

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
SPORCU KİMLİKLERİ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ
DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ**

**Hazırlayan
Abdurrahman BAŞAK**

**Danışman
Doç. Dr. Ziya BAHADIR**

Yüksek Lisans Tezi

**EYLÜL 2019
KAYSERİ**

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
SPORCU KİMLİKLERİ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ
DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

**Hazırlayan
Abdurrahman BAŞAK**

**Danışman
Doç. Dr. Ziya BAHADIR**

**Eylül 2019
KAYSERİ**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

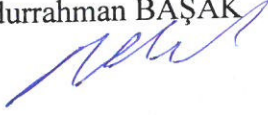
Abdurrahman BAŞAK

İmza:

YÖNERGEYE UYGUNLUK

“Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporcu Kimlikleri Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Abdurrahman BAŞAK



Danışman
Doç. Dr. Ziya BAHADIR


Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri ABD Başkanı
Prof. Dr. Nihat EKİNCİ

KABUL VE ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Ziya BAHADIR danışmanlığında Abdurrahman BAŞAK tarafından hazırlanan “Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporcu Kimlikleri Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

12/09/2019

JÜRİ:

Danışman : Doç. Dr. Ziya BAHADIR (Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

Üye : Doç Dr. Hakkı ULUCAN (Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

Üye : Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ (Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

ONAY :

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../2019

Prof. Dr. Bilal AKYÜZ
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının belirlenmesi, yürütülmesi ve sonuçlandırılmasında değerli katkılarıyla bana yol gösteren sayın hocam Doç. Dr. Ziya BAHADIR'a, farklı görüş ve katkılarıyla çalışmamı daha iyiye yönlendiren hocalarım Doç. Dr. Hakkı ULUCAN, Dr. Öğr. Üyesi Ömer ERTUĞRUL, Dr.Öğr. Üyesi Levent VAR'a, bana verdiği destek ve yardımlarıyla bu çalışmanın tamamlanmasında önemli rolü olan değerli eşim Sümeyye BAŞAK ve oğlum Ömer Avni BAŞAK, isimlerini yazamadığım, her zaman destek ve katkılarını yanımda hissettiğim arkadaşlarıma ve başta babam Avni BAŞAK ve annem İlknur BAŞAK olmak üzere çok sevdiğim aileme, bana gösterdikleri sabır, anlayış ve hoşgörü için teşekkür ederim.

Abdurrahman BAŞAK

Kayseri, Eylül 2019

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPORCU KİMLİKLERİ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Abdurrahman BAŞAK

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi, Haziran 2019

Danışman: Doç. Dr. Ziya BAHADIR

ÖZET

Bu araştırma; beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde sporcu kimlikleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Amaç doğrultusunda Sporcu Kimliği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeklerinden oluşan form Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 284 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 22.0 istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmada iki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında Pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda; sporcu kimliğini belirleyen tüm boyutlar ile sağlıklı yaşam biçimleri arasında çift yönlü, pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Sporcu kimliğinin artmasının sağlıklı yaşam biçimi davranışını artırdığı, sporcu kimliği alt boyutlarından sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık, olumsuz duyusallığın sağlıklı yaşam biçimi davranışını üzerinde pozitif etkisinin olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların, cinsiyetleri, yaşları, bölümleri, BKİ skorları ve sınıfları ile SYBDÖ ölçeği toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının lisanslı olma değişkenine göre ortalamaları incelendiğinde fiziksel aktivite ve sosyal sorumluluk alt boyutlarının lisanslı spor yapanların lehine anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sporcu kimliği ve lisanslı spor yapma arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılaşma söz konusudur.

Anahtar kelimeler: Sporcu kimliği, sağlıklı yaşam biçimi davranışları

**EXAMINATION OF SPORTSMAN IDS AND HEALTHY LIFESTYLE
BEHAVIORS OF STUDENTS AT THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS**

Abdurrahman BAŞAK

Erciyes University, Graduate School of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports Sciences

Master Thesis, June 2019

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ziya BAHADIR

ABSTRACT

The purpose of this research is to assess relationship between sportsman ids and healthy life style behaviors of the students studying at Physical Education and Sports Academy. Therefore, a survey consisting of sportsman ids and healthy life style behaviors scales has been done with 284 students studying Ahi Evran University School of Physical Education and Sports. Data obtained from the survey have been analyzed by using SPSS 22.0 statistical program. T-test has been used to compare quantitative data of two independent groups. For more than two independent groups, One-way ANOVA has been used to compare continuous quantitative data. To determine the differences Scheffe test has been used as complement post-hoc analyze after the ANOVA test. Pearson correlation and regression analyses have been used to evaluate the continuous variables of the study.

Results show that two ways positive significant relations have been determined between healthy lifestyles and all dimensions that assess sportsman ids. As sportsman id increases healthy lifestyle behaviors also increase, as sub-dimensions of sportsman ids, social id, limited with sports, negative emotionality have positive effect on healthy lifestyle behavior.

There were no significant statistical difference among the means of total scores of the genders, ages, departments, body mass index (BMI) scores, classes and healthy lifestyle behaviors scale (HLBS). According to the means of being licensed scale variable for healthy lifestyle behaviors; physical activity and social responsibility sub-dimensions of licensed sportsmen were found significantly higher. There were significant differentiation between sportsman ids and being licensed at all sub-dimensions.

Keywords: Sportsman id, healthy lifestyle behaviors

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK.....	ii
KABUL VE ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
KISALTMALAR ve SİMGELER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
1..GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Problemi.....	2
1.3.Alt Problemler.....	2
1.4. Araştırmanın Amacı.....	3
1.5. Araştırmanın Önemi.....	3
1.6.Araştırmanın Varsayımları.....	4
2.GENEL BİLGİLER.....	5
2.1.SPOR KİMLİĞİ.....	5
2.1.1.Spor Kavramı.....	5
2.1.2.Sosyal Bir Olgu Olarak Spor.....	6
2.1.3.Sporun Amaç Ve Fonksiyonları.....	8
2.1.4.Kimlik Kavramı.....	11
2.1.5.Sporcu Kimliği.....	12
2.2.SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ.....	16
2.2.1.Sağlık Kavramı.....	16

2.2.2.Sağlığı Koruma	17
2.2.3.Birincil Korunma	18
2.2.4.İkincil Korunma	19
2.2.5.Üçüncül Korunma	19
2.2.6.Sağlığı Geliştirme	19
2.2.7.Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	19
2.2.7.1..Kendini Gerçekleştirme	20
2.2.7.2..Sağlık Sorumluluğu	20
2.2.7.3.Fiziksel Aktivite	20
2.2.7.4.Beslenme	21
2.2.7.5.Kişilerarası Destek	21
2.2.7.6..Stres Yönetimi	22
2.2.8.Sağlık Davranışlarını Etkileyen Faktörler	23
2.2.8.1.Hazırlayıcı (Predisposing) Faktörler	23
2.2.8.2.Olanak (Enabling) Sağlayıcı Faktörler	23
2.2.8.3.Güçlendirici (Reinforcing) Faktörler	24
2.2.9.Sağlığı Geliştirme Kuram Ve Modelleri.....	24
2.2.9.1.Bireysel Düzeyde Model Ve Teoriler	24
2.2.9.2.Sağlık inanç modeli (healthbelief model)	24
Planlanmış davranış teorisi (theory of plannedbehavior)	24
Transteoretik model (transtheoretical model).....	25
2.2.9.2.Toplum Gruplarının Sağlığını Geliştirme Üzerine Odaklanan Kuram Ve Modeller	25
2.2.9.3.Toplum Sağlığını Geliştirme Üzerine Odaklanan Model Ve Teoriler	25
3.GEREÇ VE YÖNTEM	26
3.1.Araştırmanın Modeli.....	26
3.2.Araştırma Grubu.....	26

3.3. Veri Toplama Araçları.....	26
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	26
3.3.2. Sporcu Kimliği Ölçeği	26
3.3.3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	27
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi	27
4. BULGULAR	29
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	48
6. KAYNAKLAR	54
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

KISALTMALAR ve SİMGELER

s : Sayfa

n : Kişi sayısı

% : Yüzde

Min. : Minimum

Maks. : Maksimum

Ort. : Ortalama

Ss : Standart sapma

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.	Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı.....	29
Tablo 2.	Sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutlarından ve genelinden elde edilen ortalamalar	30
Tablo 3.	BKİ değişkeni açısından sporcu kimliği.....	31
Tablo 4.	Cinsiyet değişkeni açısından sporcu kimliği	32
Tablo 5.	Öğrenim gördüğü bölüm değişkeni açısından sporcu kimliği	32
Tablo 6.	Öğrenim gördüğü sınıf değişkeni açısından sporcu kimliği	33
Tablo 7.	Lisanslı spor yapma değişkeni açısından sporcu kimliği	34
Tablo 8.	Gelir düzeyi değişkeni açısından sporcu kimliği	35
Tablo 9.	Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puan Ortalamaları.....	36
Tablo 10.	BKİ değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları	37
Tablo 11.	Cinsiyet değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları.....	38
Tablo 12.	Öğrenim görülen bölüm değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları.....	39
Tablo 13.	Öğrenim görülen sınıfa göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları	40
Tablo 14.	Lisanslı spor yapma değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları.....	41
Tablo 15.	Gelir düzeyine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları	42
Tablo 16.	Sporcu kimliği ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki.....	43
Tablo 17.	Sporcu Kimliğinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam Üzerine Etkisi.....	44

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın problemi, alt problemler, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklara yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Sporun bireysel ve toplumsal faydalarını ortaya koyan çalışmalar spor literatürü içerisinde uzun soluklu bir geçmişe sahiptir. Özellikle çocukluk döneminden itibaren oluşumu sağlanacak sporcu kimliği, kişisel gelişim için gerekli ihtiyaçlar hiyerarşisinin önünü açacak ve bireylerin bütünsel bir gelişim süreci geçirmesine yardımcı olacaktır. Güçlü bir sporcu kimliğine bürünen bireylerin toplum için faydalı birer fert olmaları bu yolla sağlanabilecektir.

Çeşitli araştırmalar göstermektedir ki, sportif katılım kimliğinin gelişiminde önemli katkılar sağlamakta, (Taylor 1995; Zimbalist, 1999) takım çalışması ve disiplin (Watt ve Moore 2001; Zimbalist, 1999) ayrıca kişiler arası ilişkiler ve liderlik becerileri gibi yetilere olumlu yönde tesir etmektedir (Kivel, 1998). Hatta sportif katılım bireylerde fiziksel ve duygusal 'iyi olma' hâlinin temellerini atmakta, takım sporları ise karakter oluşumuna, arkadaşlık ilişkilerine ve toplumsallaşmaya pozitif yönde katkı sağlamaktadır (Zimbalist, 1999).

Spor kavramı insanı birçok yönüyle etkileyebilen ve birtakım değişiklikler sağlayan bir olgudur. İnsanın zamanla gelişebilen ve değişime ayak uydurabilen bir varlık olduğuna binaen, spor ve buna bağlı gerçekleşecek etkinlikler elbette birey için birtakım süreçlerin yaşanmasını tetikleyebilecektir.

Spor bireylerde bir farkındalık yaratarak onların kendilerini anlamalarını ve anlamlandırmalarını sağlayabilir. İnsanın en temel ihtiyaçlarının başında gelen bir statü edinme ve şahsiyet oluşturma ekseninde, spor gibi bir toplumsal olgu bu hedefler için bir

fırsat sağlayabilmektedir. Yapılan bir araştırmada, bireyin aidiyet duygusu açısından sportif katılımın son derece önemli olduğunu ortaya konulmuştur. (şahan, 2007)

Griffin (1998) çocukların spor yoluyla kim olduklarını belirlediklerini ve bir kimlik kazanımı yaşadıklarını belirtmektedir. Araştırmacı bunun çocukların spor konularında konuşmasıyla veya bir takımın taraftarlığı şeklinde gerçekleştiğini ifade etmektedir.

Yapılan alışmalar gcl bir sporcu kimliğinin bireye birçok yolla çeşitli faydalar sağladığını ortaya koymuştur. Bunlar arasında bireyin benlik kimliğinin gelişimi ve spor faaliyetlerine katılım gibi olumlu tutumlar geliştirmeyi sayabiliriz (Lamont ve Christensen, 2006). Ayrıca Brewer ve arkadaşları, yaptıkları çalışmada gcl bir sporcu kimliğinin spor güvenini artırdığını ve sportif performansa katkı sağladığını belirtmişlerdir (Brewer vd.,1993).

Araştırmanın bu konuda yapılacak araştırmalara yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu oğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmada; öncelikle beden eğitimi ve spor yüksekokulu oğrencilerinin, sporcu kimlikleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları BKİ, cinsiyet, oğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, lisanslı spor yapma durumu, gelir düzeyi değişkenlerine göre çok yönlü olarak incelenmiştir. Gelecekte hem eğitim çatısı altında hem de toplumda beden eğitimi ve spora yön verecek olan beden eğitimi ve spor yüksekokulu oğrencilerinin, sporcu kimliği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve geliştirilmesi gereken yönlerinin tespit edilerek oğrencilerin gelişimlerine katkı sağlanması bu çalışmanın yapılmasını önemli kılmaktadır.

1.2.Araştırmanın Problemi

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu oğrencilerinin sporcu kimlikleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları nasıldır?

1.3.Alt Problemler

1.3.1. Araştırma rnekleminde oğrencilerin sporcu kimliği nasıldır?

1.3.2. Araştırma rneklemindeki oğrencilerin (a) BKİ, (b) cinsiyet, (c) oğrenim görülen bölüm, (d) sınıf düzeyi, (e) lisanslı spor yapma durumu, (f) gelir düzeyi değişkeni açısından sporcu kimliği nasıldır?

1.3.3. Araştırma örnekleminde öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları nasıldır?

1.3.4. Araştırma örneklemindeki öğrencilerin (a) BKİ, (b) cinsiyet, (c) öğrenim görülen bölüm, (d) sınıf düzeyi, (e) lisanslı spor yapma durumu, (f) gelir düzeyi değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları nasıldır?

1.3.5. Sporcu kimliği ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki nasıldır?

1.3.6. Sporcu kimliği sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcıdır?

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Ayrıca bu araştırma da beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları BKİ, cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, lisanslı spor yapma ve aile gelir durumu değişkenleri açısından belirlenecektir. Bunun yanında araştırmada öğrencilerin sporcu kimlikleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki tespit edilerek sağlıklı yaşam biçimi davranışları sporcu kimliği üzerindeki yordayıcılığı tespit edilecektir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu kimliği taşımaları ve sağlıklı yaşam davranışlarını alışkanlık haline getirmeleri beden eğitimi ve spor derslerinde öğrencilerine model olmaları açısından önemli olması yanında, ileride antrenör, spor yöneticisi ve sporun farklı birimlerinde görev yapacak olan üniversite öğrencilerinin topluma örnek bir spor adamı olmasında da etkili olacağı düşünülmektedir.

Araştırma, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve sağlıklı yaşam davranışlarını, bunlar arasındaki ilişkiyi; BKİ, cinsiyet, bölüm, sınıf, lisanslı spor yapma ve gelir düzeyi gibi değişkenleri göz önünde bulundurarak tespit eden ilk araştırma olması bakımından önemlidir.

Araştırma gelecekte öğretmen, antrenör, yönetici ve spor ile ilgili farklı birimlerde görev alarak, spora yön verecek öğrencilerin, sporcu kimliği ve sağlıklı yaşam biçimi

davranışlarının tespit edilmesi ve geliştirilmesi gereken yönlerinin belirlenerek gerekli programların düzenlenmesine yardımcı olması sebebiyle önem arz etmektedir.

Araştırmanın bundan sonra yapılacak olan araştırmalara yol gösterici olması ve araştırma sonuçlarının eyleme dönüştürülmesi, spor alanında bazı eksiklikleri giderecek olması bakımından da önemlidir.

1.6.Araştırmanın Varsayımları

Varsayım, doğru olarak kabul edilen bir düşünceyi temsil eden bir ifadedir. Bu araştırmada aşağıda varsayımlardan hareket edilecektir:

1.6.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçeklere verdikleri cevapların onların gerçek düşüncelerini yansıttığı varsayılmıştır.

1.6.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin, araştırmaya içtenlikle katıldıkları varsayılmıştır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

1.7.1. Bu araştırma Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda 2017-2018 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören 284 öğrenciyle sınırlandırılmıştır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.SPOR KİMLİĞİ

2.1.1.Spor Kavramı

Etimolojik olarak disport (dis ve porture) kelimelerinden türetilen spor kelimesi işten uzak durmak manasına gelmektedir (Ersoy, 1986). Tarihsel süreçte oyalanma ve işten uzak kalmanın bir aracı olan spor günümüzde politika, uluslararası ilişkiler, ekonomi, propaganda, şiddet, reklam, kitle gibi kavramlarla doğrudan ya da dolaylı olarak ilişki halindedir. Bir diğer ifadeyle spor bireysel, toplumsal ve uluslararası düzeyde etkileri olan sosyal bir kurumdur (Yetim, 2005). Sporun birbirinden farklı hatta zıt anlamları içinde barındıran çok boyutlu bir faaliyet olduğu söylenebilir. Bireyler sağlığını koruma, eğlenme, para kazanma ya da sosyal çevre edinebilme gibi birçok farklı amaç için bu faaliyete yönelmektedir. Profesyonel olarak bir sporcu için mesleki alan, seyircinin psikolojik deşarj yöntemi, bir manken için formunu koruma aracı, hastanın sağlığını geri kazanma yolu, üst sınıftaki bireylerin konumlarını koruduğu, orta sınıfın bir üst sınıfa atlama isteği, alt sınıfın güç arama gayreti, genç bireyin yaşının gereği, yaşlının yaşlanmadığının kanıtı, engellinin kendini ifade edebildiği bir alandır (Amman, İkizler ve Karagözoğlu, 2000).

Spor çoğunlukla bir yarışma çerçevesinde belli kuralları olan tek başına ya da diğer bireylerle yapılabilen bedensel ve zihinsel yeteneklerin geliştirilmesine olanak sağlayan eğitici ve eğlendirici bir uğraştır (Kılıcıgil, 1985). Spor kendine özgü kuralları bulunan ve bir yarışma çerçevesinde kimi yönüyle iş kimi yönüyle oyuna benzeyen fiziksel çabanın baskın olduğu bir boş zaman aktivitesi şeklinde tanımlanabilir (Amman vd., 2000). Doğa ve sosyal yapı ile ilişki kuran birey kendinde var olan başarıya azminin gerçekleşebilmesi için fiziksel, karakter ve toplumsal kişiliğinin yarışma haline dönüşmesine spor denir (Keten, 1993). Sağlıklı ve iş veriminin yüksek olduğu bir toplum oluşturma, gençleri yapıcı ve sağlıklı bireyler olarak yetiştirme ya da sosyal çözülme ve

yabancılaşmaya karşı alınabilecek bir araç olması sebebiyle sporun, etkin ve vazgeçilemez bir sosyal olgu olduğu açıktır (Yetim, 2011).

Bireysel ve toplumsal sağlığı koruyan bir hizmet sektörü olan spor (Devecioğlu, 2005), bireyin bütün yapısının gelişimi ile ilgili uğraşların bir yarışma şekline dönüşmesidir. Spor başarı elde etmenin yanında aynı zamanda bireyin sağlığını da dikkate alan bir faaliyet olmalıdır (Özbydar, 1983). Avrupa Konseyi ise sporu; fiziksel/zihinsel sağlığı geliştirme, sosyal ilişki kurma ya da tüm seviyedeki müsabakalarda başarı elde etme amacıyla resmi ya da örgütlü katılım yoluyla gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin bütünü şeklinde tanımlamıştır (Parks, Quarterman ve Thibault, 2006). Buraya kadar yapılan tanımlamaları da kapsayacak bir kavramsallaştırma yapacak olursak spor; kişinin bedensel ve ruhsal sağlığını koruma, bireyler ya da toplumlar arası kaynaşma ve beraberinde dayanışmayı sağlama amacıyla belli kurallar etrafında mücadele ederek yarışmada üstün gelmeye dönük yapılan faaliyetlerin tümü şeklinde bir tanımlama yapmak mümkündür.

2.1.2.Sosyal Bir Olgu Olarak Spor

Spor, bireyin doğal çevresini beşeri çevreye dönüştürürken elde ettiği yetenekleri geliştiren, boş zamanını ya da tüm zamanını kapsayacak şekilde profesyonel olarak, tek başına ya da diğer bireylerle birlikte belirli kurallar etrafında araçlı/araçsız yapabildiği, ruh ve fiziğini geliştiren rekabetçi, sosyalleştirici ve toplumla bütünleşmeyi sağlayan kültürel bir olgudur (Erkal, 1996). Spor, toplumun hayatına farklı yollardan girerek bireyleri doğrudan ya da dolaylı olarak kendisine bağlamış ve böylece gösterilen ilgiyi daima canlı tutmayı başarmıştır. Toplumsal yaşamda sürekli görünür halde olan bu sosyal olgu bağlı olduğu toplumun siyaset, hukuk, ekonomi ve coğrafi yapısından etkilenmiştir. Diğer toplumsal kurumlarla ilişki içerisinde olan spor ayrıca toplumu ilgilendiren belli bazı davranış, düşünce, inanç ve simgeler de geliştirmiştir (Kılıçlıgil, 1998). Bir toplumdaki spora katılımın düzeyi, şekli, yarar ve zararları yalnızca bireylerin ilgi ve yeteneklerine bağlı değildir, ayrıca sporun yönetimi ve organizasyon biçimi de söz konusu katılımı etkilemektedir. Günümüzde bütün ülkeler spor organizasyonlarında büyük başarılar imza atabilmek için her türlü gayreti göstermekte fakat kazananların sayısı her zaman daha az olmaktadır. Başarılarıyla sıkça ön planda olan ülkelerde ise sporun bir yaşam biçimi olduğu gözlemlenir (Öztürk, 1998). Ayrıca tüm ülkelerde spor kişiliğin oluşumu ve karakter özelliklerinin geliştirilmesinde eğitimciler tarafından

önerilir. Yine aynı şekilde yöneticiler de çalışanlardaki mücadeleci ruhu uyandırmak ve enerjiyi biçimlendirebilmek için bu disiplini kullanmaktadır (Gillet, 1998).

Birey okulda bir eğitim programı olarak sporla tanışmadan önce aile, oyun arkadaşları ve yaşlılarıyla birlikte çeşitli spor aktiviteleri gerçekleştirir (Erkal, 1996). Oyun kurallarına uymayı ve oyun arkadaşlarına saygı göstermeyi öğrenen çocuk yardımlaşma ve işbirliği gibi birtakım sosyal davranışlar göstererek olumlu bir benlik oluşturma yolunda ilerler (Mengütay, 1997). Kısaca ilkel haliyle bireyin sosyal hayatındaki ilk dönemlerinde temel bedenî hareketlerle var olan spor, lokal özellikler ve bireysel çevrelerle birlikte bireyin bir şahsiyet olmasında etkili olabilir (Erkal, 1996).

Yapılan sporun amacının ne olduğu bağlamında sporu, elit ve rekreatif olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür. İlgilenilen spor dalıyla ilgili bireyin tüm teknik ve taktikleri öğrenerek yoğun bir şekilde gerçekleştirmek istemesi elit amaçlı sporu tanımlamaktadır. Buradaki amaç madalya kazanmaktır. Bu motivasyon etrafında teknik direktör, spor hekimleri, masör gibi meslekler ortaya çıkmış; kulüp, takım ve federasyon gibi organizasyonlar kurulmuştur. Rekreatif amaçlı spor ise bireyin çalışma yükünün yoğunluğu ve rutin yaşam tarzından etkilenecek fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak ya da geri kazanmak ve bununla birlikte haz almak amacıyla çalışma saatleri ve zorunlu gereksinimler dışı bir zamanda bireysel/grup olarak yaptığı sporu ifade eder (Doğu, 2006).

Sportdaki en önemli çekince kazanma hırsının aşırıya gitmesi ve buna bağlı olarak bazı yönetici ve taraftarların sportmenlik dışı hareketlerde bulunmasıdır. Aslında gerçek manada spor bir centilmenlik olayıdır. Bu çerçevede tüm ebeveyn ve eğitimciler, çocuk ve gençlerin bedensel ve zihinsel sağlığını en üst seviyeye çıkarabilmek için onları sportmence yarışmaya teşvik etmeli ve bu yöndeki çabaları desteklemelidir (Erkan, 1996).

Spor bedensel ya da zihinsel bir hareket olmakla birlikte çoğunlukla toplumsaldır ve sporun bireysel katkıları bile nihayetinde toplumsal bir sonuç doğurmaktadır. Çünkü spor yapan birey daha sosyaldır ve toplum içinde daha aktif bir şekilde yer almaktadır.

Dolayısıyla spor bu yönüyle aynı zamanda sosyolojik bir olayı da ifade eder (Doğu, 2006).

Spor modern dünyada giderek daha çok kişi tarafından ilgi görmeye başlamış ve uluslar arası prestiji sağlamada bir araç haline gelmiştir. Ancak spor sosyolojisi spora yalnızca bir yarışma gözüyle bakmaz, onun sosyal karakteristiklerini anlamaya ve açıklamaya çalışır. Bunu yapabilmenin yolu ise sporun yapıldığı toplumun kültürel ve ideolojik yapısını çözümlenmekten geçer. Aksi takdirde sporu anlama yolundaki her türlü faaliyet, toplumla kurduğu ilişkileri ve hangi işlevlere sahip olduğu gibi konuları değil yalnızca gerçekleştirilen sportif aktiviteler ve bunların sonuçlarını açıklama düzeyinde kalacaktır (Talimciler, 2006).

Sporu sosyolojik çerçeveden tanımlamak oldukça zordur. Çünkü içerdiği çeşitliliğin dinamizmi ve yüklendiği anlam ve araçların fazlalığı bu kavramı belirsizleştirmektedir. Ayrıca her toplumdaki tarihsel sürecinin farklı işlemesi ve günlük yaşam dilinde geniş bir şekilde yer alması kavramın tanımlanmasını zorlaştıran diğer faktörler arasında sayılabilir (Amman vd., 2000).

2.1.3.Sporun Amaç Ve Fonksiyonları

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte kol gücüne duyulan ihtiyaç azalmış ve özellikle gelişmiş toplumlarda insan doğasıyla örtüşmeyen bir yaşam biçimi benimsenmiştir. Bu yaşam tarzı stres, dolaşım ve solunum sistemi rahatsızlıkları gibi birçok hastalığı beraberinde getirmiştir. İşte spor, günümüz insanına bu tehlikeden korunabilmesi ve kurtulabilmesi için kapı aralayarak bir çözüm getirmektedir. Bununla birlikte sporun bireyin kişisel ve toplumsal karakter gelişimiyle ilgili pozitif yönde bir katkı sağladığı da bir gerçektir (Öztürk, 1998). Sporun temel amaç ve işlevleri; fiziksel gelişim, motor (sinir-kas) gelişimi, zihni ve sosyal gelişim olmak üzere dört ana başlık halinde kategorize edilebilir. Fiziki bakımdan çeviklik, denge, sürat ve kondisyon sağlayarak bedenin işlevsel etkinliğini arttırmayı ve bunun sonucunda sağlıklı, zinde bir organizma oluşturmayı amaç edinir. Motor gelişimde kuşkusuz en fazla katkıyı sağlayan yine sportif faaliyetlerdir. Zihinsel anlamda oyunu ve pozisyonu yorumlama ve karar verme gibi bilginin kavranması ve işlenmesi yönündeki yetenekleri geliştirir. Son olarak sosyal gelişim ise hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli bir konuyu ihtiva eder. Çünkü birey sportif etkinliklerle kendini gerçekleştirirken aynı zamanda sosyal bir çevre de kazanır (İmamoğlu, 1992).

Spor bireyin sosyal çevrelerle ilişki kurmasını sağlaması bakımından toplumsal bir etkinliktir. Bu nedenle bireyin sosyalleşmesinde önemli bir paya sahip olduğu

söylenbilir. Modern toplumlarda spor genellikle grupsal bir tarzda yapıldığından bireyin birbirinden farklı kişilerle etkileşime girmesi doğal bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendi dar dünyasından çıkarak inanç, düşünce ve davranış gibi temellerde birbirinden oldukça farklı bireylerle diyalog kurar, onları etkiler ya da onlardan etkilenir. Bu perspektiften bakıldığında sporun kişiler arası dostlukların kurulmasına imkan vererek toplumsal kaynaşmaya katkı sağladığı ifade edilebilir. Yine bu doğrultuda spor, yalnızca spor yapanların seviyesinde değil, seyirci açısından da önemli bir sohbet konusu olmaktadır (Çiftçi, 2001). Bireysel bir olgu olarak ortaya çıkan sportif etkinlikler daha sonra toplumsal bir karaktere bürünerek daha geniş kitlelere seslenme imkanı bulmuştur (Doğan, 1998). Sporun sosyal gelişime katkıları şu şekilde sıralanabilir:

- Sportif faaliyet sırasında çocuk ve gençlerden birer takım olarak hareket etmeleri, takım arkadaşlarıyla birlikte çalışmalarını istenir. Bu tür oyunlarda grup çıkarlarını kendi çıkarının üstünde tutan gençlerde aidiyet ve fedakârlık duyguları ön plana çıkar. Böylece sporla birlikte başkalarının haklarına saygı, girişkenlik, kurallara riayet etme, uzlaşma, doğru ve yanlış birbirinden ayırabilme gibi özellikler gelişir (Şahan, 2007).
- Arkadaşlık duygularının gelişmesine yardımcı olur.
- Sosyal sorumlulukların edinilmesini sağlar.
- (Sporcu bakımından) işbirliği yapabilme ve iyi bir seyirci olabilmeye olanak sağlar.
- Liderlik vasıfları kazandırır.
- Kişiliğin gelişimi konusunda olumlu yönde katkı sağlar.
- Öz saygı/sevgi/güven ile birlikte başkalarına saygı, sevgi, güven ve diğerlerini kabul etme duyguları geliştirir
- Saldırgan tutumlar yararlı faaliyetlere yönlendirilebilir (Tamer, 1988).

Sporun amacını genel bir çerçevede belirtmek gerekirse tüm bireylere spor yapmayı teşvik ederek sağlıklı, çalışkan, moral değerleri yüksek, uygar bir toplum oluşturma ve bireysel bazda topluma karşı sorumluluklarını bilen, fiziksel ve ruhsal sağlığı yerinde, yapıcı, üretken ve ahlaklı kuşaklar yetiştirerek toplumu oluşturan tüm bireylerin zinde, yüksek moralli ve mutlu olmasını sağlamaktır. Sporun amaç ve fonksiyonlarının neler

olduğu konusunu daha net bir şekilde ortaya koyabilmek için bireyleri spora sevk eden sebeplere bakmak faydalı olacaktır. Bunlardan birkaçı sıralanacak olunursa;

- Bazı sosyal gereksinimleri karşılama
- Sağlık, rehabilitasyon ve fiziksel uygunluğu elde etme
- Estetik ihtiyaçları karşılama
- Gerilim ve kontrollü risk almayı tatma
- Spor aracılığıyla bilgece tecrübe kazanma
- Kendini gerçekleştirme
- Sevinç, eğlence ve haz gibi duyguları elde etme
- Yeni deneyimler kazanma isteği
- Kendini gösterme • Maddi yarar ve ayrıcalık elde etme
- Dayanıklılık, sürat ve koordinasyon yeteneği kazanma
- Hastalıklara karşı direnç kazanma
- Zayıflama isteği
- Gençlik ve güzellik elde etme
- Boş zamanı aktif, verimli bir şekilde değerlendirme (İnal, 2003).

Ayrıca sporun yukarıdaki amaç ve fonksiyonlarına aşağıdaki maddeleri de ekleyebiliriz:

- İnsanın fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirir.
- İradeyi güçlendirerek bireyin özgüvenini geliştirir ve kişiliğin oluşmasında yardımcı olur.
- Keşfedilmemiş özellikleri ortaya çıkarır.
- Grup çalışmasıyla birlikte bireyler arasında kaynaşma ve dayanışmayı sağlar (Erkal, 1996).
- Psikolojik açıdan spor bireylerin mutlu hisstmelerini sağlar ve bir şeyleri başarmış olmanın hazzını yaşatır (Güçlü, 2005).
- Bireyin bir gruba ait olma duygusunu ortaya çıkararak geliştirir.

Spor, toplum üyeliğinin kazanılması ve kişinin sosyal çevrelere iştirakini harekete geçiren bir toplumsal faaliyet olması bakımından bireyin sosyalleşmesi sürecinde olumlu yönde bir katkı sağlar. Aileye, takıma, millete mensup olma kişinin toplumdaki rolünün belirlenmesinde ve bir statü kazanmasında etkili olduğu söylenebilir (Şahan, 2007).

- Çalışanların emek verimliliğini artırır ve onların fiziksel ve ruhsal sağlığını korur. Aynı zamanda boş vakitlerini değerlendirmelerini sağlar.
- Engelli bireylerin topluma kazandırılmasında yardımcı olur.
- Bireyin günlük yaşamın kendisine getirdiği gerginlik ve sıkıntıları atmasına yardım eder. Sportif etkinlik sırasında birey bedeninden teri atarken aynı zamanda ruhî sıkıntılarından ve zihnindeki kaygılardan da arınmış olur. Bu açıdan bakıldığında sporun teskin edici bir özelliği vardır.
- Spor oyun formatıyla aslında hayatı -belirli zamana göre uyarlanmış- bir eğlenceye dönüştürür. • Sınırsız olan tutkuların köreltilmesini sağlar.
- Son olarak spor, modern toplumlarda ekonomik bir sektör olarak da anılmaktadır (Çaha, 1999).

2.1.4. Kimlik Kavramı

Kimlik kavramına yönelik ilk tanımı yapan James (1890)'e göre kimlik, hem özne olan "ben (I) " hem de nesne olan "ben (me)" durumundadır. Kimlik; yaşantıları, düşünceleri olan, bilgi yapılandırılan, aktif olarak düşünen, kendini tanımlayabilen ve değerlendirebilen bir organizma olarak öznedir. Aynı zamanda üzerinde düşünülen, betimlenen, değerlendirilen, başkalarının ve kendisinin anılmamalarından etkilenen nesnedir (Harter, 1988).

The Oxford English Dictionary'de (2004) ise kimlik şu şekilde tanımlanmış: 1) Öz, bileşim, doğa, hususiyetler veya üzerinde düşünülen belli vasıflar esasında aynı olma niteliği veya keyfiyeti; mutlak veya özsel aynılık, birlik; 2) Bir kişinin veya bir şeyin her zaman ve her durumda aynılığı; bir kişinin veya bir şeyin kendi olma şartı ya da gerçekliği; bireysellik, kişilik; kişisel veya bireysel mevcudiyet; 3) Hep kendisinin aynısı olan şey.

Kimlik kavramının sosyolojideki yeri çok önemlidir. Yakın planda bakıldığında, sosyolojideki teorik bölünmelerin, karşıtlıkların neredeyse tamamen bu kavram etrafında

geçtiğini görürüz. Comte'un "pozitif toplum"u, Parsons'ın "aktör"ü, Mead'ın "ben, bireysel ben, toplumsal ben"i Marx'ın "toplumsal sınıf"ı rahatlıkla toplumsal kimlik tartışmaları içine alınabilmektedir (Özdemir, 2001).

Kimlik üzerine yapılan birçok psikolojik teoriler ve empirik çalışmalar özellikle kimlik yapısı ve gelişimini temel almaktadır (Howard, 2000). Bu ilgi büyük oranda kimliğin üzerimizdeki sonuçlarından kaynaklanmaktadır. Şöyle ki; kimlikler bize bireysel ve toplumsal rollerimizi verir ve sosyal psikoloji bağlamında kimlik dublajı başlar. (Foote, 1951). Modern toplumlarda ve artan bir şekilde daha karmaşık toplumlarda, "ben kimim?" sorusunun cevabını bilmek daha çok artan bir arzuyla istenmektedir. Bu durum bir kişinin sorduğu en temel soru olan "ben kimim" sorusuna yönelik çalışmaları ve ilgiyi sosyal psikoloji alanında artırmıştır. En önemlisi de, bizim kendimizi ve diğerlerini, ayrıca sahip olduğumuz kimliğin sosyal dünya tarafından ağır bir etkileşimle nasıl etkilendiğini anlayıp bilmemizdir (Camp, 2010).

2.1.5.Sporcu Kimliği

Sportif katılımın getirdiği etkileşim süreci bireylerde pozitif ve negatif etkiler açısından birtakım sonuçlar meydana getirebilmektedir. Dolayısı ile bu sürecin kontrol altında tutulması katılımcılarda istedik davranışlar kazandırması açısından son derece önemli olmaktadır. Kimlik kazanımı bireylerde içinde bulunulan çevrenin yapısıyla doğrudan ilişkilidir. Çünkü gerçekleşecek etkileşim doğal olarak bu çevreyle sağlanacak ve sonuç olarak bu çevrenin yapısı edinilecek kimlik üzerinde belirleyici olacaktır (Çetinkaya, 2010).

Sporcu kimliği sosyal rol ya da mesleki benlik algısıdır. Sporcu kimliğinin sosyal tanımı, bir kişinin kendini sporcu olarak nitelendirmesinin basın, antrenör, arkadaş çevresi ve aile tarafından güçlü bir şekilde etkilendiğini göstermektedir. Spor dalına yoğun bir şekilde bağlanmış sporcular "tek boyutlu" kişiler olarak betimlenir. Çünkü onların benlik algıları sporun sınırlarını aşamaz(Ogilvie ve Howe, 1982).

Sporcu kimliği, fiziksel benlik algısının benzersiz bir boyutu ve sportif bir rolün ortaya koyulmasıyla kendini tanımlayan bir süreci ifade eder (Brewer ve ark. 1993). Sporcu kimliği toplumsal ve şematik bir rol olarak hizmet verebilir. Diğer bir ifadeyle sporcu kimliği, bilgileri yorumlamak için bir çerçeve sağlayabilir ve tutarlı davranışlar için ilham kaynağı olabilir. Ayrıca sporcu kimliği kısmen diğer insanların algıları açısından toplumsal bir rol oynar. Eğer diğerleri sizi bir sporcu olarak görürse ve sizi bu rolünüzle

övüp içselleştirirse bir sporcu olarak kendinizi tanımlarsınız. Çünkü yapılacak fiziksel aktiviteler sporcu kimliği için tutarlı davranışlar olacak ve başkaları tarafından büyük oranda övgüyle karşılanacak, böylece güçlü sporcu kimliğine sahip kişiler arasında fiziksel aktivite davranışlarını artırmayı teşvik edecektir (Özdemir, 2011).

Sporcu kimliği benlik algısını (kendilik) etkileyen deneyimler, diğer insanlarla sosyal etkileşim ve sportif etkinliklerle meşguliyet gibi önemli sosyal boyutlarda varlık bulmaktadır (Cornelius, 1995). Son araştırmalar güçlü sporcu kimliğinin bireylerin yaşamında daha da önemli bir konumda olduğunu ortaya koymuştur (Watt ve Moore, 2001). Bu güçlü sporcu kimliğiyle sporcular, takım arkadaşları ve antrenörleriyle daha fazla zaman harcarlar ve dolayısıyla bu kimliği daha da güçlendirirler (Horton ve Mack, 2000). Aileler, arkadaşlar, antrenörler, öğretmenler ve medya hep birlikte bu kimliği destekleyebilmektedirler. Sonuç olarak sporculuk, bir sporcunun sporcu kimliği kazanmasında çok büyük oranda psikolojik öneme sahiptir (Brewer ve ark. 1993). Pozitif sporculuk yaşamı, güven kazanımı, güçlü sosyal etkileşimler ve kişisel kimlik kazanımı ile güçlü sporcu kimliği arasında önemli bağlantılar yapılan çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Çetinkaya, 2010).

Toplum içerisinde birey sosyal yaşantısını sürdürürken çeşitli kimliklerle karşımıza çıkabilir. Etnik, politik veya sosyal kimlikle tanımlanabileceği gibi sporcu kimliği ile de tanımlanabilmektedir. Bu kimlikler yaşadığı gruptaki rol ve statüden kaynaklanmaktadır (Yanmış ve Kahraman, 2013:119). Kazandığı başarılar, yaptığı sporu sevmesi, çevresinde bulunan insanların ve takım arkadaşlarının desteği spora olan bağlılığını ve aynı zamanda iyi bir sporcu kimliği oluşturmasında etkili olan faktörlerdir. Çetinkaya (2010:8), güçlü sosyal etkileşim ve pozitif yöndeki sporculuk yaşamının da sporcunun kimlik kazanmasında etkili olacağını belirtmektedir. Sporcunun kimlik oluşumunda diğer insanlar ile bulunduğu sosyal etkileşim ve sportif etkinliklerdeki meşguliyet düzeyi de etkili olmaktadır (Proios, 2013:413). Çevresindeki insanların kişiyi sporcu kimliği ile algılaması bu role giren sporcunun olumlu yönde performansına ve kişilik yapısına katkıda bulunmaktadır (Reifsteck, 2011:2; Anderson, 2004:41). Fizyolojik etkenler kadar psikolojik etmenlerinde bir sporcu üzerindeki etkileri tüm spor bilimciler tarafından kabul edilmektedir (Utku, 2018:28; Demir ve ark., 2018:77). Dolayısıyla çevresindeki kişiler tarafından olumlu yönde kabul gören bireyin, sportif performansında ve sporcu kişiliğinde olumlu ilerlemeler beklenebilir.

Güçlü bir sporcu kimliğinin sporcu hayatına getirdiği pozitif unsurlar spor psikolojisi alanında yapılan birçok çalışmayla ortaya konulmuştur. Özellikle çocukluk döneminden itibaren bireylerin spor hayatına dair oluşturduğu davranış modelleri bu kimliği desteklemekte ve başarılı bir spor kariyeri için gerekli fiziksel ve zihinsel envanterleri beraberinde getirmektedir. Bireysel hazzın tatmin edilmesi anlamında bir sporla uğraşmak her ne kadar kişinin kendisiyle ilgili gözüke de, bu durum aslında toplumsal bir olgunun parçası olan bireyi o toplumun sağlıklı bir unsuru yapmaktadır. Sporun fiziksel gelişime olumlu katkılarının yanı sıra artık bilmekteyiz ki bireyin ruhsal ve zihinsel sağlık hâline de son derece önemli faydalar sağlamaktadır. Bu alanda yapılan birçok çalışma sporcu kimliğinin çeşitli faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymakta ve bizler için ileride yapılacak araştırmalar hususunda bir motivasyon unsuru sağlamaktadır. Örneğin, sportif katılımın bireyin ruhsal sağlığına, benlik saygısına, kendini disipline edebilmeye veya toplumsal ilişkilerinde uyum kurma ve liderlik becerileri edinme gibi farklı alanlardaki gelişim süreçlerine pozitif katkıları birçok çalışmada ortaya koyulmuştur (Watt ve Moore, 2001). Bu bulgular spor psikolojisi alanında çalışan birçok spor bilimcinin dikkatini çekmekte ve bu yönde alana birçok araştırmayla katkı sağlamaktadır.

Anderson (2004) yaptığı çalışmada her türlü fiziksel aktivitenin sportif kimlikle bağlantılı olduğunu, Horton ve Mack, (2000) ise sportif kimliğin spor güvenini artırdığını bildirmektedirler. Ayrıca sporcuların kamuoyu tarafından desteklenmiş güçlü bir itibara sahip olmaları onların sporcu kimliğinin bir parçası olmakta bu bileşenler sporcuların özsaygılarını da artırmaktadır (Webb ve ark. 1998). Reifsteck (2011), sporcu kimliğinin tutarlı birtakım davranışlar açısından bireyler için ilham kaynağı olabileceğini ifade eder. Birey sahip olduğu spor kimliğiyle bu kimliğe hizmet eden davranış kalıpları sergileyecek ve diğer insanlar tarafından takdir edilecektir. Sonuç olarak bu onaylanma duygusu sahip olunan spor güvenini artırmak için bir teşvik unsuru görevini üstlenebilecektir.

Sportif bir yaşam alanının birey hayatına getirdiği faaliyetlerin birçoğu sporcu kimliğine hizmet eden unsurlar arasında olabilir. Katılımda bulunulan spor etkinliğine bağlı olarak gerçekleştirilen her davranış bu kimliğe hizmet edebilecektir. Örneğin, bir futbol oyuncusunun hayatına ait oluşturduğu davranış modelleri (düzenli beslenme, düzenli uyuma) onun sporcu kimliğinden kaynağını alabilir (Çetinkaya, 2010).

Sporcu kimliği güçlü bir yapıyı temsil etmekte ve genel olarak sporcular için psikolojik faydalar oluşturmaktadır. Ancak bu güçlü yapının tek başına sporcu yaşamındaki merkezi oluşturması, onların yaşamlarında birtakım psikolojik ve fiziksel sakıncaları beraberinde getirebilmektedir. Aşırı spor bağıllığı ve aşırı antrenman sporcuları fiziksel ve psikolojik olarak yüksek risk grubuna sokabilmektedir. Bu risklerden birçoğu, takımda yer bulamama, çeşitli sakatlık deneyimleri yaşamak veya sporculuk yaşamının sonlanması şeklinde cereyan edebilmektedir. Diğer yandan eğer bir sporcunun sahip olduğu kimlikte sportif rol şiddetle ağır basıyorsa, kariyerle ilgili önemli gelişmelerde ciddi duygusal bozukluklarla yüz yüze gelebilmektedir. Dolayısıyla bu bireyler için duygusal bozukluk durumu daha olası hâle gelebilmekte ayrıca kişisel kimlik ve kişisel değer algılamaları düşebilmektedir. Bu bireylerin sporcu kimliğinin diğer rollerden ayrılarak başlı başına bir yer edinmesi onlarda depresif risk faktörlerinin önünü açmakta, fiziksel ve duygusal sağlığı olumsuz yönde etkilemekte ve izolasyon duygularının yaşanmasına neden olmaktadır (Brewer ve ark. 1993). Sadece sporcu rolünün getirdiği yaşam olaylarına kanalize olmak bireylerde şahsiyet içindeki diğer gelişim rollerinin gerçekleşmesini ciddi manada sınırlayabilmektedir (Wiechman ve Williams, 1997).

Bunların yanı sıra çeşitli faktörlerin sporcu kimliğini güçlendirdiği yapılan çalışmalarla ortaya koyulmuştur. Örneğin, bireysel spor yapmaya göre takım sporu yapmanın, ailesel destek ve teşvikin sporcu kimliğini daha da güçlendirdiği bulunmuştur (Çetinkaya, 2010). Ayrıca Black ve Weiss (1992) ailesel destek ile teşviğin, çocukların yetenekleri hakkındaki kanaatlerini daha olumlu hâle getirdiğini tespit etmişlerdir. Araştırmacılar özellikle artan pozitif ailesel destek ve teşvikle, artan pozitif yetenek algılamaları arasında olumlu ilişkiler saptamıştır.

Grove, Lavallee ve Gordon (1997), 48 eski elit sporcu üzerinde sporcu kimliği ve kariyer sonlanmasıyla başa çıkma stratejileri konulu çalışmalarında, sporcu kimliğinin başa çıkma süreçleriyle, duygusal ve sosyal uyumla, emeklilik öncesi planlamalarla ve kariyerle ilgili karar verme endişeleriyle anlamlı ilişkiler sergilediği ortaya koymuştur.

Sporcu kimliğinin birey hayatına getirdiği birtakım sportif etkinlikler onlarda birtakım psikolojik süreçlerin yaşanmasında olumlu katkı sağlayabilir. Cason ve Gillis (1994), temeli fiziksel aktivitelere bağlı gençlik programlarının birtakım olumlu süreçler için zemin hazırlayabileceğini bildirmektedirler. Araştırmacılar maceraya dayalı gençlik programlarının kendine güven, bağımsızlık, ve öz-yeterlilik gibi alanlarda gençlerde

pozitif değişikliklere neden olduğunu ifade ederler. Larson (2000) ise, temeli maceraya dayanan sportif etkinliklerin (doğa sporları v.b.) bu gibi kazanımlar için en uygun etkinlik alanları olduğunu savunur.

2.2.SAğLIKLI YAŞAM BIÇİMİ

2.2.1.Sağlık Kavramı

Dünya Sağlık Örgütü, 1947 yılında sağlığı “sadece hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, bir bütün olarak fiziksel, ruhsal ve sosyal bir iyilik hali” olarak tanımlamıştır (Akça, 2012).

Sağlık kavramı evrensel bir kavramdır, sağlığa verilen anlam kişiden kişiye, toplumdan topluma ya da kültürden kültüre farklılıklar gösterir. Sağlığımız günlük yaşam aktivitelerimizi yerine getirebilmemiz için bir kaynaktır (Fertman ve Allensworth, 2012).

Arnold ve Breen (2006), sağlığın özelliklerini yalnızca iyilik hali olarak değil, aynı zamanda insan vücudunun denge hali, düzenli büyümesi, tüm vücut fonksiyonlarının yerine getirilebilmesi, bütünlük, üstünlük, güçlenme ve bir kaynak olarak tanımlamıştır. Sağlık başka bir deyişle birey (konak), ajanlar (bakteriler, toksinler gibi) ve çevre arasındaki dengenin sağlanması olarak da tanımlanabilir (Fertman ve Allensworth, 2012).

Sağlığın iyi olması durumu kendiliğinden ortaya çıkan ya da çıkabilecek olan bir durum değildir. Doğmadan anne karnındayken sahip olduğumuz genlerimiz ve dünyaya geldikten sonra da sağlık hizmetlerine erişim imkânları gibi faktörler sağlığımızı etkilemektedir. Bunların dışında yediğimiz yiyecekler, fiziksel aktivite düzeyimiz, tütün dumanına maruz kalma, sigara kullanımı, sosyal etkileşimler, yaşadığımız çevre ve diğer birçok faktör sağlığımızı etkilemektedir (Fertman ve Allensworth, 2012). Sağlığı etkileyen bu faktörler göz önüne alınarak; sağlığın fiziksel, spiritüel, ruhsal ve sosyal olarak bileşenleri oluşturulmuştur (Öz, 2004; Aksungur ve ark., 2011).

Fiziksel muayene ve çeşitli tanı işlemleri sonucunda bireyde hastalık ya da herhangi bir bozukluğun olmaması durumudur. Bireyin temel fizikesel gereksinimleri beslenme, solunum, boşaltım, hareket, uyku ve cinsel yaşam gibi ihtiyaçlardır. Fiziksel olarak sağlıklı olan bir birey bu temel fiziksel gereksinimleri tam olarak yerine getirebilmelidir (Öz, 2004).

Bireyin kendisi ve çevresi ile sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır. Fakat bu denge durağan değildir, değişken ve esnek bir yapıya sahiptir. Bir kişi toplum içinde kendi rolünü tam anlamıyla yerine getirip, çevreye uyum sağlayabiliyorsa ruhsal açıdan sağlıklı olduğundan bahsedilir (Öz, 2004).

Ruh sağlığının bileşenleri: Kişinin ruh sağlığı hayatının birçok alanını etkilediği için çeşitli bileşenlere sahiptir.

1. Kendini Yönetme (self government): Kişinin kendi sağlığı yerinde olduğu süre içinde kendi yaşamını kendisinin yönetmesidir.
2. Gelişim Oryantasyonu (Growthorientation): Kişi kendini gerçekleştirmek ve kendi kapasitesini en üst düzeyde kullanmak için sürekli kendini geliştirmek ister.
3. Belirsizlik Toleransı (Tolerance of uncertainty): Kişi yaşamındaki belirsizlikler ile yüzleşir. Ölüm gerçeğini kabul eder. Ölümün nasıl ve ne zaman olacağı ile ilgili endişeler ile kendi dini inançları sayesinde başa çıkar.
4. Benlik saygısı (self esteem): Kişinin kendi becerilerinin ve sınırlarının farkında olması benlik saygısını belirler.
5. Çevre Yeterliliği (Mastery of the environment): Kişinin yeteneği, yeterliliği, çevresini etkileme ve çevresiyle baş edebilme etkinliğidir.
6. Gerçekçi Oryantasyon (RealityOrientation): Kişi gerçek dünyayı kendi hayal dünyasından ayırarak, gerçek dünyaya yönelik eylemlerde bulunur.
7. Stres Yönetimi (Stres Management): Kişi günlük yaşamda birçok stres, endişe ve kaygı oluşturabilecek olaylarla karşılaşır ve bunlarla başa çıkmak zorunda kalabilir (Öz, 2004).

Bireyin etrafında bulunan diğer insanlarla iletişimi, insanlar tarafından sevilmesi, ait olma duygusu, işte çalışıp çalışmaması, aile içi ya da iş arkadaşlarıyla olan ilişkisi, dernek, tiyatro, sinema veya sosyal etkinliklere katılması gibi faktörler kişinin sosyal sağlığını belirler (Aksungur ve ark., 2011).

2.2.2.Sağlığı Koruma

Sağlığı koruma, insanlara istedikleri elde edilebilir en yüksek sağlık seviyesine ulaşmaları için eşit fırsatlar sunar ve bu da halk sağlığı olanakları ve çevresel sağlığı

koruma alanlarında yasalar, politikalar ve programlar uygulama ile elde edilir. Modern halk sağlığı yaklaşımı sağlığı koruma,

- Enfeksiyon hastalıklarını önleme ve kontrol etme
- Radyasyona, kimyasallara ve çevresel zararlara karşı koruma üzerine odaklanır (Madi ve Hussain, 2015).

Son yıllarda yapılan halk sağlığı tartışmaları ve erişilebilen literatüre göre; sağlığı koruma, hastalık risklerini sınırlandıran uygulamalardır. Sağlığı koruma, insanların çevresel zararlar ile karşılaşma ya da güvensiz ve sağlıksız davranışlarda bulunma olasılığını azaltmayı amaçlar. Bu alanda yapılan uygulamalar, koruma mekanizmaları oluşturarak insanları hastalıklardan korur. Sağlığı koruyucu bakış açısı, insanların aktif olarak yaşadıkları yerlerde, onların tutum ve davranışlarının güçlendirilmesi ile özdeşleşmiş aktif uygulamaları kullanır. Sonuç olarak, hastalıkların negatif etkileri ve risklerini azaltarak halkın sağlığını korumak amaçlanır (Madi ve Hussain, 2015).

Sağlık davranışları psikolojik (bilgi, tutum, inanç, beceri ve deneyimler), çevresel (aile, arkadaşlar ve toplumsal yaptırım öğeleri) ve sosyokültürel etmenlerden (tutum ve davranışlarla ilgili sosyal normlar) etkilenir (Altay ve ark., 2015).

Sağlığı geliştirme programları, herhangi bir sağlık sorunu ortaya çıkmadan önce, sorunun sebebini önlemek ya da sorunun gidişatını değiştirmek için eyleme geçen programlardır. Sağlığı geliştirme programları bu seviyede birincil korunma adını alır (Madi ve Hussain, 2015).

Sağlık Sorumluluğu “Herkes İçin Sağlık” anlayışının belirlendiği Alma-Ata, Ottawa ve Jakarta gibi pek çok uluslararası bildirgede sağlık hizmetlerinin geliştirilmesi ve sağlıklı toplumlar oluşturmada devlete düşen sorumluluğunun yanı sıra, gittikçe artan bir şekilde bireysel sorumlulukların önemi vurgulanmaktadır (Bozhüyük ve ark., 2012).

2.2.3. Birincil Korunma

Bireylerin, ailelerin, toplumun hastalık riskini azaltıcı sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirmeleri ve koruyucu sağlık hizmetlerinden faydalanmayı içeren aktivitelerdir. Sağlık için faydalı ve koruyucu ekolojik şartları belirlemek ve güçlendirmek, çeşitli sağlık risklerinin belirlenerek azaltılması yönündeki uygulamalar birincil korunma stratejileridir (Fertman ve Allensworth, 2012; Bozhüyük, 2010).

2.2.4.İkincil Korunma

Belirli koruyucu davranışların belirlenmesi, benimsenmesi ve desteklenmesi, mevcut sağlık sorunlarının erken teşhis edilerek azaltılması gibi uygulamalar ikincil koruma stratejileri arasında yer alır(Fertman ve Allensworth, 2012; Bozhüyük, 2010).

2.2.5.Üçüncül Korunma

Kronik hastalığı olan bireylerin durumlarının kötüye gitmesini engelleyerek, belirli rahatsızlıklardan kaynaklanan komplikasyonları azaltarak ve riskli davranışların tekrarlamasını önleyerek yaşam kalitelerini iyileştirme uygulamaları üçüncül korunma stratejileri arasında yer alır(Fertman ve Allensworth, 2012; Bozhüyük, 2010).

2.2.6.Sağlığı Geliştirme

Doğumsal yaşanan bazı sorunlar dışında insanoğlu sağlıklı olarak dünyaya gelir ya da gelmesi beklenir. Bireylerin sağlıklı olarak dünyaya gelmeleri onlar için aslında bir sermayedir. İnsana doğuştan verilmiş olan bu sermayeyi iyi kullanmak ve geliştirmek önemlidir. Yaşanılan koşulların uygunsuz olması ve yaşam biçimi davranışlarının sağlıksız olması bize doğuştan verilen bu sermayenin tükenmesine neden olur. Buna karşılık doğuştan sahip olduğumuz sağlığımızı korumak, hatta arttırmak ve geliştirmek de mümkündür. Sağlık hizmetlerinin amacı sağlıklı doğan bir bireyin sağlığını koruyup geliştirerek uzun süre yaşamasını sağlamaktır (Bilir ve Yıldız, 2014). Sağlık hizmetlerinin bu amacını sağlamada bireylerin kişisel özellikleri, yaşam koşulları, çevresel koşullar gibi faktörler de etkilidir. Bunun yanısıra; sağlıkla ilgili uygulamalarda, kişilerin ve toplumun katılımın sağlanması, toplum yapısında bazı düzenlemelerin yapılması ve değişik sektörlerin işbirliği içinde olması gibi desteklere de gereksinim duyulur. Bu durumda, daha geniş ve bütüncül bir yaklaşım olan “sağlığı geliştirme” kavramına ihtiyaç vardır (Güler ve Akın, 2012).

Sağlığı geliştirme kavramı sadece sağlık sektöründe çalışan kişilerin alanı olarak görülmüştür. Aslında insan sağlığı bireylerin bilgi, tutum ve alışkanlıklarından etkilendiği gibi, hava ve su kirliliği, tarımda kullanılan kimyasal maddeler gibi çevresel faktörlerden de etkilenmektedir (Güler ve Akın, 2012).

2.2.7.Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Sağlık okuryazarlığı bireyin sağlıklı durumunu korumak ve geliştirmek amacıyla, kişinin sağlık bilgisine ulaşması, anlaması ve bilgiyi kullanması için bireyin yetenek ve

motivasyonunu tanımlayan, sosyal ve öğrenme odaklı becerileri olarak tanımlanmıştır. İnsanların sağlık bilgisine ulaşması ve onu daha etkili bir şekilde kullanma kapasitesini geliştirmek, sağlık okuryazarlığını güçlendirmek için önemlidir (Aksungur ve ark., 2011).

Sağlık davranışları, bireyin kendi sağlığını ya da toplum sağlığını korumak ve geliştirmek için yapmış olduğu davranışlar bütünüdür (Alıcı ve Sarıkaya, 2009).

2.2.7.1..Kendini Gerçekleştirme

Kendini gerçekleştirme, sağlıklı insanın davranışlarının temel yönetici gücüdür. Bir kişi sağlıklı davranışlarını yapabilmesi, geliştirebilmesi ya da sürdürebilmesi için öncelikle kendini gerçekleştirme özelliğinin gelişmiş olması gerekir (Bozhüyük, 2010).

2.2.7.2..Sağlık Sorumluluğu

Sağlık sorumluluğu, kişinin kendi sağlığını korumak ya da geliştirmek için, olumsuz sağlık davranışlarını değiştirmesidir. Bireyin kendisinde varolan olumsuz sağlık davranışlarını değiştirebilmesi için, öncelikle bu davranışların kendi sağlığını nasıl etkilediğini bilmesi gerekir (Bottorff ve ark., 1996).

Birey kendi sağlığını korumak ve geliştirmek için yaşam tarzındaki sağlık davranışlarını değiştirmeli ve kendi sağlık sorumluluğunu alabilmelidir. Her birey kendi sağlığının bilincinde olursa ve kendi sağlığından sorumlu olursa sağlıklı toplumların oluşması mümkün olabilmektedir. Sağlıklı toplumları oluşturabilmek için bireyler kendilerini hastalıklardan korumalı ve sağlıklarını geliştirmek için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını sergilemelidirler (Bottorff ve ark., 1996).

2.2.7.3.Fiziksel Aktivite

Yürüme, bisiklete binme ya da herhangi bir spora katılma gibi düzenli ve orta yoğunlukta yapılan fiziksel aktivitenin sağlığa önemli faydaları bulunmaktadır. Örneğin; fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalık, diyabet, kolon ya da meme kanseri ve depresyonun riskini azaltmaktadır. Ayrıca, yeterli seviyede yapılan fiziksel aktivite kalça ve vertebra kırıklarının riskini azaltmaktadır ve kilo kontrolüne yardım etmektedir (Güler ve Akın, 2012).

Fiziksel aktivitenin beden sağlığı, ruhsal ve sosyal sağlık üzerine hatta gelecekteki yaşamımız üzerine birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivite sağlıklı yaşam biçimi davranışları içinde yer almaktadır (Bek, 2008).

2.2.7.4.Beslenme

Büyüme, yaşamı sürdürmek ve sağlığı korumak için kişiler sağlıklı beslenmek zorundadır. Beslenme gıdalardan vücudun temel ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Açlığı gidermek, yeterli ve dengeli bir beslenmeyi sağlamak, yediklerimizden zevk duymak, tatmin olmak beslenmenin amaçları arasında yer almaktadır (Tayar ve Korkmaz, 2007).

Beslenme bireyin enerji gereksinimini, ana rahminde ve doğumdan sonraki büyüme ve gelişmesini, hareket etmek için gerekli enerjiyi, vücudun gelişmesini ve anne sütünün oluşmasını sağlar. Birey vücudun bu temel fonksiyonlarını yerine getirdiği takdirde sağlıklı ve üretken olabilmektedir. Bu nedenle beslenme sağlıklı yaşamanın temel koşuludur. Bireyin hatta toplumun sağlığının korunmasında, hastaların iyileşme oranlarının artırılmasında yeterli ve dengeli beslenme oldukça önemlidir. Bu nedenle bireylerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmeli ve eğitilmelidirler. Bireyler sağlıklı beslenmeyi sağlıklı yaşam biçimi davranışları olarak benimseyip uygulamalıdır (Güler ve Akın, 2012).

Yeterli ve dengeli beslenme sağlanamazsa, bireylerde birçok hastalıklar ortaya çıkabilmektedir. Bu durum da toplumun sağlığını etkilemektedir (Tayar ve Korkmaz, 2007).

2.2.7.5.Kişilerarası Destek

Sağlığın geliştirilmesinde kişilerarası ilişkinin ve desteğin etkinliği oldukça büyüktür. Kişilerarası ilişki kavramı bireyin; aile ilişkilerini, arkadaş ilişkilerini, toplum grupları ile olan ilişkisini içermektedir. Burada en önemli nokta doğru ve uygun iletişimin kurulmasıdır (Bozhüyük, 2010).

Kişi yaşamının herhangi bir döneminde hastalık, boşanma, ölüm, ekonomik yetersizlikler gibi çeşitli sorunlar yaşayabilmektedir. Bu dönemde kişinin çevresiyle kurduğu iletişim ve çevresinden aldığı destek çok önemlidir (Aksungur ve ark., 2011).

Kişilerarası destek veren kişilerin karşılıklı beklemeden, güven verici bir tutumla iletişim kurup kişiye yardım etmesi yaşamında problem yaşayan bireyin baş etmesine katkıda

bulunmaktadır. Çevre desteğini alan bireyin sorunlarla başa çıkması kolaylaşmaktadır ve bireyin yaşam kalitesi artmaktadır (Bozhüyük, 2010).

2.2.7.6..Stres Yönetimi

Stres yönetimi bireyin, stresin oluşturduğu olumsuz etkileri en aza indirebilmek ve karşılaştığı stres unsurlarını kontrol altında tutabilmek için çaba harcadığı bir süreçtir. (Raitano ve Kleiner, 2005: 34) Stres bireyin çevresi ile sağladığı uyum ile ters orantılı olduğundan, stresin olumsuz sonuçlarının önlenmesi kişinin çevreyi kontrol edebilme becerisi ile yakından ilişkilidir. Bireyin çevresinde meydana gelen değişimleri sürekli olarak gözlemlemesi ve bilinçli şekilde değerlendirmesi sürecine stres yönetimi denir. (Aydın, 2004: 58) Hızlı bir şekilde kaçarken, zaman olduğundan daha hızlı geçiyormuş gibi hissederiz ve bu zamana ayak uydurmak için hızımızı daha da artırma ihtiyacı duyarız. Savaş/ kaç mekanizması ile hız arttırdıkça, yanılma ihtimalimizde artar. Stres oluşturan ve kontrol altına almamız ve denetlememiz gereken noktaya odaklanmak yerine önemli önemsiz her unsurla ilgilenmeyi deneriz buda stresi daha da fazla hissettirir. (Balzac, 2014: 219). Olumsuz stresi önlemenin sırrı, kontrol altında tutulması gereken unsurları fark etmek ve gerekli bilgiyi edindikten sonra endişeyi sona erdirmeye çalışmaktır. (Davis, 1984: 365) Bu açıdan değerlendirildiğinde bireyin stres faktörü olarak algıladığı her türlü kaynağın oluşumunun gözlemlenmesi, oluşan faktörün kontrol altında tutulması, stresin olumsuz etkilerinin meydana gelmesini önleyecek şekilde davranması ve hatta oluşan stresin negatif etkileri ile başa çıkarak stresi tetikleyici düzeye getirmekte dirençli olması stres yönetiminin amaçlarıdır. Stresle başa çıkma son derece önemlidir. Stresten tümü ile kurtulmak mümkün görünmese de, stresin yıkıcı etkilerini en aza indirip, verimlilik ve enerjiye doğru güç elde etmek mümkündür. Bunları başarmak için de kararlı olmak gereklidir (Davis, 1984; Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

İş yaşamı, gerekse sosyal hayat içerisinde olsun stres, hayatın doğal ritmi içerisinde yer almaktadır. O nedenle, stres faktörü olmayan bir hayatı düşünmek mümkün değildir. Bu durumda önemli olan, kişinin stres potansiyeli ile nasıl başa çıkması gerektiğini daha doğrusu stres yönetimini öğrenmesidir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Çünkü bireyin sosyal dünyaya uyum merkezi yine kendi beynidir. Çünkü beyin, stres kaynağını belirleyerek, ona karşı davranışsal durumlar geliştirir ve bunun sonucunda kişiye fizyolojik yanıtlar verir. Kişi bu stres yanıtını davranışlarına döker ve uygular (McEwen

ve ark., 2015). İnsanlarda ruh ve beden sağlığını koruyabilmek için bir tür “stres yönetimi” gereklidir. Çünkü bu tip bir yönetimin amacı, insanları tüm stres türlerinden uzak tutmak değil, aksine onların enerjisini ve verimini arttırabilen bir tür motivasyon gücü sağlamaktır. Dolayısıyla asıl amaç, kişiler için uygun stres düzeyini oluşturmaktır. Bu yöntem ile stresin ortaya çıkardığı “olumlu” yönler desteklenirken, “olumsuz” yönlerin etkileri azaltılmaya çalışılmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Stres yönetimini öneren ve stres ile başa çıkmada pratik bir çözüm sunan bir araştırmada, stres yüklüken, boş bir kağıda üç sütun çizilerek, ilk sütuna strese neden olan faktörün yazılmasını, ikinci sütuna bu sorunun üzerinden gelinebileceğine olan inancın, üçüncü sütuna ise, kendine uygun çözüm yöntemlerinin yazılması önerilmiştir (Balzac, 2014: 219).

2.2.8.Sağlık Davranışlarını Etkileyen Faktörler

Sağlık davranışlarını etkileyen faktörler hazırlayıcı (predisposing), olanak sağlayıcı (enabling) ve güçlendirici (reinforcing) faktörler olmak üzere 3 başlıkta toplanabilir (Güler ve Akın, 2012):

2.2.8.1.Hazırlayıcı (Predisposing) Faktörler

Hazırlayıcı faktörler bireylerin sağlık durumlarını etkileyen ve eğitim ile değiştirilebilen faktörlerdir. Bunlar bilgi, tutum ve inançlardır. Yeni değişkenler olarak bu gruba “değerler” ve “algılamalar” da eklenmiştir. Bu değişkenler kişinin sağlık davranışını etkilemektedir. Kişinin sahip olduğu değer ve algıları değiştirmek, yanlış tutum ve inançlarını düzeltmek için karşılıklı etkileşimi sağlayan, interaktif yöntemlere gereksinim duyulur (Güler ve Akın, 2012).

2.2.8.2.Olanak (Enabling) Sağlayıcı Faktörler

Kaynakların varlığı, zaman gibi daha çok yapısal faktörlerdir. Sağlık davranışlarının ortaya konmasını ve pratikte uygulanmasını sağlarlar. Sağlık davranışının uygulama alanları okullar, çalışma yerleri, sağlık kurumları, spor alanlarıdır. Bazı kaynaklarda toplumun sağlık eğitimi, aile eğitimi, personel eğitimi ya da örgütsel gelişme olarak da adlandırılır. Aslında bu kavramlar birbirleri ile ilişkilidir. Hasta, işçi ya da öğrencilerin etkinlikleri uygulayabilmeleri için sağlık kurumu, çalışma yerlerine ya da okullara gereksinim vardır (Öz, 2004).

2.2.8.3.Güçlendirici (Reinforcing) Faktörler

Sağlık eğitimleri verilirken son dönemlerde daha çok güçlendirici faktörler üzerinde durulmaktadır. Aile ya da toplum tarafından kabul edilen ya da edilmeyen bir davranışın sürdürülmesini etkileyen faktörlerdir. Davranışın nedeni “akran etkisi” olabileceği gibi, “sosyal nedenler” de olabilir. Sigara ve madde kullanımı, adölesan üreme sağlığı ve cinsel sağlık gibi faktörler örnek verilebilir (Güler ve Akın, 2012).

2.2.9.Sağlığı Geliştirme Kuram Ve Modelleri

Bireyin, toplumun, ailenin sağlığını geliştirmek için birçok teori ve model geliştirilmiştir. Bu kuram ve modeller üç bölümde gruplandırılmaktadırlar:

2.2.9.1.Bireysel Düzeyde Model Ve Teoriler

Sağlık teorisinin en temel düzeyi bireysel düzey olduğu için, bireyin sağlık davranışı ve değişim sürecini açıklama üzerine odaklanan model ve teorilerdir (Esin, 2013).

2.2.9.2.Sağlık inanç modeli (healthbelief model)

Modele göre, bir kişinin davranışlarını değiştirmesi, kişinin konuyla ilgili kafasındaki kurgularını değerlendirmesine bağlıdır. Öncelikle kişi belirli bir hastalık ya da duruma yatkın olduğuna karar vermekte (algılanan yatkınlık) ve bu yatkınlığı hastalık ya da ya da durumun şiddeti ile karşılaştırmaktadır. Örneğin bir kişi kendisinin herhangi bir hastalığa karşı yatkın olduğuna inanıyorsa, kendisinin yaşam biçimini değiştirmeye yatkındır. Tam tersini düşündüğümüzde eğer kişi kendisinin hastalığa yakalanma konusunda yatkın olduğunu düşünmüyorsa harekete geçmeyecektir. Ayrıca kişi değişimle ilgili faydalar ile değişimin önündeki engelleri karşılaştırır. Bu durumda kişinin davranış değişikliğini belirleyen en güçlü faktördür. Sağlık inanç modelinde; kişinin davranışını değiştirmedeki motivasyonunu etkileyebileceğinden yaş, toplumsal cinsiyet ve kişilik de dikkate alınmaktadır. Kişinin bir davranışta bulunabileceğine dair inancı olan özyeterlik, davranışın sürdürülmesinde önemlidir (Fertman ve Allensworth, 2012).

Planlanmış davranış teorisi (theory of plannedbehavior)

Kişilerin normlar, tutumlar ve davranışları üzerindeki kontrollerine ilişkin algılarına bağlı olarak davranışlarında motive olduklarını varsayan bir teoridir. Bu faktörler kişinin davranışını değiştirmesindeki niyetini arttırabilmektedir ya da azaltabilmektedir. Buradaki niyet davranış değişikliğine neden olmaktadır. Planlanmış davranış teorisine

göre; sağlık davranışına ilişkin kişinin tutumları, davranışı gerçekleştirirken ne amaçlandığına ve sonuçlarının neler olduğuna bağlı olarak şekillenmektedir (Esin, 2013).

Transteoretik model (transtheoretical model)

Bu model davranış değişikliğinin aşamalar halinde olması gerektiğini öne sürmektedir. Bu nedenle “değişim aşamaları” olarak da adlandırılmaktadır. Tasarlama öncesi, tasarlama, hazırlık, eyleme geçme ve sürdürme gibi aşamalardan oluşmaktadır. Bu modelin her aşamalarının belli bir zaman içinde gerçekleşmiş olması gerekmektedir (Fertman ve Allensworth, 2012).

Zaman kavramı olduğu için kişilerin karar dengesini tartmak amacıyla kullanılmaktadır.

Modelim değişim aşamaları ve zaman kavramı şöyle tanımlanmaktadır:

Tasarlama öncesi: Kişi gelecek altı ayda herhangi bir davranış değişikliği planlamamaktadır.

Tasarlama: Kişi davranış değişikliğini düşünmeye başlar ve gelecek altı ay içinde değişmeye niyetlenir.

Hazırlık: Kişi gelecek ay içinde davranış değişikliği planlamaktadır. Eyleme Geçme: Kişi davranış değişikliğine başlamıştır; ancak henüz altı ay veya daha az zaman geçmiştir. Sürdürme: Kişi yaptığı davranış değişikliğini en az altı aydır sürdürmektedir; ancak daha beş yıl olmamıştır (Fertman ve Allensworth, 2012).

2.2.9.2.Toplum Gruplarının Sağlığını Geliştirme Üzerine Odaklanan Kuram Ve Modeller

Sağlık teorilerinin ikinci düzeyidir. Sosyal çevremizde etkileşimde bulunduğumuz ailemiz, iş arkadaşlarımız, arkadaşlarımız, öğretmenler, din görevlileri, sağlık çalışanları üzerine odaklanmaktadır. Teoriye göre, kendi kişisel görüşlerimizle, inanç ve düşüncelerimizle çevremizi etki altında bırakabileceğimiz vurgulanmaktadır. Sosyal Öğrenme Teorisi bu grupta yer almaktadır. Bu teori; insan davranışını; kişisel faktörler, davranış ve çevrenin etkileşimi olarak tanımlamaktadır (Esin, 2013).

2.2.9.3.Toplum Sağlığını Geliştirme Üzerine Odaklanan Model Ve Teoriler

Toplum sağlığını geliştirme üzerine odaklanan model ve teoriler; toplum organizasyon teorileri, organizasyonel değişim teorileri ve değişimin yayılması teorileri olarak sınıflandırılmaktadır (Javadi vr ark., 2013).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. “Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2009).

3.2.Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda, Beden eğitimi ve spor eğitimi, Antrenörlük eğitimi ve Spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören 600 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise araştırmaya gönüllük esasıyla katılan 284 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3.Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Sporcu Kimliği Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından oluşturulan ve 6 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2.Sporcu Kimliği Ölçeği

Araştırmada sporcu kimliğini belirlemek üzere Brewer ve Cornelius (2001) tarafından geliştirilen 7 maddeden oluşan Sporcu Kimliği Ölçeği (Athletic Identity Measurement Scale) kullanılacaktır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Öztürk ve Koca (2013) tarafından

yapılmıştır. Ölçek Sosyal Kimlik, Sporla Sınırlanmışlık, Olumsuz Duyuşsallık olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Öztürk ve Koca ölçeğin güvenilirlik katsayılarını Sosyal Kimlik alt boyutu için .69, Sporla Sınırlanmışlık alt boyutu için .79 ve Olumsuz Duyuşsallık alt boyutu için ise .59 olarak belirlemiştir. Ölçekte katılımcılardan her bir maddeyi yedi dereceli ölçek üzerinden (1 = Hiç Katılmıyorum, 7 = Tamamen Katılıyorum) değerlendirilmesi istenmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puan, sporcu kimliğinin güçlü olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırmada Sporcu Kimlik ölçeğinin güvenilirliği Cronbach's Alpha = 0,892 olarak yüksek bulunmuştur.

3.3.3.Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

Walker tarafından 1987 yılında geliştirilen Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin ilk versiyonu 48 madde ve 6 faktörden oluşmaktadır. Ölçek 1996 yılında Walker ve Hill-Polorecky tarafından revize edilmiş ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II olarak adlandırılmıştır. Türk toplumu geçerlilik-güvenilirlik çalışması 2008'de Bahar ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Bahar ve ark., 2008).

Ölçek 52 madde ve 6 alt faktörden oluşmakta, bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışlarını ölçmektedir. Ölçek alt grupları; manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, fiziksel aktivite, beslenme, stres yönetimi ve sağlık sorumluluğudur. Ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını verir ve tüm maddeleri olumludur. Derecelendirme 4'lu likert şeklinde olup; hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) şeklinde kabul edilmektedir. Ölçeğin için en düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Alınan puanın yüksek olması sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının olumlu ve yüksek düzeyde olduğunu gösterir. Alınan puanın düşük olması sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının olumsuz ve düşük düzeyde olduğunu gösterir. Ölçeğin Alpha güvenilirlik katsayısı 0.94'dir. Ölçeğin alt faktörlerinin Alpha güvenilirlik katsayısı değerleri 0.79-0.87 arasındadır (Bahar ve ark., 2008). Bu araştırmada Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeğinin güvenilirliği Cronbach's Alpha=0,948 olarak yüksek bulunmuştur.

3.4.Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır.

İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında Pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır.



4.BULGULAR

Bu bölümde araştırma probleminin çözümü için. Araştırmaya katılan öğrenciler ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Örnek sayısı (n)	Yüzde (%)
Bki	Zayıf	21	7.4
	Normal Kilolu	208	73.2
	Fazla Kilolu Ve üzeri	55	19.4
	Toplam	284	100.0
Cinsiyet	Kadın	107	37.7
	Erkek	177	62.3
	Toplam	284	100.0
Bölüm	Antrenörlük	92	32.4
	Beden Eğitimi	43	15.1
	Spor Yönetimi	149	52.5
	Toplam	284	100.0
Sınıf	1. Sınıf	12	4.2
	2. Sınıf	118	41.5
	3. Sınıf	117	41.2
	4. Sınıf	37	13.0
	Toplam	284	100.0
Lisanslı Spor Yapma	Evet	149	52.5
	Hayır	135	47.5
	Toplam	284	100.0
Gelir Düzeyi	0-999	34	12.0
	1000-1999	114	40.1
	2000-2999	73	25.7
	3000 Ve üzeri	63	22.2
	Toplam	284	100.0

Tablo 1 incelendiğinde araştırma örneklemindeki öğrencilerin BKI değeri açısından 21 (%7.4)'nin zayıf, 208' (%73.2)'nin normal kilolu, 55 (%19.4)'inin fazla kilolu ve üzeri olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından araştırma örneklemini incelendiğinde 107 (%37.7)'sinin kadın, 177 (% 62.3)'sinin erkek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin bölümlerine göre dağılımları incelendiğinde 92(%32.4)'sinin antrenörlük, 43 (%15.1)'ünün beden eğitimi, 149 (%52.5)'unun spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gördükleri tespit edilmiştir. Sınıf değişkenine göre incelendiğinde 12'si (%4.2)'sinin 1.sınıfta, 118 (% 41.5)'inin 2. sınıfta, 117 (%41.2)'sinin 3. sınıfta, 37 (%13)'sinin 4. sınıfta olduğu görülmüştür. Lisanslı spor yapma durumuna göre araştırma örnekleminin 149 (%52.5)'unun lisanslı spor yaptıkları, 135 (%47.5)'inin ise lisanslı olarak spor yapmadıkları görülmüştür. Araştırma örneklemindeki öğrenciler gelir düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde 34 (%12)'ünün 0-999, 114 (%40.1)'ünün 1000-1999, 73 (%25.7)'ünün 2000-2999, 63 (%22.2)'ünün 3000 ve üzeri olarak gelire sahip oldukları tespit edilmiştir.

Alt problem 1.3.1. Araştırma örnekleminde öğrencilerin sporcu kimliği nasıldır?

Tablo 2. Sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutlarından ve genelinden elde edilen ortalamalar

Sporcu Kimlik Ölçeği	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Sosyal Kimlik	284	5.088	1.506	1.000	7.000
Sporla Sınırlanmışlık	284	4.965	1.548	1.000	7.000
Olumsuz Duyuşsallık	284	5.407	1.532	1.000	7.000
Sporcu Kimlik Genel	284	5.144	1.339	1.430	7.000

Tablo 2 de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin sporcu kimlik ölçeğinin genelinde ve alt boyutlarından elde ettikleri ortalamalara yer verilmiştir. Buna göre; sosyal kimlik alt boyutundan 5.088 ± 1.506 ; sporla sınırlanmışlık alt boyutundan 4.965 ± 1.548 ; olumsuz duyuşsallık alt boyutundan 5.407 ± 1.532 ' lik bir ortalama elde ettikleri görülmüştür. Sporcu kimlik ölçeğinin genelinden ise 5.144 ± 1.339 'lik bir ortalama elde ettikleri saptanmıştır.

Alt problem 1.3.2. Araştırma örneklemindeki öğrencilerin (a) BKİ, (b) cinsiyet, (c) öğrenim görülen bölüm, (d) sınıf düzeyi, (lisanslı spor yapma durumu, (e) gelir düzeyi değişkeni açısından sporcu kimliği nasıldır?

Tablo 3. BKİ değişkeni açısından sporcu kimliği

Sporcu Kimlik Ölçeği	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Kimlik	Zayıf	21	5.508	1.119	0.950	0.388
	Normal Kilolu	208	5.037	1.520		
	Fazla Kilolu Ve Üzeri	55	5.121	1.574		
Sporla Sınırlanmışlık	Zayıf	21	5.000	1.072	0.046	0.955
	Normal Kilolu	208	4.976	1.542		
	Fazla Kilolu Ve Üzeri	55	4.909	1.738		
Olumsuz Duyuşallık	Zayıf	21	5.667	1.486	0.889	0.412
	Normal Kilolu	208	5.438	1.509		
	Fazla Kilolu Ve Üzeri	55	5.191	1.637		
Sporcu Kimlik Genel	Zayıf	21	5.408	0.985	0.475	0.623
	Normal Kilolu	208	5.134	1.347		
	Fazla Kilolu Ve Üzeri	55	5.081	1.430		

$p > 0.05$

Tablo 3'de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin BKİ değeri açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre BKİ değeri açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4. Cinsiyet değişkeni açısından sporcu kimliği

Sporcu Kimlik Ölçeği	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p
Sosyal Kimlik	Kadın	107	4.935	1.527	-1.337	282	0.182
	Erkek	177	5.181	1.489			
Sporla Sınırlanmışlık	Kadın	107	4.822	1.374	-1.206	282	0.209
	Erkek	177	5.051	1.642			
Olumsuz Duyuşsallık	Kadın	107	5.341	1.515	-0.560	282	0.576
	Erkek	177	5.446	1.545			
Sporcu Kimlik Genel	Kadın	107	5.019	1.306	-1.226	282	0.221
	Erkek	177	5.220	1.356			

$p > 0.05$

Tablo 4’de araştırma örneğinde yer alan öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak bağımsız gruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre cinsiyet değişkeni açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 5. Öğrenim gördüğü bölüm değişkeni açısından sporcu kimliği

Sporcu Kimlik Ölçeği	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Kimlik	Antrenörlük	92	5.370	1.397	2.494	0.084
	Beden Eğitimi	43	5.039	1.680		
	Spor Yönetimi	149	4.928	1.503		
Sporla Sınırlanmışlık	Antrenörlük	92	5.120	1.423	1.212	0.299
	Beden Eğitimi	43	5.105	1.653		
	Spor Yönetimi	149	4.829	1.588		
Olumsuz Duyuşsallık	Antrenörlük	92	5.554	1.362	2.095	0.125
	Beden Eğitimi	43	5.686	1.524		
	Spor Yönetimi	149	5.235	1.620		
Sporcu Kimlik Genel	Antrenörlük	92	5.351	1.227	2.253	0.107
	Beden Eğitimi	43	5.243	1.475		
	Spor Yönetimi	149	4.988	1.353		

Tablo 5’de araştırma örneğinde yer alan öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm değişkeni açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrenim gördüğü bölüm değişkeni açısından sporcu kimlik ölçeğinin

alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Öğrenim gördüğü sınıf değişkeni açısından sporcu kimliği

Sporcu Kimlik Ölçeği	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Kimlik	1. Sınıf	12	5.833	0.882	1.933	0.124
	2. Sınıf	118	5.068	1.577		
	3. Sınıf	117	5.157	1.415		
	4. Sınıf	37	4.694	1.639		
Sporla Sınırlanmışlık	1. Sınıf	12	5.375	1.227	1.597	0.190
	2. Sınıf	118	5.140	1.639		
	3. Sınıf	117	4.855	1.435		
	4. Sınıf	37	4.622	1.639		
Olumsuz Duyuşsallık	1. Sınıf	12	6.125	0.980	1.807	0.146
	2. Sınıf	118	5.458	1.589		
	3. Sınıf	117	5.410	1.409		
	4. Sınıf	37	5.000	1.791		
Sporcu Kimlik Genel	1. Sınıf	12	5.786	0.890	2.020	0.111
	2. Sınıf	118	5.200	1.419		
	3. Sınıf	117	5.143	1.224		
	4. Sınıf	37	4.761	1.473		

($p>0.05$)

Tablo 6’da araştırma örneğinde yer alan öğrencilerin öğrendikleri sınıf değişkeni açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrendikleri sınıf değişkeni açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7. Lisanslı spor yapma değişkeni açısından sporcu kimliği

Sporcu Kimlik Ölçeği	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p
Sosyal Kimlik	Evet	149	5.573	1.299	6.046	282	0.000
	Hayır	135	4.553	1.541			
Sporla Sınırlanmışlık	Evet	149	5.389	1.429	5.062	282	0.000
	Hayır	135	4.496	1.544			
Olumsuz Duyuşsallık	Evet	149	5.695	1.401	3.388	282	0.001
	Hayır	135	5.089	1.611			
Sporcu Kimlik Genel	Evet	149	5.555	1.197	5.738	282	0.000
	Hayır	135	4.690	1.344			

($p < 0.05$)

Tablo 7’de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin lisanslı spor yapma değişkeni açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak bağımsız gruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre lisanslı spor yapma değişkeni açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 8. Gelir düzeyi değişkeni açısından sporcu kimliği

Sporcu Kimlik Ölçeği	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Kimlik	0-999	34	5.333	1.405	0.375	0.771
	1000-1999	114	5.047	1.598		
	2000-2999	73	5.023	1.555		
	3000 ve üzeri	63	5.106	1.340		
Sporla Sınırlanmışlık	0-999	34	5.074	1.606	0.273	0.845
	1000-1999	114	4.996	1.532		
	2000-2999	73	4.829	1.638		
	3000 ve üzeri	63	5.008	1.463		
Olumsuz Duyuşsallık	0-999	34	5.956	1.033	2.014	0.112
	1000-1999	114	5.272	1.639		
	2000-2999	73	5.281	1.575		
	3000 ve üzeri	63	5.500	1.465		
Sporcu Kimlik Genel	0-999	34	5.437	1.207	0.758	0.519
	1000-1999	114	5.097	1.405		
	2000-2999	73	5.041	1.451		
	3000 ve üzeri	63	5.191	1.138		

($p>0.05$).

Tablo 8’de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin gelir durumu değişkeni açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre gelir durumu değişkeni açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Alt problem 1.3.3. Araştırma örnekleminde öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları nasıldır?

Tablo 9. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puan Ortalamaları

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Sağlık Sorumluluğu	284	22.785	4.938	10	36
Fiziksel Aktivite	284	20.680	4.560	10	32
Beslenme	284	22.222	4.589	12	36
Manevi Gelişim	284	25.711	4.869	12	36
Kişilerarası İlişkiler	284	25.437	4.908	12	36
Stres Yönetimi	284	21.317	4.237	10	32
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam	284	138.151	23.838	77	208

Tablo 9’da araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçim davranışları ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından elde ettikleri ortalamalar gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin; sağlık sorumluluğu ortalaması 22.785 ± 4.938 ; fiziksel aktivite ortalaması 20.680 ± 4.560 , beslenme ortalaması 22.222 ± 4.589 , manevi gelişim ortalaması 25.711 ± 4.869 , kişilerarası ilişkiler ortalaması 25.437 ± 4.908 , stres yönetimi ortalaması 21.317 ± 4.237 olarak hesaplanmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden genelinden ise 138.151 ± 23.838 ’lik bir ortalama elde ettikleri saptanmıştır.

Alt problem 1.3.4. Araştırma örneklemindeki öğrencilerin (a) BKİ, (b) cinsiyet, (c) öğrenim görülen bölüm, (d) sınıf düzeyi, (e) lisanslı spor yapma durumu, (f) gelir düzeyi değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları nasıldır?

Tablo 10. BKİ değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu	Zayıf	21	22.238	4.949	0.315	0.730
	Normal Kilolu	208	22.736	4.905		
	Fazla Kilolu Ve Üzeri	55	23.182	5.117		
Fiziksel Aktivite	Zayıf	21	19.905	4.437	0.383	0.682
	Normal Kilolu	208	20.692	4.703		
	Fazla Kilolu Ve Üzeri	55	20.927	4.073		
Beslenme	Zayıf	21	21.667	4.683	0.169	0.845
	Normal Kilolu	208	22.279	4.629		
	Fazla Kilolu Ve Üzeri	55	22.218	4.467		
Manevi Gelişim	Zayıf	21	25.000	5.235	0.254	0.776
	Normal Kilolu	208	25.793	4.916		
	Fazla Kilolu Ve Üzeri	55	25.673	4.611		
Kişilerarası İlişkiler	Zayıf	21	23.286	5.524	2.202	0.112
	Normal Kilolu	208	25.625	4.909		
	Fazla Kilolu Ve Üzeri	55	25.546	4.537		
Stres Yönetimi	Zayıf	21	20.857	5.160	0.654	0.521
	Normal Kilolu	208	21.216	4.211		
	Fazla Kilolu Ve Üzeri	55	21.873	3.972		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam	Zayıf	21	132.952	25.453	0.582	0.559
	Normal Kilolu	208	138.341	23.908		
	Fazla Kilolu ve Üzeri	55	139.418	23.126		

($p>0.05$)

Tablo 10'da araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin BKİ değeri açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre BKİ değeri açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 11. Cinsiyet değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p
Sağlık Sorumluluğu	Kadın	107	22.355	4.826	-1.142	282	0.254
	Erkek	177	23.045	5.000			
Fiziksel Aktivite	Kadın	107	20.327	4.321	-1.013	282	0.312
	Erkek	177	20.893	4.697			
Beslenme	Kadın	107	21.654	4.398	-1.626	282	0.105
	Erkek	177	22.565	4.679			
Manevi Gelişim	Kadın	107	25.505	5.031	-0.555	282	0.579
	Erkek	177	25.836	4.779			
Kişilerarası İlişkiler	Kadın	107	25.094	5.330	-0.916	282	0.360
	Erkek	177	25.644	4.637			
Stres Yönetimi	Kadın	107	21.000	4.056	-0.980	282	0.328
	Erkek	177	21.509	4.342			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam	Kadın	107	135.935	22.922	-1.220	282	0.224
	Erkek	177	139.492	24.341			

$p > 0.05$

Tablo 11’de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak bağımsız gruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre cinsiyet değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 12. Öğrenim görülen bölüm değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu	Antrenörlük	92	22.141	5.037	1.921	0.148
	Beden Eğitimi	43	23.907	4.669		
	Spor Yönetimi	149	22.859	4.920		
Fiziksel Aktivite	Antrenörlük	92	20.315	4.330	0.759	0.469
	Beden Eğitimi	43	21.349	3.951		
	Spor Yönetimi	149	20.711	4.856		
Beslenme	Antrenörlük	92	22.109	4.277	0.249	0.780
	Beden Eğitimi	43	22.674	4.156		
	Spor Yönetimi	149	22.161	4.903		
Manevi Gelişim	Antrenörlük	92	25.315	4.845	0.748	0.474
	Beden Eğitimi	43	25.395	4.446		
	Spor Yönetimi	149	26.047	5.006		
Kişilerarası İlişkiler	Antrenörlük	92	24.804	5.039	1.133	0.323
	Beden Eğitimi	43	25.791	4.549		
	Spor Yönetimi	149	25.725	4.919		
Stres Yönetimi	Antrenörlük	92	20.913	4.417	0.717	0.489
	Beden Eğitimi	43	21.256	3.874		
	Spor Yönetimi	149	21.584	4.230		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam	Antrenörlük	92	135.598	23.136	0.828	0.438
	Beden Eğitimi	43	140.372	21.379		
	Spor Yönetimi	149	139.087	24.928		

Tablo 12’de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrenim gördüğü bölüm değişkeni açısından yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 13. Öğrenim görülen sınıfa göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu	1. Sınıf	12	25.083	2.193	1.352	0.258
	2. Sınıf	118	22.364	5.147		
	3. Sınıf	117	22.778	4.897		
	4. Sınıf	37	23.405	4.907		
Fiziksel Aktivite	1. Sınıf	12	21.833	3.810	0.427	0.734
	2. Sınıf	118	20.661	4.484		
	3. Sınıf	117	20.462	4.715		
	4. Sınıf	37	21.054	4.612		
Beslenme	1. Sınıf	12	22.667	3.627	0.500	0.683
	2. Sınıf	118	22.051	4.734		
	3. Sınıf	117	22.094	4.560		
	4. Sınıf	37	23.027	4.561		
Manevi Gelişim	1. Sınıf	12	25.750	3.519	0.077	0.972
	2. Sınıf	118	25.602	5.158		
	3. Sınıf	117	25.872	4.621		
	4. Sınıf	37	25.541	5.215		
Kişilerarası İlişkiler	1. Sınıf	12	26.833	4.019	0.589	0.623
	2. Sınıf	118	25.610	5.258		
	3. Sınıf	117	25.077	4.704		
	4. Sınıf	37	25.568	4.700		
Stres Yönetimi	1. Sınıf	12	21.917	2.778	0.297	0.828
	2. Sınıf	118	21.068	4.353		
	3. Sınıf	117	21.410	4.237		
	4. Sınıf	37	21.622	4.342		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam	1. Sınıf	12	144.083	16.903	0.396	0.756
	2. Sınıf	118	137.356	25.002		
	3. Sınıf	117	137.692	23.074		
	4. Sınıf	37	140.216	24.772		

(p>0.05)

Tablo 13'de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 14. Lisanslı spor yapma değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p
Sağlık Sorumluluğu	Evet	149	23.389	4.899	2.180	282	0.030*
	Hayır	135	22.119	4.913			
Fiziksel Aktivite	Evet	149	21.638	4.524	3.807	282	0.000*
	Hayır	135	19.622	4.377			
Beslenme	Evet	149	22.550	4.678	1.269	282	0.206
	Hayır	135	21.859	4.477			
Manevi Gelişim	Evet	149	26.181	4.742	1.714	282	0.088
	Hayır	135	25.193	4.972			
Kişilerarası İlişkiler	Evet	149	25.866	4.843	1.552	282	0.122
	Hayır	135	24.963	4.953			
Stres Yönetimi	Evet	149	21.718	4.238	1.682	282	0.094
	Hayır	135	20.874	4.206			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam	Evet	149	141.342	23.838	2.390	282	0.018*
	Hayır	135	134.630	23.424			

(p<0.05)

Tablo 14’de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin lisanslı spor yapma değişkeni açısından sporcu kimlik ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak bağımsız guruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre lisanslı spor yapma değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve ölçeğin genelinden elde edilen ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (p<0.05).

Tablo 15. Gelir düzeyine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu	0-999	34	23.353	4.709	0.473	0.701
	1000-1999	114	22.553	5.473		
	2000-2999	73	22.507	4.571		
	3000 ve Üzeri	63	23.222	4.481		
Fiziksel Aktivite	0-999	34	20.382	4.911	0.354	0.786
	1000-1999	114	20.430	4.767		
	2000-2999	73	20.877	4.349		
	3000 ve Üzeri	63	21.064	4.280		
Beslenme	0-999	34	22.265	4.002	0.790	0.500
	1000-1999	114	22.211	5.039		
	2000-2999	73	21.658	4.295		
	3000 ve Üzeri	63	22.873	4.368		
Manevi Gelişim	0-999	34	24.735	4.420	0.995	0.396
	1000-1999	114	25.447	5.092		
	2000-2999	73	26.096	4.404		
	3000 ve Üzeri	63	26.270	5.187		
Kişilerarası İlişkiler	0-999	34	24.324	4.577	1.636	0.181
	1000-1999	114	25.105	5.206		
	2000-2999	73	25.630	4.477		
	3000 ve Üzeri	63	26.413	4.921		
Stres Yönetimi	0-999	34	21.206	3.683	0.108	0.955
	1000-1999	114	21.184	4.453		
	2000-2999	73	21.384	3.918		
	3000 ve Üzeri	63	21.540	4.543		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam	0-999	34	136.265	22.757	0.554	0.646
	1000-1999	114	136.930	25.916		
	2000-2999	73	138.151	21.547		
	3000 ve Üzeri	63	141.381	23.228		

(p>0.05).

Tablo 15’de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin gelir durumu değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamaları karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre gelir durumu değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin alt boyutları ve genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Alt problem 1.3.5. Sporcu kimliği ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki nasıldır?

Tablo 16. Sporcu kimliği ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki

Ölçekler		Sosyal Kimlik	Sporla Sınırlanmışlık	Olumsuz Duyuşsalılık	Sporcu Kimlik Genel
Sağlık Sorumluluğu	r	0.397**	0.371**	0.377**	0.437**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000
Fiziksel Aktivite	r	0.451**	0.458**	0.391**	0.497**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000
Beslenme	r	0.381**	0.394**	0.308**	0.414**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000
Manevi Gelişim	r	0.432**	0.373**	0.439**	0.475**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000
Kişilerarası İlişkiler	r	0.418**	0.349**	0.404**	0.449**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000
Stres Yönetimi	r	0.338**	0.361**	0.306**	0.382**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam	r	0.476**	0.452**	0.439**	0.523**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000

*<0.05

Tablo 16'da sporcu kimlik puanları ile sağlık yaşam biçimi puanları arasındaki ilişki gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sporcu kimlik ölçeğinin geneli ve alt boyutları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Alt problem 1.3.6. Sporcu kimliği sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcıdır?

Tablo 17. Sporcu Kimliğinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	R ²
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam	Sabit	89.518	18.233	0.000	35.384	0.267
	Sosyal Kimlik	3.359	2.489	0.013		
	Sporla Sınırlanmışlık	2.635	2.123	0.035		
	Olumsuz Duyuşsallık	3.414	3.404	0.001		
Sağlık Sorumluluğu	Sabit	14.304	13.337	0.000	22.401	0.185
	Sosyal Kimlik	0.593	2.011	0.045		
	Sporla Sınırlanmışlık	0.395	1.458	0.146		
	Olumsuz Duyuşsallık	0.648	2.956	0.003		
Fiziksel Aktivite	Sabit	11.975	12.532	0.000	30.993	0.241
	Sosyal Kimlik	0.509	1.939	0.053		
	Sporla Sınırlanmışlık	0.714	2.956	0.003		
	Olumsuz Duyuşsallık	0.475	2.432	0.016		
Beslenme	Sabit	15.019	14.905	0.000	19.918	0.167
	Sosyal Kimlik	0.442	1.596	0.112		
	Sporla Sınırlanmışlık	0.685	2.690	0.008		
	Olumsuz Duyuşsallık	0.287	1.395	0.164		
Manevi Gelişim	Sabit	16.457	16.005	0.000	29.136	0.230
	Sosyal Kimlik	0.737	2.607	0.010		
	Sporla Sınırlanmışlık	0.157	0.605	0.545		
	Olumsuz Duyuşsallık	0.874	4.160	0.000		
Kişilerarası İlişkiler	Sabit	16.710	15.850	0.000	24.991	0.203
	Sosyal Kimlik	0.843	2.909	0.004		
	Sporla Sınırlanmışlık	0.073	0.272	0.786		
	Olumsuz Duyuşsallık	0.754	3.501	0.001		
Stres Yönetimi	Sabit	15.053	15.937	0.000	16.518	0.141
	Sosyal Kimlik	0.236	0.907	0.365		
	Sporla Sınırlanmışlık	0.610	2.555	0.011		
	Olumsuz Duyuşsallık	0.377	1.952	0.052		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam	Sabit	90.270	18.790	0.000	106.041	0.271
	Sporcu Kimlik Genel	9.308	10.298	0.000		

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam düzeyinin belirleyicisi olarak sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık, olumsuz duyusallık değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür ($R^2=0.267$). Öğrencilerin sosyal kimlik düzeyi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını arttırmaktadır ($\beta=3.359$). Sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık, olumsuz duyusallık ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=35.384$; $p=0.000<0.05$). Öğrencilerin sporla sınırlanmışlık düzeyi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını arttırmaktadır ($\beta=2.635$). Öğrencilerin olumsuz duyusallık düzeyi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını arttırmaktadır ($\beta=3.414$).

Sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık, olumsuz duyusallık ile sağlık sorumluluğu arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=22.401$; $p=0.000<0.05$). Sağlık sorumluluğu düzeyinin belirleyicisi olarak sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık, olumsuz duyusallık değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0.185$). Öğrencilerin sosyal kimlik düzeyi sağlık sorumluluğunu arttırmaktadır ($\beta=0.593$). Öğrencilerin sporla sınırlanmışlık düzeyi sağlık sorumluluğu düzeyini etkilememektedir ($p=0.146>0.05$). Öğrencilerin olumsuz duyusallık düzeyi sağlık sorumluluğunu arttırmaktadır ($\beta=0.648$).

Sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık, olumsuz duyusallık ile fiziksel aktivite arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=30.993$; $p=0.000<0.05$). Fiziksel aktivite düzeyinin belirleyicisi olarak sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık, olumsuz duyusallık değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür ($R^2=0.241$). Öğrencilerin sosyal kimlik düzeyi fiziksel aktiviteyi etkilememektedir ($p=0.053>0.05$). Öğrencilerin sporla sınırlanmışlık düzeyi fiziksel aktiviteyi arttırmaktadır ($\beta=0.714$). Öğrencilerin olumsuz duyusallık düzeyi fiziksel aktiviteyi arttırmaktadır ($\beta=0.475$).

Sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık, olumsuz duyusallık ile beslenme arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=19.918$; $p=0.000<0.05$). Beslenme düzeyinin belirleyicisi olarak sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık, olumsuz duyusallık değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0.167$). Öğrencilerin sosyal kimlik düzeyi beslenme düzeyini etkilememektedir ($p=0.112>0.05$). Öğrencilerin

sporla sınırlanmışlık düzeyi beslenme düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0.685$). Öğrencilerin olumsuz duyusallık düzeyi beslenme düzeyini etkilememektedir ($p=0.164>0.05$).

Sosyal kimlik. sporla sınırlanmışlık. olumsuz duyusallık ile manevi gelişim arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=29.136$; $p=0.000<0.05$). Manevi gelişim düzeyinin belirleyicisi olarak sosyal kimlik. sporla sınırlanmışlık. olumsuz duyusallık değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür($R^2=0.230$). Öğrencilerin sosyal kimlik düzeyi manevi gelişimi arttırmaktadır ($\beta=0.737$). Öğrencilerin sporla sınırlanmışlık düzeyi manevi gelişimi etkilememektedir ($p=0.545>0.05$). Öğrencilerin olumsuz duyusallık düzeyi gelişimi düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0.874$).

Sosyal kimlik. sporla sınırlanmışlık. olumsuz duyusallık ile kişilerarası ilişkiler arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=24.991$; $p=0.000<0.05$). Kişilerarası ilişkiler düzeyinin belirleyicisi olarak sosyal kimlik. sporla sınırlanmışlık. olumsuz duyusallık değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) olduğu görülmüştür($R^2=0.203$). Öğrencilerin sosyal kimlik düzeyi kişilerarası ilişkileri arttırmaktadır ($\beta=0.843$). Öğrencilerin sporla sınırlanmışlık düzeyi kişilerarası ilişkileri etkilememektedir ($p=0.786>0.05$). Öğrencilerin olumsuz duyusallık düzeyi kişilerarası ilişkileri arttırmaktadır ($\beta=0.754$).

Sosyal kimlik. sporla sınırlanmışlık. olumsuz duyusallık ile stres yönetimi arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=16.518$; $p=0.000<0.05$). Stres yönetimi düzeyinin belirleyicisi olarak sosyal kimlik. sporla sınırlanmışlık. olumsuz duyusallık değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür($R^2=0.141$). Öğrencilerin sosyal kimlik düzeyi stres yönetimi düzeyini etkilememektedir ($p=0.365>0.05$). Öğrencilerin sporla sınırlanmışlık stres yönetimini arttırmaktadır ($\beta=0.610$). Öğrencilerin olumsuz duyusallık stres yönetimini etkilememektedir ($p=0.052>0.05$).

Sporcu kimlik genel ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=106.041$; $p=0.000<0.05$). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam düzeyinin belirleyicisi olarak sporcu kimlik genel değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık

gücünün) güçlü olduğu görülmüştür($R^2=0.271$). Öğrencilerin sporcu kimliği yaşam biçimi davranışlarını arttırmaktadır ($\beta=9.308$).



5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireyin sağlığına pozitif ya da negatif etki edebilecek davranışları kontrol edebilme yetisi, gün içindeki etkinliklerini düzenlerken kendi sağlığını göz önünde bulundurması ve ona uygun davranışlar seçmesi sağlıklı yaşam biçimi olarak tanımlanmıştır. Fadiloğlu ve Zaybak'a (2004) göre bu aktiviteleri bir sürekliliğe oturtan birey, sağlığını daha iyi hale getirip sağlıklı olma durumunu sürdürebilir. Diğer bir değişken olarak ele alınan sporcu kimliği ise sportif etkinliklere katılımın en alt düzeyinden uluslararası başarılar getirmeye değin uzun ve güç bir süreç olarak ifade edilebilir. Sporcu kimliğinin inşası, sağlamlığı ve uzun dönemde korunabilirliği kimlik gelişimi; sağlıklı bir duygu durumu, sosyalleşme, hayat yetilerinin düzenlenmesi, olumlu bir beden imgesi oluşturma ve benzeri birçok kişisel gelişim alanı ile doğrudan etkileşim içindedir Sporcu kimlik puanları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkilerin demografik değişkenler bağlamında incelendiği bu çalışmada veri toplamak amacıyla Sporcu kimliği Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği kullanılmıştır.

Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nden aldıkları puanlar incelendiğinde; öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puan ortalamalarının $138.151 \pm 23,838$ olduğu saptanmıştır (tablo 3). Katılımcıların genel ortalaması, ölçekten alınması beklenen en düşük ve yüksek puanlar göz önüne alındığında (52/208) hayli düşüktür. Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ortalaması; Aksungur ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan çalışmada 122.02 ± 16.07 , Ayaz ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise 122.0 ± 17.2 olarak bulunmuştur. Bir diğer çalışmada, Ünal ve arkadaşları (2007) ise SYBD Ölçeğini sosyal programlarda öğrenim gören öğrenciler ile sağlık programlarında öğrenim gören öğrenciler üzerinde ayrı ayrı uygulamış, sosyal programlardaki

öğrencilerin puan ortalamaları $125,34 \pm 23,95$ iken sağlık programlarındaki öğrencilerin puan ortalamaları $118,46 \pm 21,38$ olarak saptanmıştır. Bu çalışmalardan daha yüksek bir ortalama söz konusu olsa da genel sağlıklı yaşam biçimi davranış puanının düşük olduğunu söylemek mümkündür.

Katılımcıların, BKİ skorları, cinsiyetleri, bölümleri, sınıfları ile SYBDÖ ölçeği toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Bu bağlamda literatür incelendiğinde, Zaybak ve diğerleri (2004), tarafından çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetleri ve halihazırda bir sağlık sorunlarının bulunup bulunmaması ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğindeki toplam puanları arasında bir anlam ifade edebilecek büyüklükte istatistiki bir fark olmadığı saptanmıştır. Spor, Spor Yönetimi, Antrenörlük ve Beden Eğitimi bölümlerinde yaptığı çalışmada Agopyan (2015) bu bölümlerde öğrenim gören öğrencileri cinsiyetleri bakımından sınıflandırıp; birbirinden farklı fiziksel özelliklere, egzersiz programlarına ve beslenme stillerine sahip olan erkek ve kız öğrencilerin genel itibariyle sağlıklı bir profil çizdiklerini belirtmiş olsa da Ansah ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada Beden Eğitimi ve Spor bölümünde eğitim gören öğrencilerin sağlıklı olmayan alışkanlıklara sahip olduğu saptanmıştır. Sonuç itibariyle bakıldığında yazın bilimde beden eğitimi ve spor öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ele alan araştırma ve çalışmaların (Franzki ve ark. 2013; Ansah ve ark. 2014; Zaccagni ve ark. 2014) dikkat çekici ölçüde sınırlı olduğu görülmektedir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının lisanslı spor yapma durumuna göre ortalamaları incelendiğinde fiziksel aktivite ve sosyal sorumluluk alt boyutlarının lisanslı spor yapanların lehine anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmalar sınırlı olsa da genel itibariyle öğrencilerin sporcu kimliği sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını arttırmaktadır hipotezi desteklenmektedir. Anderson (2004) yaptığı çalışmada her türlü fiziksel aktivitenin sportif kimlikle bağlantılı olduğunu bildirmektedirler. Fiziksel aktiviteler sporcu kimliği için tutarlı davranışlar olacak ve başkaları tarafından büyük oranda övgüyle karşılanacak, böylece güçlü sporcu kimliğine sahip kişiler arasında fiziksel aktivite davranışlarını artırmayı teşvik edecektir (Reifsteck, 2011). Bu araştırmada sporla sınırlanmışlık ve olumsuz duyusallığa yönelik kimliğin fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca Sporcu kimliğinin birey hayatına getirdiği birtakım sportif etkinlikler onlarda birtakım psikolojik süreçlerin yaşanmasında

olumlu katkı sağlayabilir. Cason ve Gillis (1994), temeli fiziksel aktivitelere bağlı gençlik programlarının birtakım olumlu süreçler için zemin hazırlayabileceğini bildirmektedirler. Araştırma sonucunda sporcu kimliğin stres üzerinde azaltıcı etkisi olduğu saptanmıştır. Sporcu kimliğin manevi gelişime etki ettiğine yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Togo ve arkadaşları (2018) sürekli umut seviyesine Mollaoğulları ve Alptuğ (2013) benlik saygısına olumlu katkıları olduğunu belirtmektedir. Bu araştırmanın bulguları sporcu kimliğin manevi gelişime olumlu etkileri olduğu yönündedir.

İlhan ve meslektaşları (2010) bu çalışmadan farklı olarak, üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma ile sağlıklı yaşam davranışlarının edimi ile ilgili olarak ulaştıkları sonuçlarda kadın öğrencilerin erkeklere oranla sağlık sorumluluğunun daha yüksek olduğunu vurgulayarak 4. Sınıf öğrencilerinin SYBD ölçeği puanlarının diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilere oranla anlam ifade eder biçimde yüksek olduğunu saptamışlardır. Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileriyle yaptıkları çalışma ile Demir ve arkadaşları (2016) birçok değişkene göre sağlıklı yaşam biçimi davranışı oluşturma durumunu değerlendirmiş; bireylerin sporla ilgili faaliyetlerde bulunup bulunmama durumu, cinsiyetleri ve buldukları sınıf bakımından anlam ifade eden farklılıklar olduğunu görmüşlerdir. Bu konuda, Sağlık Bilimleri öğrencileri ile yaptığı çalışmada, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeği ortalamasından kadın katılımcıların daha yüksek puan aldığını saptayan Bozhüyük (2010)'ün çalışmasından elde edilen sonuçların istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçim Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi adlı yüksek lisans çalışmasında Kılıç (2017) kadın öğretmenler ile erkek öğretmenleri karşılaştırmış; kadın öğretmenlerin SYBDÖ puanlarının erkek öğretmenlere oranla daha yüksek olduğunu fakat bunun çok büyük bir fark olmadığını dile getirmiştir. İmer (2013)'in çalışmasına katılan üniversite çalışanı idari personeller yaş değişkeni açısından sınıflandırılmış fakat SYBDÖ puanlarında anlam ifade eden bir farklılık bulunmamıştır. Bu açıdan birbirinden farklı sonuçlar olduğunu söylemek mümkündür.

Öğrencilerin sporcu kimlik düzeylerinin orta-yüksek olması Tasiemski ve diğerleri (2004); Shapiro ve Martin (2010); Çetinkaya (2010-2015); Saraç ve Toprak (2015); Can

ve Kaçay (2016) tarafından yapılmış çalışmalarla paralellik gösterdiğinden; bu bağlamda beklenen bir sonuç elde edildiğini söylemek mümkündür.

Sporcu kimliğin tanımlayıcı özelliklere göre karşılaştırılması incelendiğinde, sporcu kimliğin Bki'ye, cinsiyete, bölüme, sınıfa ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Bu çalışmadan farklı olarak, bireylerin cinsiyet ve spora katılım süresinin sporcu kimlik düzeyleri üzerinde etkisi olduğunu belirten çalışmalardan biri olan Tasiemski ve diğerlerinin (2004) aksine Martin ve diğerleri (1995); Çetinkaya (2015); Can ve Kaçay (2016); Senger (2017); Saraç ve Toprak (2017); Yanar ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmalar cinsiyetin sporcu kimliği üzerinde olumlu yahut olumsuz bir etkisi olmadığını; kadın ve erkek bireylerin aldıkları puanlar arasında bir farklılaşmanın söz konusu olmadığını saptamışlardır. Brewer vd., (1993); Weichman ve Williams (1997) gibi bazı araştırmacılar erkek katılımcıların sporcu kimliği puanlarının daha yüksek olduğunu ifade ederken; Petitpas ve Brewer (1996), Lantz ve Schroeder (1999) gibi araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet ve sporcu kimliği değişkenleri arasında herhangi bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Aynı şekilde Chang, Zhang, Anderson, Mâsse ve Coleman (2011) tarafından yapılan çalışma da bu saptamayı destekler niteliktedir. Tasiemski ve diğerlerinin (2004) araştırmasında bulunan sonuç, yazınbilimde var olan birçok araştırma sonucunun aksine sporcu kimliği puanlarının erkek katılımcılar lehine olduğunu ortaya koyar niteliktedir. Dolayısıyla birbirinden farklı sonuçlar içeren birçok çalışmadan bahsetmek mümkündür. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar kimi kaynakları destekler kiminden ayrışır niteliktedir.

Literatür taramaları neticesinde sporculuk düzeyi merkezinde akran ilişkilerinin incelendiği bir çalışmanın bulunmadığı tespit edilmiştir. Yaptığı çalışmada özellikle okullardaki genç bireylerin arkadaş edinme ve sosyalleşmesinde spor faaliyetlerinin önemli bir yer tuttuğunu belirten Şahan (2009), sporsal faaliyetlerin öğrencilerin sosyalleşmesindeki etkisini incelemiştir. Reifsteck (2011), sporcu kimliğinin tutarlı birtakım davranışlar açısından bireyler için ilham kaynağı olabileceğini ifade eder. Birey sahip olduğu spor kimliğiyle bu kimliğe hizmet eden davranış kalıpları sergileyecek ve diğer insanlar tarafından takdir edilecektir. Bu çalışmada sporcu kimliğinin kişilerarası ilişkiler üzerine pozitif etkileri olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak akran ilişkileri ile spor faaliyetlerinin pozitif ilişkisini ifade etmiştir.

Yüksekokulda öğrenim gören öğrencilerin yaşları ile sporcu kimliği arasında olumlu yönde bir ilişki olabileceğini saptayan Williams ve Wiechman (1997) eğitimlerinin ileriki dönemlerinde bu durumun azalabileceğini de dile getirmişlerdir. Öğrencilik döneminde spor alanında geçirilen süre ile sporcu kimliği arasında anlam ifade eden bir farklılık bulamayan Oregon (2010)'un aksine Adler ve Adler (1991) okul yıllarında gerçekleştirilen sportif faaliyetlerdeki deneyimin sportif kimliği güçlendireceğini, aynı zamanda bu öğrencilerin koleje sporcu kimlikleri ile girdiklerini ifade eder. Sporcu kimliği ile sporcuların oyunda kalma süreli arasındaki ilişki ile ilgili çalışma yapan Elasky (2006) olumlu yönde değerlendirilebilecek bir ilişki olduğunu fakat sezon performansı yönünden bakıldığında bu ilişkinin bir anlam ifade etmediğini belirtmiştir. Aynı takımda oynayan sporcular arasında yapılan karşılaştırmalar sonucunda, sportif kimlik puanının yükselmesinde, sporcuların oyunda daha uzun süre kalmasının pozitif yönde bir etkisi olacağını da dile getirilmiştir. Yapılan yazınbilim taramasında spor dalları ve sporcu kimliği üzerine yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamış, sadece Çetinkaya (2010) tarafından yapılan ilişkili bir çalışmaya rastlanmıştır. Çetinkaya (2010), takım sporlarında faaliyet gösteren öğrenciler ile bireysel spor dalları ile uğraşan öğrencilerin sporcu kimliklerinin karşılaştırmasını yapmış; takım sporları ile uğraşan öğrencilerinkinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bunun sonucunda takım sporları ile uğraşan öğrencilerin birbirleriyle kurdukları iletişimin ve buldukları sosyal ortamın kimliklerinin desteklendiği; diğer tüm dal ve branşlarda da olduğu üzere kişinin içinde bulunduğu grubun değerlerine yakınlık geliştireceği tezi savunulabilir.

Sporcu kimliği ve lisanslı spor yapma arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılaşma söz konusudur. Öyle ki lisans sahibi olma tüm sporcu kimliği alt boyutlarını olumlu anlamda etkilemektedir. Lisans sahibi olma sporcu kimliğini pekiştiren bir faktör olarak değerlendirilebileceğinden beklenen bir sonuç elde edildiğini söylemek mümkündür.

Öneriler

Sağlık tutumu, kişilerin hayatını sağlıklı şekilde sürdürmek amacıyla gösterdiği davranışlar bütünüdür. Birey hastalıklara yakalanmamak ve mevcut hastalıklardan korunmak için çaba sarf eder. Birey ve toplumun sağlıklı olabilmesi bu tutumun bir alışkanlık ve yaşam biçimi haline getirebilmesiyle mümkündür. Tüm bu veriler sonucunda; sağlığı yaşam biçimi haline getirmek, korumak, geliştirmek ve farkındalığı artırmak amacıyla konferanslar, toplantılar düzenlenmeli; bilgi ve davranış konusundaki

eksiklikler belirlenip bu eksikliklerin eğitim aracılığıyla giderilmesi sağlanmalıdır. Ardından, kişilerin aldığı eğitimleri bir tutuma dönüştürme beklentisini ne kadar karşılayabildikleri ile ilgili çalışmalar yapılmalıdır. Kişileri olumsuz davranışlardan uzaklaştırmak amacıyla kültürel ve sportif faaliyetler artırılmalı; bu faaliyetlere katılım daha ilgi uyandırıcı hale getirilmelidir. Konu ile ilgili olumsuz durumların çözümü için sivil toplum kuruluşlarından, üniversitelerden ve yerel yönetimlerden destek alınabilir.

Sporcu kimliği ve sağlıklı yaşam biçimini sürdürme davranışları arasındaki ilişki varlığı bundan sonraki çalışmalarda farklı değişkenler çerçevesinde değerlendirilmelidir. Sağlıklı yaşam biçimini destekleyen davranışların kazandırılması için hem eğitim hem destekleyici programlar artırılmalıdır. Özellikle sosyal medyada uzmanlaşmadan sporcu kimliği ile hatalı yönlendirme ve olumsuz bilişler oluşturabilecek profillere karşı farkındalık kazandırılmalıdır. Sporcu kimliği ve karakteristiği üzerinde durulan çalışmalar bu bağlamda daha da önem kazanmaktadır.

6.KAYNAKLAR

- Adler, P. A., ve Adler, P. Backboards and blackboards. New York: Columbia University. 1991
- Agopyan A. Comparison of body composition, cardiovascular fitness, eating and exercise habits among university students. *Anthropologist*, 2015: 19, 145-156.
- Akça Ay F. () Sağlık Uygulamalarında Temel Kavramlar ve Beceriler. Nobel Tıp Kitapevi, İstanbul. 2012; 4: s.725,
- Aksungur A, Göktaş B, Önder ÖR, Cankul İH, Öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*. 2011: 10(1):1-12.
- Alıcı Ulupınar S, Sarıkaya Ö. Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde yaşantılayarak öğrenme uygulaması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi* 2009: 2(3): 95-101.
- Altay, B., Çavuşoğlu, F., & Güneştaş, İ. Tıp Fakültesi Hastanesi'nde Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2015: 8(1).16-31
- Amman, M.T., İkizler H.C. ve Karagözoğlu, C. Sporda Sosyal Bilimler. İstanbul: Alfa Yayınevi. 2000
- Anderson, C. B. Athletic identity and its relation to exercise behavior: Scale development and initial validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2004: 26, 39–56.
- Anderson CB, Mâsse LC, Zhang H, Coleman KJ., & Chang S. Ethnic, gender, and BMI differences in athletic identity in children and adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*. 2011: 8(2):200-9.

- Ansah EW, Menyanu EK, Agyei M. Pre-andinclass practical lesson habits of selected university physical education students in Ghana: Implications for health and physical education. *J Educ Prac*, 2014; 5, 42-49
- Arnold, J., & Janssen Breen, L. Images of health. In S. Sheinfeld Gorin& J. Arnold (Eds.), *Health promotion in practice*. San Francisco:John Wiley & Sons, Inc. 2006; 3–30
- Ayaz, S., Tezcan S., Akıncı, F., Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları” C.Ü.Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 2005: 9(2), 26
- Aydın Ş, “Örgütsel Stres Yönetimi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004: Cilt. 6, Sayı. 3.
- Balzac Stephen R., *Organizational Psychology for Managers*, Springer New York, 2014.
- Bek N. *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. 1.Basım, Sağlık Bakanlığı Yayın Ankara,.No: 2008; 730,
- Bilir N, Yıldız AN. *İş Sağlığı ve Güvenliği*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara. 2014; 531-532,
- Black, S.,& Weiss, M.. The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1992;(14), 309-325.
- Bottorff JL, Johnson JL, Ratner PA, Hayduk LA. The effects of cognitivepersceptual factors on health promotion behavior maintainence. *Nurs Res* 1996: 45(1):3036.
- Bozhüyük A. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Adana. 2010.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı E., & Bozdemir, N. Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 2012: 6, 13- 21
- Brewer B W., VanRaalte J L., & Linder D. E. Athletic identity: hercules’ muscles or achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology*, 1993: (24): 237-254.

- Brewer B W., VanRaalte J L., & Linder D. E. Athletic identity: hercules' muscles or achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology* 1993:, (24): 237-254.
- Camp Van, D. Religious identity: individual or social? Exploring The Components And Consequences Of Religious Identity. Doctoral Dissertation, Howard University. 2010
- Can, Y. ve Kaçay, Z. Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 2016: 13(3), 6176-6184.
- Cason D., & Gillis H L. A meta-analysis of outdoor adventure programming with adolescents. *Journal of Experiential Education*, 1994: (17), 40-47.
- Cornelius A. The relationship between athletic identity, peer and faculty socialization, and college student development. *Journal of College Student Development* , 1995:(36): 560-573.
- Cornelius A. The relationship between athletic identity, peer and faculty socialization, and college student development. *Journal of College Student Development* , 1995: (36): 560-573.
- Çaha, Ö. Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak. *Düşünen Siyaset Dergisi*, Yıl: 1, Sayı: 2, Mart, Ankara. 1999
- Çetinkaya, T. Sporcu öğrenci kimliği oluşumunda etkili olan faktörler (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 2010.
- Çetinkaya, T. Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi (doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 2015
- Çiftçi, C. 12-16 Yaş Eğitilebilir Düzeyde Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Bazı Motorik Özelliklere Etkisi (Türkiye ve Almanya Uygulaması), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2001
- Davis Jann, "Soloing: Stress", *The American Journal of Nursing*, Vol. 84, No. 3. Lippincott Williams& Wilkins, Mar., 1984.
- Demir A, Çelik S, Mirzeoğlu AD, ve ark: BESYO Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. 14.

- Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Özet Kitapçığı, 2016: s; 670, 1-4 Kasım 2016, Antalya.
- Devecioğlu, S. “ Türkiye’de Spor sektörü Stratejilerinin Geliştirilmesi”. Verimlilik Dergisi, 2005:2.
- Doğan, İ. Sosyoloji Kavramlar ve Sorunlar. 2. Baskı. İstanbul: Sistem Yayınları: 1998
- Doğu, G. Sporun Sosyal ve Ekonomik Faydaları. Yerel Yönetimlerde Rekreasyon ve Spor Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı. 27-18 Nisan Eskişehir. 2006
- Elasky, M. E. Athletic identity and its relation to life satisfaction: comparing division-1 and division-III athletes and gender. Doctoral dissertation, Miami University, Miami. 2006
- Erkal, M. Sosyolojik Açından Spor. Ankara: Milli Eğitim Basımevi. 1986
- Erkal, M. Sosyolojik Açından Spor. Ankara: Milli Eğitim Basımevi. 1986
- Erkan, N. Yaşam Boyu Spor Nedir? Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu, Ankara: GSGM, 18-21 Kasım, 1994: 240-245.
- Ersoy, G. Spor ve Beslenme. Ankara: Milli Eğitim Basımevi. 1986
- Esin MN, Sağlığı geliştirme modellerinin sağlığa yansımaları. 16. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Bildiriler Kitabı, s.101-105. Antalya, 2013: 27-31.
- Fertman CI, Allensworth DD. Sağlığı Geliştirme Programları Teoriden Pratiğe (Çev. Ed: Işırtman NM) s. 4-27, Sağlık Bakanlığı, Ankara. 2012.
- Foote, N. N. Identification as the basis for a theory of motivation. American Sociological Review, 1951:16, 14-21.
- Franzki R, Braun H, Schänzer W, Kohler K (): Eating disorders in sports: Comparison of sport students and non-sport students using the eating disorder inventory-2. Aktuel Ernährungsmed, 2013:38, 283- 289
- Gillet, B. Spor Nedir? (Çev: Durak, Mustafa). Yıl 2, Sayı 3, Spor Ekin, Ankara: Bağırhan Yayınevi. 1998
- Good, A.J, Brewer, B.W., Petitpas, A.J., Van Raalte, J.L, & Mahar, M.T. Identity foreclosure, athletic identity, and college sport participation. Academic Athletic Journal, 1993: 1-12.

- Griffin R S. Sports in the lives of children and adolescents: success on the field and in life. Westport: Praeger. 1998
- Grove, J.R., Lavalley, D., & Gordon, S. Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1997: (9), 191-203.
- Güçlü, S., Kurumlara Sosyolojik Bakış. İstanbul: Birey Yayıncılık: 2005
- Güler Ç, Akın L. Halk Sağlığı Temel Bilgiler, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara. 2012: III. Cilt. S.1677-1700
- Güler Ç, Akın L. Halk Sağlığı Temel Bilgiler, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara. 2012: III. Cilt. S.1210-1234
- Gümüştekin, G.E.-Öztemiz, A.B., “Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi”, ÇÜ, SBED, Adana, 2005: C.14. S.1,
- Harter, S. The construction and conservation of the self: james and cooley revisited. Lapsley., D.K., & Power., F.C. (Eds), *Self, Ego, and Identity*. New York: Springer-Verlag: 1988
- Horton, R. S., & Mack, D. E. Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 2000: 23, 101–119.
- Howard, J. A. Social psychology of identities. *Annual Review of Sociology*, 2000: 26, 367-393.
- İmamoğlu, A.F. Fonksiyonel Açından Spor yönetiminin Anlam ve Önemi ,G.Ü Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1992: 8 (1) 23.
- İmer A. Üniversitede Görev Yapan İdari Personelin Sağlıklı Yaşam Davranışlarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Gaziantep Üniversitesi: 2013
- İnal, A.N. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayınları: 2003
- James, W. *The Principles of Psychology*. Chicago: Encyclopedia, 1952/1890
- Javadi M, Kadkhodae M, Yaghoubi M, Maroufi M, Shams A. Applying Theory of Planned Behavior in Predicting of Patient Safety Behaviors of Nurses *Mat Soc Med* 2013: 25(1): 52-55.
- Karasar, N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları, 2009: s.77.

- Keten, M. Türkiye’de Spor. 2. Baskı, İstanbul: Polat Ofset. 1993
- Kılıçgil, E. Sosyal Çevre- Spor İlişkileri. Ankara: Bağırhan Yayınevi. 1998
- Kılıç, L. Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçim davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul gelişim üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, İstanbul. 2017.
- Kivel, B. D. (). Adolescent identity formation and leisure contexts: A selective review of literature. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 1998: 69 (1),16-23.
- Lamont., M. A, & Christensen S. A. Athletic identity and its relationship to sport participation levels. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2006: 9, 472-478.
- Lantz, C. & Schroeder, P. (). Endorsement of masculine and feminine gender roles: Differences between participation and identification with the athlete role. *Journal of Sport Behavior* 1999: 22(4), 545-557.
- Madi HH, Hussain SJ. Health protection and promotion. *Eastern Mediterranean Health Journal* 14(Special Issue): 2015: 15-22.
- Martin, G. and Pear, J. Behavior modification: What it is and how to do it (10th ed.). New York: Routledge, 2016.
- McEwen, B. S., Gray, J. D., & Nasca, C. Recognizing resilience: Learning from the effects of stress on the brain. *Neurobiology of Stress*, 2015: 1, 1-11.
- Mengütay, S. Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor. İstanbul: Türkiye Cimmastik Fedederasyon Eğitim Yayınları. 1997.
- Mollaoğulları, H., & Alptuğ, E. C. Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2013: 31, 135-143.
- Murphy, J.G., Petitpas, A., & Brewer, B.W. Identity foreclosure, athletic identity, and career maturity in intercollegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 1996: 10, 239-246.

- Ogilvie, B.C., & Howe, M. (). Career crisis in sport. In T. Orlick, J.T. Partington, & J.H. Salmela (Eds.), *Proceedings of the Fifth World Congress of Sport Psychology* (). Ottawa: Coaching Association of Canada. 1982 :176-183
- Okutan Mustafa ve Tengilimlioğlu Dilaver, “İş Ortamında Stres ve Stres ile Başa Çıkma Yöntemleri”, G.Ü. İ.İ.B.F. Dergisi, 2002.Sayı: 3; 16.32.
- Oregon, E. M. An examination of athletic identity and identity foreclosure among male collegiate student-athlete. Doctoral dissertation, The University Of North Carolina, Harris Hall, 2010.
- Öz F. () Sağlık Alanında Temel Kavramlar., Hacettepe Üniversitesi, Ankara. 2004:.11-33.
- Özbaydar, S. İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi. 1983.
- Özdemir, C. "Kimlik ve söylem." Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2001: 2; 2-7.
- Öztürk, F. Toplumsal Boyutlarıyla Spor, 1. Baskı, Ankara, Bağırhan Yayınevi. 1998: 47-71.
- Parks, J.B., Quarterman J. ve Thibault, L. Contemporary Sport Management (3rd ed.).United States of America: Edwards Brothers, 2006.
- Proios, Miltiadis. “Athletic Identity and Social Goal Orientations As Predictors of Moral Orientation.” *Ethics ve Behavior*, 2013: 23(5), 410-424.
- Raitano Robert, Kleiner Brain, “Stress Management: Stressors, Diganosis and Preventative Measures”, *Management Research News*, 2004: 24, No.4/5,
- Reifsteck, E. “The relationship between athletic identity and physical activitylevels after retirement from collegiate sports. The University of North Carolina atGreensboro, 2011.
- Saraç, L. ve Toprak, N. Sporcu kimliği ve homofobi ilişkisinin sporcu üniversite öğrencisi adayları örnekleminde incelenmesi. *Spor metre*, 2017: 15(2), 79-84.

- Shapiro, D. R. and Martin, J. J. Athletic identity, affect, and peer relations in youth athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 2010: 3(2), 79-85.
- Şahan, H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Yüksek Lisans Tezi. 2007
- Şahan, H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Şahan, H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2007.
- Talimciler, A. (). “İdeolojik Bir Meşrulaştırma Aracı Olarak Spor ve Spor Bilimleri”. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, Ankara.2006: 1(2), 23-31.
- Tamer, K. *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. 1988.
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P. and Blaikley R. A. Athletic identity and sports participation in people with spinal cord injury. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2004: 21(4), 364-378.
- Tayar M, Korkmaz HN. *Beslenme Sağlıklı Yaşam*. 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. 2007: 1-10.
- Taylor D L. A comparison of college athletic participants and nonparticipants on self-esteem. *Journal of College Student Development*, 1995:(36): 444-451
- Tekkurşun D, Gönül. K, Didem., Gü. ve Yarayan, Y.E. “Beden Eğitimi Ders Ortamı İçin Ortaokul Öğrencilerinin Durumsal Güdülenme Düzeyinin İncelenmesi, 16th International Sport Sciences Congress, Antalya. 2018
- Togo, O. T., Caz, C., & Kayhan, R. F. The Relationship Between Resilience and Constant Hope In Students Studying Sports Science. *European Journal of Educational Research*, 2005; 7(3), 583-589.

- Utku, I., "Profesyonel Ve Amatör Futbolcuların Sportif Kendine Güven Ve Sporcu Kimlikleri Arasındaki İlişki." Spor Eğitim Dergisi, 2018: 2(3), 26-35.
- Ünalın, D., Şenol, V., Öztürk, A., Er-Korkmaz, Ü. Meslek Yüksekokullarının Sağlık ve Sosyal Programlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Öz-Bakım Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2007:14(2),101-109
- Watt S K, & Moore J L. . Who are student athletes? New Directions for Student Services 2001; (93): 7-18.
- Watt S K, & Moore J L. Who are student athletes? New Directions for Student Services 2001; (93): 7-18.
- Watt S K, & Moore J L. Who are student athletes? New Directions for Student Services 2001; (93): 7-18.
- Wiechman S A, & Williams J. Factors affecting athletic identity and expectations in the high school student athlete. Journal of Sport Behavior, 1997: (20); 16-23
- Wiechman SA, Williams J. Relation of athletic identity to injury and mood disturbance. Journal of Sport Behavior, 1997: 20, 199-210
- Wiechman, S., & Williams, J. Relation of athletic identity to injury and mood disturbance. Journal of Sport Behavior, 1997: 20(2), 199. 63
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö. ve Can Y. Tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 2017: 1(1), 51-58.
- Yanmış, M, B., Kahraman, " Gençlerin Dini Ve Etnik Kimlik Algısı: Diyarbakır Örneği", Akademik İncelemeler Dergisi, 2013/8 (2), ss.117-153.
- Yetim, A.A. Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları. 2005
- Zaccagni L, Barbieri D, Gualdi-Russo E., Body composition and physical activity in Italian university students. J Transl Med, 2014: 12, 1-9.
- Zaybak A, Fadiloğlu Ç. Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi; 2004: 20 (1):77-95.

Zimbalist A. Unpaid professional: commercialism and conflict in big-time college sports. 1999



EKLER

EK 1. “Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporcu Kimlikleri Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi” Ölçek Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde sporcu kimlikleri ile sağlıklı yaşam biçimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Aşağıdaki maddelerde belirtilen yargılarla ilgili görüşlerinizi objektif olarak içtenlikle cevaplamanız büyük önem arz etmektedir. Vereceğiniz cevaplar araştırma amaçları dışında başka bir yerde kullanılmayacaktır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Abdurrahman BASAK

Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi
ve Spor Anabilim Dalı

Kişisel Bilgiler

- 1.) **Beden Kitle İndeksiniz?** () Zayıf () Normal kilolu () Fazla kilolu ve üzeri
- 2.) **Cinsiyetiniz?** () Kadın () Erkek
- 3.) **Öğrenim gördüğünüz bölüm?**
- 4.) **Sınıf düzeyiniz?**
- 5.) **Lisanslı sporcu musunuz?** () Evet () Hayır
- 6.) **Gelir düzeyiniz?**
() 0-999 TL () 1000-1999 TL () 2000-2999 TL () 3000 ve üzeri TL

Sporcu Kimliği Ölçeği

Madde No	ÖLÇEK MADDELERİYLE İLGİLİ AÇIKLAMA Bu kısımda, “Sporcu Kimliği”ni belirlemeye yönelik görüşler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki görüşleri okuyup sağ tarafta uygun bulduğunuz sadece bir seçeneği (X) işareti ile işaretleyerek belirtiniz.	(1) Hiç doğru değil	2	3	4	5	6	(7) Çok doğru
1	Kendimi bir sporcu olarak kabul ederim.							
2	Sporla ilgili birçok hedefim var.							
3	Arkadaşlarımdan birçoğu sporcudur.							
4	Spor hayatımın en önemli parçasıdır.							
5	Spor hakkında düşünmeye, herhangi bir şeyden daha çok zaman ayırıyorum.							
6	Sporla ilgili iyi performans göstermediğimde kendimi kötü hissederim.							
7	Sakatlansaydım ve spor yapmasaydım çok mutsuz olurduym.							

Sağlıklı Yaşam Davranışları Ölçeği

Madde No	ÖLÇEK MADDELERİYLE İLGİLİ AÇIKLAMA Bu kısımda, "Sağlıklı yaşam biçimleri davranışları"nı belirlemeye yönelik görüşler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki görüşleri okuyup sağ tarafta uygun bulduğunuz sadece bir seçeneği (X) işareti ile işaretleyerek belirtiniz.	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Düzenli Olarak
1	Bana yakın olan kişilerle endişelerimi ve sorunlarımı tartışırım				
2	Sıvı ve katı yağı, 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	Şekeri ve tatluyu 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	Her gün 6-11 öğün ekmek, 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 barışık ve kendimi yeterli hissedirim				
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	Her gün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum			
37	Yakın dostlar edinmek için çaba harcarım			
38	Her gün 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			

Desteyiniz için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Ziya BAHADIR & Abdurrahman BASAK

TC

AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü

KIRŞEHİR

TC

EERCİYES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne)

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Abdurrahman BAŞAK "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Sporcu Kimlikleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimleri Arasındaki İlişkinin Araştırması" konulu yüksek lisans tez çalışması için okulumuz öğrencilerinde uygulama yapmak için 30/12/2016 tarih-22074 sayılı yazı ile izin istenmiştir. Çalışmanın yapılmasında herhangi bir sakınca görülmemiş, okulumuzda yapılabilmesi uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz/rica ederiz.

05.01.2017

Yrd.Doç.Dr. Levent VAR
Yüksekokul Müdür Yardımcısı

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPORCU KİMLİKLERİ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

%**23**

BENZERLİK ENDEKSİ

%**15**

İNTERNET
KAYNAKLARI

%**7**

YAYINLAR

%**21**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

- 1** Submitted to Kafkas Üniversitesi
Öğrenci Ödevi %**3**
- 2** Submitted to Beykent Üniversitesi
Öğrenci Ödevi %**2**
- 3** Submitted to Selçuk Üniversitesi
Öğrenci Ödevi %**1**
- 4** Submitted to Istanbul Gelisim University
Öğrenci Ödevi %**1**
- 5** Submitted to Üsküdar Üniversitesi
Öğrenci Ödevi %**1**
- 6** Submitted to The Scientific & Technological
Research Council of Turkey (TUBITAK)
Öğrenci Ödevi %**1**
- 7** gefad.gazi.edu.tr
İnternet Kaynağı %**1**
- 8** Submitted to Aksaray Aniversitesi

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı: Abdurrahman BAŞAK
Uyruğu: Türkiye (TC)
Doğum Tarihi ve Yeri: 1989, Nevşehir
Medeni Durumu: Evli
Tel: +90 386 252 61 62
email: a.basak@hotmail.com
Yazışma Adresi: Kılıçözü Sanayi Sitesi, 42. Blok, No.5, KIRŞEHİR

EĞİTİM

Derece Kurum Mezuniyet Tarihi

Lisans Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Kırşehir 2014
Lise Mehmet Akif Ersoy Lisesi, Kırşehir 2006

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl-Kurum-Görev

2011 – Başak Makina İmalat – Firma Müdürü
2015 – 2019 – TOBB – Kırşehir GGK İcra Kurulu Başkanı

2018 – Kırşehir TSO 4. Meslek Grubu Başkanı

YABANCI DİL

İngilizce