



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

FİTNESS VE SPOR MERKEZLERİNE GİDEN
BİREYLERİN TEMEL PSİKLOJİK ÖZELLİKLERİNİN VE
SAĞLIKLI YAŞAM ALIŞKANLIKLARININ
İNCELENMESİ

Yılmaz SAMİOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2023

Fitnes ve Spor Merkezlerine Giden Bireylerin Temel Psikolojik Özellikleri Ve Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarının İncelenmesi

Yılmaz SAMİOĞLU

2023



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

FİTNESS VE SPOR MERKEZLERİNE GİDEN BİREYLERİN TEMEL
PSİKLOJİK ÖZELLİKLERİNİN VE SAĞLIKLI YAŞAM ALIŞKANLIKLARININ
İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF THE BASIC PSYCHOLOGICAL FEATURES AND
HEALTHY LIFE HABITS OF INDIVIDUALS GOING TO FITNESS AND
SPORTS CENTERS

Yılmaz SAMİOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Yunus BERK

Tezli Yüksek Lisans

Van, 2023

ONAY SAYFASI

Yılmaz SAMİOĞLU tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Yunus BERK danışmanlığında hazırlanan “Fitness ve Spor Merkezlerine Giden Bireylerin Temel Psikolojik Özelliklerinin ve Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarının İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 10/03/2023 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 20/03/2023 tarihli ve 2023/15-6 sayılı kararı ile Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUYULU Başkanlığında, Dr. Öğr. Üyesi Yunus BERK ve Dr. Öğr. Üyesi Salih ÖNER Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

UYGUNDUR

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

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

Öz

Bu çalışma fitness ve spor merkezlerine düzenli olarak giden bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelemek, ayrıca spor yapmayan bireylerle karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya Van ilinde bulunan ve düzenli olarak fitness ve spor merkezlerine giden bireyler dahil edilmiştir. Araştırma grubundan verilerin elde edilmesi maksadıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunun yanı sıra Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik için frekans ve yüzde dağılımları, iki bağımsız grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında T-Testi, çoklu karşılaştırmalar içinse One Way Anova kullanılmıştır. Ölçek alt boyutlarının ilişkisel analizi için Pearson Korelasyon değerlendirmesi yapılmıştır. Çalışmaya 221 kadın 366 erkek gönüllü olarak katılmış olup katılımcıların 281i düzenli olarak spor yapmakta 306'sı ise spor yapmamaktadır. Temel psikolojik özellikler cinsiyet değişkenine göre özerklik ihtiyacı, ilişki ihtiyacı faktörlerinde ve toplam ölçek skorunda farklılık göstermiştir. Sağlıklı yaşam davranışları hususunda cinsiyet değişkenine göre sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite faktörlerinde ve toplam ölçek skorunda farklılık tespit edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan bireylerin karşılaştırılmasında ise temel psikolojik ihtiyaçlar açısından tüm faktörlerde ve toplam ölçek skorunda istatistiksel olarak fark olduğu görülmüştür. Spor yapma değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları açısından beslenme, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, stres yönetimi ve toplam ölçek skorunda anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Yaş gruplarına göre yapılan karşılaştırmada temel psikolojik ihtiyaçlar açısından anlamlı farklılık tespit edilmezken, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında sağlık sorumluluğu ve fiziksel aktivite faktörlerinde farkın olduğu belirlenmiştir. Temel psikolojik özellikler ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ilişkisel analizi sonucunda pozitif yönlü ancak düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar sözcükler: fitness, spor, psikolojik ihtiyaç, sağlıklı yaşam.

Abstract

This study was carried out to examine the basic psychological needs and healthy lifestyle behaviors of individuals who regularly go to fitness and sports centers, and to compare them with individuals who do not do sports. Individuals living in Van and regularly going to fitness and sports centers were included in the study. In order to obtain data from the research group, the Basic Psychological Needs Scale and the Healthy Lifestyle Behaviors Scale II were used, as well as the personal information form created by the researcher. In the analysis of the data, frequency and percentage distributions were used for descriptive statistics, T-Test was used to compare the means of two independent groups, and One Way Anova was used for multiple comparisons. Pearson Correlation evaluation was performed for the relational analysis of the sub-dimensions of the scale. 221 women and 366 men participated in the study voluntarily, and 281 of the participants do sports regularly and 306 do not. Basic psychological characteristics differed in the need for autonomy, need for relationship factors and the total scale score according to the gender variable. In terms of healthy living behaviors, there were differences in health responsibility, physical activity factors and total scale score according to gender variable. In the comparison of individuals who do and do not do sports, it has been observed that there is a statistical difference in all factors and total scale scores in terms of basic psychological needs. It was observed that there was a significant difference in nutrition, health responsibility, physical activity, stress management and total scale score in terms of healthy lifestyle behaviors according to the variable of doing sports. While no significant difference was found in terms of basic psychological needs in the comparison made according to age groups, it was determined that there was a difference in health responsibility and physical activity factors in healthy lifestyle behaviors. As a result of the relational analysis of basic psychological characteristics and healthy lifestyle behaviors, it was determined that there was a positive but low level relationship.

Keywords: fitness, sports, psychological needs, healthy life.

Teşekkür

Bu çalışmada bana yol gösteren ve her zorlandığım anda yanımda olan ve bu tezi yazmam da vesile olan pek değerli danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Yunus Berk hocama teşekkür ederim. Ayrıca sabır ve özverili ile beni destekleyen aileme de şükranlarımı iletirim.





“Güzel Ülkeme.”

İçindekiler

Öz.....	i
Abstract.....	ii
Teşekkür.....	iii
Tablolar Dizini.....	vii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	viii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
Araştırmanın Problemi.....	3
Sınırlılıklar.....	3
Tanımlar.....	3
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	4
Spor.....	4
Fitness.....	6
Spor Psikolojisi.....	13
Bölüm 3 Yöntem.....	17
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	17
Veri Toplama Süreci.....	17
Veri Toplama Araçları.....	17
Verilerin Analizi.....	18
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	20
Bölüm 5 Tartışma Sonuç ve Öneriler.....	30
Kaynaklar.....	36
EK-A: Etik Beyanı.....	43
EK-B: Demografik Bilgi Formu.....	44

EK-C: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	45
EK-D: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II Ölçeği	46
EK--E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	48



Tablolar Dizini

Tablo 1	<i>Demografik Bilgiler</i>	20
Tablo 2	<i>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Maddelerinin Basıklık Çarpıklık Değerleri</i>	20
Tablo 3	<i>Temel Psikolojik Özellikler Ölçeği Maddelerinin Basıklık Çarpıklık Değerleri.....</i>	22
Tablo 4	<i>Cinsiyete Göre Temel Psikolojik Özellikler Alt Boyut ve Toplam Ölçek Skorları.....</i>	22
Tablo 5	<i>Cinsiyete göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Alt Boyut ve Toplam Ölçek Skorları</i>	23
Tablo 6	<i>Spor Yapma Durumuna Göre Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyut ve Ölçek Skorları</i>	24
Tablo 7	<i>Spor Yapma Durumuna Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Alt Boyut ve Ölçek Skorları.....</i>	24
Tablo 8	<i>Yaş Gruplarına Göre Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyut ve Ölçek Skorları.....</i>	25
Tablo 9	<i>Yaş Gruplarına Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Alt Boyut ve Ölçek Skorları.....</i>	26
Tablo 10	<i>Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Korelasyon Analizi.....</i>	27
Tablo 11	<i>Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçek Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi.....</i>	27
Tablo 12	<i>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi.....</i>	28

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

Akt.: Aktaran

ark.: Arkadaşları

C.: Cilt

Diğ.: Diğerleri

GSB: Gençlik ve Spor Bakanlığı

LDL: Düşük Yoğunluklu Lipoprotein

M. Ö.: Milattan Önce

s.: Sayfa

S.: Sayı

Yay: Yayınları

Yy.: Yüzyıl

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı ve alt amaçları, araştırmanın önemi, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Problem Durumu

Spor, fiziksel aktivitelerin yapılması bağlamında geliştirilen bir olgu olarak görülmektedir. İnsanın sağlıklı yaşaması için gerekli olan spor, insanlığın ilk dönemlerinden beri var olan bir durumdur. Günümüzde spor yapmak ve sportif aktivitelere katılmak daha kolay bir hal almıştır ancak daha fazla imkânlarla sahip olmakla beraber, hazıra konma ve teknoloji ile iç içe yaşama durumu sportif aktiviteleri azalmaktadır. Günümüzde yaşam içerisinde makineleşme ve teknoloji yoğun bir alanı işgal etmektedir. Makinelerin birçok işi yaptığı günümüzde, hareketsizlik nedeniyle insanların sağlık sorunları artmakta, bu nedenle birey için fiziksel aktivite daha önemli hale gelmektedir (Yıldız, 2009).

Sporun fizyolojik, sosyal, eğitsel, rekreasyonel, ekonomik, kültürel ve yaşamsal yönleri dikkate alınarak birçok farklı tanım yapılabilir. Spor bir yaşam biçimidir. Spor, bu yaşam tarzını tamamlar ve etkiler, sporun doğasında var olan gücünü özelleştirir ve insan yaşamı için biçimlendirici çıkarımlara sahiptir (Güdül, 2008). Spor yapan insanların daha sağlıklı, daha aktif ve daha bilinçli oldukları bilindiğinden, sporun yaygınlaşması genel halk sağlığını iyileştirebilir ve böylece genel nüfus içindeki sağlıklı insan sayısını artırabilir (Güdül, 2008). Düzenli egzersiz, insanları ve toplulukları birbirine bağlamaya, yaşam kalitelerini artırmaya ve sağlıklı kalmaya yardımcı olur.

Bu çalışmada, özellikle fitness merkezlerinde sağlıklı yaşam alışkanlıkları bağlamında spora giden bireylerin psikolojik özellikleri incelenecektir. Bu çerçevede spor merkezlerine giden ve gitmeyen katılımcılara anket uygulanarak bir yargıya varılmaya çalışılacaktır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Hareket, insan doğasının temel işlevlerinden biridir. Toplumların gelişimi hareket ettirme yeteneklerine ve onu etkin bir şekilde kontrol etme yeteneklerine bağlıdır. Spor yapmak sadece vücut mekanizmalarının ihtiyaçlarını karşılamak için değil, aynı zamanda kendini korumak, sağlıklı yaşamak ve vücuduna verilen önem olarak görülebilir. Düzenli bir hareket dizisi "spor" terimine yol açar. Yüzyıllar boyunca spor, dünyadaki en popüler ve ilk ortaya çıkan, erişilebilir eğlence biçimi olmuştur. Bilinen ilk büyük spor etkinliği, Antik Yunan'da M.Ö. 776'da yapılan olimpiyat oyunlarına dayanmaktadır (Mutlu, 2014). Sporun tarihi gelişimi önemli etkilerin başında insanın sağlıklı yaşaması gelmektedir. Sağlıklı yaşam ile beraber spor yapma alışkanlığının kazanılması insanlara zaman harcama etkinliği de kazandırmaktadır.

Sporun temel amacı olan sağlıklı yaşamak için spor merkezleri önemli bir spor yapma alanı olarak görülebilir. Spor merkezlerinin temel amacı spor yapan kişilerin ihtiyaçlarına yönelik hizmet sunan, sahibine kazanç sağlayan veya sosyal devlet ilkesinin bir gereği olarak var olan ekonomik ve sosyal kuruluşlardır (Eser, 2015). Özellikle spor merkezlerinin Dünya'da ve ülkemizde çoğalması hem ekonomik bir kalkınmanın hem de sağlıklı yaşamının artmasında önemli bir yere sahip olmuştur. Dünya'da 1970'lerden itibaren rekreasyonel bir aktivite olarak sporun çeşitliliği tüm dünyada artmıştır (Argan, 2007).

Kimlerin spor merkezi kullandığı ve spor merkezi seçimini etkileyen faktörlerin neler olduğu sorusu araştırmanı önem cümlesi olarak belirlenmiştir. Spora başlama kavramı ve spor salonuna gitme ile ilgili olarak önemi her geçen gün artmaktadır ancak bu önemli cümle oraya gidenlerin tercihlerini etkileyen faktörleri belirlemektedir. Spor merkezlerini, faktörleri ve spor merkezlerini daha etkin kullanmak için aktiviteleri dikkate alarak, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Bu çalışma Van'da bulunan fitness salonlarına giden bireylerin temel psikolojik özellikleri ile beraber sağlıklı yaşam davranışı alışkanlıkları belirlenecektir.

Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın amacı neticesinde;

1. Spor merkezlerine giden bireylerin psikolojik özellikleri ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları nelerdir?
2. Spor merkezlerine giden bireylerin sağlıklı yaşam ve temel psikolojik özellikleri arasında ilişki var mıdır?
3. Spor merkezlerine gitmeyen bireylerin sağlıklı yaşam ve temel psikolojik özellikleri arasında var mıdır?

Sorularına cevaplar aranacaktır.

Sınırlılıklar

Bu çalışma, Van'da bulunan 11 fitness salonunu kapsamaktadır. Çalışmada, spor merkezlerinde fitness ile ilgilenen 281 katılımcı ve spor ile ilgilenmeyen 306 kişiden oluşmaktadır.

Tanımlar

Spor merkezi. Bireylere sağlık ve zindelik ile ilgili fiziksel aktivite sağlayan işletmeler (Spor salonu - Vikipedi (wikipedia.org))

Fiziksel uygunluk. Vücudun baskılarına ve ihtiyaçlarına uyum sağlama gücü veya yeteneği. (Thomas, 1994).

Fitness (['fɪtnəs]). Fiziksel uygunluk, günlük yaşamda zindelik ve fiziksel uygunluk için egzersizlerin toplamını ifade eden bir terimdir (Fitness - Vikipedi (wikipedia.org)).

Psikoloji. Psikoloji veya ruh bilimi, davranışı ve zihni inceleyen bilimdir. Bilinçli ve bilinçsiz olaylar ile diğer duygu ve düşüncelerin incelenmesini içeren psikoloji çok geniş bir bilim dalıdır. Bu alanda uzman olan ve bilişim araştırmaları da yapan kişiye psikolog denir (Fernald, 2008).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde konu ile ilgili alan yazın ve araştırmalara yer verilmiştir. Konularla ilgili kavramlar ve alt boyutlar açıklanmıştır.

Spor

Spor'un sözlük anlamı; bireysel veya grup müsabakaları şeklinde gerçekleştirilen ve belirli kurallara göre uygulanan tüm vücut hareketleridir (Kale, 2007). Bükler'in (1993) yaptığı spor tanımına göre; "Boş zamanın artmasına bağlı olarak, insanların bu süreçte geliştirmiş olduğu temel beceriler ve her türlü mücadeleye bağlı olarak, barışçıl oyun ve oyun, rekreasyon ve işe özen gösterilmesinden oluşan estetik, teknik, fiziksel, rekabetçi ve sosyal bir süreçtir". Fişek (1985), spor tanımı ile ilgili yaptığı en değerli iddialarından birini sunarak tartışmamızı zenginleştirmiştir. Fişek'e göre toplumların sportif faaliyetlere bakış açısında boş zaman kavramı tanımsal çerçevesinde modern toplumların bir yansıması niteliğindedir. "Modern toplumlarda artan kentleşme ve sanayileşme, "boş zaman" kavramının yeniden formüle edilmesini gündeme getirmiştir. Sonuç olarak spor da yeni anlamlar kazanmaktadır" (Fişek, 1985).

Erdemli'ye (2002) göre spor, insan vücudunun fiziksel, sosyal ve düşünsel olarak katıldığı etkin bir etkinlik olmakla birlikte, belirli kuralları olan amaca yönelik, katılımcı ve rekabetçi bir etkinliktir. Spor sosyal bir olgudur, bir kültürdür. Ayrıca sporun amacı sağlığı korumak, kişisel becerileri geliştirmek ve belirli müsabakalarda hem bireysel hem de grup olarak başarılı olmaktır. Bu nedenle bir bütün olarak görülmelidir. Çünkü spor yapan kişi biyopsikososyal bütünlük ile inşa edilir. Onu sadece bir beden veya manevi bir yön olarak görmek eksik olur. Aynı zamanda sosyal bir olgu ve özel bir kültürdür. Bir kültür olarak spor, fiziksel kültürle başlar ve Olimpik kültüre doğru gelişir. Olimpik kültür, spor kültürünün en üst düzeyidir. Sporla uğraşan kişi hem bu kültürün yaratıcısı hem de kültürün yönlendirdiği kişidir (Erdemli, 2002).

Ateşoğlu'na (1974) göre spor, kişinin kendi kendisiyle ve genellikle rakiplerle yaptığı bir mücadeledir. Erdemli'ye (2006) göre spora başlayan ve genellikle atletik statülerinin en alt düzeyinde olan bireyler, yaptıkları çalışmalar,

yarışmalar, yarışmalar ve toplantılar sonucunda düzeylerini görerek yeni farkındalıklar ve istekler kazanırlar. İnsanlar spor yaptıklarında kendilerini tanıyarak yaşamaya başlarlar. Kendini bilmek, en iyi olmak, yetkin olmak, yüksek bir yaşam standardına ulaşmanın tartışılmaz gerçekleridir. Ancak tüm canlılar gibi insan da en iyi yapıcı ve yaratıcı güçlerinde bile sınırlı bir varlıktır. Temel çizgisini unutursa ve hayati ve sportif faaliyetlerde kendini yenilemezse, hedefi kolayca kaçırabilir. Ardından, kendini zorlamadan başkalarını küçümsemeye kadar birçok düşük seviyeli davranış ortaya çıkar.

Sporun önemi ve amacı. Tüm dünya ülkelerinde olduğu gibi ülkemizde de sporun önemi, sporun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkisinden kaynaklanmaktadır. Düzenli ve kontrollü egzersiz ve egzersizler beden eğitiminin temelidir. İnsan gücünün sınırlarını zorlayan bu spor faaliyetleri, birçok disiplini kullanarak günümüzün koşullarına göre gelişim sunmaktadır (Öztürk ve ark., 2004). Artık tüm dünya ülkeleri, sağlıklı bir toplum yaratmak için sağlıklı insanların yapı taşları arasında sporun önemini kabul etmektedir. Spora başlamak isteyen tüm bireyler; daha iyi bir sağlık elde etmeyi, kilo vermeyi, esnekliği ve çevikliği artırmayı veya kas gücünü artırmayı amaçlar (Zorba, 2004). Günümüz insanı her zaman yaptığı spor aktivitelerinin artık bir yaşam tarzı olduğunu anlamakta ve spora devam etme gayretini sürdürmektedir. Tüm bu ihtiyaçlar sporda belli bir performansı elde etmeyi ve sağlıklı bir yaşam sürmeyi amaçlamaktadır.

Sporun temel amacı; hareketsiz bir yaşamın neden olduğu organik, zihinsel ve fiziksel bozuklukların önlemek veya yavaşlayan fiziksel aktiviteleri sağlıklı bir hale sokmaktır. 1994 yılından bu yana gelişmiş ülkelerde fiziksel aktivitenin artmasının nedeni biyolojik, psikolojik ve sosyal dengeye duyulan ihtiyaç ile açıklanabilir. Spor tutkunlarının amacı beden ve ruh sağlığını geliştirmek, özgüven kazanmak ve yüksek performans elde etmektir (Can, 2004).

Düzenli egzersiz yapan kişinin biyolojik ve sosyolojik avantajlarından bazıları şöyle sıralanabilir:

- Solunum organları, kalp, dolaşım ve sindirim daha düzenli ve verimli çalışır.

- Lokomotor sistemin eklem, tendon gibi kısımları ve bağlar, daha dayanıklı ve esnektir.
- Dinlenme kalp hızı ve kan basıncı daha düşüktür.
- Kanda lipidler, kolesterol ve LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein) daha düşüktür.
- Otonom sinir sistemi regülasyonu daha iyidir.
- Obezite, düztabanlık, duruş bozuklukları, kas atrofisi daha azdır.
- Spor yapanların özgüvenleri daha fazla, çevresi ve arkadaşlarıyla uyumu daha iyi ve ruh sağlığı daha dengeli ve düzenli.
- Çevre ile ilişkisini geliştirerek sosyal bütünleşmeyi sağlar.
- Güveni artırır.
- Mesleki alanda kişiyi başarılı kılar (Turan, 2006).

Fitness

Schönholzer'e (1985) göre, İngilizce fit kelimesinin - Almanca ve Fransızca'da tam olarak karşılığı bulunmamakla birlikte uygun, hazır ve aynı zamanda sağlıklı ve faydalı anlamlarına gelir. Aslında bu kelime sporla ilgili olarak iyi durumda ve üst düzeyde olmak olarak çevrilmiştir (Akt.: Orhun, 1997).

Schönholzer'e (1985) göre vücut bölgeleri tıp, antropoloji ve egzersiz fiziyojisi alanlarına aittir. Ama burada "sağlık" ne anlama geliyor? Dünya Sağlık Örgütü'nün resmi tanımına göre gerçekten ruhsal ve sosyal iyilik halini kapsıyorsa, bedensel ve ruhsal hastalıkların olmamasını genel ve güçlü sağlık olarak kabul ediyoruz (Akt: Orhun, 1997).

Fitness ve sağlık arasında doğru bir orantı vardır. Bu bağlamda "fitness" ve "sağlık" arasındaki fark nedir? Hastalıksız, zihinsel olarak sağlıklı ve sosyal karmaşa olmadan yaşayan sağlıklı bir insan olmak mı? Bu kişi, doğanın insan yaşamının ve yaşlanmanın ilkesi olarak sunduğu, uygarlığımızı ve düşünme yeteneğimizi tehlikeye atan genel ve iyi performans becerilerinden de yoksun olabilir. Öte yandan, iyi olduğunu söylediğimiz ve kendini iyi hissedenen bir insan mutlaka sağlıklı mıdır? Bilmediği bir hastalığı olabilir (gizli bir genetik hastalık,

doğuştan kalp kusuru, yeni meme kanseri veya hatta ciddi bir anatomik değişiklik gibi). Buna rağmen, böyle bir kişi son derece iyi hissedebilir; rahat bir hayat yaşayabilir, oyunculuk becerileri yerinde olabilir. Bu kişi genellikle güçlü değildir (Akt: Orhun, 1997).

Schönholzer'e (1985) göre "fitness" terimi daha kapsayıcı ve genel olmalıdır. Sporda mutlak "fitness" kavramından farklı bir anlamı vardır. Mükemmel ve eksiksiz sağlık, genellikle tek taraflı olan egzersizden daha fazlasını gerektirir. Örneğin, bir halterci çok az dayanıklılık gösterirken, bir maraton koşucusu çok az kas gücüne sahiptir. Sporda uzmanlaşma o kadar derindir ki, üstün tekniğe sahip bir eskrimci hentbol maçında çok başarısız olur (Akt.: Orhun, 1997).

Egzersizin fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde olumlu etkisi olduğu deneysel çalışmalarla kanıtlanmış bir gerçektir. Ne tür egzersizin, sıklığın, yoğunluğun ve sürenin en büyük faydayı sağladığı gözlemlendi, bu da egzersizin depresyon, anksiyete ve adet öncesi sendromunun olumsuz etkilerini azaltmaya ve stresi yönetmeye yardımcı olabileceğini düşündürüyor. Kesin olarak söylenememekle beraber yardımcı olduğu ve olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu bağlamda egzersizler vücut imajı, ruh hali ve benlik saygısı üzerindeki etkileri vardır (Zmijewski ve Howard, 2000; Blumenthal ve diğ., 1984; Morris ve diğ., 1990).

Fitness, yüksek düzeyde sağlık veya zindelik için en önemli faktördür. Fiziksel zindelik kişisel sorumluluk gerektirir, yaralanmalara karşı korur, daha iyi fiziksel sağlığa yol açar ve daha iyi zihinsel sağlık, sağlık gelişimi için bir kaynaktır. Bununla birlikte, fiziksel görünüme çok fazla önem verilmesi, bir kişinin duygusal, sosyal, profesyonel ve entelektüel niteliklerini olumsuz etkileyebilir. Aslında, zindelik fiziksel boyutun bir parçasıdır. Diyet, sağlık uygulamaları, çevresel hususlar ve güven gibi hususları da içerir. Fiziksel zindelik ayrıca duygusal, sosyal ve profesyonel yönler gibi refahın diğer yönlerine de fayda sağlar (Özer, 2001).

Genel itibari ile çevresiyle çok fazla etkileşim içinde olan ve çevresini değiştirebilen insandan daha üstün bir canlı yoktur. İnsan, iklim, sıcak, soğuk, irtifa, iniş, açlık, susuzluk, zehirlenme ve diğer zorluklarda olağanüstü

değişikliklerin etkisi altındadır. Bu ortamın çalışma şekline dolayı insanların egzersiz yapması önemli ve yaygın bir durumdur. Hayvan özel olarak donatılmıştır. Kesinlikle belirli durumlarda formda kalmalıdır. Bir yarasa ya da baykuşu sadece geceleri avlanmak için, fok balığını ise sadece buz alanlarında yaşamak için düşünebiliriz. Bu uyarlamalar daha da ileri gider ve çok detaylı bir uygunluk durumu gösterir (Orhun, 1997). Fitness antrenmanları yapan birey ise karşılaştığı doğal olmayan zorlukların üstesinden gelerek fiziksel ve fizyolojik olarak gelişim gösterme eğilimindedir. Bu açıdan gerçekleştirilen antrenmanların insanlar üzerinde birçok fayda sağlayan etkileri bulunmaktadır.

Günümüzün giderek yoğunlaşan ve rekabetçi yaşam tarzının insanları zihinsel ve fiziksel olarak yorduğu ve bu durumda günümüz insanının yaşam kalitesini düşürdüğü analiz edilmiş ve şirketin kuruluş amacı formüle edilmiştir. Özellikle spor salonları, sosyalleşmek ve insanları fiziksel ve zihinsel olarak iyi bir seviyeye getirmek için harika yerlerdir. (Taşdemir, 2015).

Fitness kulüplerinin temel amacı, üyelerinin yaşam kalitelerini yükseltmek ve zamanlarını verimli bir şekilde geçirmelerini sağlamaktır. Temel amaç eş, anne, baba, sevgili, arkadaş, yönetici, patron gibi tüm sosyal kimlikleri ortadan kaldırmak ve sosyal kimliğe bakılmaksızın performansı artırmaktır. Bunu yeteneklerinizi en üst düzeye çıkararak yaparsınız. Fiziksel ve zihinsel faydaları nelerdir? Fiziksel performansı artırır, hafızayı geliştirir, kas tonusunu geliştirir, bağışıklık sistemini güçlendirir, konsantrasyonu artırır, uyku kalitesini artırır, zihinsel performansı artırır, cildi gençleştirir, özgüveni artırır, duruşu, dengeyi ve koordinasyonu artırır, esnekliği artırır, yaşam kalitesini artırır, stresi azaltır, daha güçlü bir kalp ve dolaşım, daha güçlü ve daha gelişmiş bir kas-iskelet sistemi. Ayrıca fitness salonları sosyal alanlar olduğu için insanların sosyalleşmesi açısından büyük yararları vardır (Taşdemir, 2015).

Spor merkezi, üretim kadrolarını bir araya toplayan ve insanların ihtiyaçlarına göre spor hizmetleri sunan bir kuruluştur. Öte yandan, başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak ve sahiplerine fayda sağlamak için hizmet sağlamak veya refah devleti ilkelerinin bir gereği olarak var olan ekonomik ve sosyal bir varlık olarak da tanımlanabilir (Eser, 2015). 1970'lerden bu yana, bir boş zaman etkinliği olarak sporun çeşitliliği küresel olarak artmıştır (Argan, 2007). Spor

sektörünün büyümesi firmaları bu sektöre yatırım yapmaya yöneltmiş ve spor merkezlerinin sayısı artmıştır. İnsanların boş zamanlarını değerlendirmek için spora yöneldiklerini ve bunu yapmak için zaman ve bütçe ayırmaya istekli olduklarını fark eden yatırımcılar, gelişmekte olan pazarlardan pay alabilmek için spor merkezleri açarak çabalarını hızlandırdılar (Argan, 2004). Spor merkezlerinin sayısının artması çeşitli yenilikleri de beraberinde getirmiştir. Spor odaklı büyük spor merkezleri açmanın yanı sıra, tüketicilere çeşitli aktiviteler sunan mekanlar yaratmaya başlıyoruz. Özellikle zengin ülkelerde eğlence, alışveriş, etkinliklere katılım gibi çeşitli boş zaman etkinliklerini kapsayan bir sosyal alan haline gelmiştir (Katırcı, 2016).

Spor merkezi, belirli kriterlere sahip ve spor hizmeti vermeye yeterli olan spor alanı olarak tanımlanabilir (Katırcı, 2016). Spor Merkezi; spor yapmak ve boş zamanlarını değerlendirmek isteyen kişilerin bir refakatçi nezaretinde faaliyetlerde bulunmalarına olanak sağlayan özel veya resmi tesise halk dilinde verilen ad.

Alpers ve Segel'e (2009) göre Joseph Pilates, Amerika'daki fitness hareketinin öncüsü ve "kontrololoji" olarak adlandırdığı pilates yönteminin yaratıcısıdır (Alpers ve Segel için (2009). Pilates yayınında yaptığı açıklamalara göre insan vücudunun hareket etme yeteneği Evelyn Magazine New York Herald Tribune'de yayınlanan bir makalede Ringold, pilates'in anatomi kitapları okuduğunu yazdı ve şunları söyledi: bir kısmı; öğrendim. Pilatus seksen altı yaşındayken şöyle dedi: "Haklıyım, çünkü aspirin almadım. Hayatımda bir gün bile hasta olmadım. Tüm insanlar benim egzersizlerimi yaptıklarında kesinlikle daha mutlu oluyorlar" (Alpers ve Segel, 2009). Fitness hareketinin öncülerinden Joseph Pilates'i şöyle tanımladı: Joseph Pilates, 1880'de Düsseldorf yakınlarındaki Münih-Glebach'ta doğdu. Babası jimnastikçiydi ve annesi bir naturopattı. Çocukken çok narin olduğu için zaman zaman alay edildi. Bütün bunlar onun sağlığını geri kazanmaya kararlı davranmasına neden oldu. Joseph on dört yaşına geldiğinde, vücudu o kadar fiziksel olarak gelişti ki, anatomik resimler için bir model olarak kullanıldı (Alpers ve Segel, 2009). Joe'nun 1912'de İngiltere'ye gittiğini belirtir. Neden oraya gittiği konusunda farklı görüşler vardır. Bazıları boksör olduğunu söylerken, diğerleri bir Alman sirk şirketinde

Yunan figürü olarak çalıştığını söylüyor. 1914 yılında birinci dünya savaşının başlangıcında, Alman asıllı Joseph, düşmanın İngiliz vatandaşı oldu ve toplama kamplarına gönderildi. Kampta arkadaşlarına eğitim vermeye başlaması sıkıcı hayatından zevk almadığını gösteriyor (Alpers ve Segel, 2009). Joseph Pilates, kamp hastanesinde yatan hastaların güçlerini yeniden kazanmalarına yardımcı oldu. Hasta egzersizlerini yapmak için makaralı, yaylı ve kayışlı hastane yatakları geliştirdi ve kullandı. Pilatus'un dediği gibi, "'Gücümü neden boşa harcayayım?' diye düşündüm. Ve bana yardımcı olacak farklı araçlar yaptım. Bu özel yataklar, bugün kullanılan orijinal Pilates aletleridir (Alpers ve Segel, 2009).

Genel olarak spor merkezi tanımının yanı sıra bu çalışmaya konu olan 'fitness center' kavramının tanımına da yer verilmesinde fayda vardır. Fitness merkezleri; kardiyo, dövüş sanatları, jimnastik, raket sporları, yürüyüş, koşu, aerobik, yüzme, ağırlık çalışması gibi aktiviteler için hizmet veren tesislerdir (Katırcı, 2016). Belirli kriterlere sahip bir spor salonu, tanımların benzerliğinden de anlaşılacağı üzere fitness merkezi olarak adlandırılabilir.

Fitness (spor) merkezlerinin tanımı. İnsanların hareketlilik ihtiyaçlarını karşılamak için eğitmenlerden eğitmenlere kadar çeşitli alan ve mesleklerden çalışanları kendine özgü bir kompozisyon hiyerarşisi içinde istihdam ederek hizmet sunmaktadır. Bu şirketler, benzersiz kullanıcı verilerini kullanarak spor hizmetlerini eşleştirmeyi amaçlar. Özel spor salonları her yaşta insana hitap etmektedir. Özel spor salonları da genel işletme prensiplerine göre kullanıcılara hizmet vermektedir. Ancak özgün yapıları nedeniyle özel spor salonları farklı yönetim sistemleri haline gelebilmektedir (İmamoğlu ve Ekenci, 2002).

Spor işletmeleri, toplumun spor ve diğer sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli spor faaliyetlerini organize edecek donanıma sahip, özel ve yasal, gönüllü ve kamu kuruluşları olarak yapılan kuruluşlardır (Ramazanoğlu ve Öcalan, 2005). Günümüz ekonomisinin kısıtlı alanlarında bile spor faaliyetleri ve sporla ilgili tüketim malları ekonomiye katkı sağlayan bir sektör haline gelmiştir. Bu spor ürünleri (spor kıyafetleri, besin takviyeleri, malzemeleri vb.) insanların satın aldığı yaygın ürünler haline gelmiştir (Serarşlan, 2005).

Günümüzde spor salonlarının pazarlama zihniyetinin daha çok çevresel faktörlere, ilerlemeye ve geleceğe yönelik olması gerektiği konusunda

literatürde bir fikir birliği vardır. Pazarlama yönetiminin ana konuları, pazarlama bileşenleri (karışımları), stratejik planlama, pazarlama planlaması ve pazarlama stratejilerinin tanımlanmasıdır (Serarslan, 2005). Özel spor salonlarını işletmek için gereken işlevler (yönetim, finans, muhasebe, satın alma, pazarlama, halkla ilişkiler, araştırma geliştirme, personel) küçük spor salonları için aynı olmayabilir (Serarslan, 2005).

Özel spor salonları, kullanıcılarının memnuniyetini sağlamak zorunda oldukları için kullanıcı odaklı kuruluşlar gibi görünmektedir. Spor tesislerinin işleyişinden memnun kalan kullanıcıların tekrar geleceği düşünüldüğünde hizmet programı oldukça önemlidir. Kullanıcıların taleplerini karşılamak için spor şirketlerine en iyi hizmeti sunma zorunluluğu, yöneticileri sürekli mükemmellik için çaba sarf etmeye zorlamaktadır. Hizmet alanların spor salonlarından beklentilerinin yüksek olması, müşteri kaybetme beklentilerini karşılayamayan kaliteli hizmet sunma nedenlerinden kaynaklanabilir. Müşterilerin bir spor salonuna katılma nedenleri kişiden kişiye değişebilir. Özel spor salonlarına giden kullanıcıların bir kısmı özel spor salonlarına stres atmak, kimisi kilo vermek, kimisi sağlıklı bir yaşam sürmek, kimisi ise sosyal bir ortam ya da farklı amaçlar için gitmektedir (Akdeniz, 2004).

Fitness merkezlerinin faydaları. Beden eğitimi kaynaklarının iki tür amacı vardır: ekonomik ve sosyal. Ekonomik hedefler, hedef spor salonunda en iyi düzeyde kar elde etmeyi amaçlarken, sosyal hedefler, baskı ve kar yaratmak isteyen ve spor salonu programına aktif olarak katılan grupların taleplerini ifade eder (Tosun, 1992).

Spor salonu şirketlerinin faydalı kararlar alabilmelerinin ve bu kararlarda başarılı olabilmelerinin ilk şartı hedeflerini belirlemeleridir. Hedefler, özel spor salonunun ulaşmak istediği noktayı ifade eder (Berberoğlu, 2001). Özel spor salonlarının genel kabul görmüş amaçları kâr, sosyal sorumluluk, sürekliliğin sağlanması ve büyüme olabilir (Mucuk 2003). Özel spor salonları kurmanın amacı esas olarak kar etmektir, ayrıca sosyal ihtiyaçlara açık özel spor salonu şirketleri de bulunmaktadır. Toplumun bu özel spor salonlarına yönelik gerçek talepleri, toplumsal taleplerini karşılayan hizmetleri üretme ve pazarlama programlarını belirlemektedir (Ekenci ve İmamoğlu, 2002).

Özel spor salonları için bu hedefler spor salonlarının kalitesine bağlı olarak değişebilir. Anonim şirket olarak açılan spor salonlarının asli görevi sosyal sorumluluk ise özel spor şirketlerinin asli görevi gelir elde etmek, geliri artırmak, varlık ve sosyal aktiviteyi arttırmaktır. Kamu yararına hizmet ediyor gibi görünen ülkelerde spor salonları devlete aittir ve asıl amaçları sporu kitlelerle buluşturmadır. Kâr amacı güden şirketler spor şirketleri ile açıklanabilir (Ekenci ve İmamoğlu, 2002).

İşletmelerin temel amacı kâr elde etmek olsa da spor tesislerinin varlığının ve işletilmesinin tek amacı kâr olamaz. Spor tesislerinin yapısı birden fazla amaca hizmet etmektedir. Kullanım amaçlarına göre spor şirketlerini şu şekilde değerlendirebiliriz (Seraslan 2006).

- Kâr: Özel spor salonlarının faaliyet amacı gelir ve kâr elde etmektir. Bu, işletmenin gelir elde etmesi ve sürekliliğini sağlaması açısından önemlidir.
- Sosyal destek sağlayın: Spor şirketlerinin devlet tarafından desteklendiği ülkelerde spor şirketlerinin önemli bir kısmı insanların kullanımına açıktır. Kullanıma açık tüm spor tesislerinin temel amacı, fırsat eşitliği ile faydalı ve verimli hizmetler sunmaktır.

Sporun teşviki: Ülkemizde spor ulusal bir politika olarak kabul edilmektedir (Fişek, 2003). Anayasanın 59. maddesi. Yazıda, "Ülke, her yaşta Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını iyileştirmek ve sporu kitlelere ulaştırmak için tedbirler alıyor" deniliyor. Bu bağlamda ülkemizde halka açık spor şirketlerinin temel hedeflerinden biri de halk arasında spor yapmaktır.

- Sporun tanıtılması: Devlet spor tesislerinin temel amaçlarından biri sporun tanıtılması ve dağıtılmasıdır.
- Müşteri Memnuniyeti Yaratmak: Spor işletmeleri günümüzde çocuklara yönelik hizmetlerden yiyecek ve içecekler kadar çok çeşitli uygulamalar bulabilmektedir.
- Sosyal Yükümlülüklerin Yerine Getirilmesi: Yerine Getirilmesi: Toplumun yaşam standardını yükseltmek, toplumla devamlılığını sağlamak ve yapılan yetkin iletişim, çevresel, kültürel, sosyal ve

ekonomik kalkınma çalışmaları oluşturmak için sorumluluk almak spor şirketlerinin görevidir. Spor şirketleri tarafından

- Kurumsal İmaj Katılımcı: Spor salonu şirketlerinin sahip olduğu şirketin hedeflerine sadakatle hizmet etmek ister. Buradaki amaç ticari amaç olarak kabul edilebilir.

Özel spor salonlarının varlık nedeni, kullanıcıların spor ihtiyaçlarını karşılayan en iyi koşulları tasarlamak ve uygulamaktır. Başka bir deyişle, kullanıcılara spor ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde hizmet sunmak ve beklentileri öğrenmelerini sağlayacak piyasa bilgilerini sağlamak gerekir (İmamoğlu 1998). İşletmeci veya yönetici pozisyonundakilerin işletmeye yön verebilmeleri için gereksinimler ve beklentiler önceden bilinmelidir. Çünkü liderlik pozisyonundaki iki kişinin birincil görevleri vardır. Bunlar;

- Mevcut sistemi önceden planlanmış hedefler için kullanır,
- Kuruluşun başarısını artırmasını sağlayan sistemler çalışır ve geliştirir. Diğer bir deyişle sistemli çalışmak, bir sistem geliştirmektir (Şimşek, 2001).

Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, amacı spor eğitiminin etkinliğini artırmak, öğrenmeyi hızlandırmak ve performansın önündeki psikolojik engelleri kaldırmak olan bir spor bilimi dalıdır. Dünyanın her yerinde, uygarlığın her seviyesinde birçok insan sporla ilgilenmektedir. Burada spor psikolojisi, bu evrensel faaliyet alanının birçok sorunuyla ilgilenir ve özellikle sporcuların eğitiminde bilimsel yöntemlerin geliştirilmesini teşvik etmek için eğitimcinin hizmetine deneysel ve teorik sonuçlar sunar (Koruç, 1992).

19. yüzyılın sonu spor psikolojisinin doğuşu olarak sunulsa da birçok yazar köklerini antik çağda Platon ve Aristoteles'e kadar takip eder. Örneğin, başarılı performansın ancak belirli becerilerle elde edilebileceğine ilişkin teknik odaklı görüş, Sokratik düşünceye kıyasla spor psikologlarının eğitiminde Sokratik felsefenin rolünü ele almaktadır. Sokrates'in "kendini bilmek" hakkında

söylediği "Ne bildiğini ya da ne bilmediğini bilmek" sporda ne yapabileceğini bilmek ve ne yapamayacağını bilmek" olarak ele alınır (Enek ve Cratty, 1970).

Spor psikolojisi ile uğraşan filozoflar antik çağla sınırlı değildir. İngiliz J. Lock, Alman G. Muts, İsveçli Pestalozzi gibi filozoflar ve pedagoglar, eserlerinde oyunların, sporun ve hareketin insan yaşamındaki ve ruh sağlığındaki ve kendi başlarına psikolojik rolü hakkında bilgi verdiler. Spor psikolojisinin felsefi temellerini nasıl oluşturdukları (King ve ark., 1995).

Viktorya dönemi (1819-1901) muhtemelen spor psikolojisi tarihinde önemli bir yer tutar. Bu dönemde yayınlanan kültür dergileri, deneysel tarzda olmasa da spor psikolojisi makalesi yayınlamıştır. Bu yayında bahsedilen konular çoğunlukla kalıcı spor özellikleri (tedavi), spor aktivitesinin psikolojik boyutu, hareketin sağlık için önemi, sporda yaş, cinsiyet ve kültürün rolü spor psikolojisi doğdu. Dünya, motor öğrenme, reaksiyon zamanı ve öğrenme transferinin yoğun olarak çalışıldığı konuların olduğu 19. yüzyılın sonlarında ve 20. yüzyılın başlarında görülebilir. Özellikle 19. yüzyılın sonlarında araştırma, tepki süresi, sınır belirleme, duygular ve dikkat gibi fiziksel ve fizyolojik konuya odaklandı. Amerika Birleşik Devletleri'nde 1890'da G.W.Scripture, kişiliğin gelişiminde sporun rolüne dair metodik bir çalışma yapmış olsa da, N.Triplett'in 1898'de bisikletçilerle yaptığı çalışma, psikolojik faktörler ve spor hakkında 1914'ün ilk çalışması olarak kabul edilir (King ve ark., 1995).

Birinci dünya savaşından sonraki yıllarda, Leipzig ve Berlin'in beden eğitimi öğretmenleri için spor psikolojisi programları sunan enstitüler açtıkları görülebilir. Avrupa ülkelerindeki spor psikolojisi üzerine ilk makalenin, fiziksel aktivitenin olası faydaları hakkında bir makale olduğu bilinmektedir. 1901'de Lesgaft tarafından yazılmıştır. Coleman Griffith, 1919 ve 1931 yılları arasında Amerika Birleşik Devletleri'nde 25 spor psikolojisi çalışması yayınladı ve 1925'te Illinois Üniversitesi'nde spor psikolojisi için ilk laboratuvarını kurdu. Griffith'in spor psikolojisindeki temel çalışmaları, öncelikle psikomotor beceriler ve kişilik değişkenleri çalışmasına odaklanan deneysel çalışmalardır (King ve ark., 1995).

Spor psikolojisinde lisansüstü çalışmalar 1939'da başladı ve 1960'ların ortalarında spor psikolojisi hem akademik bir disiplin hem de ayrı bir disiplin olarak kabul edildi. İkinci dönem, 1966-1980, spor psikolojisinin 'ün akademik bir

disiplin olarak ortaya çıktığı ve laboratuvar araştırmalarının önemli ölçüde büyüdüğü dönem olarak kabul edilir. Spor Psikolojisi, 1970'lerin ortalarından günümüze kadar özellikle uygulamalı alanda büyük gelişme göstermiştir. Başka bir deyişle, spor psikologları spor takımında ve hatta milli takımlarda göreve başladı. (Gould ve Dick, 1995).

Bu psikologların görevi, tavsiyelerde bulunmak ve sporculara belirli psikolojik becerileri öğretmektir. Görünüşe göre iki farklı alandan kişi bu görevlerde yer alıyor. Bu alanlar psikoloji ve spor bilimlerini içerir. Bir spor ortamında insanların hangi alanlarda olması gerektiği sorusu birkaç yıl önce spor psikolojisinin konusuydu. Ancak bugün belli bir mutabakata varıldığı söylenebilir. Bu fikir birliği, her iki alanın temsilcilerinin kalan alan hakkında bilmesi gereken şeydir. Örneğin, bir kişi spor bilimi alanından ise, insan gelişimi, klinik, kişilik, fizyolojik psikoloji vb. alanlardan motor gelişim, egzersiz fizyolojisi, spor ile tanışmaları istenir. Sosyoloji, spor pedagojisi, vb. bilmek istedi. Açıkça, haklı olarak yaratılan lisansüstü program daha nitelikli insanlar yetiştiriyor (Gould ve Dick, 1995).

Spor ve psikoloji alanları. Sporun artması ve alana olan büyük ilgi araştırmacının da ilgisini çekmiştir. Spor psikolojisi, 20. yüzyılın başından günümüze kadar hızla uygulamalı bir alan haline gelmiştir. Günümüzde bunun yapılma şekli spor, hareket ve performans hedeflerinde farklılıklara yol açmıştır. Egzersiz için öncelikle sağlık temelli, kişisel rekabet içeren, standartlar ve uluslararası kurallardan yoksun bir dizi fiziksel aktivitedir. Performans yönelimi, uluslararası standartlar ve kurallar uyan ve yüksek düzeyde kişiler arası rekabeti içeren faaliyetler olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi yerine egzersiz ve spor psikolojisi adının kullanılması uygun görülmüştür.

Spor psikolojisi, psikolojik ilke ve kuralların bir spor ortamında uygulanmasıdır. Egzersiz psikolojisi ise insanların neden egzersiz yaptığını, neden devam ettiğini ve neden bıraktığını inceleyen alan olarak görülüyor. Özellikle spor psikolojisi alanı, etkinliğini desteklemek için çeşitli eğitim disiplinlerine ayrılmıştır. Spor psikolojisinin klinik yönü, klinik problemlerin çözülmesi ve spor ortamında çözümler geliştirilmesi ile ilgilendir. Spor psikolojisinin eğitim yönü sadece klinik sorunlarla değil, aynı zamanda sporcu

motivasyonu ve stres ve kaygı yönetimi ile de ilgilenir. Bu ifadeler çerçevesinde sporcuların, takımların ve antrenörlerin performansını teşvik edin. Günümüzde “herkes için spor” ifadesinin gelişmesiyle birlikte spor psikolojisinin alanı da genişlemiş, sağlıklı spor yapmak ve spor yapan kişilerin psikolojik gelişimini desteklemek için araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Teknik, taktik ve kondisyon antrenmanı bir sporcunun performansını bir dereceye kadar artırabilir. Bu aşamada spor psikolojisi, sporcuların fiziksel yeteneklerini daha iyi kullanmalarına yardımcı olacak araştırmaları içerir. Bu nedenle sporcuların ve takımların performansına katkı sağlar. Sporcunun psikolojik özellikleri hakkında bilgi toplamak ve psikolojik faktörleri antrenman programlarına entegre etmek, sporcu gelişimine daha bütüncül bir yaklaşım sağlayabilir. Örneğin güreşe yeni başlayan sporcular için temel hareketleri öğrenmek, fiziksel performansı geliştirmek, stres yönetimi ve özgüven gibi becerileri geliştirmek önemlidir. Spor psikolojisi, modern sporun ayrılmaz bir parçasıdır ve aşağıdaki sorun alanlarında çalışır.

Bunlar, sporcuların ellerinden gelenin en iyisini yapmalarına yardımcı olmak için tasarlanmış zihinsel ve psikolojik eğitim programlarıdır. Bu programlar aracılığıyla sporcular, güven, motivasyon ve stres yönetimi gibi becerileri geliştirmek üzere tasarlanmıştır. Örneğin, sporcunun hareketlerini ve performansını iyileştirmek amacıyla bir cimnastikçinin hareketlerini zihinsel olarak görselleştiren mecazi bir egzersiz (Spor Psikolojisi ve Sosyolojisi, 1999).

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın deseni, çalışma evreni, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve nasıl analiz edileceğine ilişkin bilgiler verilmiştir.

Bu araştırma, tarama modellerinden biri olan genel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, geçmişteki veya halen var olan durumları olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır ve sorgulama modeli, incelenen bireyi veya konuyu kendi terimleriyle tanımlamaya çalışır (Karasar, 2012).

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu çalışmaya Van ilinde bulunan 18-33 yaş arasındaki 587 birey gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların 221'i kadın, 366'sı erkektir. Ayrıca yapılan egzersizin etkisini görmek amacıyla spor yapan ve yapmayan bireyler çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin 281'i son bir yıldır düzenli olarak spor yapan, 306'sı ise spor yapmayan bireylerden seçilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Çalışmayı gerçekleştirmek için elde ettiğimiz veriler, araştırmacı tarafından Van ilinde bulunan spor merkezlerinin tamamına gidilerek araştırma koşullarına uygun bireylere ölçek uygulaması neticesinde toplanmıştır. Ölçek uygulaması 01.06.2022-01.12.2022 tarihleri arasında araştırmacı tarafından bizzat gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Tez çalışmasını gerçekleştirmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formuna ek olarak Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II kullanılmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği. Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilmiş ve Kesici ve ark. (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlanan bu ölçeğin orijinal formunda 21 ifade bulunmaktadır. Orijinalinde yedili likert kullanılan ölçek Türkçeye uyarlanırken beşli likerte

dönüştürülmüştür. Olumlu yöndeki ifadeleri içeren ölçek maddeleri: Çok doğru: 5, Doğru: 4, Biraz Doğru: 3, Doğru Değil: 2, Hiç Doğru Değil: 1 olarak puanlanmaktadır. Ölçek üç faktörden meydana gelmektedir. Bireyin bir faktöre giren maddelerden aldığı puanlar toplanarak, her bir birey için 3 faktörde ölçek puanı elde edilmektedir. Bu üç faktör sırasıyla: Özerklik İhtiyacı, Yeterlik İhtiyacı ve İlişki İhtiyaçlarıdır.

Kuramsal olarak her bir madde için puanlama 1 ile 5 arasında olduğu için ölçeğin özerklik faktöründen alınabilecek skor en yüksek 35, en düşük 7'dir. Puan arttıkça birey daha fazla psikolojik ihtiyacının giderildiğini hissetmekte, düştükçe psikolojik ihtiyaç hissetmektedir. Yeterlik ihtiyacı faktöründen alınabilecek skor en yüksek 30, en düşük 6'dır. İlişki ihtiyacı faktöründen alınabilecek skor en yüksek 40, en düşük 8'dir. Örneğin yeterlik boyutunda kişinin puanının yüksek olması, kişinin kendini yeterli hissettiği anlamına gelmektedir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını öğrenmek amacıyla veriler, "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II" ile toplanmıştır. Ölçek, Walker ve ark. (1987) tarafından geliştirilmiş, 1996 yılında tekrar revize edilmiştir (Walker ve ark., 1996). Bu ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Bahar ve ark., (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışları ölçmektedir. Ölçek toplam 52 maddeden oluşmuş olup 6 alt faktörü vardır. Alt gruplar, manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimidir. Ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını vermektedir. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur. Derecelendirme 4'lu likert şeklindedir. Hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22 istatistik programında analiz edilip değerlendirilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçek maddelerinin basıklık (kurtosis) çarpıklık (skewness) değerleri -2 ile +2 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında bir değere sahip olması verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ve parametrik istatistiksel testlerin uygulanmasının doğru olacağını göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistikler için frekans ve yüzde dağılımları, ortalama ve standart sapma, iki bağımsız grubun ortalamaları arasındaki karşılaştırmalar için T-Testi, çoklu karşılaştırmalar için One Way Anova testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutlarının arasındaki ilişki analizi Pearson Korelasyon ile değerlendirilmiştir. Pearson korelasyon katsayısının 0.00 ile 0.24 arasında olması zayıf ilişki, 0.25 ile 0.49 arasında olması orta düzeyde ilişki, 0.50 ile 0.74 arasında olması güçlü ilişki, 0.75 ile 1.00 arasında olması çok güçlü ilişki olarak tanımlanmaktadır (Aksakoğlu, 2013). İstatistiksel analizlerin hata payı 0.05 olarak belirlenmiştir.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Bu bölümde, araştırma sürecinde elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. Analizler temada, fitness ve spor merkezlerine giden bireyler ile gitmeyen bireylerin temel psikolojik özellikleri ile sağlıklı yaşam alışkanlıklarının belirlenmesi bağlamında yapılmıştır. Bu yaklaşım ile hem bulguların daha detaylı bir şekilde sunulması hem de daha anlaşılır çıkarımlara ulaşılması amaçlanmıştır.

Tablo 1

Demografik Bilgiler

Değişkenler	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	221	37,6
Erkek	366	62,4
Spor Yapan-Yapmayan		
Spor Yapan	281	47,9
Sedanter	306	52,1
Yaş Grubu		
18-21	93	15,8
22-25	219	37,3
26-29	160	27,3
30-33	115	19,6
Toplam	587	100,0

Çalışmaya 221 kadın, 366 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların 281'i spor yapan, 306'sı spor yapmayan yani sedanter bireylerdir. Yaş gruplarına baktığımızda 18-23 yaş arası bireylerin 93 kişi, 22-25 yaş arası bireylerin 219 kişi, 26-29 yaş arası bireylerin 160 kişi ve 30-33 yaş arası bireylerin 115 kişi olduğu görülmektedir. Toplamda çalışmaya 587 kişi katılım göstermiştir.

Tablo 2

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Maddelerinin Basıklık Çarpıklık Değerleri

	Madde	Ort.	SS	Basıklık	Çarpıklık
Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II	1	2,05	1,218	-,532	-,775
	2	2,63	1,251	-,715	-,565
	3	2,62	1,129	-,674	-,394
	4	2,20	1,223	-,982	-,034
	5	2,35	1,246	-,848	-,424
	6	2,17	1,153	-,698	-,236
	7	2,56	,347	-1,191	-,037

8	2,38	1,358	-1,038	-,403
9	2,28	1,374	-1,146	-1,146
10	-1,146	,324	-1,073	-1,073
11	-1,073	1,321	-,821	-,545
12	2,33	1,316	-,979	-,357
13	2,36	,928	1,966	-1,535
14	2,78	1,082	-,007	-,752

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Maddelerinin Basıklık Çarpıklık Değerleri

Madde	Ort.	SS	Basıklık	Çarpıklık
15	2,94	1,006	,294	-,863
16	2,87	1,084	,246	-,925
17	2,01	,971	,592	-,953
18	2,06	,899	,713	-,926
19	2,12	,897	1,328	-1,128
20	2,66	1,075	-,351	-,513
21	2,04	1,164	,745	-1,255
22	2,76	,133	-,215	-,726
23	2,73	1,157	-,441	-,685
24	2,21	1,215	-,912	-,217
25	1,90	1,032	,742	-1,040
26	2,29	,171	-,696	-,391
27	2,66	1,299	-1,000	,303
28	1,82	1,512	-1,426	,196
29	2,10	,423	-,652	,916
30	2,17	,604	-1,544	-1,544
31	1,89	1,430	-1,305	,062
32	2,25	1,225	-,847	-,298
33	2,62	,113	-,271	-,648
34	1,84	1,121	,053	-,850
35	2,12	,897	1,328	-1,128
36	2,66	1,075	-,351	-,513
37	2,04	,164	,745	-1,255
38	1,76	1,133	-,215	-,726
39	2,73	,157	-,441	-,685
40	2,21	1,215	-,912	-,217
41	2,90	,032	,742	-1,040
42	2,29	,171	-,696	-,391
43	1,66	1,299	-1,000	,303
44	1,72	1,512	-1,426	,196
45	2,38	,358	-1,038	-,403
46	1,24	1,274	-1,146	-1,146
47	-1,146	,324	-1,073	-1,073
48	-1,073	,321	-,821	-,545
49	2,33	,316	-,979	-,357
50	2,36	,928	1,966	-1,535
51	2,78	,082	-,007	-,752
52	2,44	,006	,294	-,863

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Tablo 3

Temel Psikolojik Özellikler Ölçeği Maddelerinin Basıklık Çarpıklık Değerleri

	Madde	Ort.	SS	Basıklık	Çarpıklık
Temel Psikolojik Özellikleri Ölçeği	1	2,91	1,110	,194	-,915
	2	3,96	,829	1,959	-1,017
	3	3,20	1,308	-1,105	-,086
	4	2,74	1,262	-1,183	,088
	5	4,09	,842	,881	-,865
	6	4,15	,720	1,014	-,758
	7	2,56	1,202	-1,191	,176
	8	4,11	,962	1,187	-1,159
	9	3,45	1,110	-,601	-,450
	10	3,08	1,181	-,946	-,230
	11	2,99	1,072	-,767	-,253
	12	3,95	,696	1,336	-,666
	13	4,12	,822	1,174	-,891
	14	3,64	,884	,147	-,408
	15	3,48	1,198	-,806	-,302
	16	3,10	1,334	-1,176	,012
	17	3,63	1,068	-,452	-,426
	18	2,57	1,325	-,757	,636
	19	2,64	1,134	-,901	,189
	20	2,94	1,263	-,957	,218
	21	4,02	,885	1,037	-,920

Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları Ölçeği ve Temel Psikolojik Özellikler Ölçeği 'ne ait maddelerin analizi sonucunda basıklık çarpıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre analiz yöntemlerinden parametrik testlerin kullanımının uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 4

Cinsiyete Göre Temel Psikolojik Özellikler Alt Boyut ve Toplam Ölçek Skorları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p	
Temel Psikolojik Özellikler	Özerklik İhtiyacı	Erkek	366	3,4657	,5845	-2,615	,009
		Kadın	221	3,3542	,4419		
	Yeterlik İhtiyacı	Erkek	366	3,4631	,6717	-1,483	,139
		Kadın	221	3,3899	,5163		
	İlişki İhtiyacı	Erkek	366	3,5079	,5124	-2,616	,009
		Kadın	221	3,4078	,4058		
	Toplam TPI	Erkek	366	3,4810	,5308	-2,555	,011
		Kadın	221	3,3848	,3781		

p<0,05.

Cinsiyet değişkenine göre Temel Psikolojik Özellikler Ölçeğinin alt boyutları değerlendirilmiş olup, Özerklik İhtiyacı ve Yeterlik İhtiyacı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Özerklik İhtiyacı alt boyutunda elde edilen skor erkekler lehine pozitifdir yani

erkeklerin Özerklik İhtiyacı daha yüksektir. İlişki ihtiyacı alt boyutunda yine erkeklere ait skor daha yüksektir yani erkeklerin İlişki İhtiyacı kadınlardan daha yüksektir. Yeterlik İhtiyacı alt boyutunda anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Toplam ölçek skoruna göre erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin Temel Psikolojik İhtiyaçları daha yüksektir diyebiliriz.

Tablo 5

Cinsiyete göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Alt Boyut ve Toplam Ölçek Skorları

		Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II	Beslenme	Erkek	366	2,6086	,9174	-1,181	,238
		Kadın	221	2,5192	,8386		
	Sağlık Sorumluluğu	Erkek	366	2,4833	,8226	-2,622	,009
		Kadın	221	2,3032	,7783		
	Manevi Gelişim	Erkek	366	2,8732	,8527	,117	,907
		Kadın	221	2,8814	,7766		
	Kişiler Arası İlişkiler	Erkek	366	2,4235	,8471	1,504	,133
		Kadın	221	2,5294	,7920		
	Fiziksel Aktivite	Erkek	366	2,0328	1,1145	-8,569	,000
		Kadın	221	1,2244	1,0950		
	Stres Yönetimi	Erkek	366	2,7939	,7530	,143	,886
		Kadın	221	2,8028	,6956		
	Toplam SYBDÖ	Erkek	366	2,5485	,6196	,3,281	,001
		Kadın	221	2,3954	,4995		

p<0,05.

Cinsiyet değişkenine göre Sağlık Sorumluluğu ve Fiziksel Aktivite alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sağlık Sorumluluğu alt boyutuna baktığımızda erkeklere ait skorun kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Fiziksel Aktivite alt boyutunda yine erkeklere ait skor kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir. Beslenme, Manevi Gelişim, Kişiler Arası İlişkiler ve Stres yönetimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Toplam ölçek skoruna baktığımızda erkeklerin ölçek skorunun kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre erkeklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II skoru kadınlardan daha yüksektir.

Tablo 6

Spor Yapma Durumuna Göre Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyut ve Ölçek Skorları

		Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Özerklik İhtiyacı	Spor Yapan	281	3,6167	,5996	8,726	,000
		Sedanter	306	3,2465	,3989		
	Yeterlik İhtiyacı	Spor Yapan	281	3,6471	,7095	8,243	,000
		Sedanter	306	3,2413	,4397		
	İlişki İhtiyacı	Spor Yapan	281	3,5979	,5431	6,323	,000
		Sedanter	306	3,3529	,3711		
	Toplam TPI	Spor Yapan	281	3,6182	,5679	8,708	,000
		Sedanter	306	3,2856	,3086		

p<0,05.

Spor yapanlar ile spor yapmayanlara ait Özerklik İhtiyacı, Yeterlik İhtiyacı ve İlişki İhtiyacı alt boyut skorları istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık göstermiştir. Bu farklılık spor yapanlar lehine tüm alt boyutlar için daha yüksektir. Toplam ölçek skoruna baktığımızda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha yüksek skora sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 7

Spor Yapma Durumuna Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Alt Boyut ve Ölçek Skorları

		Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II	Beslenme	Spor Yapan	281	2,7456	,8992	4,529	,000
		Sedanter	306	2,4183	,8511		
	Sağlık Sorumluluğu	Spor Yapan	281	2,6779	,7616	7,905	,000
		Sedanter	306	2,1744	,7792		
	Manevi Gelişim	Spor Yapan	281	2,8975	,0483	,597	,551
		Sedanter	306	2,8569	,0478		
	Kişiler Arası İlişkiler	Spor Yapan	281	2,4733	,8231	,278	,781
		Sedanter	306	2,4542	,8331		
	Fiziksel Aktivite	Spor Yapan	281	2,4776	,8213	18,893	,000
		Sedanter	306	1,0405	1,0177		
	Stres Yönetimi	Spor Yapan	281	2,9054	,6793	3,483	,001
		Sedanter	306	2,6979	,7632		
	Toplam SYBDÖ	Spor Yapan	281	2,7086	,5533	9,303	,000
		Sedanter	306	2,2909	,5340		

p<0,05.

Spor yapan ve yapmayan bireylere ait ölçek alt boyut skorları karşılaştırıldığında Beslenme, Sağlık Sorumluluğu, Fiziksel Aktivite ve Stres yönetimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Farklılığın olduğu alt boyutların hepsinde elde edilen skorlar spor

yapanlar lehine daha yüksek bulunmuştur. Manevi Gelişim ve Kişiler Arası İlişkiler alt boyutların da ise spor yapan ve yapmayan bireyler açısından anlamlı farkın olmadığı görülmüştür. Toplam ölçek skoruna göre spor yapan bireylerin ölçek skorunun sedanter bireylerden istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8

Yaş Gruplarına Göre Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyut ve Ölçek Skorları

		Cinsiyet	N	Ort.	SS	F	p	Fark
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Özerklik İhtiyacı	18-21	93	3,4931	,5785	1,991	,114	yok
		22-25	219	3,4149	,4934			
		26-29	160	3,3518	,5304			
		30-33	115	3,4845	,5846			
	Yeterlik İhtiyacı	18-21	93	3,5179	,6745	1,063	,364	yok
		22-25	219	3,4209	,5615			
		26-29	160	3,3844	,6105			
		30-33	115	3,4681	,6818			
	İlişki İhtiyacı	18-21	93	3,5161	,4915	1,133	,335	yok
		22-25	219	3,4755	,4539			
		26-29	160	3,4156	,4489			
		30-33	115	3,4989	,5419			
	Toplam TPI	18-21	93	3,5090	,5284	1,650	,177	yok
		22-25	219	3,4397	,4295			
		26-29	160	3,3854	,4687			
		30-33	115	3,4853	,5428			

p<0,05.

Yaş gruplarına göre Özerklik İhtiyacı, Yeterlik İhtiyacı, İlişki İhtiyacı alt boyutlarında ve toplam ölçek skorunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 9

Yaş Gruplarına Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Alt Boyut ve Ölçek Skorları

	Yaş Grubu	N	Ort.	SS	F	p	Fark	
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II	Beslenme	18-21	93	3,6309	,9276	,963	,410	yok
		22-25	219	3,5320	,8660			
		26-29	160	3,5297	,8593			
		30-33	115	3,6261	,9397			
	Sağlık Sorumluluğu	18-21	93	3,4570	,73985	3,233	,022	2<4
		22-25	219	3,3322	,80891			
		26-29	160	3,3672	,81778			
		30-33	115	3,6076	,83326			
	Manevi Gelişim	18-21	93	3,7828	,77888	,928	,427	yok
		22-25	219	3,9123	,78681			
		26-29	160	3,8337	,87314			
		30-33	115	3,9426	,85952			
	Kişiler Arası İlişkiler	18-21	93	3,3871	,83604	,675	,568	yok
		22-25	219	3,4356	,81049			
		26-29	160	3,5000	,83538			
		30-33	115	3,5270	,84618			
	Fiziksel Aktivite	18-21	93	3,1742	,98432	6,860	,000	1>2 1>3
		22-25	219	2,5954	1,21027			
		26-29	160	2,5737	1,19098			
		30-33	115	2,8365	1,13093			
	Stres Yönetimi	18-21	93	3,7788	,62217	,743	,526	yok
		22-25	219	3,8010	,73701			
		26-29	160	3,7455	,76599			
		30-33	115	3,8770	,75472			
Toplam SYBDÖ	18-21	93	3,5579	,53086	2,473	,061	yok	
	22-25	219	3,4451	,56992				
	26-29	160	3,4408	,59754				
	30-33	115	3,5936	,60899				

Grup 1: 18-21 Grup 2: 22-25 Grup 3: 26-29 Grup 4: 30-33 p<0,05.

Yaş gruplarına göre Sağlık Sorumluluğu ve Fiziksel Aktivite alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. 22-25 yaş grubunda olanların Sağlık Sorumluluğu alt boyutu puanları 30-33 yaş grubunda yer alan bireylerden daha düşüktür. 18-21 yaş grubunda yer alan bireylerin Fiziksel Aktivite alt boyutu puanları 22-25 ve 26-29 yaş grubunda yer alan bireylerden daha yüksektir. Beslenme, Manevi Gelişim, Kişiler Arası İlişkiler, Stres Yönetimi alt boyutlarında ve toplam ölçek skorunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür.

Tablo 10

Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Korelasyon Analizi

		Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Pearson Correlation	1	,159
	p		,000
	n	587	587
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II	Pearson Correlation	,159**	1
	p	,000	
	n	587	587

*Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II ölçek skorları arasında düşük düzeyde (.159) pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,05$). Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları skorları düşük bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır.

Tablo 11

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçek Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi

		Özerklik İhtiyacı	Yeterlik İhtiyacı	İlişki İhtiyacı
Özerklik İhtiyacı	Correlation	1	,713**	,684**
	p		,000	,000
	n	587	587	587
Yeterlik İhtiyacı	Correlation	,713**	1	,705**
	p	,000		,000
	n	587	587	587
İlişki İhtiyacı	Correlation	,684**	,705**	1
	p	,000	,000	
	n	587	587	587

Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçek alt boyutlarının ilişkisel analizine baktığımızda Özerklik İhtiyacı ile Yeterlik İhtiyacı arasında yüksek düzeyde (.713) ve pozitif yönlü, Özerklik İhtiyacı ile İlişki İhtiyacı arasında orta düzeyde (.684) ve pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Yeterlik İhtiyacı ile İlişki İhtiyacı arasında ise yüksek düzeyde (.705) ve pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi

		Beslenme	Sağlık Sorumluluğu	Manevi Gelişim	Kişiler Arası İlişkiler	Fiziksel Aktivite	Stres Yönetimi
Beslenme	Correlation	1	,438**	,238**	,123**	,293**	,282**
	p		,000	,000	,003	,000	,000
	N	587	587	587	587	587	587
Sağlık Sorumluluğu	Correlation	,438**	1	,320**	,210**	,518**	,446**
	p	,000		,000	,000	,000	,000
	N	587	587	587	587	587	587
Manevi Gelişim	Correlation	,238**	,320**	1	,307**	,184**	,664**
	p	,000	,000		,000	,000	,000
	N	587	587	587	587	587	587
Kişiler Arası İlişkiler	Correlation	,123**	,210**	,307**	1	,128**	,337**
	p	,003	,000	,000		,002	,000
	N	587	587	587	587	587	587
Fiziksel Aktivite	Correlation	,293**	,518**	,184**	,128**	1	,360**
	p	,000	,000	,000	,002		,000
	N	587	587	587	587	587	587
Stres Yönetimi	Correlation	,282**	,446**	,664**	,337**	,360**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	
	n	587	587	587	587	587	587

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutlarının ilişkisel analizine baktığımızda Beslenme alt boyutu ile Sağlık Sorumluluğu alt boyutu arasında orta düzeyde (.438) pozitif yönlü ilişki olduğu, Beslenme ile Manevi Gelişim alt boyutu arasında düşük düzeyde (.238) pozitif yönlü ilişki olduğu, Beslenme ile Kişiler Arası İlişkiler arasında düşük düzeyde (.123) pozitif yönlü ilişki olduğu, Beslenme ile Fiziksel Aktivite alt boyutu arasında düşük düzeyde (.293) pozitif yönlü ilişki olduğu, Beslenme ile Stres Yönetimi arasında düşük düzeyde (.282) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sağlık Sorumluluğu ile Manevi Gelişim alt boyutu arasında orta düzeyde (.320) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu, Sağlık Sorumluluğu ile Kişiler Arası İlişkiler arasında düşük düzeyde (.210) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu, Sağlık Sorumluluğu ile Fiziksel Aktivite arasında orta düzeyde (.518) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu, Sağlık Sorumluluğu ile Stres Yönetimi arasında orta düzeyde (.446) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Manevi Gelişim alt boyutu ile Kişiler Arası İlişkiler alt boyutu arasında orta düzeyde (.307) ve pozitif ilişki olduğu, Manevi Gelişim ile Fiziksel Aktivite arasında düşük düzeyde (.184) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu, Manevi Gelişim

ile Stres Yönetimi arasında orta düzeyde (.664) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kişiler Arası İlişkiler alt boyutu ile Fiziksel Aktivite alt boyutu arasında düşük düzeyde (.128) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu, Kişiler Arası İlişkiler ile Stres Yönetimi arasında orta düzeyde (.334) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel Aktivite alt boyutu ile Stres Yönetimi alt boyutu arasında ise orta düzeyde (.360) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.



Bölüm 5

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, araştırmaya ait sonuçların tartışılması ve öneriler kısmı yer almaktadır.

Bu çalışma fitness salonlarına ya da spor merkezlerine düzenli olarak giden bireylerin psikolojik özelliklerini ve sağlıklı yaşam davranışlarını incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 221 kadın, 366 erkek katılmıştır. Katılımcıların 281'i spor yapan, 306'sı spor yapmayan yani sedanter bireylerdir. Yaş gruplarına baktığımızda 18-23 yaş arası bireylerin 93 kişi, 22-25 yaş arası bireylerin 219 kişi, 26-29 yaş arası bireylerin 160 kişi ve 30-33 yaş arası bireylerin 115 kişi olduğu görülmektedir. Toplamda çalışmaya 587 kişi katılım göstermiştir.

Cinsiyet değişkenine göre Temel Psikolojik Özellikler Ölçeğinin alt boyutları değerlendirilmiş olup, Özerklik İhtiyacı ve Yeterlik İhtiyacı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Özerklik İhtiyacı alt boyutunda elde edilen skor erkekler lehine pozitifdir yani erkeklerin Özerklik İhtiyacı daha yüksektir. İlişki ihtiyacı alt boyutunda yine erkeklere ait skor daha yüksektir yani erkeklerin İlişki İhtiyacı kadınlardan daha yüksektir. Yeterlik İhtiyacı alt boyutunda anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Toplam ölçek skoruna göre erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Çelikkaleli ve Gündoğdu (2005), Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde yaptıkları ve eğitim fakültesinde okumakta olan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının araştırıldığı çalışmalarında öğrencilerin özerklik ve ilişki psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyete, özerklik psikolojik ihtiyacının programlara ve annenin eğitim düzeyine göre değiştiğini, psikolojik ihtiyaçların sınıf, yaş, babanın eğitim düzeyi ve yaşadığı yere göre değişmediğini bulmuşlardır. Alanyazın incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre psikolojik ihtiyaçlarından özerklik ve yeterlik ihtiyacının (Kesici ve ark., 2003, Uysal 2006, Çankaya 2009, Halmatov 2007, Arslanoğlu ve ark. 2010, Çelikkaleli ve ark. 2005, Özaydın 2011) farklılaşmadığına yönelik çalışmalar bulunurken, Uysal (2006)'ın öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin yaptığı araştırmasında; cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin ilişki ihtiyaçları arasında erkekler lehine anlamlı

bir fark ortaya çıkmıştır. Ersoy (2009) toplum içerisinde cinsiyetle alakalı tutum ve davranışların meydana gelmesinde etkili olan faktörleri belirttiği bir çalışmada kadınların farklı bir psikolojik ve zihni organizasyonları bulunduğuna, ilişkilerinde daha duygusal, destekleyici ve kişisel açıklık taraftarı olduklarına; erkeklerin ise ilişkilerinde ikili gerekliliklere daha çok eğilirken nispeten şahsi olmayan dostluk ve topluluk ilişkilerine önem verdiklerine işaret etmektedir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlar kadın ve erkeklerin yapıları gereği farklı görüşte ve karakterde olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Cinsiyet değişkenine göre Sağlık Sorumluluğu ve Fiziksel Aktivite alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sağlık Sorumluluğu alt boyutuna baktığımızda erkeklere ait skorun kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Fiziksel Aktivite alt boyutunda yine erkeklere ait skor kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir. Beslenme, Manevi Gelişim, Kişiler Arası İlişkiler ve Stres yönetimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Toplam ölçek skoruna baktığımızda erkeklerin ölçek skorunun kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre erkeklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II skoru kadınlardan daha yüksektir. Çalışmada elde ettiğimiz sonuçların aksine Japonya'da gerçekleştirilen bir çalışmada kadın öğrencilerin daha yüksek ölçek skoruna sahip olduğu vurgulanmıştır (Wei ve ark., 2012). Yine elde ettiğimiz sonuçların aksine Boston'da yapılmış bir çalışmada kız öğrencilerin beslenme, kişiler arası ilişkiler, sağlık sorumluluğu alt boyutlarından ve toplam ölçek puanlarından erkek öğrencilerden fazla puan aldığı saptanmıştır (Larouche, 1998). Konuyla ilgili meslek yüksekokulu öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılığın olmadığı bildirilmiştir (Vural ve Bakır, 2015). Bir başka çalışmada kadınların ve erkeklerin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada Burton ve Turrell (2000) Avusturya'da kadınların inaktivite durumunun erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Çalışma bulgularına göre her 100 erkekten 71'i aktif iken, her 100 kadından yalnızca 65'i aktiftir. Aşçı (2014) fiziksel benlik algısını cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırdığı araştırmasında; fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilendiğini, erkeklerin kızlardan, fiziksel olarak

aktif olan bireylerin ise düşük aktivite düzeyine sahip bireylerden daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Tambağ (2011)'in hemşirelerle yaptığı çalışmasında, fiziksel aktivitenin sağlığı koruma ve geliştirmede en az önem verilen boyut olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivitenin, hem sosyal görünüş kaygısıyla hem de sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilintili olduğu anlaşılmaktadır.

Spor yapanlar ile spor yapmayanlara ait Özerklik İhtiyacı, Yeterlik İhtiyacı ve İlişki İhtiyacı alt boyut skorları istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık göstermiştir. Bu farklılık spor yapanlar lehine tüm alt boyutlar için daha yüksektir. Toplam ölçek skoruna baktığımızda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha yüksek skora sahip olduğu görülmüştür. Spor yapan ve yapmayan bireylere ait ölçek alt boyut skorları karşılaştırıldığında Beslenme, Sağlık Sorumluluğu, Fiziksel Aktivite ve Stres yönetimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Farklılığın olduğu alt boyutların hepsinde elde edilen skorlar spor yapanlar lehine daha yüksek bulunmuştur. Benzer bir çalışmada Sağlık Sorumluluğu ve Fiziksel Aktivite faktörlerinde spor yapan kadınların yapmayanlara göre daha yüksek skora sahip olduğu belirtilmiştir (Karabulut ve Altun, 2018). Ayaz ve ark. (2005) gerçekleştirdiği bir çalışmada en düşük puanın Fiziksel Aktivite faktörüne ait olduğunu belirtmişlerdir. Manevi Gelişim ve Kişiler Arası İlişkiler alt boyutların da spor yapan ve yapmayan bireyler açısından anlamlı farkın olmadığı görülmüştür. Toplam ölçek skoruna göre spor yapan bireylerin ölçek skorunun sedanter bireylerden istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada elde ettiğimiz sonuçlar psikolojik faktörlere yönelik ifadelerle alakalı olarak katılımcılar tarafından yüksek oranda katılım sağlanması açısından daha önce yapılan çalışmalarla da paralellik göstermektedir (Özyıldırım, 2019). Bunun yanı sıra İlban ve ark. (2011) ile Taşkın ve ark. (2010) yaptıkları araştırmalarda psikolojik faktörlerin spor alanlarına katılımı yükselttiğini bildirmişlerdir. Bir başka çalışmada ise farklı ülkelerden hemşirelik öğrencilerinden ölçüm alınmış olup en düşük puanın Sağlık Sorumluluğu faktörüne ait olduğu bildirilmiştir (Haddad ve ark., 2004). Çankaya (2009), Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada bireylerin aile ve arkadaş çevresinden aldıkları özerklik desteğinin,

onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu etkilediği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun da öznel iyi olmayı olumlu etkilediğini ifade etmiştir.

Yaş gruplarına göre zerklik İhtiyacı, Yeterlik İhtiyacı, İlişki İhtiyacı alt boyutlarında ve toplam ölçek skorunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçları, öğrencileri motive ve kontrol etme düzeylerine ilişkin Snbl ve arkadaşları (2003)'nın yaptığı araştırma sonucuna göre öğretmenlerin yaşları ile özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları arasında anlamlı fakat ters yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bayraktar ve Kuru (2007)'nin yaptııkları çalışmada özerklik ve ilişki ihtiyaçlarının güreş hakemlerinin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermezken; yeterlik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur

Yaş gruplarına göre Sağlık Sorumluluğu ve Fiziksel Aktivite alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. 22-25 yaş grubunda olanların Sağlık Sorumluluğu alt boyutu puanları 30-33 yaş grubunda yer alan bireylerden daha düşüktür. 18-21 yaş grubunda yer alan bireylerin Fiziksel Aktivite alt boyutu puanları 22-25 ve 26-29 yaş grubunda yer alan bireylerden daha yüksektir. Beslenme, Manevi Gelişim, Kişiler Arası İlişkiler, Stres Yönetimi alt boyutlarında ve toplam ölçek skorunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Konuyla alakalı bir incelemede yaş arttika sağlık sorumluluğunun da doğru orantılı olarak arttikđı belirtilmektedir (Zaybak ve Fadloğlu, 2004). Diğer bir çalışmada ise koruyucu sağlık hizmetlerinde görev yapan ebe ve hemşirelerde, yaş ve eğitim düzeyi yükseldikçe sağlık sorumluluğu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu belirtilmiştir (Gengl ve Yıldız, 2006). Diğer bir çalışma sonucunda yaş ile sağlık sorumluluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olmasına karşın, yaş ile stres yönetimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu bildirilmektedir (Ayaz ve ark., 2005).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları leği II lek skorları arasında düşük düzeyde (.159) pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,05$). Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları skorları düşük bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Benzer bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyi

yüksek öğrencilerin deneyime daha açık, uyumlu, özdenetimli ve duygusal dengeye sahip oldukları ve ihtiyaç doyumunun bu kişilik özelliklerini yordadığı tespit edilmiştir (Church ve diğerleri, 2013). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka araştırma dışadönüklü temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun; özdenetim, deneyime açıklık ve uyumlulukla pozitif, nevrozizm ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkide olduğu, ihtiyaçların tatmin edilmemesi ise dışadönüklük, özdenetim, deneyime açıklık ve uyumlulukla negatif, nevrozizm ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır (Nishimura ve Suzuki, 2016). Benzer şekilde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, dışadönüklük, özdenetim, deneyime açıklık ve uyumlulukla pozitif, nevrozizm ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkide olduğu, kişilik özelliği değişkeninin etkisi kontrol edildikten sonra psikolojik ihtiyaçların doyumunun sağlandığı otobiyografik anıların yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Philippe ve ark., 2011).

Çalışmada elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda spor yapan bireylerin özerklik ihtiyaçlarını karşılama durumu, yeterli ihtiyaçlarını giderme ve ilişki ihtiyaçlarının sebep olduğu gereksinimleri karşılama durumunun spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum düzenli olarak spor yapmanın temel psikolojik gereksinimlerin karşılanması olasılığının daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Bireylerin sağlıklı yaşam koşullarını sağlamaya yönelik durumlarının spor yapma kriterine göre karşılaştırılmasında spor yapan bireylerin beslenme, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve stres yönetimi konularında spor yapmayan bireylere oranla daha duyarlı olduğu görülmüştür. Düzenli olarak spor yapmak beraberinde beslenme koşullarının iyileşmesine sebebiyet vermektedir. Bunun yanı sıra yaşam koşullarını iyileştirmeye yönelik olarak bireylerin sağlık sorumluluğu anlayışının yapılan egzersizle birlikte üst seviyeye çıktığı görülmektedir. Bunlara ek olarak spor yapmanın bireyin karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebilmesi adına stres yönetimine de olumlu katkıda bulunduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada elde edilen verilerin analizi neticesinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması düzeyiyle sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının paralel olarak iyileştiği görülmüştür. Bu durum ruhsal olarak iyi olma halinin bireylerin

sağlıklı yaşam koşullarına katkıda bulunacağını bildirmektedir. Sağlıklı yaşam davranışlarını kalıcı hale getirmenin psikolojik eksikliklerin giderilmesinde önemli rol oynadığı, ruh halinin de iyi olmasının sağlıklı yaşam davranışlarının kalıcı hale gelmesini desteklediği söylenebilir.



Kaynaklar

- Akdeniz, S. (2004). *Özel spor merkezlerinde hizmet kavramının önemi ve müşteri memnuniyetine yönelik bir uygulama*. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Aksakoğlu, H. (2013). *Ticaret meslek liselerinde verilen muhasebe eğitiminin muhasebecilik mesleğine uygunluğu: Bursa ili örneği*. Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Alpers, A.T., Segel, R.T. (2009). *Her yönüyle pilates*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Argan M. (2007). *Eğlence pazarlaması*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arslanoğlu, E., Tekin, M., Arslanoğlu, C., Özmutlu, İ. (2010). Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi (Ankara ili örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 985-995.
- Aşçı, H, Altıntaş, A. Kelecek, S. (2014). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 21-27.
- Ateşoğlu, M. (1974). *Sporda erdemlik: Fair play*. Ankara: GSB Yay. 29.
- Ayaz, S., Tezcan, S., Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9 (2), 26-34.
- Ayaz, S., Tezcan, S., Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9 (2), 26-34.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., Kissal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12 (1), 1- 13.
- Baker, M.J. (2008). *The marketing book*. Butterworth: Heinemann Oxford.

- Bayraktar, G. Kuru, E. (2007). Güreş hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 27- 39.
- Berberoğlu, B. (2001). *Klasik ve çağdaş sosyal teoriye giriş*. (Çeviren: Can GEMGİL), İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Blumenthal, J.A. (1984). Is running an anlogue of anorexia nervosa an empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Journal of The American Medical Association*, 257 (4), 250-523.
- Burton, N. W. Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine*, 31 (6), 673–681.
- Büker, Ç., (2015). *Ekstrem sporların spor endüstrisindeki konumu ve pazarlanması*. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı: Yüksek lisans tezi.
- Can, H., Kavuncubaşı S. (2004). *Kamu ve özel kesimde insan kaynakları yönetimi*. (5.Basım). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Church, A.T., Katigbak, M.S., Ching, C.M., Zhang, H., Shen, J., Arias, M.R., Alvarez, J.M. (2013). Within-individual variability in self-concepts and personality states: applying density distribution and situation-behavior approaches across cultures. *Journal of Research in Personality*, 47 (6), 922935. doi:10.1016/j.jrp.2013.09.002.
- Cramer, S.R., Nieman, D.C. Lee, J.W. (2004). The effects of moderate exercise training on psychological well-being and mood state in women. *Journal of Psychosomatic Research*, 35 (4-5), 437-449.
- Çankaya, C. Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 691-711.
- Çankaya, Z.C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 2331.
- Çelikkaleli, Ö., Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (5), 43-53.

- Çelikkaleli, Ö., Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (9), (43-53).
- Deci, E., Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-269.
- Ekenci, G., İmamoğlu, A. (2002). *Spor işletmeciliği*. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Enek, J. Cratty J. (1970). *Movement behavior and motor learning*. Philadelphia: Lea. Febiger.
- Erdemli, A. (2002). *Temel sorunlarıyla spor felsefesi*. İstanbul: E Yayınları.
- Erdemli, A. (2006). *İnsan, spor ve olimpizm*. İstanbul: Sarmal Yayınevi.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği (Malatya örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (2), 209-230.
- Eser, F.D. (2015). *Üniversite spor tesisleri kullanıcıları memnuniyet düzeyi: pamukkale üniversitesi spor merkezi örneği*. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı: Yüksek lisans tezi.
- Fernald, L.D. (2008). *Psychology: Six perspectives*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 12–15.
- Fişek, K. (1985). *100 soruda Türkiye spor tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
- Geçgil, E., Yıldız, S. (2006). Adölesanlara yönelik beslenme ve stresle başatme eğitiminin sağlığı geliştirmeye etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 10 (2), 19-28.
- George, D., Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step boston: A simple guide and reference*.
- Gould, D.; Dick, S. (1995). *Sport Psychology, The Griffith era, 1920-1940*. *Sport Psychologist*. Dec., Volume: 9, Number: 4.
- Güdül, N. (2008). *Fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri*. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.

- Haddad, L., Kane, D., Rajacich, D., Cameron, S., Al-Ma'aitah, R. (2004). A comparison of health practices of canadian and jordanian nursing students. *Public Health Nursing*, 21 (1), 85–90.
- Halmatov, S. (2007). *Türkiye’de eğitim görmekte olan yabancı uyruklu öğrenciler ile T.C. uyruklu öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- İlban, M.O, Akkılıç, M.E, Yılmaz, Ö. (2011). Termal turizmde tüketici satın alma davranışını etkileyen faktörlerin belirlenmesi: gönen örneği. *Öneri Dergisi*, 9 (36), 39-51
- İmamoğlu, A.F. Ekenci, G. (2002). *Spor işletmeciliği*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnternet Sayfası. (2023). <http://wikipedia.org/fitness> tanımı.
- İnternet Sayfası. (2023). <http://wikipedia.org/spor> merkezi tanımı.
- Kale, R. (2007). *İlköğretimde beden eğitimi ve spor öğretimi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Karabulut, E.O., Altun, M. (2018). *Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: Kırşehir ili örneği*. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (1), 936-948.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Katırcı, H. (2016). *Spor Tesis yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık. *Spor Yönetimi* içinde (332-363).
- Kesici, Ş., Ö. Üre, Bozgeyikli, H., Sünbül, A.M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, Malatya.
- Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H., Sünbül, A.M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi’nde Bildirisi*. İnönü Üniversitesi, Malatya.

- King, D., Brett, R., Britonny, L., Simin, T., Jennifer, A. (1995). *History of sport psychology in cultural magazines of the victorian era. Sport psychologist.* Dec., Volume: 9.
- Koruç, Z., Bayar, P. (1992). *Kitle sporu ve spor psikolojisi.* İstanbul: C.İ.O. Araştırması. Marmara Üniversitesi Basımevi.
- Larouche, R. (1998). *Determinants of college students'health-promoting lifestyles.* Clin Excell Nurse Pract. 2:35-44.
- Morris, M. (1990). Effects of temporary withdrawal from regular running. *Journal of Psychosomatic Research*, 34 (5), 493-500.
- Mucuk, G. (2003). *Temel işletme bilgileri.* İstanbul: 2. Basım. Türkmen Kitabevi.
- Nishimura, T., Suzuki, T. (2016). Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration in Japan: Controlling for the big five personality traits. *Japanese Psychological Research*, 58 (4), 320-331. doi: 10.1111/jpr.12131
- Orhun, A. (1990). Okul beden eğitimi sporunda yeni didaktik yaklaşımlar. *Spor Bilimleri. Spor Bilimleri*, 1.
- Özaydın, N. (2011). *Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi.* S.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk.* 1. Baskı, Ankara: Nobel Yayınları.
- Öztürk, S.A. (2004). *Hizmet pazarlaması-kuram.* Eskişehir: Uygulama ve Örnekler.
- Öztürk, S. A. (2004). *Hizmet pazarlaması.* (4. Baskı). Bursa: Ekin Kitapevi.
- Özyıldırım, A. (2019). *Tatil satın alma kararını etkileyen faktörler: çağrı merkezi çalışanları üzerine bir araştırma.* Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Philippe, F.L., Koestner, R., Beaulieu Pelletier, G., Lecours, S. (2011). The role of need satisfaction as A distinct and basic psychological component of

- autobiographical memories: A look at well-being. *Journal Of Personality*, 79 (5), 905-938. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00710.x.
- Ramazanoğlu, F. (2005). Spor tesislerinin planlandırılması ve işletmesi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4 (3), 72-79.
- Seraslan, Z. (1988). *Türkiye’de ve çeşitli ölkelerde herkes için spor*. Marmara Üniversitesi Konferansı, 15 Nisan, İstanbul.
- Sünböl, A.M., Kesici, ř., Bozgeyikli, H. (2003). *Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçları, öğrencileri motive ve kontrol etme düzeyleri*. S.Ü. Araştırma Fonu, Yayınlanmamış Proje Çalışması, Konya.
- şimşek, S., Çelik, A. Akatay, A. (2001). *Kariyer yönetimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tambağ H. (2011). Hatay sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri Fakóltesi Hemşirelik Dergisi*, (2011), 47-58.
- Taşdemir, B. (2015). *Fitness merkezlerinde üye beklentileri üzerine bir araştırma*. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi: Yüksek lisans tezi.
- Taşkın, Ç., Akat, Ö., Erol, Z. (2010). Tüketicilerin banka tercihlerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Bursa’da bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (3), 11-22.
- Thomas, B.R., Lafasakis, M., Spector, V. (2004). Brief report: using behavioral skills training to teach skateboarding skills to a child with autism spectrum disorder. *J Autism Dev Disorder*, 46, 3824–3829.
- Tosun, K. (1992). *İşletme yönetimi*. 6. Baskı, Ankara: Savaş Kitap Yayınevi.
- Turan, İ. (2006). Bazı batı ve Türk çocuk klasiklerinde dini ve ahlaki değerler. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (1), 171-194.
- Uysal, H. (2006). *Almanca bölümü öğrencilerinin ihtiyaçlarının çeşitli değişkenler açasından incelenmesi*. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.

- Uysal, H. (2006). *Almanca bölümü öğrencilerinin ihtiyaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Vural, P.I., Bakır, N. (2015). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1), 36-42.
- Walker, S.N., Hill-Polerecky, D.M. (1996). Psychometric evaluation of the health-promoting lifestyle profile II. unpublished manuscript. *University of Nebraska Medical Center*, 120-26.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., Pender, N.J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36 (2), 76-80.
- Wei, C.N, Harada, K, Ueda, K, Fukumoto, K, Minamoto, K, Ueda, A. (2012). Assessment Of Health-Promoting Lifestyle Profile in Japanese University Students. *Environ Health Prev Med*. 17:222.
- Zaybak, A., Fadıloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20 (1), 77- 95.
- Zmijewski, C.F. Howard, M.O. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.
- Zorba, E. (2004). Endüstride verimlilik açısından spor tesislerinin planlanması. *Amatör Spor Dergisi*, 38.

EK-A: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

23/03/2023

Yılmaz SAMİOĞLU

EK-B: Demografik Bilgi Formu

Bu çalışma "Fitness ve Spor Merkezine Giden Bireylerin Temel Psikolojik Özelliklerinin ve Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarının" incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmektedir. Anket sorularına vereceğiniz samimi cevaplar elde edilen sonuçların daha tutarlı olmasını sağlayacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyet kilo ve boyunuzu belirtiniz. Kadın Erkek Kilo: Boy:
2. Size uygun yaş kategorisini seçiniz. 18-21 22-25 26-29 30-33
3. Ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz? 1-2 yıl 3-4 yıl 5-6 yıl 7-8 yıl
4. Egzersizi hangi amaçla yapıyorsunuz? Kilo vermek Kas yapmak Fit görünmek Eğlence
5. Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz? 1-2 gün 3-4 gün 5-6 gün
6. Günde kaç dakika egzersiz yapıyorsunuz? 15-30 31-45 46-60 61-75
7. Egzersizi nasıl yaparsınız? Antrenörle Kendi Kendime Hazır Programlarla
8. Beslenmenize dikkat eder misiniz? Evet Hayır
9. Günde kaç saat uyursunuz? 4-6 7-9 10-12
10. Egzersiz yapmadığınız gün nasıl hissedersiniz? Mutlu Mutsuz

EK-C: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Ölçekte bulunan ifadelere yanıt olarak, sizin için en uygun kutucuğu işaretleyiniz.	Hiç Doğru Değil	Doğru Değil	Biraz Doğru	Doğru	Çok Doğru
1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.					
2. Etkileşim içinde olduğum insanları gerçektenseviyorum.					
3. Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum.					
4. Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum.					
5. Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar.					
6. İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum.					
7. İnsanlarla çok fazla sosyal etkileşimim ve sosyal ilişkim yok.					
8. Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum.					
9. Sürekli sosyal etkileşim içerisinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görürüm.					
10. Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım.					
11. Günlük yaşamımda, çoğu zaman bana söylenen şeyleri yapmak zorunda kalıyorum.					
12. Hayatımdaki insanlar bana önem erirler.					
13. Çoğu zaman yaptığım şeyler bende bir başarı hissi uyandırır.					
14. Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.					
15. Günlük yaşamda yeteneklerimi göstermek için fazla imkân bulamıyorum.					
16. Yaşamımda kendime yakın hissettiğim çok fazla insan yok.					
17. Günlük işlerde kendimi çok rahat hissediyorum.					
18. Sürekli etkileşim içinde olduğum insanlar beni pek fazla seviyor gibi görünmüyorlar.					
19. Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem.					
20. Günlük işleri nasıl yapacağıma karar vermek için fazla fırsatı yok.					
21. İnsanlar genellikle bana karşı gayet arkadaş canlısıdır.					

EK-D: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II Ölçeği

		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Düzenli Olarak
1	Bana yakın olan kişilerle endişelerimi ve sorunlarımı tartışırım				
2	Sıvı ve katı yağ, kolesterolü düşük bir diyeti tercih ederim				
3	Doktora ya da bir sağlık görevlisine, vücudumdaki olağandışı belirti ve bulguları anlatırım				
4	Düzenli bir egzersiz programı yaparım				
5	Yeterince uyurum				
6	Olumlu yönde değiştiğimi ve geliştiğimi hissedirim				
7	İnsanları başarıları için takdir ederim				
8	Şekerli ve tatlıyı kısıtlarım				
9	Televizyonda sağlığı geliştirici programları izler ve bu konularla ilgili kitapları okurum				
10	Haftada en az üç kez 20 dakika ve/veya daha uzun süreli egzersiz yaparım (hızlı yürüyüş, bisiklete binme, aerobik, dans gibi)				
11	Her gün rahatlamak için zaman ayırırım				
12	Yaşamımın bir amacı olduğuna inanırım				
13	İnsanlarla anlamlı ve doyumlu ilişkiler sürdürürüm				
14	Hergün 6-11 öğün ekmeğe, tahıl, pirinç ve makarna yerim				
15	Sağlık personeline önerilerini anlamak için soru sorarım				
16	Hafif ve orta düzeyde egzersiz yaparım (Örneğin haftada 5 kez ya da daha fazla) yürürüm				
17	Yaşamımda değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenirim				
18	Geleceğe umutla bakarım				
19	Yakın arkadaşlarıma zaman ayırırım				
20	Her gün 2-4 öğün meyve yerim				
21	Her zaman gittiğim sağlık personelinin önerileri ile ilgili sorularım olduğunda başka bir sağlık personeline danışırım				
22	Boş zamanlarımda yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi eğlendirici fizik aktiviteler yaparım				

23	Uyumadan önce güzel şeyler düşünürüm				
24	Kendimle başışık ve kendimi yeterli hissederim				
25	Başkalarına ilgi, sevgi ve yakınlık göstermek benim için kolaydır				
26	Her gün 3-5 öğün sebze yerim				
27	Sağlık sorunlarımı sağlık personeline danışırım				
28	Haftada en az üç kere kas güçlendirme egzersizleri yaparım				
29	Stresimi kontrol etmek için uygun yöntemleri kullanırım				
30	Hayatımdaki uzun vadeli amaçlar için çalışırım				
31	Sevdiğim kişilerle kucaklaşırım				
32	Her gün 3-4 kez süt, yoğurt veya peynir yerim				
33	Vücudumu fiziksel değişiklikler, tehlikeli bulgular bakımından ayda en az bir kez kontrol ederim				
34	Günlük işler sırasında egzersiz yaparım (örneğin, yemeğe yürüyerek giderim, asansör yerine merdiven kullanırım, arabamı uzağa park ederim)				
35	İş ve eğlence zamanımı dengelerim				
36	Hergün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum				
37	Yakın dostlar edinmek için çaba harcarım				
38	Hergün et, tavuk, balık, kuru bakliyat, yumurta, çerez türü gıdalardan 3-4 porsiyon yerim				
39	Kendime nasıl daha iyi bakabileceğim konusunda sağlık personeline danışırım				
40	Egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarımı kontrol ederim				
41	Günde 15-20 dakika gevşeyebilmek, rahatlayabilmek için uygulamalar yaparım				
42	Yaşamımda benim için önemli olan şeylerin farkındayım				
43	Benzer sorunu olan kişilerden destek alırım				
44	Gıda paketlerinin üzerindeki besin, yağ ve sodyum içeriklerini belirleyen etiketleri okurum				
45	Bireysel sağlık bakımı ile ilgili eğitim programlarına katılırım				
46	Kalp atımım hızlanana kadar egzersiz yaparım				
47	Yorulmaktan kendimi korurum				
48	İlahi bir gücün varlığına inanırım				
49	Konuşarak ve uzlaşarak çatışmaları çözerim				
50	Kahvaltı yaparım				
51	Gereksinim duyduğumda başkalarından danışmanlık ve rehberlik alırım				
52	Yeni deneyimlere ve durumlara açığım				

EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

20/03/2023

Tez Başlığı / Konusu

FİTNESS VE SPOR MERKEZLERİNE GİDEN BİREYLERİN TEMEL PSİKLOJİK ÖZELLİKLERİNİN VE SAĞLIKLI YAŞAM ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 37 sayfalık kısmına ilişkin, 20/03/2023 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 17'dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

20/03/2023

Yılmaz SAMİOĞLU
Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : Yılmaz SAMİOĞLU

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

Statüsü : Y. Lisans x Doktora

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Yunus BERK

20/03/2023

ENSTİTÜ ONAYI

U Y G U N D U R

...../...../20....

Cesim ALADAĞ

Enstitü Sekreteri