabi ve hiperaktif davranışları yatıştırma
- Kendine güvenin artması
- Sosyal ilişkilerde daha kolay arkadaşlık kurma ve paylaşım duygularının güçlenmesi
- Benlik saygısının gelişmesine yardımcı olma (32).

2.2. İyi Oluş

Bilim insanları, sosyal alanda iyi olma halini farklı açılardan yorumlayabilmek adına birçok çalışmalar yapmışlardır. Kavram olarak iyi olma halini karşılayan birçok sözcüğün olduğu bilinmektedir. Özellikle sağlık alanında vurgulanan iyi oluş ile psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş gibi kavramlar arasında bağ olduğu gibi yaşam doyumu, yaşam kalitesi gibi kavramlar arasında da bağ vardır. Bu bağlar anlamsal olarak tamamen aynı olmasa da birbirleriyle ilişkili kavramları içlerinde barındırır. Çünkü ilgili kavramlara genel olarak bakıldığında insanlar için iyi oluşun sağladığı koşulları yansıtmaktadır (33).

Pozitif psikoloji konularından iyi oluşu, iki yaklaşıma göre temellendirildiğini açıklamaktadır. Bunlar hedonizm ile eudemonizmdir. Hedonik yaklaşım; iyi oluşu, insanın hayat sürecinde aldığı zevk olarak açıklamıştır. Bu açıdan bakıldığında iyi oluşun, mutluluğun sadece duygusal boyut olarak yeterli olmadığını, bunun yanında yaşam doyumuna da bakılması gerektiğini çünkü bilişsel boyut açısından yaşam doyumunun da önemli olduğunu ifade etmektedir. Eudemonik yaklaşım açısından iyi oluş incelendiğinde, psikolojik işlevsel süreç olarak adlandırılabilir ve psikolojik iyi oluş olarak tanımlanabilir (34).

Bu tanımlarla birlikte iyi oluşu, iki parçaya ayırarak olursak bunlar karşımıza, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş, olarak çıkmaktadır. Birlikte bir ortak paydada şekillenmeleri ve bu süreçte belirli bir düzen içinde gelişim göstermeleri, aynı zamanda bireylerin ve toplumların psikolojik yapılarını ve davranış biçimlerini simgeler. Bu ortak payda, bireylerin düşünce yapılarından duygusal tepkilerine, sosyal ilişkilerden karar alma süreçlerine kadar birçok farklı boyutta kendini gösterir ve anlam kazanır (35).

2.2.1. Öznel İyi Oluş

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri, "öznel iyi oluş"tur. Öznel iyi oluş, uzun yıllardır araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuştur, ancak sistematik bir şekilde çalışılması ve ölçülmesi son yıllarda mümkün olmuştur (36).

Birçok araştırmacı, öznel iyi oluş kavramını tanımlamaya çalışmıştır. Mutlu bireylerin genellikle genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, yüksek gelirli, dışadönük, iyimser, özgüveni yüksek, kaygıdan uzak, evli, dindar, yaşam amacına sahip ve entelektüel özellikler taşıdığı belirtilmektedir (37).

Bireylerin yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların negatif yönde birbirleriyle ilişkili olduğu ortaya konmuş olsada bağımsız yapılar olduğu ortaya çıkmıştır (38, 39). Bu nedenle, yaşam doyumunun öznel iyi oluşu etkileyen önemli bileşenlerden biri olduğu anlaşılmaktadır (40).

Öznel iyi oluş kavramının üç önemli özelliği bulunur. Bunlardan ilki, öznel olmasıdır. Bu kavramın öznel olarak değerlendirilmesinin nedeni, bireyin yaşamına dair kendi kişisel değerlendirmelerine odaklanmasıdır (41).

Psikolojik problemlerin olmamasının "öznel iyi oluş" için tam olarak yeterli olmadığı vurgulanmıştır (40).

"Öznel iyi oluş" teriminin aynı zamanda olumlu duyguların, hayattaki doyum ve mutluluk (42), kendini yeterli görme, yaşama hedefi ve özerklik (43, 44), benzeri kaynakların pozitif varlığını içermektedir. Üçüncüsü olarak, öznel iyi oluş bireylerin yaşantısını bütünüyle genel değerlendirmesine dayalıdır (42).

Öznel iyi oluş, bireyin kendi değerlendirmesine dayandığı için her kişi için farklı bir anlam taşıyabilir. Bu kavram, genellikle bireyin yaşamına dair kişisel yargısına vurgu yapar. Araştırma sonuçları, yaşam doyumunu, sevinç, neşe ve mutluluk gibi olumlu duyguların yalnızca bireyin kendini iyi hissetmesini sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal, entelektüel ve fiziksel açıdan pek çok fayda sunduğunu göstermektedir (45, 46). Örneğin, gençlerin veya yetişkinlerin okul bahçesinde ya da spor salonunda basketbol oynadığını düşünüldüğünde, bu bireyler basketbol oynarken zevk almakta ve anın tadını çıkarmaktadır. Bu süreçte aldıkları zevk ve sahip oldukları motivasyon, aynı zamanda fiziksel, entelektüel, sosyal ve psikolojik kaynaklar oluşturmalarına yardımcı olur. Basketbol oynarken yapılan fiziksel aktiviteler, bireylerin beden sağlığına olumlu katkı sağlar, oyun sırasında uygulanan

stratejiler, problem çözüme becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. Oyun sırasında kurulan dostluklar ve samimiyet, sosyal bağları güçlendirir ve bu bağlar gelecekte sosyal destek sağlar. Ayrıca, araştırmalar, olumlu duyguların olumsuz duyguların, bireyin fizyolojisinde yarattığı yıkıcı etkileri ortadan kaldırdığını ve bireyin dayanıklılığını artırdığını göstermiştir (47-49).

Yapılan araştırma sonuçları, bireylerin olumlu duyguları daha sık yaşamasının, öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada önemli ve etkili bir rol oynadığını açıkça ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, bireylerin olumlu duyguları sık sık deneyimlemesi, yalnızca öznel iyi oluş seviyesini yükseltmekle kalmamakta, aynı zamanda bu etkinin, olumsuz duyguların azalmasını sağladığı katkıya oranla çok daha büyük ve belirgin bir fark yarattığı görülmektedir. Bu durum, olumlu duyguların bireyin yaşam kalitesini ve genel mutluluğunu artırma konusunda kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir (27, 36, 37, 50).

Öznel iyi oluş kavramına bilişsel bir perspektiften bakacak olursak, bireylerin yaşamlarındaki genel memnuniyet ve tatmin düzeyinin, öznel iyi oluşu bilişsel yönden temsil eden temel bir bileşen olduğunu net bir şekilde görebiliriz. Başka bir deyişle, bireylerin kendi yaşamlarını değerlendirme süreçleri, yaşam doyumu olarak ifade edilen bu bilişsel unsur üzerinden şekillenmekte ve öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu anlamamıza katkı sağlamaktadır. Bu değerlendirme, bireyin hayatındaki çeşitli alanlardan aldığı tatmini kapsayan geniş bir çerçeveye sunmaktadır (14).

Yaşam doyumu kavramını daha ayrıntılı bir şekilde açıklamadan önce, öncelikli olarak "doyum" kavramını tanımlamak faydalı ve açıklayıcı bir adım olacaktır. Doyum, bireylerin yaşamlarındaki beklentilerinin, temel gereksinimlerinin, kişisel isteklerinin ve hayata dair dileklerinin karşılanması anlamına gelmekte ve bu karşılanma düzeyi, bireyin genel memnuniyetini belirleyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Doyum, aynı zamanda bireyin hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarını kapsayarak, yaşam deneyimlerini değerlendirmesinde kritik bir rol oynamaktadır (51).

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu temsil eden yaşam doyumu, bireyin mevcut ve geçmiş yaşamını genel olarak ne kadar tatmin edici bulduğunu değerlendirmesidir (13). Bu boyut, bireyin yaşamının çeşitli alanlarından (aile, evlilik, iş, arkadaşlık, vb.) aldığı doyumu bilişsel olarak değerlendirmesini içerir. Bu değerlendirmelerin olumlu olması, bireyin yaşamdan aldığı genel doyumun yüksek olduğunu gösterir (13, 36, 42).

Birey, yaşamına ilişkin bir değerlendirme yaparken beklentilerini ve isteklerini sahip olduğu ya da elindeki mevcut durumla karşılaştırır. Bu karşılaştırma sonucunda, yaşamına dair genel bir yargıya ulaşır. Beklentilerin gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan bu sonuç, yaşam doyumunu yansıtır (51). Birey, yaşamına ilişkin bir değerlendirme yaparken beklentilerini ve isteklerini sahip olduğu ya da elindeki mevcut durumla karşılaştırır. Bu karşılaştırma sonucunda, yaşamına dair genel bir yargıya ulaşır. Beklentilerin gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan bu sonuç, yaşam doyumunu yansıtır.

2.1.2. Psikolojik İyi Oluş

Bireyin yaşam süresince kendi kişisel gelişimine katkı sağlayarak pozitif anlamda çıkarımlar yapabilmesi, sosyal yaşantısının kalitesini artırarak iyi ilişkiler kurması, amaçları doğrultusunda yaşamını sürdürmesi ve yaşamına yön verirken sosyal yaşantısını da yönetebilmesi, aldığı kararları kendi iradesiyle alarak, doğru bir şekilde kullanabilmesi gibi birçok anlama gelmektedir (38).

Psikolojik olarak iyi olma hali, bireyin olumlu yönde düşünebilmesi dolayısıyla kendisini iyi hissetmesi ve herhangi bir durum karşısında da olumlu ve kendi isteğiyle harekete geçebilmesiyle bağlantılı bir durumdur. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerde genellikle duygusallık deneyimi ve işlevsellik açısından da olumlu yönde bir bağın olduğu görülmektedir. Mutluluk hissi ve sevinç hissini de üst seviyede yaşayan bu bireyler etkileşimde oldukları insanlara karşı sorumluluk duygusuyla hareket ederler ve bu kişileri güvenilir olarak görürler (39).

Psikolojik iyi oluş bireyi, kendi dünyasında pozitif düşünmesi ile sınırlı kalmayıp aynı zamanda, bireyin empati kurabilme ve yardım etme gibi insancıl tavırlar göstermesinde de etkili olan bir olgudur. Bireylerin, yaşamları sürecince, pozitif duygulara sahip ve anlamlı bir şekilde hayatlarını sürdürebilmeleri de psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkiler. Bunlardan yola çıkılarak bireyin psikolojik iyi oluş durumundan tam olarak bahsedebilmemiz için, bireyin çevresindeki diğer insanlar ile olumlu ilişkiler kurabiliyor olması ve empati yaparak hümanist bir yaklaşım sergilemesi gerekir (53).

2.1.3. Stress

Stres, günümüzde oldukça karmaşık kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Tanımı yapılırken bile oldukça karmaşık bir betimlemeye dayalı bir olgudur. Stres kavramını

tanımlamaya çalışan araştırmacılar bile kendi aralarında büyük ölçüde farklılıklar ile bu tanımları yapmaktadırlar. Stres kelimesi ilk olarak; Dr. Hans Selye tarafından kullanılarak, stresin "organizmanın her türlü değişime karşı yaygın ve spesifik olmayan bir tepkisi" olarak ifade edilmiştir (54).

Stres kavramı ayrıntılı bir şekilde Allen, tarafından ele alınmıştır. Allen; stresin öncelikle vücut için fiziksel bir tepkisi olduğunu öne sürmüş ve bunun yanında vücudun reaksiyonu olarak da kabul edilebileceğini söylemiştir. Stresin, zihinsel süreç gibi soyutsal kavramlar olarak ele alınmasındansa bun yerine fiziksel bir yanıt olarak ele alınmasının gerekliliğini vurgulamıştır. Fakat stres zihinsel süreçlerin bu türden rahatsızlıklarını etkileyebilir ya da insanlar bu türden rahatsızlıkları stres olarak yaşayabilirler (55).

Selye, H.'ye göre stresin karmaşasının dikkat çeken noktası, stresin "belirsiz" olabilme özelliğidir. Çünkü stresin derinlerine inildiğinde, kaynağının ve etkilerinin bir belirsizlik içerisinde olması; bundan dolayı herhangi bir olgu ya da olayın stresi tetikleme yönünde bir etkisinin olabilmesi muhtemeldir (56).

Fiziksel açıdan incelendiğinde, stresin etkilerinin belli başlı bir vücut bölgesinde olmadığının hatta organ olarak da kısıtlanamayacağını; bir bütün olarak düşünülmesi gerektiğini ve tüm organizmayı etkileyeceğini belirtmiştir. Selye'nin bu olayı temellendirdiği iki olay vardır; bu olayların hem olumlu olması hem de olumsuz olabilmesidir; bu iki temele dayandırma sebebi ise organizmanın, genel olarak bu iki tür olayı ayırt edemeyecek olmasıdır (56).

Stres, Sporcular açısından bakıldığında, stresin fiziksel olarak enerji düşüklüğü etkilerinin yanında sporcuların başarı için koymuş oldukları hedefe ulaşmasında da olumsuz etkileri gözlemlenmiştir. Sporcuların psikolojik olarak stres ile karşılaşmaları, göstermiş oldukları özverili çalışmalarını, becerilerini ve yeteneklerini göstermede olumsuz yönde sonuçlar doğurabilir. Bunlar uzun vadede stresin sporcular için tehlikeli bir hal almasına hatta, sporcuların sakatlanma riskini de arttırmasına yol açtığı gibi sporcuların hedeflerine ulaşmadan, pes ederek erkenden emeklilik kararlarını almalarına yol açabilir. Ayrıca, stres, ilk bakışta büyük bir sorun gibi görünmeyen ama ilerleyen zamanlarda, derinlemesine etkilerinin olduğu bir tür rahatsızlık olarak kendini gösterebilir. Ek olarak sporcuların yüksek şiddetli antrenman sendromlarında, zihinsel, sosyal ve fiziksel yönden bir tükenmişlik durumu belirtileriyle birlikte kendini hissettirebilir. Stresin zararlarına bakıldığında sadece sporculara özgü olmadığını, aynı zamanda bu durumun antrenörlere, teknik direktörlere ve sporun içinde yer alan diğer paydaşlar içinde geçerli olduğunu görebiliriz. Bu sebeple, stres yönetimini ele

alırken tekniklerini bilmenin ve uygulamanın, hem sporcular açısından hem de sporun diğer katılımcıların açısından bakıldığında performanslarının ve mutluluklarını artırmak için oldukça önemlidir (57).

2.1.4. Serbest Zaman

Serbest zaman insanların; çalıştıkları işlerden, aile hayatlarından veya toplumun yüklemiş olduğu sorumluluklardan bağımsız olarak; geçim için gerekli yükümlülüklerinde dışında kalan aktivitelerdir (58).

İnsanlar hayatlarının devamlılığı için para kazanma zorundalığı ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu işlerde kendilerini geliştirebilmeleri içinse boş zamanlarını değerlendirmek isterler. Modern çağ toplumlarında çalışmanın önemine verilen değer oldukça yüksektir. Bu gibi toplumlarda çalışma bireyler ile özdeşleşmiştir. Bu insanlar yaşam süreçlerindeki çalışmalardan arta kalan boş vakitlerini kendilerine katkı sağlayacak etkinlikler üzerine kurmak istemektedir (59).

2.1.5. Sosyalleşme

Sosyalleşme, bireyin, toplumun parçası olan diğer insanlarla birlikte iş birliği ve etkileşim içinde, toplumun davranışını hissetme ve düşünme biçimlerini tanıyarak, öğrenme ve kabullenme süreci olarak görülebilir. Bu süreç, bireyin kendine özgü davranışları yerine toplum normlarını örnek alarak; kendini toplum normlarına uygun hale getirmesini kapsar. Sosyalleşme bir başka deyişle insanın hayvani yönlerinden uzaklaşarak; toplum normlarında insani değerleri yakalaması ve kimlik edinme sürecidir. Bireyler, sosyalleşme evresinde kendilerini, toplumun farklı gruplarının birer üyesi yapan değerleri ve tutumları öğrenerek, bu normlara göre kendilerine bir tanım kazanırlar (60).

İnsan sosyal bir varlık olduğundan, kültürel yaşam, insanların etkileşimleriyle birlikte, bireylerin ve toplumların yapısını oluşturur. Bireyler yaşamları süresince yaşadıkları toplumla uyum sağlama gereksinimi duyar ve çaba gösterir. Bireylerin bu çabaları, yaşam ve ölüm süresince devam etmektedir. Bu süreç içerisinde sosyalleşme, birden fazla farklı faktörlerden etkilenecek olmaktadır. Daha farklı bir perspektiften bakılacak olursa, sosyalleşme sadece bireylerin birbirleriyle sosyalleşmesi olarak görülmemeli, kendi kültürlerini, kendi kültürlerine bağlı olarak diğer normları da öğrenmesi olarak görülebilir (61).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, fitness salonlarında yapılan fiziksel aktivitelerin bireylerin öznel iyi oluş durumları ile cinsiyet, yaş aralığı, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim seviyesi, gelir getiren bir işte çalışma durumu, fitness salonlarını kullanım sıklıkları ve kullanım amaçları gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmiş, kullanılan yöntem ve teknikler ile araştırmadan elde edilen verilerin toplanma ve analiz süreçlerine ilişkin ayrıntılı bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Deseni/Modeli

Fitness salonlarında yapılan fiziksel aktivitenin insanların öznel iyi oluş durumlarını farklı değişkenler açısından incelendiği bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modelinden faydalanılmıştır. Tarama modeli var olan bir olay, durum veya konu ile ilgili katılımcıların tutum, görüş, ilgi, beceri ya da yeteneklerinin belirlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (62).

Evrenden seçilen örneklemin tepkilerinin veya görüşlerinin yerine daha çok ne şekilde dağılım gösterdikleri üzerinde durulan bu modelde doğru sonuçlara ulaşılması için olabildiğince büyük bir örneklemden veri toplanmaktadır (58).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Ankara'da fitness salonlarına kayıtlı olan ve aktif kullanan 18 yaşından büyük bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise evrenden tesadüfi yöntemle seçilen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan %48,8'i (N=226) kadın, %51,2'si (N=237) ise erkek toplam 463 birey oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun veya elverişlilik örnekleme yönteminden faydalanılmıştır (63).

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan gerekli etik izinler alınmıştır

(22.11.2023 tarih ve E-9793544-300-00000581625 sayılı karar). Etik kurul onayından sonra Ankara ilinde bulunan spor salonlarına gidilerek araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirmeler gerçekleştirilmiş, araştırmaya katılmaya gönüllü bireylerden veriler yüz yüze anket aracılığıyla toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. 1. bölümde araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu” 2. bölümde ise Tuzgöl (47), tarafından hazırlanan “Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgiler Formunda katılımcılardan demografik bilgi olarak cinsiyet, yaş, medeni durum, mezuniyet, gelir getiren bir işte çalışıp çalışmadıkları, gelir düzeyleri, fitness salonlarını kullanım amaçları ile kullanım sıklıklarına ilişkin veriler toplanmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ) doktora tezinde kullanılmak üzere Tuzgöl (47), tarafından kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Ölçek “Tamamen Uygun”, “Çoğunlukla Uygun”, “Kısmen Uygun”, “Biraz Uygun” ve “Hiç Uygun Değil” olarak 5’li Liker Ölçeği şeklinde toplam 46 maddeden oluşmaktadır.

Ölçek maddelerinin 26’sı olumlu, 20’si olumsuz ifade şeklindedir. Ölçek tek boyutlu olarak hazırlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 1 en yüksek puan ise 230’dur. Yüksek puan araştırmaya katılan kişinin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. 209 kişiye uygulanarak geliştirilen ÖİÖ’nun Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı. 93 olarak hesaplanmıştır (47).

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Kişisel Bilgiler Formundan elde edilen demografik bilgilere ilişkin analizlerde betimsel istatistik yöntemlerinden, frekans, yüzde hesaplamaları ile birlikte çapraz tablolar kullanılmıştır.

Bağımsız değişkenlere göre öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi ve yorumlanması için açımlayıcı istatistik yöntemleri kullanılmıştır.

Açımlayıcı istatistik yöntemlerinden hangilerinin kullanılacağına karar vermek için verilerin normal dağılıma uygunluğu basıklık ve çarpıklık değerleri ile değerlendirilmiştir. Yapılan

analiz sonucu basıklık değeri 1,457, arpıklık değeri ise 1,104 olarak hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell'e göre (64), basıklık değerinin ve arpıklık değerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması verilerin normal dağılıma uygun olduğunu söylemek yeterlidir.

Bu değerlendirme sonucunda, iki değişkene sahip bağımsız değişkenler için Bağımsız rnekleme t-Testi yapılmış, ikiden fazla gruba sahip bağımsız değişkenler için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA analizleri sonucunda anlamlı farklılık bulunması durumunda, gruplar arasındaki farkı detaylandırmak için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Parametrik testlerin gereklilikleri sağlandığında ikili karşılaştırma testi olarak TUKEY testi kullanılmıştır.



4. BULGULAR

4.1. Demografik Bilgilere İlişkin Veriler

Bu bölümde katılımcıların, Kişisel Bilgi Formuna verdikleri yanıtlardan elde edilen demografik bilgilere ilişkin veriler ayrıntılı olarak raporlanmıştır.

Tablo 4.1: Katılımcıların demografik bilgilerine göre dağılımları.

Yaş Aralığı	N	%
18-22 Yaş arası	149	32,2
23-27 Yaş arası	276	59,6
28-32 Yaş arası	38	8,2
Medeni Hâl	N	%
Evli	199	43
Bekâr	264	57
Eğitim Durumu	N	%
Lise	162	35
Lisans	283	61,1
Lisansüstü	18	3,9

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların %59,6'sının 23-27 yaş aralığında, %32,2'sinin 18-22 yaş aralığında, %8,2'sinin ise 28-32 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Medeni hâle göre tablo incelendiğinde katılımcıların %43'ünün evli, %57'sinin ise bekâr olduğu görülmektedir. Katılımcıların %61,1'inin lisans düzeyinde, %35'inin lise düzeyinde, %3,9'unun ise lisansüstü düzeyde eğitime sahip oldukları görülmektedir.

Katılımcıların gelir getiren bir işte çalışma durumları, gelir durumları, fitness salonlarından haftalık faydalanma süreleri ve fitness salonlarını kullanma amaçlarına ilişkin veriler çapraz tablolar olarak verilmiştir.

Tablo 4.2: Katılımcıların gelir getiren bir işte çalışma durumlarının cinsiyete göre dağılımları.

		Hayır		Evet	
		N	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	137	60,6	89	39,4
	Erkek	110	46,4	127	53,6

Tablo 4.2 incelendiğinde kadın katılımcıların %60,6'sının gelir getiren bir işte çalışmadığı yönünde, %39,4'ünün ise gelir getiren bir işte çalıştıkları yönünde görüş belirttikleri görülmektedir. Erkek katılımcıların ise %46,4'ünün gelir getiren bir işte çalışmadığı yönünde, %53,6'sının ise gelir getiren bir işte çalıştığı yönünde görüş belirttikleri görülmektedir.

Tablo 4.3: Katılımcıların gelir durumlarının cinsiyete göre dağılımları.

		Düşük		Orta		Yüksek	
		N	%	N	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	147	65	57	25,2	22	9,7
	Erkek	134	56,5	85	35,9	18	7,6

Tablo 4.3 incelendiğinde kadın katılımcıların %65'i gelir düzeyi düşük, %25,2'si gelir düzeyi orta, %9,7'si ise gelir düzeyi yüksek olarak belirtirken, erkek katılımcıların %56,5'inin gelir düzeyi düşük, %35,9'unun gelir düzeyi orta, %7,6'sının ise gelir düzeyi yüksek olarak belirttikleri görülmektedir.

Tablo 4.4: Katılımcıların fitness salonlarını kullanma sürelerinin cinsiyete göre dağılımları.

		0-2 gün		3-4 gün		5 gün ve üzeri	
		N	%	N	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	147	65	63	27,9	16	7,1
	Erkek	135	57	90	38	12	5,1

Tablo 4.4 incelendiğinde kadın katılımcıların %65'inin fitness salonlarını haftada 0-2 gün aralığında, %27,9'unun 3-4 gün aralığında, %7,1'inin fitness salonlarını haftada 5 gün ve üzeri süre kullandığını belirtirken erkek katılımcıların %57'sinin fitness salonlarını haftada 0-

2 gün aralığında, %38'inin 3-4 gün aralığında, %5,1'inin ise fitness salonlarını haftada 5 gün ve üzeri süre kullandığını belirttikleri görülmektedir.

Tablo 4.5: Katılımcıların fitness salonlarını kullanma nedenlerinin cinsiyete göre dağılımları.

		Sağlıklı olmak		Sosyalleşmek		Vücut geliştirmek		Stresten uzaklaşmak		Serbest zamanı değerlendirmek	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	71	31,4	59	26,1	32	14,2	39	17,3	25	11,1
	Erkek	45	19	65	27,4	78	32,9	29	12,2	20	8,4

Tablo 4.5 incelendiğinde, fitness salonlarının kullanım amacına ilişkin olarak kadın katılımcıların %31,4'ünün fitness salonlarını sağlıklı olmak, %26,1'inin sosyalleşmek, %14,2'sinin vücut geliştirmek, %17,3'ünün stresten uzaklaşmak, %11,1'inin ise serbest zamanı değerlendirmek amacıyla kullandığını belirttikleri görülürken, erkek katılımcıların %19'unun sağlıklı olmak, %27,4'ünün sosyalleşmek, %32,9'unun vücut geliştirmek, %12,2'sinin stresten uzaklaşmak, %8,4'ünün ise serbest zamanı değerlendirmek amacıyla fitness salonlarını kullandıklarını belirttikleri görülmektedir.

4.2. Açımlayıcı İstatistiklere İlişkin Veriler

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin, incelenen bağımsız değişkenler doğrultusunda anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin veriler detaylı bir biçimde ele alınmıştır. Özellikle, katılımcıların demografik özellikleri, yaşam koşulları ve psikolojik durumları gibi bağımsız değişkenlerin, öznel iyi oluş üzerinde oynadığı roller kapsamlı bir şekilde analiz edilmiştir. Bu analizler sonucunda elde edilen bulgular hem istatistiksel yöntemler aracılığıyla hem de tablolarla desteklenerek raporlanmıştır. Ayrıca, bulguların bilimsel olarak ne anlama geldiği ve pratik sonuçlara nasıl yansıtılabileceği de bu bölümde açıklanmıştır.

Tablo 4.6: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi.

		N	Ort	SS	t	sd	p
Cinsiyet	Kadın	226	146,230	15,392	1,461	405,843	0,145
	Erkek	237	144,405	11,004			

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız örneklem t-Testi sonucunda kadın katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 146,230 olarak hesaplanmışken erkek katılımcıların puanlarının ortalaması 144,405 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalamaları arasında 1,825 puanlık bir fark hesaplanmış olup bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t = 1,461$; $p > 0.05$).

Tablo 4.7: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin medeni durum değişkenine göre incelenmesi.

		N	Ort	SS	t	sd	p
Medeni Durum	Bekâr	264	145,375	13,530	0,147	461	.883
	Evli	199	145,191	13,128			

Tablo 4.7 incelendiğinde katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılık gösterip, göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız örneklem t-Testi sonucunda bekâr katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 145,375 olarak hesaplanmışken evli katılımcıların puanlarının ortalaması 145,191 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalamaları arasında .184 puanlık bir fark hesaplanmış olup bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t = 0,147$; $p > 0.05$).

Tablo 4.8: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin gelir getiren bir işte çalışma durumuna göre incelenmesi.

		N	Ort	SS	t	sd	p
Gelir getiren bir işte çalışma durumu	Hayır	247	145,105	13,401	-0,328	461	.743
	Evet	216	145,513	13,307			

Tablo 4.8 incelendiğinde katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin gelir getiren bir işte çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız örneklem t-Testi sonucunda gelir getiren bir işte çalışmayan katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 145,105 olarak hesaplanmışken gelir getiren bir işte çalışan katılımcıların puanlarının ortalaması 145,513 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalamaları arasında .408 puanlık bir fark hesaplanmış olup bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t = -0,328$; $p > 0.05$).

Tablo 4.9: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yaş aralığı değişkenine göre incelenmesi.

Yaş Aralığı	N	Ort	SS	sd	f	p	Fark
1) 18-22 Yaş Arası	149	143,060	9,734				
2) 23-27 Yaş Arası	276	144,833	12,116	2	19,369	.001	3-1 3-2
3) 28-32 Yaş Arası	38	157,421	24,103				

Tablo 4.9 incelendiğinde katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yaş aralıklarına göre incelenmesi için yapılan ANOVA analizi sonucu 18-22 yaş aralığında olan katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 143,060; 23-27 yaş aralığında olanların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 144,833 ve 28-32 yaş aralığında olanların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 157,421 olarak hesaplanmış olup ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($f=19,369$; $p < 0.001$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunun bulunması için yapılan TUKEY analizi sonu 28-32 yaş aralığında olan katılımcılar ile 23-27 yaş aralığında olan ve 18-22 yaş aralığında olan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bulunan bu anlamlı farklılık 28-32 yaş aralığında katılımcıların

diğer gruplara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek düzeyde ÖİÖ durumlarına sahip olduğu desteklemektedir.

Tablo 4.10: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin eğitim düzeylerine göre incelenmesi.

Eğitim düzeyi	N	Ort	SS	sd	f	p
Lise	162	143,809	10,418			
Lisans	283	146,035	14,816	2	1,601	.203
Lisansüstü	18	147,056	11,705			

Tablo 4.10 incelendiğinde katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin eğitim düzeylerine göre incelenmesi için yapılan ANOVA analizi sonucu lise düzeyinde eğitime sahip olan katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 143,809; lisans düzeyinde eğitime sahip olanların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 146,035 ve lisansüstü düzeyde eğitime sahip olanların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 147,056 olarak hesaplanmış olup ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($f = 1,601$; $p > 0.05$).

Tablo 4.11: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin gelir düzeylerine göre incelenmesi.

Gelir düzeyi	N	Ort	SS	sd	f	p
Düşük	281	144,740	13,724			
Orta	142	145,634	11,183	2	1,111	.330
Yüksek	40	148,000	17,181			

Tablo 4.11 incelendiğinde Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin gelir düzeylerine göre incelenmesi için yapılan ANOVA analizi sonucu düşük gelir düzeyine sahip olduğunu belirten katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 144,740; orta gelir düzeyine sahip olduğunu belirten katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 145,634 ve yüksek gelir düzeyine sahip olduğunu belirten katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 148,000 olarak hesaplanmış olup ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($f = 1,111$; $p > 0.05$).

Tablo 4.12: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin fitness salonlarını haftalık kullanma sürelerine göre incelenmesi.

Kullanım süresi	N	Ort	SS	sd	f	p
0-2 Gün	282	145,248	13,136	2	0,617	.484
3-4 Gün	153	144,954	12,959			
5 Gün ve üzeri	28	147,643	17,308			

Tablo 4.12 incelendiğinde katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin katılımcıların fitness salonlarını haftalık kullanma sürelerine göre incelenmesi için yapılan ANOVA analizi sonucu 0-2 gün aralığında kullandığını belirten katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 145,248; 3-4 gün aralığında kullandığını belirten katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 144,954 ve 5 gün ve üzeri aralıkta kullandığını belirten katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 147,643 olarak hesaplanmış olup ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($f = 0,617$; $p > 0.05$).

Tablo 4.13: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin fitness salonlarını kullanma amaçlarına göre incelenmesi.

Kullanım amacı	N	Ort	SS	sd	f	p	Fark
1) Sağlıklı olmak	116	144,207	13,842	4	2,846	.024	2-4
2) Sosyalleşmek	124	143,153	8,170				
3) Vücut geliştirmek	110	145,655	14,758				
4) Stresten uzaklaşmak	68	149,427	15,559				
5) Serbest zamanı değerlendirmek	45	146,889	15,133				

Tablo 4.13 incelendiğinde katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin fitness salonlarını kullanma amaçlarına göre incelenmesi için yapılan, ANOVA analizi sonucu sağlıklı olmak amacıyla kullandığını belirten katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 144,207;

sosyalleşmek amacıyla kullandığını belirten katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 143,153; vücut geliştirmek amacıyla kullandığını belirten katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 145,655; stresten uzaklaşmak amacıyla kullandığını belirten katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 149,427 ve serbest zamanı değerlendirmek amacıyla kullandığını belirten katılımcıların ÖİÖ'dan aldıkları puanların ortalaması 1436,889 olarak hesaplanmış olup ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($f = 2,846$, $p < .024$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunun bulunması için yapılan TUKEY analizi sonucu fitness salonlarını stresten uzaklaşmak amacıyla kullandığını belirten katılımcılar ile fitness salonlarını sosyalleşmek amacıyla kullandığını belirten katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu fark, stresten uzaklaşmak amacıyla kullananların lehine 6,274 puan olarak hesaplanmıştır. Bulunan bu anlamlı farklılık fitness salonlarını stresten uzaklaşmak amacıyla kullandığını belirten katılımcılardan yanadır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda, katılımcıların cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında yalnızca düşük düzeyde bir fark bulunduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, öznel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet arasındaki ilişkinin belirgin bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Çelik (65) ve Çevik (66), tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmalarda da benzer şekilde, katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir değişiklik göstermediği ifade edilmiştir. Bu sonuç, lise çağındaki bireyler arasında öznel iyi oluşun cinsiyetle ilişkili olmadığını destekleyen önemli bir veri sunmaktadır. Benzer şekilde, Eken (67), tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir başka araştırmada da aynı yönde bulgular elde edilmiştir. Ergenler arasında yapılan bu çalışma, öznel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık içermediğini bir kez daha ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde, cinsiyetin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı yönündeki literatür bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Gerçekleştirilen bu çalışmalar, mevcut araştırmanın sonucunu destekler nitelikte olup, Türkiye'de yapılmış diğer araştırmalarda elde edilen benzer bulgularla tutarlılık göstermektedir. Türkiye'de gerçekleştirilen ve bu bulguları destekleyen çalışmalara örnek olarak (Tuzgöl (47), Canbay (68), Eryılmaz ve Atak (69), Eryılmaz ve Ercan (70), Nur (71), Kermen (72), Uçan (73)), tarafından yapılan çalışmalar verilebilir. Bu araştırmaların bulguları, cinsiyetin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını ve istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir.

Bununla birlikte, mevcut bulgularla farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, bazı araştırmalar, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda, (Cenkseven (74), Gündoğdu ve Yavuzer (75), Sezer (76), Erbaş (77), Nigar (78)), tarafından yapılan çalışmalar, kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu savunmaktadır. Diğer yandan, tam tersi bir durumu ifade eden araştırmalar da mevcuttur. Bazı çalışmalar, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olduğunu göstermektedir. Bu tür bulgulara sahip çalışmalardan bazıları ise (Saföz (79), Tümkaya (80)), tarafından gerçekleştirilmiştir. Sonuç

olarak, mevcut literatür, öznel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet arasındaki ilişki konusunda farklılıklar içermektedir. Bazı çalışmalar kadınların, bazıları ise erkeklerin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olduğunu iddia ederken, diğerleri bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını savunmaktadır. Bu durum, konuya dair bulguların çeşitliliğini ve öznel iyi oluşun birçok farklı faktörden etkilenebileceğini göstermektedir.

Araştırmalar içerisinde oluşan bu farklılıkların, özellikle Türkiye'de belirlenen örneklerdeki demografik ve kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Türkiye'deki çalışmalarda kullanılan örneklerin sosyoekonomik durum, eğitim düzeyi, yaş grupları ve bölgesel farklılıklar gibi unsurlar açısından çeşitlilik göstermesi, bulgular arasındaki farklılıkları açıklayabilecek önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Diğer taraftan, yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalarda da öznel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda da farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Örneğin, Lucas ve Gohm (81), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, erkeklerin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olduğu ifade edilmiştir. Bu bulgu, öznel iyi oluşun erkekler lehine anlamlı bir farklılık gösterebileceğini savunan literatüre katkı sağlamaktadır. Buna karşılık, Wood ve Whelan (82), Shmotkin (83) ve Seligman (84), tarafından yapılan araştırmalarda, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlar ise kadınların öznel iyi oluş açısından avantajlı olduğu yönünde bir eğilime işaret etmektedir. Ancak, mevcut literatürün büyük çoğunluğunda, cinsiyete göre öznel iyi oluş düzeylerinde genel anlamda bir farklılık olmadığı ifade edilmektedir. Eğer bir fark tespit edilirse, bunun genellikle oldukça küçük olduğu ve istatistiksel anlamlılığa ulaşsa bile pratik olarak önemsenmeyecek düzeyde olduğu belirtilmiştir. Bu durumu destekleyen çalışmalardan bazıları, (Wilson, (85), Diener E. ve Diener M. (86), Graham ve Chattopadhyay (87)), tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalar, öznel iyi oluşun genellikle cinsiyetle belirgin bir ilişki göstermediği yönünde güçlü kanıtlar sunmaktadır.

Bu bilgiler ışığında, elde edilen araştırma sonuçlarının hem Türkiye'deki hem de uluslararası literatür ile genel anlamda uyum gösterdiği söylenebilir. Literatürde görülen farklılıkların, örneklem gruplarının özelliklerinden, çalışma yöntemlerinden ve kullanılan ölçüm araçlarından kaynaklanabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Öznel iyi oluş gibi çok boyutlu bir kavramın, bireysel ve kültürel değişkenlerle etkileşim içinde şekillenebileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle, elde edilen sonuçların bu geniş bağlamda değerlendirilmesi gereklidir.

Araştırma sonucunda, katılımcıların medeni durum değişkenine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında yalnızca düşük düzeyde bir fark bulunduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, öznel iyi oluş düzeylerinin medeni durum açısından belirgin bir farklılık göstermediğini ve bu değişkenin etkisinin sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, medeni durumun öznel iyi oluş üzerinde belirgin bir rol oynamadığını işaret etmektedir. Benzer şekilde, Kumral ve Akçay (88), tarafından hayat boyu öğrenme merkezi öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada da medeni durum değişkenine göre öznel iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Bu bulgu, medeni durumun öznel iyi oluş üzerinde belirli bir ilişki göstermediği, araştırma sonuçlarında da benzer şekilde sınırlı kaldığını göstermektedir. Her iki araştırmanın sonuçlarının birbiriyle uyumlu olması, medeni durumun öznel iyi oluş üzerindeki ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını desteklemektedir. Ayrıca, medeni durumun öznel iyi oluş ilişkisini ele alan diğer çalışmaların da genellikle benzer sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Bu durum, öznel iyi oluşun medeni durumdan bağımsız bir yapıya sahip olabileceği veya bu ilişkiyi etkileyen başka faktörlerin devrede olabileceği ihtimalini gündeme getirmektedir. Sonuç olarak, mevcut araştırma bulguları, literatürdeki benzer çalışmalarla tutarlılık göstermekte ve medeni durumun öznel iyi oluş düzeyleriyle anlamlı bir ilişki göstermediğini destekler nitelikte önemli bir veri sunmaktadır.

Diğer taraftan Yerlioğlu (89), tarafından öğretim elemanlarıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, evli bireylerin bekâr bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olduğu ifade edilmiştir. Bu bulgu, medeni durum ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan literatürde, evli olmanın olumlu bir etkisi olduğunu öne süren çalışmalarla uyum göstermektedir. Araştırmada tespit edilen bu farklılık, yalnızca bireylerin medeni durumlarına atfedilmemiştir. Aksine, bu farkın, katılımcıların çevresiyle kurduğu sosyal bağların gücünden ve kalitesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Evli bireylerin genellikle sosyal destek sistemlerinin daha güçlü olduğu, aile yapıları ve yakın çevrelerinden daha fazla duygusal destek aldıkları bilinmektedir. Bu destek, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artıran önemli bir etken olabilir. Diğer taraftan, bekâr bireylerin sosyal çevreleriyle olan bağlarının evli bireyler kadar güçlü olmayabileceği ve bu gibi durumların öznel iyi oluş düzeylerini etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Bu bulgular, öznel iyi oluşun sadece medeni durum gibi yüzeysel bir değişkenle değil, bireyin sosyal ilişkileri, destek sistemleri ve çevresiyle kurduğu bağlarla da doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, medeni durum ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi değerlendirirken, bireyin sosyal bağlarının ve çevresel etkileşimlerinin de

dikkate alınması gerektiği ifade edilebilir. Sonuç olarak, araştırmadan elde edilen bulgular, evli bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olabileceğini işaret ederken, bu farkın temel nedeninin medeni durumdan çok sosyal bağların niteliği ve gücü olduğu yönündeki düşünceyi desteklemektedir.

Araştırma sonucunda, katılımcıların gelir getiren bir işte çalışma durumu ve gelir düzeyi değişkenlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, öznel iyi oluş düzeylerinin gelir düzeyi ve çalışma durumundan bağımsız bir yapıya sahip olabileceğini göstermektedir. Katılımcıların gelir düzeyleri ve çalışma durumlarının, öznel iyi oluş üzerinde belirgin bir ilişki göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Güngör (90), tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada, gelir düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin de artış gösterdiği ifade edilmiştir. Bu durum, bireylerin gelir seviyesinin öznel iyi oluş üzerinde önemli bir faktör olabileceğini savunan literatürle uyumludur. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde, maddi kaynakların artmasının psikolojik güvenlik hissini artırabileceği ve dolaylı olarak öznel iyi oluşa olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçları ile Güngör'ün çalışmasında elde edilen bulgular arasındaki bu farkın, katılımcı gruplarının yaş aralıklarından kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Araştırmanın odaklandığı yetişkin bireyler, gelir düzeyi veya çalışma durumu gibi maddi unsurlara karşı daha fazla uyum geliştirmiş olabilir ve bu unsurların öznel iyi oluşla ilişkisi sınırlı kalabilir. Buna karşılık, ergenlik dönemindeki bireylerde maddi koşulların, yaşam kalitesi algısı ve öznel iyi oluş üzerinde daha olumlu bir katkısının olduğu görülebilir. Sonuç olarak, gelir düzeyi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki, bireylerin yaş gruplarına ve yaşam evrelerine göre farklılık gösterebilmektedir. Yetişkin bireylerde gelir düzeyinin öznel iyi oluşun olumlu katkıları daha az belirgin olabilirken, ergenlik döneminde bu ilişki daha güçlü bir şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle, gelir düzeyi ve öznel iyi oluş ilişkisini değerlendirirken yaş ve gelişim dönemleri gibi faktörlerin dikkate alınması gerektiği ifade edilebilir.

Diener, Lucas ve Smith (34), tarafından gerçekleştirilen çalışmada da benzer şekilde, gelir düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yalnızca düşük bir oranda etkilediği ifade edilmiştir. Araştırmacılar, gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasındaki bu ilişkinin belirgin bir nedensellik içermediğini vurgulamışlardır. Bu durum, gelir düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki rolünü sınırlı ve dolaylı olabileceğini göstermektedir. Araştırmacılar tarafından elde edilen bu bulgular, öznel iyi oluş düzeyi ile gelir değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Özellikle, gelir artışının bireylerin mutluluk ve yaşam memnuniyeti

üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığı, ancak dolaylı faktörler üzerinden sınırlı bir katkı sağladığı ifade edilmiştir. Örneğin, yüksek gelir düzeyi bireylere daha fazla yaşam fırsatı ve kaynak sağlayabilir, ancak bu durum mutlaka öznel iyi oluşta kalıcı bir artışa yol açmayabilir.

Sonuç olarak, öznel iyi oluş düzeyi ile gelir düzeyi arasındaki ilişkinin doğası karmaşıktır ve bu ilişki, bireylerin kişisel özellikleri, beklentileri ve yaşam koşulları gibi birçok farklı faktörden etkilenmektedir. Diener, Lucas ve Smith'in (34), çalışmasında elde edilen sonuçlar, Gelir düzeyinin öznel iyi oluş üzerinde düşük düzeyde bir bağlantı sergilediğini, ancak bu ilişkinin herhangi bir nedensellik taşımadığını vurgulayarak, bu durumu daha geniş bir bağlamda değerlendirmek gerektiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle, öznel iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki bağlantıyı değerlendirirken, gelirden bağımsız diğer psikososyal ve çevresel faktörlerin de dikkate alınması gerektiği ifade edilebilir.

Araştırma sonucunda, katılımcıların yaş değişkenine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bu farklılıkların, özellikle 28-32 yaş aralığındaki katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu, yaş faktörünün öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki ilişkisini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Eryılmaz ve Ercan (70), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada da dikkat çekici sonuçlar elde edilmiştir. Söz konusu çalışmada, 26-45 yaş grubundaki katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu iki çalışma, yaş faktörünün öznel iyi oluş üzerinde belirgin bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Yerlioğlu (89), tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğretim elemanlarının öznel iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmada, öğretim elemanlarının öznel iyi oluş düzeylerinin en yüksek olduğu yaş grubunun 60 yaş ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, 20 ve 30 yaş aralığında yer alan öğretim elemanlarının öznel iyi oluş düzeylerinin en düşük olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, yaş faktörünün öznel iyi oluş üzerinde belirgin bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Araştırma sonuçları, yüksek yaş grubundaki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu durum Ryff (42), tarafından yapılan çalışmalarda da desteklenmektedir. Ryff'e göre, yaş ilerledikçe bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde bir artış gözlemlenmekte, ancak bu artış belirli bir noktaya ulaştıktan sonra sabit bir seviyede kalmaktadır. Bu bulgular, yaşın öznel iyi oluş ile ilişkilerinin farklı yaş dönemlerinde değişiklik gösterebileceğini işaret etmektedir.

Erikson (91), tarafından bu durumun nedenine ilişkin önemli açıklamalarda bulunulmuştur. Erikson'a göre, ergenlik dönemi bireylerin kimliklerini kazanmaya çalıştıkları kritik bir

dönemdir. Bu dönemde, bireyler kimlik oluşum süreçlerini tamamlayabilmek için çok sayıda deneyim yaşamak ve farklı durumlarla karşılaşmak durumunda kalırlar. Bu yoğun deneyim süreci, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde dalgalanmalara yol açabilir. Erikson'un bu açıklamaları, ergenlik dönemindeki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin neden daha düşük olabileceğini anlamamıza katkı sağlamaktadır. Ayrıca, bu bulgular bireylerin gelişimsel süreçlerinde yaşadıkları deneyimlerin, öznel iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini de ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucunda, katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında düşük düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Ancak, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Eğitim düzeyi ile öznel iyi oluş arasındaki bu ilişki, farklı gruplarda ve örneklem türlerinde değişiklik gösterebilir. Bununla birlikte, Güngör (90), tarafından rafından ergenlerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada, eğitim düzeyi azaldıkça öznel iyi oluş düzeyinin de azaldığı ifade edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin eğitim seviyesi ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin var olabileceğini düşündürmektedir. Eğitim düzeyinin artması, bireylerin kendini geliştirme bilincinin de artmasına katkı sağlayabilir. Kendini geliştirme bilinci, bireylerin daha mutlu bir yaşama sahip olmasına ve dolayısıyla öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesine olanak tanıyabilir. Ancak, bu araştırmada anlamlı bir fark elde edilememesi dikkat çekmektedir. Bu farkın elde edilememesinin nedeni, öznel iyi oluş düzeyinin yalnızca kendini iyi yetiştirme ve mutlu olmaya bağlı bir durum olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Öznel iyi oluş, çok çeşitli faktörlerden etkilenen bir yapıdır.

Bu durum Nur (71), tarafından gerçekleştirilen çalışma ile de desteklenmektedir. Çalışmada katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının anne-babalarının öğrenim durumlarına göre farklılaşmadığı bulunmuş ve bu durum mutluluğun yalnızca anne-babanın öğrenim durumu ile açıklanamayacağı ifade edilmiştir.

Araştırma sonucunda, katılımcıların fitness salonlarını haftalık kullanma süreleri değişkenine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında düşük düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir. Ancak, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı da elde edilen bulgular arasında yer almıştır. Fitness salonlarının temel amacının bireylerin spor yapmasını sağlamak olduğu düşünüldüğünde, bu durum hakkında literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarıyla ilişkilendirilebileceği görülmektedir. Örneğin, Öztürk ve Çetinkaya (92), tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, spor faaliyetinde bulunmayan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin, spor yapanlara kıyasla daha düşük olduğu ifade edilmiştir.

Bu araştırma sonuçları, spor yapmanın bireylerin psikolojik ve duygusal durumlarına olumlu katkılar sunduğunu destekler niteliktedir. Özellikle, sporun sosyalleşmeyi güçlendirdiği, bireylerin çevresiyle daha aktif ve uyumlu bir ilişki kurmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, spor yapmanın iyimserlik, mutluluk ve huzur gibi olumlu duyguları güçlendirdiğine dair bulgular da mevcuttur. Literatürde yer alan bu bulgular, sporun bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, düzenli spor yapmanın bireylerin yaşam kalitesini artırabileceği, genel mutluluk ve memnuniyet düzeylerini iyileştirebileceği yönünde güçlü kanıtlar bulunmaktadır. (Stathi, Fox, McKenna, (93), Mahon, Yarcheski, Yarcheski (94)).

Doğan (95), Şahin ve Çelik (96), tarafından gerçekleştirilen çalışmada, düzenli olarak spor yapmanın bireyin öznel iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir. Bu çalışmada, düzenli spor yapmanın bireyin sadece fiziksel sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal sağlığı üzerinde de önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, spor yapan bireylerin yaşam kalitelerinin arttığı, daha pozitif bir ruh haline sahip oldukları ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştiği belirtilmiştir. Ayrıca, düzenli spor yapmanın bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirdiği, çevresiyle daha uyumlu ve aktif bir iletişim kurmalarına yardımcı olduğu da tespit edilmiştir. Tüm bu bulgular, sporun bireylerin öznel iyi oluşuna çok boyutlu katkılar sunduğunu ve yaşamın farklı alanlarında olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu nedenle, düzenli fiziksel aktivitelerin bireylerin genel mutluluk ve memnuniyet düzeylerini artırabileceği, dolayısıyla yaşam kalitesine uzun vadeli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ryff ve Keyes (97), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sporun bireylerin psikolojisini olumlu yönde etkilediği ve bu olumlu etkinin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı ifade edilmiştir. Araştırmada, düzenli fiziksel aktivitelerin bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir katkı sağladığı ve yaşamdan alınan memnuniyeti yükselttiği belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, fitness salonlarının farklı amaçlarla kullanılması durumunda katılımcılar arasında belirgin farklılıklar olduğu da tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, fitness salonlarını stresten uzaklaşmak amacıyla kullandığını belirten katılımcılar ile bu salonları sosyalleşmek amacıyla kullandığını ifade eden katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, bu anlamlı farkın fitness salonlarını stresten uzaklaşmak amacıyla kullandığını belirten katılımcılar lehine olduğunu ortaya koymuştur. Stresten uzaklaşma motivasyonu ile spor yapan bireylerin, zihinsel rahatlama ve duygusal denge sağlama konularında daha olumlu sonuçlar elde ettikleri gözlemlenmiştir. Bu bireylerin hem fiziksel

hem de psikolojik olarak daha iyi bir durumda oldukları ve sporun stres yönetimi üzerinde etkili bir araç olduğunu belirttikleri görülmüştür. Aynı zamanda, sosyalleşmek amacıyla spor yapan bireylerin de öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği, ancak bu etkinin stresten uzaklaşmayı hedefleyen bireylere kıyasla daha düşük olduğu ifade edilmiştir. Bu sonuçlar, spor yapmanın çok yönlü faydalarını bir kez daha ortaya koyarken, bireylerin spor yapma motivasyonlarının öznel iyi oluş ile olan bağlantısını da vurgulamaktadır.

Baltaş A. ve Baltaş Z. (98), yapılan çalışmada, bireylerin stresle başa çıkma stratejileri geliştirmeleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Araştırmada, stresle etkin bir şekilde başa çıkma becerileri kazanan bireylerin, daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları belirtilmiştir. Bu durum, bireylerin stres yönetimi konusundaki yetkinliklerinin, genel yaşam kalitelerini ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığına işaret etmektedir. Ayrıca, Wood, Barker, Turner, Sheffield (99), tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada da benzer bir bulguya ulaşılmıştır. Bu çalışmada, stresle başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki pozitif yönlü ilişkinin orta düzeyde olduğu ifade edilmiştir. Araştırma sonuçları, bireylerin stres yönetiminde etkili yöntemler benimsemelerinin hem psikolojik hem de duygusal sağlık üzerinde belirgin bir iyileştirici rol oynadığını göstermektedir. Stresle başa çıkma becerilerini geliştiren bireylerin, zorluklarla karşılaştıklarında daha güçlü bir dayanıklılık sergiledikleri ve bu sayede yaşamdan daha fazla memnuniyet duydukları ortaya konulmuştur. Her iki çalışmada stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artıran önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bu bulgular, bireylerin ruhsal ve duygusal sağlıklarını iyileştirmek için etkili stres yönetimi stratejileri geliştirmelerinin önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir.

Bu kapsamda yapılan araştırmalar, literatür taramaları ve elde edilen bulgular, fitness salonlarını stresten uzaklaşmak amacıyla kullanan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin, bu salonları farklı motivasyonlarla kullanan diğer katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu desteklemektedir. Araştırmalar, stres yönetimi amacıyla gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin bireylerin yalnızca bedensel sağlığını olumlu yönde etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirdiğini, duygusal denge sağlamalarına yardımcı olduğunu ve yaşamlarından daha fazla memnuniyet duymalarına önemli ölçüde katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu kapsamlı bulgular, fiziksel aktivitelerin bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde hem ruh sağlığı üzerinde derinlemesine iyileştirici etkiler yarattığını hem de genel mutluluk düzeylerini artırmada önemli bir rol

üstlendiğini güçlü bir şekilde desteklemektedir. Böylece, fiziksel aktivitelerin bireylerin yaşam kalitesini artıran çok boyutlu bir araç olduğu bir kez daha görülmektedir.

Literatürde yer alan geniş kapsamlı çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitelerin bireylerin stres seviyelerini azaltmakla kalmadığını, aynı zamanda duygusal iyileşme süreçlerini hızlandırarak öznel iyi oluş düzeylerinde belirgin bir artış sağladığını göstermektedir. Özellikle, stres yönetimi ile öznel iyi oluş arasındaki güçlü ilişkiyi ele alan araştırmalar, bu etkinin hem kısa vadeli hem de uzun vadeli sonuçlarının bireyler için olumlu olduğunu ifade etmektedir. Stresle başa çıkma amacı güden fiziksel aktivitelerin bireylerin içsel dengeyi sağlamalarına yardımcı olduğu, yaşamdan alınan memnuniyeti artırdığı ve sosyal etkileşimlerini güçlendirdiği literatürden elde edilen önemli bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu bulgular doğrultusunda, fitness salonlarının bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını destekleyen mekanlar olmadığını, aynı zamanda onların psikolojik dayanıklılıklarını artıran, duygusal denge sağlamalarına yardımcı olan ve öznel iyi oluş düzeylerini yükselten çok boyutlu bir araç olarak değerlendirilmesi gerektiği sonucuna varılabilir. Fitness salonları, bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinin uygulanmasında ve geliştirilmesinde önemli bir rol üstlenmektedir. Dolayısıyla, fiziksel aktivitelerin bireylerin günlük yaşam kalitesine, ruh sağlığına ve genel mutluluğuna olan katkısının hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemsenmesi gerekmektedir. Bu çerçevede, fitness salonlarının kullanımını teşvik etmek, bireylerin hem stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine hem de öznel iyi oluşlarını artırmalarına olanak tanıyan etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir. Aynı zamanda, stres yönetimi ve öznel iyi oluş ilişkisini destekleyen fiziksel aktivitelerin bilimsel dayanaklarının, toplum sağlığı politikalarının oluşturulmasında dikkate alınması gerektiği bir kez daha vurgulanmalıdır. Bu doğrultuda, fitness salonlarının bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir bileşen olduğu ve bu alanın hem bireysel hem de toplumsal sağlık hedeflerinde kritik bir öneme sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte fitness salonlarının bireylerin sadece fiziksel sağlığı için değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal sağlıkları için de önemli bir araç olduğu sonucuna ulaşabiliriz.

KAYNAKLAR

1. Yamen E. Sporda Taraftarlığın Farklı Toplumsal Gruplara Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi; Sivas Örnekleme [Yüksek Lisans Tezi]. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi; 1999.
2. Atasoy B, Kuter FÖ. Küreselleşme ve spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2005;18(1):11-22.
3. Güdül N. Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri [Yüksek Lisans Tezi]. Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi; 2008.
4. Duran A. Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Lefkoşa Örneği). [Yüksek Lisans Tezi]. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi; 2013.
5. Bayrak E. Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi Müşterilerinin (Bayanların) Memnuniyet Düzeylerinin Belirlenmesi (Elâzığ İli Örneği). International Journal of Social Science. 2013;6(6):217-230.
6. Demirel H. Rekreatyonel Spor/Fitness Programı Sunan İşletmelerde Hizmet Kalitesi [Doktora Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2013.
7. Yıldırım M. Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2017;6(16):157-176.
8. İnal AN. Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş. Konya: Selçuk Üniversitesi Basımevi; 1998.
9. Voigt D. Spor Sosyolojisi (Çev. Ayşe Atalay). İstanbul: Alkım Yayınları; 1998.
10. Alpman C. Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi. İstanbul: MEB; 1972.
11. Karakaya YE. Sporda Yeni Yaklaşımlar. Ankara: Gazi Kitabevi; 2017.
12. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2. Baskı. Ankara: Kuban Yayıncılık; 2014.
13. Tunay VB. Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. Ankara: Klasmat Yayıncılık; 2008.
14. Welk G. Physical Activity Assessments for Health-Related Research. Iowa: Human Kinetics; 2002.

15. Arslan SS, Alemdaroğlu İ, Öksüz Ç, Karaduman AA, Yılmaz ÖT. Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı ve Depresyon Üzerine Etkisi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi. 2018;6(1):37-42.
16. Karatosun H. Egzersizin yararları, ısınma ve soğuma, yaşlılarda spor. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2006.
17. Kumartaşlı M, Atabaş E. Spor merkezi fitness salonunu kullanan bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesi. Int J Sport Cult Sci. 2016;2(Special Issue 1):898-904.
18. Özer K. Fiziksel Uygunluk. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım; 2006.
19. Eurostar Gym. Fitness [Internet]. 2017 [Erişim Tarihi: 16 Mayıs 2019]. Erişim adresi: <http://www.eurostargym.com/fitness.php>
20. Sporium Fitness [Internet]. 2018 [Erişim Tarihi: 16 Mayıs 2019]. Erişim adresi: <http://sporiumfitness.com>
21. Uğur E, Baysaling Ö. Herkes İçin Spor. 2. Baskı. İstanbul: İlpress Basım ve Yayın; 2002.
22. Wise Geek. What is bodybuilding? [Internet]. 2010 [Erişim Tarihi: 4 Şubat 2011]. Erişim adresi: <http://www.wisegeek.com/what-is-bodybuilding.htm>
23. Erman Tufan. Makaleler [Internet]. 2008 [Erişim Tarihi: 3 Şubat 2010]. Erişim adresi: <http://www.ermantufan.org/makaleler>
24. Erdugan F. Rekreatyonel Vücut Geliştirmecilerin Fiziksel Fitness Düzeylerinin Amerikan Spor Hekimliği Kolejinin Sağlıkla İlgili Bildirileri Doğrultusunda Değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Edirne: Trakya Üniversitesi; 2014.
25. İmamoğlu O, Zorba E, Altun P. Orta yaşlı sedanter bayanlarda 3 aylık egzersizin fiziksel uygunluk, vücut kompozisyonu ve bazı kan parametreleri üzerine etkisi. 11. Balkan, 7. Türk Spor Kongresi, Antalya; 1999.
26. Dwyer GB. ACSM's Health Related Physical Fitness Assessment Manual. 2nd ed. Baltimore: ACSM; 2008.
27. Fibromiyalji Sendromlu Hastalarda Farklı Egzersiz Uygulamalarının Fiziksel ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi [Doktora Tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi; 2007.
28. Bilgili Y. 35-45 Yaşları Arasında Düzenli Fitness Programına Katılan Sedanter Bireylerin Seçilmiş Bazı Motorik Özelliklerinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2009.
29. Türk N. Sedanter Bayanlarda Bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk ve Psikososyal Değişimlerine Etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Çorum: Hitit Üniversitesi; 2016.

30. Akkurt M. Sekiz Haftalık Fitness Egzersizlerinin Bayanlarda Kardiyovasküler Risk Faktörlerine Etkisinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Kayseri: Erciyes Üniversitesi; 2018.
31. Doymaz F. Sağlıklı Kadınlarda Egzersiz İnanışının Egzersiz Davranış Değişimleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2013.
32. Zorba E. Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: Gençlik Spor Genel Müdürlüğü; 1999.
33. Diener E, Oishi S. Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*. 1997;24:25-41.
34. Diener E, Lucas RE, Smith HL. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 1999;125:276-302.
35. Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1984;95:542-575.
36. Diener E. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 2000;55:34-43.
37. Ryan RM, Deci EL. To Be Happy or to Be Self-Fulfilled: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. In: Fiske S, editor. *Annual Review of Psychology*. Palo Alto: Annual Reviews Inc.; 2001. p. 141-166.
38. Diener E, Fujita F. The Personality Structure of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995;69:130-141.
39. Ulrich S. *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press; 2008.
40. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*. 2005;131:803-855.
41. Fredrickson BL. Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Wellbeing. *Prevention and Treatment*. 2000;3:45-53.
42. Ryff CD. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;57(6):1069-1081.
43. Fredrickson BL, Levenson RW. Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions. *Cognition and Emotion*. 1998;12:191-220.
44. Fredrickson BL, Branigan C. Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. *Cognition and Emotion*. 2005;19:313-332.

45. Diener E, Pavot W. Happiness Is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect. In: Strack F, Argyle M, Schwarz N, editors. Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective. New York: Pergamon; 1991. p. 119-139.
46. McCullough GH, Lauglin EJ. Life Events, Self-Concept, and Adolescents' Positive Subjective Well-Being. *Psychology in the Schools*. 2000;37:281-290.
47. Tuzgöl Dost M. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri [Doktora Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2004.
48. Özer M, Özkaya Ö. Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrici*. 2003;6(2):72-74.
49. Myers SA, Diener E. Who Is Happy? *Psychological Science*. 1995;6:10-19.
50. Pavot W, Diener E. Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*. 1993;5:164-172.
51. US Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington: USDoHHS; 2008.
52. MTD. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2007;22(2):132-142.
53. Diener E, Lucas RE. Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*. 2003;54:403-425.
54. Yılmaz Y, Eren D. Örgütsel Yaşamda Kamu Çalışanlarının Örgütsel Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2006;11(1):31-58.
55. Allen GD. Linguistic Experience Modifies Lexical Stress Perception. *Journal of Child Language*. 1983;10(3):535-549.
56. Selye H. History and Present Status of the Stress Concept. In: Goldberger L, Breznitz S, editors. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York: The Free Press; 1982.
57. Altungül O. Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Elâzığ: Fırat Üniversitesi; 2006.
58. Takiguchi Y, Matsui M, Kikutani M, Ebina K. The Relationship Between Leisure Activities and Mental Health: The Impact of Resilience and COVID-19. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2023;15(1):133-151.
59. Karaküçük S, Ekenci G. Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*. 1995;(62):62-66.
60. Şadan Ö. Okullarda Beden Eğitimi ve Sporun Öğrencilerin Toplumsallaşmasındaki Rolü [Doktora Tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2003.

61. İlhan L. Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Kastamonu Education Journal. 2008;16(1):315-324.
62. Büyüköztürk Ş. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 22. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 2016.
63. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. 8. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2011.
64. Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics. 6th ed. Boston, MA: Pearson; 2013.
65. Çelik Ş. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2008.
66. Çevik N. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2010.
67. Eken A. Ergenlerin Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri ile Öznel İyi Oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri [Yüksek Lisans Tezi]. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi; 2010.
68. Canbay H. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2010.
69. Eryılmaz A, Atak H. Ergen Öznel İyi Oluşunun Öz Saygı ve İyimserlik Eğilimi ile İlişkilerinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 2011;10(37):170-181.
70. Eryılmaz A, Ercan L. Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2011;4(36):139-151.
71. Nur Şahin G. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2011.
72. Kermen U. Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi; 2013.
73. Uçan A. Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Toplumsal Konum ile İlgili Risk Alma ve Göç Değişkenlerine Göre İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin: Mersin Üniversitesi; 2013.
74. Cenkseven F. Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi [Doktora Tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi; 2004.

75. Gündoğdu R, Yavuzer Y. Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. Uluslararası Yükseköğretim Kongresi: Yeni Yönelişler ve Sorunlar. 27-29 Mayıs 2011, İstanbul; 2011;3(14):1889-1895.
76. Sezer F. Ortaöğretim Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Milli Eğitim Dergisi. 2011;(192):74-85.
77. Erbaş MM. Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Red Duyarlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi; 2012.
78. Nigar F. Ortaokul Öğrencileri ile Yatılı Bölge Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeyinin Karşılaştırması [Yüksek Lisans Tezi]. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi; 2014.
79. Saföz Güven İG. Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri [Yüksek Lisans Tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi; 2008.
80. Tümkaya S. Humor Styles and Socio-Demographic Variables as Predictors of Subjective Well-Being of Turkish University Students. Education and Science. 2011;36(160):158-170.
81. Lucas RE, Gohm CL. Age and Sex Differences in Subjective Well-Being Across Cultures. In: Diener E, Suh EM, editors. Subjective Well-Being Across Cultures. Cambridge, MA: MIT Press; 2000.
82. Wood W, Rhodes N, Whelan M. Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Styles and Marital Status. Psychological Bulletin. 1989;106(2):249-264.
83. Shmotkin D. Subjective Well-Being as a Function of Age and Gender: A Multivariate Look for Differentiated Trends. Social Indicators Research. 1990;23:201-230.
84. Seligman MEP. Gerçek Mutluluk. (Çev. Semra Kunt Akbaş). Ankara: HYB Basım Yayın; 2007.
85. Wilson W. Correlates of Avowed Happiness. Psychological Bulletin. 1967;67:294-306.
86. Diener E, Diener M. Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. Journal of Personality and Social Psychology. 1995;68(4):653-663.
87. Graham C, Chattopadhyay S. Gender and Well-Being Around the World. Journal of Happiness and Development. 2013;1(2):212-232.
88. Kumral İ, Akçay RC. Hayat Boyu Öğrenme Merkezi Öğrencilerinin Yaşam Boyu Öğrenme Yeterlilikleri ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İSMEK Örneği). Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Dergisi. 2013;6(40):1955-1970.

89. Yerlioğlu D. Öğretim Elemanlarının Öznel İyi Oluş ve İş-Yaşam Dengesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2020.
90. Güngör Ö. Klasik ve Modern Sistemde Hafızlık Yapan Bireylerde Öznel İyi Oluş ve Sosyal Kaygı İlişkisi Üzerine Bir Çalışma [Yüksek Lisans Tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2018.
91. Erikson EH. Identity: Youth and Crisis. 7th ed. New York: Norton & Company; 1968.
92. Öztürk A, Çetinkaya RŞ. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 2015;42:335-356.
93. Stathi A, Fox KR, McKenna J. Physical Activity and Dimensions of Subjective Well-Being in Older Adults. Journal of Aging and Physical Activity. 2002;10(1):76-92
94. Mahon NE, Yarcheski A, Yarcheski TJ. Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. Clinical Nursing Research. 2005;14(2):175-190.
95. Doğan T. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2006;30:120-129.
96. Şahin M, Baş M, Çelik A. Öznel İyi Oluş ve Spor. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2019;17(1):23-31.
97. Ryff CD, Keyes CLM. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995;69(4):719-727.
98. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları. 32. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2015.
99. Wood AG, Barker JB, Turner MJ, Sheffield D. Examining the Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Performance Outcomes in Elite Paralympic Athletes. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. 2017;28(1):329-339.

EKLER

EK-1 Tanıtıcı Bilgiler Formu

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar öncelikle bu çalışmaya destek olduğunuz için teşekkür ederiz. Hazırladığımız bu anket genel bir değerlendirme içerir, bu yüzden isminizi yazmanıza gerek yoktur. Bu yüzden vereceğiniz cevapların içtenliği ve samimiyeti önemlidir. Bu alanda doldurduğunuz bilgileriniz saklı tutulacaktır. Şimdiden teşekkür ederiz.

1. Yaşınız:

18-22 yaş 23-27 yaş 28-32 yaş 33 yaş ve üzeri

2. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

3. Medeni haliniz

Bekar Evli

4. En son bitirdiğiniz okul

Lise Üniversite Yüksek Lisans

5. Gelir getirici bir işte (düzenli olarak) çalışıyor musunuz?

Evet Hayır

6. Toplumun genelini düşündüğünüzde gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük Orta Yüksek

7. Haftalık Ortalama Fitness Salonlarını Kullanım Süreniz ?

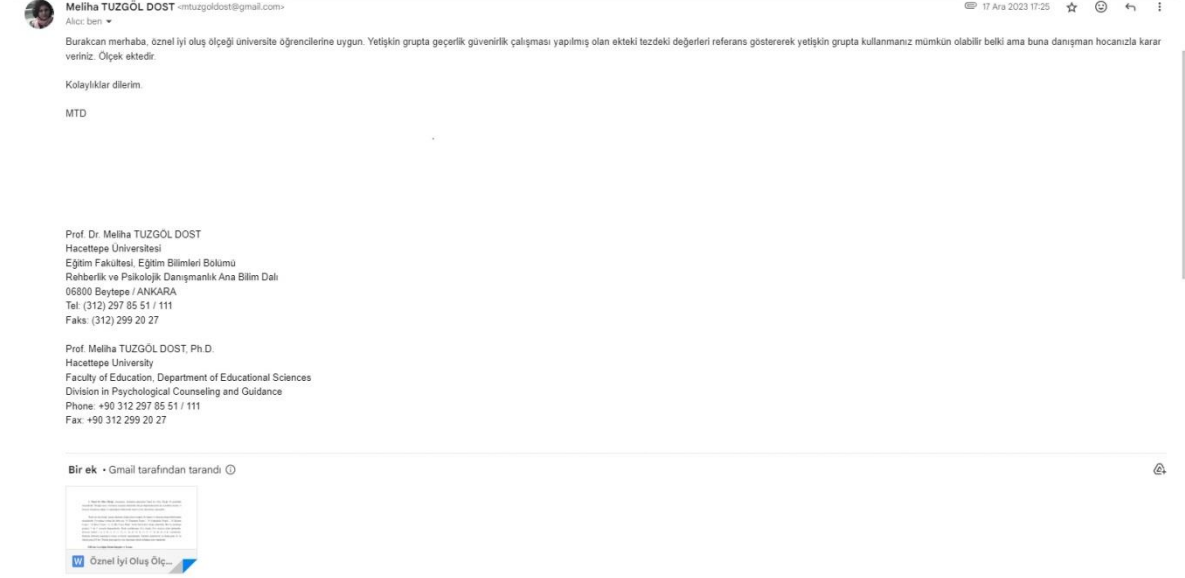
0 – 2 Gün 3 – 4 Gün 5 Gün ve Üstü

8. Fitness Salonlarını temel kullanım amaçlarınızdan en önemlisi nedir?

Sağlıklı olmak Sosyalleşmek Vücut geliştirmek
 Stresten uzaklaşmak Serbest zamanı değerlendirmek

EK-2 Ölçek İzni

Öznel İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni



EK-3 Öznel İyi Oluş Ölçeği

	Değerli Arkadaşlar ; Bu ölçekte kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır . Bu ifadeleri tek tek okuyarak size ne derece uygun olduğuna karar veriniz . Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz .	Hiç uygun değil	Biraz uygun	Orta derece de uygun	Çoğunlukla uygun	Tamamen uygun
1	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	1	2	3	4	5
2	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum .	1	2	3	4	5
3	Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	1	2	3	4	5
4	Kişilik özelliklerimde genel olarak memnunum .	1	2	3	4	5
5	İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum .	1	2	3	4	5
6	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm .	1	2	3	4	5
7	Ulaşmak istediğim ideallerim var .	1	2	3	4	5
8	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	1	2	3	4	5
9	Küçük sorunları bile büyütürüm .	1	2	3	4	5
10	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim .	1	2	3	4	5
11	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum .	1	2	3	4	5
12	Kişiler arası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum .	1	2	3	4	5
13	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanıyorum .	1	2	3	4	5
14	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum .	1	2	3	4	5
15	Ailemle olan ilişkilerden memnunum .	1	2	3	4	5
16	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim .	1	2	3	4	5
17	Kendimi yalnız hissederim .	1	2	3	4	5
18	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim .	1	2	3	4	5
19	Genel olarak kendimi huzunlu hissediyorum .	1	2	3	4	5
20	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum .	1	2	3	4	5
21	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum .	1	2	3	4	5
22	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum .	1	2	3	4	5
23	İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum .	1	2	3	4	5
24	Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var .	1	2	3	4	5
25	Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüme inanıyorum .	1	2	3	4	5
26	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum .	1	2	3	4	5
27	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum .	1	2	3	4	5
28	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum .	1	2	3	4	5
29	Yaşamım başarısızlıklarla dolu .	1	2	3	4	5
30	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim .	1	2	3	4	5
31	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var .	1	2	3	4	5
32	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum .	1	2	3	4	5
33	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır .	1	2	3	4	5
34	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum .	1	2	3	4	5
35	Ailemle olan ilişkilerde sorunlar yaşıyorum .	1	2	3	4	5

36	Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönünden memnunum .	1	2	3	4	5
37	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
38	Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.	1	2	3	4	5
39	Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
40	Başkalarının mutlu görüldüğü kadar mutlu olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
41	Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.	1	2	3	4	5
42	Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
43	Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.	1	2	3	4	5
44	İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
45	Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.	1	2	3	4	5
46	Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.	1	2	3	4	5



EK-4 ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Burakcan YARDİMCİEL
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Kırıkkale Üniversitesi
Fakülte	Spor Bilimleri
Bölümü	Spor Yöneticiliği
Mezuniyet Yılı	2019
Yüksek Lisans	
Üniversite	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Enstitü	Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Mezuniyet Yılı	Devem ediyor
Makale ve Bildiriler	
Uluslararası Konferans ve Sempozyumlar	
Engelli Bireylerin Havuzlarda Karşılaştıkları Zorlukların İncelenmesi, 10. Hitit Üniversitesi Öğrenci Kongresi (16-19 Mayıs 2024).	