



T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

12-14 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARDA EGZERSİZİN YAŞAM
DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

FUNDA KARAKUZA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

KAHRAMANMARAŞ 2019

**T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**12-14 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARDA EGZERSİZİN YAŞAM
DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Funda KARAKUZA
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR**

**Jüri Üyesi
Prof. Dr. Mürsel BİÇER**

**Jüri Üyesi
Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU**

KAHRAMANMARAŞ-2019

KABUL VE ONAY

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Funda KARAKUZA tarafından hazırlanan “12-14 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Egzersizin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi” adlı bu tez, jürimiz tarafından 19/08/ 2019 tarihinde oy birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR (DANIŞMAN)
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / KSÜ

Prof. Dr. Mürsel BİÇER (ÜYE)
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / GAÜN

Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU (ÜYE)
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / KSÜ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Mehmet BOŞNAK
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, alıntı yapılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

AĞUSTOS /2019

Funda KARAKUZA



Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Akademik hayatım boyunca bana her açıdan destek olan aileme ve Yüksek Lisans hayatımda benden desteğini hiç esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR'a ve hocam Doç. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK'e çok teşekkür ederim.

Funda KARAKUZA

.../.../....

**12-14 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARDA EGZERSİZİN YAŞAM
DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

FUNDA KARAKUZA

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, 12-14 yaş aralığındaki çocuklarda egzersizin yaşam doyumu üzerine etkisini belirlemektir.

Araştırma 12-14 yaş aralığındaki çocuklarda egzersizin yaşam doyumu üzerine etkisini inceleyen betimsel-tarama modeli içermektedir. Çalışmanın evren ve örneklemini Kahramanmaraş ili Gençlik Hizmetleri İl Müdürlüğü'nde 12-14 yaş aralığında farklı branşlarda spor yapan (Voleybol, Futbol, Basketbol, Güreş, Judo, Taekwondo ve her branşta 40 sporcu olmak üzere toplam 240 gönüllü katılımcı) sporcular oluşturmuştur.

Araştırmada 12-14 yaş aralığındaki çocuklarda egzersizin yaşam doyumu üzerine etkisini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu (cinsiyet, yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ailenin gelir durumu, aktif olarak spor yapıp yapmama durumlarına göre) ile Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilmiş, Gürbüz ve ark. (2006) tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış olan Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) ve Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş olup Türkiye koşullarında geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dağlı ve Baysal tarafından yapılmış olan Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır.

Araştırma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart Sapma) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS istatistik paket programında yapılmıştır. Niceliksel verilerin arasındaki ilişkiyi saptamak için öncelikle normallik testi yapılmıştır. REMM alt boyutlar ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile demografik parametrelerin alt grupları arasındaki ilişkinin varlığının sorgulanmasında t testi ve Anova-Tukey testi kullanılmıştır. Daha sonra değişkenler arası anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamak için korelasyon testi uygulanmıştır.

İstatistiksel analiz sonuçlarına bakıldığında; cinsiyet değişkenine göre erkeklerin kadınlardan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Branş değişkenine göre, takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre sosyal ve eğlence doyumunu daha yüksek olduğu fakat beceri gelişimi bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre; 13 ve 14 yaşlarındaki bireylerin ortalaması 12 yaş grubuna göre yüksek olduğu bulunmuştur. Gelir durumu değişkenine göre ise orta düzeyde bir gelire sahip bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler : Çocuk, Egzersiz, Yaşam Doyumu

Sayfa Adedi : 74

Danışman : Doç. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR

**THE TEENAGERS WHO ARE BETWEEN THE AGES 12-14 YEARS,
INSPECTION OF İMPACT OF EXERCİSE ON THE SATİSFACTION
WITH LIFE**

POSTGRADUATE THESIS

FUNDA KARAKUZA

SUMMARY

The aim of this study is to specify the impacts of the exercises on the satisfaction with life .

This study includes descriptive survey model to specify the impacts of the exercises on the satisfaction with life. This study had done (on 40 people who are sportsman volleyball, soccer, basketball, wrestle, judo, taekwondo and all branches, totally 240 people who are volunteer) in

On this study the researcher used personal instruction form (gender, age, parents education situation, family income state, used to do sport or not, etc) with Rogers ve Morris (2003) Recreational Exercise Motivation Measure, REMM (Turkish version by Gürbüz ve ark. (2006) and Diener ve The Satisfaction With Life Scale (Turksih version by Dağlı ve Baysal)

During evaulating of the study data, the researcher used supplementary statistical methods. (frequency, percentage, average, standart deviation). Statistical analysis of the datas tested in tha package program which is SPSS 16.0. To determine the relation of quantitative datas, firstly normalcy test done. Anova-Tukey test and T test done, to locate the relationship between REMM lower dimensions and satisfaction with life scale's with demograpical parameters lower groups.

When we check the results of statistical analysis, according to gender; males have more high level satisfaction with life than females. According to parents education status, statistically there is no any difference on the results. According to branch variable, people who used to do team sports have more social and entertainment satisfaction than singular

sportmans but on skills development issue singular sportmans have more high level than people who makes team sports.

According to age variable, average of 13-14 ages teenagers have more high level than 12 ages teenagers. According to income state, who has medium income state are on the high level satisfaction with life.

Key Words : Child, Exercise, Life Satisfaction

Page Number : 74

Supervisor : Doç. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
TEZ BİLDİRİMİ	I
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	II
ÖZET	III
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VII
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	IX
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	3
1.3. Konunun Gereçesi	3
1.4. Varsayımlar	3
1.5. Sınırlılıklar	3
1.6. Araştırma Konusu Kapsamında Yapılan Araştırmalar	4
1.7. Tanımlar	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Egzersiz ve Önemi	6
2.1.1. Egzersiz Türleri	7
2.1.1.1. Aerobik egzersizler	7
2.1.1.2. Kas güçlendirme (dirençli) egzersizler	8
2.1.1.3. Germe (esneklik) egzersizleri	8
2.2. Egzersizin Etkileri	8
2.3. Egzersiz ve Fiziksel Aktivitnin Ergenler Üzerindeki Etkileri	10
2.3.1. Psikolojik Etkileri	11
2.3.2. Fizyolojik Etkileri	12
2.4. Yaşam Doyumu	13
2.5. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler	14
2.6. Yaşam Doyumu ve Egzersiz İlişkisi	16
2.7. 12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Yaşam Doyumu	16
2.8. Ergenlerin Gelişim Dönemi Özellikleri	18
2.8.1. Bedensel (Fiziksel) Gelişim	18
2.8.1.1. Kızlarda bedensel değişiklikler	19
2.8.1.2. Erkeklerde bedensel değişiklikler	19

2.8.2. Bilişsel (Zihinsel) Gelişim	19
2.8.3. Psikoseksüel Gelişim	20
2.8.4. Psikososyal Gelişim	21
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	23
3.1. Araştırmanın Modeli	23
3.2. Evren ve Örneklem	23
3.3. Veri Toplama Araçları	23
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	24
3.3.2. Rekreatif Egzersiz Gündüleme Ölçeği (REMM)	24
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	24
3.3.4. Verilerin Analizi	25
4. BULGULAR.....	26
5. TARTIŞMA.....	35
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	39
7. KAYNAKLAR.....	40
8. TABLOLAR DİZİNİ.....	53
9. EKLER DİZİNİ.....	54
10. EKLER.....	55
11. ÖZGEÇMİŞ	64

SİMGELER VE KISALTMALAR

ÇHSD	: Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme
T.C.	: Türkiye Cumhuriyeti
vb.	: Ve benzeri
ark.	: Arkadaşları
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
dk.	: Dakika
lt.	: Litre
O2	: Oksijen
%	: Yüzde
cm	: Santimetre
akt.	: Aktaran
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
KBF	: Kişisel Bilgi Formu
REMM	: Rekreatyoneel Egzersiz Güdüleme Ölçeği
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
ÖÜÖ	: Örneklem Uygunluk Ölçüsü

1.GİRİŞ

Hareket etme becerisi canlılara özgü bir özellik olsa da insanlar bu özelliğini zekâsıyla birleştirerek yaşam kalitesini üst düzeye çıkarma gayreti içerisine girmişlerdir. Geçmiş zamanlarda insanlar hareket etme yeteneklerini, temel ihtiyaçlarını (karnın doyurma, barınma, yabancı hayvanlara karşı savunma vb.) karşılamak için kullanırken, ileriki zamanlarda yeteneklerini daha üst düzeye çıkarmak, beğenilmek ve takdir edilmek amacıyla kullanmaya başlamışlardır.

Günümüzde başta teknolojik gelişmeler olmak üzere pek çok faktöre bağlı olarak hareketten uzak durağan bir hayat tarzı ön plana çıkmaktadır. Hareketsiz yaşam şekli çocukluktan başlayarak alışkanlık haline gelmektedir. Hareket etme becerisi bir çocuğun beden gelişimi açısından çok önemli bir yere sahiptir (1). Sağlıklı olabilmek ve sağlıklı yaşam biçimi tercihinin öğrenilmesinde ve bunun özümsemesinde çocukluk ve gençlik dönemleri çok önemlidir. Bunun nedeni sağlıklı veya sağlıksız birçok alışkanlıkların çocukluk ve ergenlik zamanlarında öğrenilmesi ve genellikle değiştirilmelerinin zor olmasıdır (2).

Son yılların en önemli sorunlarından biri olan hareketsiz yaşantı; insan sağlığını tehdit eden ve teknolojinin ilerlemesi ile birlikte insan hayatını etkileyen önemli bir problemdir. Teknolojideki gelişmelerle değişen hayat şartları kişilerin hareketsiz bir yaşantı tercih etmelerine ve bunun sonucunda da sağlıksız bir toplumun oluşmasına neden olmuştur. Bireylerin benimsemiş oldukları bu yaşam tarzını sportif aktiviteler ile desteklemek kişilerin daha iyi, kaliteli bir yaşam sürmelerinin başlamasına aracı olmaktadır (3). İnsanlar boş zamanlarında düzenli bir şekilde egzersiz yaparak birçok hastalığın neden ve sonuçlarını ortadan kaldırarak bu tarz hastalıkların insan hayatını tehdit eden riskleri en aza indirgeyebilmektedir (4). Bunun yanında düzenli olarak egzersiz yapmak, psikolojik iyi olma hali ve psikolojik stresin yönetilmesinde (psychological wellbeing) (5), iş başarısına ve okul başarısına olumlu yönde etki sağladığı, yaşamı anlamlandırıldığı ve yaşam doyumunu yükselttiği için bireylerin yaşamında önemli bir yere sahiptir (6,7).

İnsanların aktif olarak ya da pasif şekilde katılım gösterdikleri etkinlikler, yaşam şekillerine etki eden uğraşları da içine alarak onların toplumla bütünleşmelerine destek olmakla birlikte toplumsal hayatta da olumlu etkiler göstermektedir (8). Bunun yanında teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği hareketsizlik ve stresli kent yaşamı bireyleri

fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz yönde etkilemektedir. Bu olumsuzluklardan kurtulmak amacıyla bireylerin tablet, telefon, bilgisayar, televizyon vb. gibi kişiyi hareketsizliğe sürükleyen araçlardan biraz olsun uzaklaşarak şehirden uzak ve açık alanlarda gerçekleştirebilecekleri rekreasyonel aktivitelere yöneldiği düşünülmektedir (9).

1.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışma ile 12-14 yaş aralığındaki çocuklarda egzersizin yaşam doyumu üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Sağlık açısından egzersizin önemi ve asıl amacı; hareketten uzak bir yaşam tarzı sonucu insan vücudundaki fizyolojik bozuklukları engellemek veya azaltmak, beden sağlığının temeli olan fiziksel kapasiteyi arttırmak, fiziki uygunluğu ve sağlığımızı uzun yıllar korumaktır (10). Çocuklar için 12-14 yaş bir geçiş dönemi olan ergenlik dönemine denk gelmektedir. Kritik bir dönem olan ergenlikte egzersizin çocuğun sağlığına, gerek çocuklukta gerekse yetişkinlikte etkileyebilecek birçok fizyolojik ve psikolojik etken vardır. Bundan dolayı ergenlikten önce çocukluk döneminde egzersizin gözden geçirilmesi gerekmektedir (11).

Teknoloji çağını yaşadığımız bu zamanlarda çocuklar teknolojik araçlara yoğunlaşarak hareketsiz bir yaşam sürdürmektedir. Çağın getirdiği hareketsiz yaşam, çocuklarda sosyal hayattan uzaklaşmaya, olumsuz psikolojik durumlara ve doyumsuzluğa sebep olmaktadır. Hareketsiz yaşamın çocuklarda başta obezite olmak üzere birçok sağlık problemlerine sebep olması, yanlış beslenme alışkanlıklarına yönlendirmesi çocukların zamanla kendilerine olan güvenlerini yitirmesine ve yaptıkları hiçbir şeyden zevk almamalarına sebep olabilir. Bu noktada egzersizin; çocukların hayatında ne kadar önemli bir yere sahip olduğu, çocuklarda olumlu duyguları geliştirdiği ve hayatın daha anlamlı kılınmasını sağladığı düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre egzersiz yapan çocukların yaşam doyumu düzeyleri belirlenerek, egzersizin faydalarının daha iyi kavranmasına ve sağlıklı bir neslin oluşmasına fayda sağlayacağı amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

12-14 yaş aralığındaki çocuklarda egzersizin yaşam doyumu üzerinde etki düzeyi nedir?

1.3. Konunun Gerekçesi

Günümüzde teknolojik gelişmelerin artmasıyla birlikte hareketsizlik ve değişen yaşam koşulları bazı sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Hareketsiz yaşam tarzı insanların her geçen gün fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına, iskelet kas sistemi hastalıklarından kaynaklı sağlık problemleri yaşamasına ve yaşam kalitesinin düşmesine sebep olmaktadır. Çalışmadan elde edilecek sonuçların; çocuklar için sağlıklı bir yaşam biçimi davranışları ile egzersiz alışkanlığı kazandırmadaki önemini vurgulamak açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

- Araştırmada kullanılan “Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği” ile “Yaşam Doyumu Ölçeği” amaca hizmet etme bakımından geçerli, güvenilir ve uygun bir ölçme aracıdır.

- Çocuklar ölçekteki (Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Formu ile Yaşam Doyumu Ölçeği Formu) soruları içtenlikle, kendi durumunu yansıtıcı ve nesnel olarak cevaplandırmışlardır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma 2018 yılında Kahramanmaraş ili Gençlik Hizmetleri İl Müdürlüğü’nde spor yapan 12-14 yaş grubundaki farklı branşlarda katılan (Voleybol, Futbol, Basketbol, Güreş, Judo, Taekwondo ve her branşta 40 sporcu olmak üzere toplam 240 gönüllü katılımcı) sporcular ile,

- Verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler ile,

- Araştırma konusu ile ilgili kaynaklardan elde edilen bilgiler araştırmanın sınırlıklarını oluşturmuştur.

1.6. Araştırma Konusu Kapsamında Yapılan Araştırmalar

- Ergül (2017), “12-14 Yaş Grubu Ergenlerde “Ders Dışı Etkinlikler ve Egzersiz Kapsamında” Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri” adlı çalışmasında ders dışı yapılan etkinlikler kapsamında uygulanan Fiziksel Aktivite Programının, müdahale grubu çocukların yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Fiziksel aktivite programının müdahale grubu öğrencileri üzerinde sadece yaşam kalitesinde artış olmadığı bunun yanı sıra sosyal beceri gelişimlerinin de arttığı sonucu belirlenmiştir (12).

- Zandee'nin (2018), “Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının ve Beden Eğitimi Dersine Yatkınlıklarının Belirlenmesi” adlı çalışmasında ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamaklarının üst basamaklarında oldukları ve fiziksel aktivite seviyelerinin yüksek olduğu bulunmuştur (13).

- Ardahan (2012), “Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporunu Yapanlar Örneğinde İncelenmesi” adlı çalışmasında duygusal zekânın dört boyutu olan; pozitif duygusal yönetim, duygusal değerlendirme, empatik duyarlılık ve duyguların olumlu kullanımı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki, doğa sporu ile uğraşanlar, dağcılık yapanlar ve bisiklet kullananların yaşam doyumları ve duygusal zekâları arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur (14).

- Hilooğlu (2009), “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Zorbaca Davranışlarını Yordamada Sosyal Beceri ve Yaşam Doyumunun Rolü” adlı çalışmasında zorbalığa karışan kişiler ile zorbalığa karışmayan kişilerin yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır (15).

- Taşkın ve ark. (2018), “Çocuklarda Egzersizin Önemi” adlı çalışmada çocukluktan itibaren düzenli egzersiz yapan bireylerin, ileriki yaşlarda da fiziksel aktivite yapmaya devam etmekte ve diğer bireylere göre kronik hastalıklara yakalanma riskinin daha az olduğunu belirtmektedirler (16).

- Kayalı ve ark. (2012), “Sokak Çocuklarına Yaptırılan Rekreasyon Aktivitelerinin Yaşam Doyumu Düzeylerine Etkisi” adlı makalede egzersizin başlangıç ve bitimindeki kat edilen ilerlemenin belirlenmesi amacıyla yapılan wilcoxon testi sonucuna göre anlamlı bir farklılık bulmuşlardır ($p<0.01$). Bu sonuçta bize sokak çocukları için yapılan rekreasyon aktivitelerinin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (17).

1.7. Tanımlar

Çocuk; Çocuk kelimesi dar anlamda henüz ergen olmayan kişi olarak tanımlanabilmektedir. Bununla birlikte çocuk eksenli oluşturulan bazı ulusal veya uluslararası anlaşmalarda veya yönetmeliklerde bununla ilgili maddelerde çocuğun tanımı yapılmış bulunmaktadır. Bu dokümanların en mühimlerinden biri olan ÇHSD’de çocuğu anlaşma amaçlarına göre yukarıda söz edildiği gibi 18 yaşından küçük birey olarak tanımlamaktadır (18).

Egzersiz; Fiziksel aktivite, enerjinin kilo kontrolü ve enerji dengesi bakımından harcanmasıdır. Egzersiz, kararlı bir şekilde yapılan fiziki hareketler bütünü olarak adlandırılabilir. Egzersiz, sistemli olarak ve yinelenen bir şekilde beden hareketleri yapmayı gerektirir (19).

Amacına baktığımızda egzersizin; oksijenin vücuttaki dağılımını ve metabolik süreçleri düzeltmek, kuvveti ve dayanıklılığı yükseltmek, yağ hücrelerini en aza indirmek, eklem-kas hareketliliğini iyileştirmek gibi etkileri olduğunu görebiliriz (20).

Yaşam Doyumu; Yaşam doyumunu dediğimizde bu kavramdaki doyum; gerçekleşmesi istenilen şeylerin, ihtiyaçların ve beklentilerin karşılanması düzeyidir. Yaşam doyumunu kavramı, kişinin yapmak veya elde etmeyi istedikleriyle sahip olduklarını karşılaştırması sonucunda gözlemlendiği duygulardır. Yaşamdan alınması beklenen doyum kavramı gerçekleşmesi istenilen şeylerle içinde bulunulan koşulların kıyaslanması ve bu kıyaslama ile elde edilen sonucu göstermektedir (21).

Yaşam doyumunu genel anlamda bireyin bütün hayatını ve hayatının her boyutunu içermektedir (22). Bundan dolayı yaşam doyumunu dediğimizde bireyin hayatının sadece bir boyutuna ait doyum değil, hayatının her boyutundan aldığı doyum anlaşılmalıdır ve hayatı boyunca yapılan ölçümlerde değişen sonuçlara ulaşılabilir (21,23).

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde egzersiz ve önemi, egzersizin etkileri, egzersiz ve fiziksel aktivitenin ergenler üzerindeki etkileri, yaşam doyumu, yaşam doyumunu etkileyen etmenler, yaşam doyumu ile egzersiz ilişkisi, 12-14 yaş grubu ergenlerde yaşam doyumu ve ergenlerin gelişim dönemi özellikleri hakkında açıklayıcı ve tanımlayıcı bilgiler verilmektedir.

2.1. Egzersiz ve Önemi

Egzersiz; planlı ve programlı, istemli, fiziksel zindeliğin bir veya birkaç unsurunu (esneklik, kardiyovasküler fitness, vücut kompozisyonu ve kas gücü ve dayanıklılığı) geliştirip ilerletmeyi amaç edinen sürekli aktivitelerdir. Kısaca egzersiz; sağlıklı olma, zindelik, kilo kontrolü veya fiziksel performans gibi hedeflere yönelik, programlı fizyolojik etkinliklerdir (24).

Egzersiz dendiğinde, belli alanda yapılan ve programlı olarak tekrar eden vücut hareketleri akla gelir. Birçok kişi, yaşamının bazı dönemlerinde egzersize başlar fakat daha sonra da bırakır. Gerekli bilgiyi edinmeden bilinçsizce egzersiz yapmak, bırakmalarının en önemli sebebidir (20).

Düzenli olarak devam eden egzersiz, çocuk ve gençlerin sağlıklı bir şekilde büyüyerek gelişmesinde, sosyalleşmede, ergenlerin istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmasında, bazı kronik hastalıklardan korunmasında ya da bu hastalıkların tedavi edilmesinde, tedavinin desteklenmesinde, bir başka ifadeyle bireyin hayatı boyunca kaliteli bir yaşam sürmesinde önemli farklar yaratabilmektedir (25).

Ulusal ve uluslararası literatüre bakıldığında, yapılmış olan çalışmaların çocuklarda erken yaşlarda egzersizi sürekli olarak yapma alışkanlığı kazanılmasının ergenlik döneminde yaşanması beklenen problemlerin çözülmesinde olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur (26). Ergenlikte yapılan fiziksel aktiviteler kişinin farkındalığını artırır, iç görü geliştirmesi ve etkileşimde bulunarak bireysellikten kurtulup güven kazanmasını sağlar ve kendini iyi hissetmesini sağlar. Ayrıca ergenlik döneminin getirmiş olduğu problemlerin çözülmesinde de olumlu yönde etkileri vardır(27).

Bir egzersiz programı birbirini takip eden 4 bileşenden oluşur (28):

1. Isınma (5-10 dk.)
2. Kondisyon (20-60 dk.)
 - a. Aerobik egzersiz
 - b. Kas güçlendirme ve dayanıklılık
3. Soğuma (5-10 dk.)
4. Germe

2.1.1. Egzersiz türleri

Egzersiz genel olarak insan vücudundaki etkiye bağlı olarak üç tipte gruplandırılmıştır. Bunlar (28);

- Aerobik egzersizler,
- Kas güçlendirme (direncili) egzersizler,
- Germe (esneklik) egzersizleridir.

2.1.1.1. Aerobik egzersizler;

Büyük kas gruplarının dahil olduğu ritmik, sürekli ve dinamik egzersizlerdir. Dayanıklılık (Endurans) işi uzun süre yapabilme ve devam ettirebilme kabiliyetidir. Dayanıklılığa aerobik sistem etki eder (28).

Aerobik egzersizlerin, akciğerleri ve kalbi kuvvetlendirme, yağsız bir vücut yapısına sahip olma, stresi giderme ve enerji seviyesini yükseltme gibi yararları vardır. Aerobik egzersizde amaç; kalp atım sayısını yararlı atım frekansına ulaştırmak ve bu gelinen noktayı uzun bir süre koruyabilmektir, bu da maksimum kalp atım sayısının %50 ile %85'i arasındaki alandır. Dayanıklılık türündeki egzersizler haftanın 5-6 günü ve günde 30 dakika olmak üzere yapılmalıdır. Zamanın kısıtlı olması sebebi ile uzun süren bir egzersizi tamamlamada sorun yaşıyorsa, egzersiz gün içinde daha az zamanlara bölünerek uygulanabilir (29).

2.1.1.2. Kas güçlendirme (dirençli) egzersizler:

Kas kuvvetlendirme egzersizleri, direnç uygulayarak kas kuvvetini ve dayanıklılığını yükseltmek gerekçesiyle yapılan egzersizlerdir (28).

Fleck ve Kraemer (1988) direnç antrenmanının ana hedeflerini kas kuvvetini, gücünü ve dayanıklılığını geliştirmek olarak tanımlasa da direnç antrenmanın diğer yararları ile ilgili kemik kütlesinde artış, düşük kan basıncı, kas ve bağ doku kütlesinde artış, düşük vücut yağ yüzdesi ile birlikte bu tür antrenmanların yağ oranını azaltmak için yararlı olabileceğini bildirilmiştir (30).

2.1.1.3. Germe (esneklik) egzersizleri:

Kasları esnetir ve vücudun daha esnek ve kontrollü bir hale gelmesine destek olabilir. Esneklik egzersizleri, ısınma ve gevşeme sırasında uygulanabilir. Diğer egzersiz türleri uygulama sırasında ya da son çalışmadan bu yana gerilmiş olan kasları gevşetmeye yarar.

Esneklik, kas ve eklem dokusunun mümkün kıldığı optimal hareketlilik olarak tanımlanır. Çünkü esneklik kas ve eklem dokusunun sadece niceliğini değil, optimal hareket genişliğinin mesafesi ve açısal derecesini de içerir (31). Örneğin germe gibi kas eklemlerinin hareket mesafesinin düzelmesine olanak sağlar. Kişilerin esneklik özellikleri vücut yapılarındaki farklılıklardan dolayı çeşitlilik gösterir ancak düzenli germe (esneklik) egzersizleri ile geliştirilebilir. Esnek bir vücuda sahip olmak günlük hareketlerimizi daha pratik yapmamızı sağlayarak yaşam kalitesini yükseltir (19).

2.2. Egzersizin Etkileri

Gençlerde ve çocuklarda kas kuvveti, belirgin bir şekilde yaşla birlikte artış gösterir. Ergenlik dönemi en büyük gelişmenin gözlemlendiği dönemdir (32). Genellikle çocukluk döneminde egzersiz yapanlar ileri yaşlarda da egzersiz yapmaya devam ederler. Yetişkinlerde düzenli egzersiz yapmak, kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır (33). Çocukluk yıllarında aktif bir şekilde egzersiz yapmayan kişilerin ileriki yaşlarda da hareketsiz olmasından dolayı egzersizin alışkanlık haline getirilmesi, çocukluk çağından itibaren bu alışkanlığın kazandırılması ve yetişkinlik dönemine taşınması gerektiği uzun yıllardır düşünülmektedir (34).

Aşırı kilolu çocukların oranı ülkemizde her geçen gün hızlı bir şekilde artmaktadır. Bu durum Tip 2 diyabet (Şeker hastalığı), zararlı kan yağlarında yükseklik, hipertansiyon, solunumsal ve ortopedik problemlerle karşılaşma ve büyüme hormonu salgılama bozuklukları riskini artırmaktadır. Çocukluk çağındaki obezlerin %40'ı, ergenlikte obez olanların da %70'i yetişkinlik döneminde de obez olması muhtemeldir. Bundan dolayı çocukluk ve ergenlik döneminde obeziteye karşı yapılacak olan mücadele yetişkin yaşlardaki sağlık için çok önemli sayılmaktadır.

Egzersiz planlı, programlı ve bilinçli olarak yapıldığı zaman kalpte kalp kaslarını kuvvetlendirici ve kalbin kasıla birliğini yükseltici bir etkiye sahiptir (35). Normal koşullarda bir kişi durağan haldeyken kalbi dakikada 5-6 lt kan pompalarken, egzersiz sırasında dolaşım sisteminin hızlanmasından dolayı pompalanan kan miktarı çok daha fazla olur. Egzersiz sırasında kaslar daha fazla O₂'ye ihtiyaç duyar ve kalp vücuda daha hızlı bir şekilde kan pompalar. Böylece kalp dolaşım sistemini olumlu yönden etkiler. Egzersiz hareketleri damarların gelişmesini olumlu yönde etkileyerek kalbin vücudun her yerine kanı daha kolay pompalamasına katkı sağlar. Egzersiz esnasında gerekli kaloriyi yakarak vücuttaki yağ oranını azaltır ve kan basıncına olumlu yönde etkileyerek kalp hastalıklarına yakalanma risklerini önler (36). Düzenli olarak egzersiz yapıldığında ortaya çıkan en önemli fizyolojik değişiklik kaslarda olan kan dağılımının fazla olması ve buna bağlı olarak kasların oksijen kullanma etkililiğinin artmasıdır. Böylece vücut, egzersiz yoluyla istenilen görünümüne kısa sürede kavuşabilir (37).

Egzersiz beyin üzerine de faydaları bazı çalışmalarla tespit edilmiştir. Vücut ağırlığının aşağı yukarı %3'ünü beyin oluşturur. Buna rağmen beyin vücuttaki oksijenin %25'ini, vücutta pompalanan kanın ise %20'sini kullanır. Beyne pompalanan kan miktarı egzersiz esnasında artış gösterir; böylece beyin daha fazla kan pompalandığından, daha fazla oksijen elde etmiş olur. Bu döngüde programlanmış nöron sayıları ve büyüklükleri artar, nöron ölümleri ise azalır. Böylece nöronlara bağlı olan Parkinson ve Alzheimer gibi beyin fonksiyonlarına bağlı ortaya çıkan hastalıkları önler (38).

Egzersiz sağlık üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar genelde kalp-damar sağlığı, esneklik, dayanıklılık, beden kompozisyonu ve kas kuvveti gibi sağlıkla ilgili konular üzerinde dururken (39,40), egzersizin strese karşı mücadele kapasitesini yükselttiği (41, 42, 43, 44, 45), depresyonu azalttığı ve durumluk kaygıyı azalttığı da (46, 47) bildirilmiştir. Araştırmaların sonucuna dayanarak egzersizin insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerini

göz ardı edemeyiz. Egzersiz ve fiziksel aktivite fizyolojik ve anatomik açıdan kişileri iyileştirirken bunun yanında sosyal ve psikolojik seviyelerini de arttırdığını unutmamalıyız (48).

2.3. Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Ergenler Üzerindeki Etkileri

Ergenlik dönemi; birçok yönden zor geçen süreçlerin yaşandığı, ruhsal ve fiziksel bakımdan insan yaşamında en hızlı değişikliklerin olduğu ve sürecin içinden kalıcılık, süreklilik ve aynılık özelliklerinin bulunduğu “kimlik” yapılanmasıyla sonuçlandığı dönemdir (49).

Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması egzersiz olarak tanımlanabilir. Egzersiz, vücut hareketlerinin tekrarlı ve düzenli bir şekilde yapılmasını içerir. Ergenlik çağında kassal kuvveti, esnekliği ve kalp dolaşım sistem dayanıklılığını yükseltmeye yönelik etkinlikler kesinlikle yapılmalıdır. Fiziksel aktivite konusunda günümüz toplumunun bilgi seviyesinin düşük olması, sağlık için fiziksel aktivitenin ne kadar önemli olduğunun yeterince anlaşılabilmesi ve zamanla daha durağan bir yaşam tarzının kabul görmesi, toplumda hipertansiyon, obezite, osteoporoz, kalp-damar hastalıkları ve diyabet gibi kronik hastalıklara yakalanma sıklığını artıran ciddi problemlerden biri olmuştur. Genellikle insanlar spor ve fiziksel aktivite kelimesini eşanlamlı olarak düşünmektedir. Halbuki spor ciddi yüklenme ve performans ile belli bir amaç doğrultusunda sonuca ulaşabilmek için yapılan bir olgu iken, fiziksel aktivite, günlük hayat içinde hareketliliğin artırılması ve sağlığı koruyabilmek için yapılan hareketler bütünüdür. Buna göre sportif aktivitelerin beraberinde egzersiz, bazı oyunlar ve gün boyunca yapılan bir takım etkinlikler de fiziksel aktivite olarak kabul edilir (50).

Fiziksel aktivitenin sağlamış olduğu yararların her yaşta önemi vardır. Fiziksel aktiviteyi önemsemeyen televizyon veya bilgisayar başında uzun zaman geçiren çocukların ve gençlerin obeziteye yakalanma risklerinin daha fazla olduğu bilinmektedir. Çünkü bu zaman zarfında yiyecek tüketimleri de artış göstermektedir. Uygun fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlığının kazandırılması çocuklar ve gençler için önemlidir ve kazanılan bu davranışın alışkanlık haline getirilmesi gerekmektedir (51). Düzenli egzersizle ilgili ergenler üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında; spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere oranla duygusal anlamda dengeli ve daha dışa dönük oldukları görülmüştür (52).

Egzersiz farklı anlamlarla öne çıkması ve insan organizması üzerinde faydalarının olması, içerisinde bulundurduğu stresli, eğlenceli ve heyecan verici unsurlarıyla dikkat çekici olması ergenleri olumlu yönden etkilediği son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalarla ortaya konmaktadır. Spor yapmanın ergenler üzerindeki etkileri genel anlamda iki alt başlıkta incelenebilir.

2.3.1. Psikolojik etkileri

Hızlı bir gelişimin ve değişimin olması ergenlik çağıının en önemli özelliğidir. Ergenlik dönemi, çocukluk çağıyla karşılaştırıldığında ergenin bu dönemde başa çıkmak zorunda olduğu biyopsikososyal değişimler daha fazladır (53). Bu durum ergenlik çağıındaki bir çocuğun olumsuz yönden etkilenmesine ve ruhsal açıdan problemler yaşamasına neden olmaktadır. Bu dönemde, ergen hem kendisiyle alakalı bazı kişisel planlar ve hedefler oluşturmaya ve bu hedefleri gerçekleştirmeye çalışmakta hem de sosyal hayatta kendine bir yer bulmaya çalışmaktadır. Çocukluk dönemine oranla uyum sağlayabilmesi gereken değişim hızı ve değişim alanları fazlalaşmaktadır ve uyum sağlamada zorlanan ergenlerde ruh sağlığı problemleri görülebilmektedir (54).

Kişilerin ve toplumların duygusal ve sosyal durumuyla ilişkili olan ruhsal sağlık, o toplumun kültüründen etkilenmekte ve bununla beraber genel anlamda stres ve üzüntü ile baş etme becerisi, yaşamdan zevk alma, hedeflerin ve potansiyelin yerine getirilmesi konularını kapsamaktadır (55). Başka bir deyişle de ruhsal sağlık, mutluluk gibi pozitif duygular, benlik saygısı gibi psikolojik durumları içeren bir kişilik özelliği ve olumsuzluklara karşı dirençli olma ve bu olumsuzluklarla baş edebilme seviyesi şeklinde de ifade edilebilir (56). "Ruhsal sağlık, bir bireyin günlük hayattaki problemleri nasıl çözdüğünü, düşüncelerini, ailesi ve arkadaşları ile nasıl ilişkiler geliştirdiğini kapsamaktadır (57).

Gilman ve ark. (2004) yapmış oldukları araştırmada bir sosyal aktivitede bulunmamanın ya da katılmış olunan sosyal etkinliğin belli bir plan ve program, amaç ve denetim çerçevesinde yapılmamasının anti-sosyal davranışlar, akademik başarısızlık, intihar ve yasa dışı maddenin kötüye kullanımı gibi kötü alışkanlıklarla ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Bu sebeple kişinin yapmış olduğu egzersiz seviyesinin bilinmesi sağlık durumu, koruyucu ve tedavi edici yaklaşımlar bakımında da önemlidir (58, 59).

Ergenin katılmış olduğu aktiviteler, ergenin sosyal çevresini oluşturmasında önemli bir etkidir. Çalışmalar; ergenin kimliğinin ve benliğinin oluşmasında yapılandırılmış alan ve programlar ışığında, belli bir amaca göre aktivitelere katılmanın olumlu katkılarının olduğunu göstermektedir (60).

2.3.2. Fizyolojik etkileri

Spor, hem fiziksel gelişimle alakalı hem de iyi bir ruh sağlığına sahip olma ve kişilik kazanma açısından büyüme çağındaki çocuklar için faydalı ve gereklidir. Günümüzde spor yapmak insan hayatının her döneminde önemli bir yere sahiptir (61).

Çocukluk ve ergenlik dönemleri insan gelişimindeki en hızlı büyümenin görüldüğü dönemlerdir. Ergenlik dönemi başlarında ağırlık artışının ve boy uzamasının çok fazla olmasının nedeni büyüme hormonunun fazla salgılanmasıdır (62). Ergenlik döneminde, çocuklarda ortalama olarak yılda 7-9 cm' lik bir gelişim görülmektedir (63). Bu dönemde ağırlıkta görülen artışın sebebi ise vücuttaki yağlanmadır (64).

Fiziksel aktivitenin organizmanın normal işlevlerinin devamı sağlamak ve sağlıklı bir vücut gelişimi için insan hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Çocukluk çağında spor yapmaya başlayarak spor alışkanlığının temelleri atılır. Gelişim çağında olan çocuklar için spor, sadece doğal sağlık ve gelişme için değil, iyi bir kişiliğe sahip olmak içinde gereklidir (65).

Egzersiz, düzenli ve tekrar eden bazı vücut hareketlerini içerir. Kasal kuvveti ve dayanıklılığı, esnekliği, kardiorespiratuar dayanıklılığı yükseltmeye yönelik egzersizler ergenlik döneminde çokça kullanılmalıdır (19).

Ergenlik döneminde yapılan egzersiz; kemik mineral yoğunluğunda artış sağlar ve ileriki yaşlarda osteoporoz oluşma riskini azaltır, fazla kilo ya da obezite insidansını ve yetişkin çağlarda sürekli hastalıkların görüme oranını azaltmaktadır. Yüksek tansiyon, insüline bağı olmayan şeker hastalığı, koroner kalp hastalığı, inme, kolon kanseri ve kemik erimesi gibi hastalıkların görüme riskini azaltır.

2.4. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı ilk kez Neugarten ve ark. (1961) tarafından tanımlanmıştır (67). Yaşam doyumunun tanımını yapmak için öncelikle “doyum” kelimesinin açıklanması daha uygun olacaktır. Budak’a (2003) göre doyum organizmada psikolojik (merak, sevgi, başarı) veya fizyolojik (cinsellik, susuzluk, açlık) ihtiyaçların karşılanmasından sonra organizmanın tekrardan eski dengesine ulaşması durumudur (68). Gereksinimlerin, beklentilerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır doyum. “Yaşam doyumu” kavramı ise, bir kişinin ne istediğiyle, neye sahip olduğunun kıyaslanmasıyla ulaşılan durum veya sonuçtur. Yani bireyin hayattan beklentilerinin, gerçekte yaşadığı durumla karşılaştırılmasıyla elde edilen sonuca yaşam doyumu diyebiliriz (21).

Yaşam doyumu kişinin seçmiş olduğu ölçütlere göre hayatını genel anlamda gözden geçirdiği bir süreçtir (69). Yaşam doyumu, öznel iyi olmanın bilişsel bileşenidir. Yaşam doyumu, kişinin kendi hayatını kapsamlı bir şekilde zihinsel değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (70).

Yaşam doyumu kavramı, yaşamımızda birçok kez karşımıza çıkmasına rağmen birden fazla anlamda kullanılmış ve ortak bir tanımlanamamıştır. Yaşam doyumunu bazı araştırmacılar öznel iyi oluş bazı araştırmacılar ise mutluluk olarak ele almıştır (21). Öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni olan genel anlamda iyi olma yani yaşam doyumu; aşk, dostluk, boş zaman, evlilik, iş gibi bazı yaşam alanlarındaki doyumlara ayrılabilir ve ayrılmış olan bu alanlar da kendi içinde, hoşlanma, haz, hoş duygu, gurur, onur, gibi özgün duygulara, hoş olmayan duygu, öfke, suçluluk, üzüntü, anksiyete, utanç gibi özgün duygulara ve duygu durumlarına ayrılır (71).

Alan yazından, yaşam doyumu seviyesi yüksek olan kişilerin psikolojik-sosyal-fiziksel açıdan sağlıklı bir hayata, sosyal hayatlarında daha olumlu ilişkilere ve işlevselliğe, yaşantıları ile uyumlu bir karaktere ve kişisel gelişime açık zihinsel yapıya sahip olduğu görülmüştür (69, 72, 73, 74). Ayrıca, hayatlarına ait olumlu duygu ve düşüncelere sahip kişilerin daha iyi problem çözdükleri ve stresle başa çıkmada daha dayanıklı oldukları bilinmektedir (75, 76, 77).

2.5. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

Yaşam doyumu veya diğer bir deyişle mutluluk, uzun yıllar boyunca insanların ilgisini çeken konulardan biri olmuştur. İnsanların olumlu bir hayat sürmelerine yaşadıkları olayların kendi isteklerini, beklentilerini sağlayabilecek nitelikte olmasına normal olarak duyarlıdır. İyi bir hayat sürme, mutsuz olma gibi bir takım yargı, kişinin kendi hayatını nasıl değerlendirdiğine dayanmaktadır (78).

Yaşam doyumu hayat şartlarındaki değişimler, alışılmış stratejilerle baş etme, kontrol odakları ve kişilik gibi çeşitli etkenlerin bileşimine bağlı olarak oluşur.

Yaşam doyumuna etki eden faktörler şöyle sıralanabilir:

- Günlük Hayattan Mutluluk Duymak
- Yaşamı Anlamak, Anlamli Bulmak
- Amaçlara Ulaşma Konusunda Uyum Sağlama
- Pozitif Bireysel Kimlik
- Fiziksel Olarak Kişinin Kendisini İyi Hissetmesi
- Ekonomik Güvenlik
- Sosyal İlişkiler (79).

Genel tanımlamalarda yaşam doyumu pozitif değerlendirmeleri mutluluk ile ilişkilendirilirken, negatif değerlendirmeleri ise depresyon ve mutsuzluk ile ilişkili olduğu söylenebilir (80).

Aşağıdaki unsurlar da yaşam doyumunu etkiler;

- Araçsal rahatlık,
- Sağlık ve kişisel güven,
- Ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla ilişkiler,
- Bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme,

- Karı-koca ilişkilerinde yakınlık,
- Yakın arkadaşlara sahip olma,
- Başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme,
- Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma,
- Öğreniyor olma,
- Kendini anlayabilme,
- Bir işte çalışıyor olma,
- Kendini tanıyabilme,
- Toplumsallaşma,
- Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme,
- Eğlenceli etkinliklere katılma (81).

Neugarten (1961), insanların hayattan yüksek düzeyde doyum almasını şu kriterlere göre ilişkilendirmektedir(67). Bunlar:

- Bireyin günlük hayat aktivitelerinden zevk alması,
- Kişinin hayatıyla alakalı amaçlar geliştirmiş olması ve geçmiş yaşamına dair sorumluluk duygusu taşıması,
- Hedeflerini gerçekleştirebileceğine dair kendine inanmış olması,
- Çirkin bedensel öğelere sahip olsa bile olumlu bir bedensel imge oluşturabilmesi,
- Yaşama karşı bakış açısının pozitif olması (82).

2.6. Yaşam Doyumu ve Egzersiz İlişkisi

Hayatın tamamını kapsayan yaşam doyumu bireyin içerisinde bulunduğu ruh sağlığının nasıl olduğunu gösteren önemli bir araçtır. Hayatta oluşabilecek çeşitli zorlanmalar, ani olumsuz değişimler, engellenmeler ve çatışmalar yaşam doyum seviyesinin azalmasına sebep olabilmektedir (83).

Egzersiz insan bedenine ve sinir sistemine olan faydalarını birçok araştırmacı bilimsel çalışmalarla ortaya koymuştur. Düzenli olarak egzersize katılmanın kaliteli bir yaşamı ve iyilik hali hissini artırdığı bilinmektedir. Egzersize düzenli katılım ile streste azalma görülürken, günlük hayat aktivitelerine toleransta artış görülür. Egzersiz önemli derecede sonuçlar doğuran hastalıkların oluşmasına engel olduğu için de ayrıca yaşam kalitesini arttırmaktadır. Düzenli olarak egzersiz yapan kişilerde ileriki yaşlara kadar hastalıklardan uzak olmak ve fiziki olarak aktif durumda olabilmek, bu bireylerin egzersiz yapmayanlara oranla 10-20 yıl daha uzun yıllar fonksiyonlarını başkalarına bağımlı kalmadan yerine getirmelerinde etkili olmaktadır (84).

Eğer bireyler sportif faaliyetlerde bulunuyorsa, yaşadıkları gerginliklerini düşürdüğü, güvenlerini sağlamlaştırdığı; canlılığı hissetmeleri ve bir hedefe ulaşabilmenin mutluluğunu yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu durumda, bireyin hem zihinsel sağlıkla ilgili hem de yaşam doyumunda olumlu yönde bir artış görülür (85).

Zorba'ya (1999) göre, sağlıklı olabilmek için egzersiz yapmanın asıl amacı; hareketten uzak pasif bir yaşamın sebep olduğu fiziki ve organik bozuklukları engellemek ya da en aza indirmek, vücut sağlığının temelini oluşturan fizyolojik kapasiteyi arttırmak, sağlığı ve fiziksel uygunluğu uzun yıllar koruyabilmektir (86).

2.7. 12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Yaşam Doyumu

Ergenlik; çocukluk çağı ile erişkinlik çağı arasında bir geçiş olarak kabul edilen büyüme, olgunluğa ulaşma anlamlarına gelmektedir. Ergenlik dönemi, fiziki ve duygusal anlamda değişimlerin yoğun bir şekilde yaşandığı dönem kabul edilir. Yaşamış olduğu bu değişiklikler ergenlerin hayatlarını olumlu ya da olumsuz birçok açıdan değerlendirmelerine etki etmektedir (87). Ergenler yaşadıkları bu değişimlere alışmaları sürecinde, gelecek

yaşamları hakkında bir karara varmak, bir takım amaçlar belirlemek ve bu amaçlara erişmek için çabalamak durumundadır. Ergenlik dönemi bu özellikleriyle depresyon, stres ve kaygı gibi ruhsal sorunların görüldüğü bir dönem olabileceği gibi (88, 89), ergenlerin olumlu bir kimlik oluşturduğu ve sağlıklı bir ruhsal yapı geliştirdiği (90) bir zaman dilimi olarak da yaşanmaktadır.

Kişilerin temel yaşam ödevi ergenlik döneminde, “Ben kimim?” sorusuna cevap aramaktır. Bir başka ifadeyle, ergenlik dönemi kimlik oluşturmayla ilgili örüntülerin düzenlenme dönemidir (87). Bireyler tutarlı ve uzun süren bir çocukluk döneminin ardından kendilerini karmaşık duyguların yaşandığı, dengesiz, dağınık, düzensiz ve oldukça problemlili bir çağda bulmaktadır (91). Kuşkusuz, bu geçiş döneminde karşılaşmış olduğu sıkıntılı yaşantıların ergenin kendine, çevresindekilere ve içinde bulunmuş olduğu şartlara ilişkin algısına ve hayat kalitesi ile ilgili değerlendirmelerine, doğal olarak yaşam doyumuna etkilerinin olması kaçınılmazdır (92).

Alan yazında, yetişkinlik dönemindeki bireylerle kıyaslandığında göreceli olarak yeni olarak düşünülebilecek çocuk ve ergenlerde yaşam doyumuna ile ilgili çalışmalarda bir artış görülmektedir (93) ve ülkemizdeki yaşam doyumuna üzerine yapılan çalışmalarda da aynı durum söz konusudur. Kişinin ileriki yaşamında daha başarılı, üretken veya uyumlu olmasında, gelişim açısından daha önemli sayılan ergenlik ve çocukluk dönemindeki yaşantılarının etkili olduğu düşünüldüğünde, yaşam doyumuna ile ilgili erken yaşlardaki faktörlerin araştırılması da önem arz etmektedir(92). Ergenlerde yüksek yaşam doyumuna sahip olmak önemlidir. Yaşam doyumuna ile risk içeren davranışlardan uzak durma, sağlıklı yaşam biçimi sürdürme, fiziksel olarak sağlıklı ve aktif olma, spor ve sosyal etkinliklere katılım arasında olumlu bağlar bulunmaktadır (94).

Bireylerin yaşamlarından zevk alması, kendi yaşantılarını olumlu yönde algılamaları, kuşkusuz içerisinde buldukları gelişim dönemi ve yaşa göre değişiklik gösterebilmektedir. Ergen yaşam doyumuna olarak düşünüldüğünde bu gelişim çağları içerisinde çekiciliği en yüksek olan evrelerden biri olan, ortaokul kademesindeki öğrencilerin de dahil olduğu dönem ilk ergenliktir (92). Bu dönem (yaklaşık olarak 11-14 yaş arası) öğrencilerin gerek psikolojik ve fizyolojik özellikleri gerekse akademik başarıları ve okula güdülenmeleri bakımından değişiklikler yaşadıkları bir süreçtir(95).

Özellikle ergenlik çağında yaşam doyumunun ciddi anlamda bir psikolojik değişikliğe sahip olduğuna düşünülür (96). Yaşam doyumu ergenlik döneminde, benlik algısı ve beden imgesi değerlendirmeleri gibi kişisel etmenlerden etkilendiği kadar çevresel etmenlerden de aynı şekilde etkilenir (97).

2.8. Ergenlerin Gelişim Dönemi Özellikleri

12-18 yaş aralığında çocukluk çağından ileriki yaşlara kadar devam eden bir geçiş evresi olan dönem ergenlik dönemi olarak ifade edilmektedir (98). Ergenlik bireyin duygusal ve fizyolojik süreçlerin yol açtığı psikososyal, cinsel ve fiziksel olgunlaşma ile başlayan, sosyal üretkenliğini ve bağımsızlığını kazandığı, ne zaman sona erdiği belirli olmayan kronolojik bir çağdır (100).

Ergenlik çağı; sosyal, psikolojik, zihinsel ve biyolojik açıdan bir olgunlaşmanın ve gelişmenin yer aldığı çocukluk çağından yetişkinliğe geçiş evresi olduğu kabul edildiğine göre bu çağı bilişsel (zihinsel), bedensel (fiziksel), psikososyal ve psikoseksüel gelişim olarak değerlendirmek 12-14 yaş gurubunda yer alan ergenlerin gelişim özelliklerini açıklama noktasında daha uygun olacağı düşünülmektedir (91, 101).

2.8.1. Bedensel (Fiziksel) gelişim

Fiziki olarak ergenlik döneminde büyüme ve gelişme ile alakalı 12-16 yaşları yaşantıların yoğun olarak görüldüğü yaşlardır. Ergen bu süreçlerde, içinde bulunduğu kültürün ideal beden olarak kabul gördüğü modelden etkilenecek kendi beden imgesini oluşturma sürecini yaşar. Buna göre, bireyin ideal beden ölçüleri arkadaş grubu, toplum ve aileye göre belirlenir (102).

Birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin değişmesiyle beraber bedensel değişimler meydana gelir. Üreme işleviyle doğrudan alakalı olan birincil cinsiyet özellikleri (kızlarda rahim ve yumurtalıklar, erkeklerde testisler ve penis) ve üreme işlevleriyle dolaylı olarak alakalı olan (tüylerin gelişimi, kızlarda kalçanın ve göğüslerin oluşumu, erkeklerde ses değişimi) ikincil cinsiyet özellikleri bu dönemde belirginleşir.

Genellikle kız çocukları erkeklere göre aşığı yukarı iki yıl daha erken ergenliğe girerler. Bu dönemin başlangıcında; genetik yapı, bireysel farklılıklar, sosyoekonomik koşullar ve yaşanan coğrafi bölgenin iklimi gibi bazı özelliklerin etkileri vardır. Ergenlik dönemi ülkemizde erkeklerde 12-14 yaşları arasında, kızlarda ise 10-12 yaşları arasında başlar.

2.8.1.1. Kızlarda bedensel değişiklikler:

Genel anlamda kızlarda göğüslerin oluşumu 10-12 yaşlarında başlar, daha sonra koltuk altlarında ve genital bölgede kıllanma başlar ve daha sonraki iki yıllık bir süre zarfında adet kanaması görülür. Adet kanaması ortalama 12 yaş civarında (10-16 yaş arasında) başlayabilir ve genellikle ilk zamanlar düzensiz kanamalar şeklinde olur. Ergenliğin ilk belirtileri görüldükten sonraki bir yıllık süre içerisinde boy uzamasında hızlanma olur. Çocukluk döneminde erkek çocuklarına oranla daha kısa olan kız çocukları ortalama olarak 10-12 yaşlarında ilk büyüme atılımı gerçekleştirirler ve bu noktada genellikle erkeklere oranla daha uzun ve ağırdırlar. 16-17 yaş dolaylarında ise maksimum boylarına ulaşırlar.

2.8.1.2. Erkeklerde bedensel değişiklikler:

Ergenlik dönemi belirtileri erkek çocuklarda ilk olarak testislerin büyümesi ile 11-14 yaşlarında başlar ve daha sonra penis boyutlarında büyüme, genital bölgede kıllanma, erkek tipi kas gelişimi ve daha sonraki dönemlerde bıyık ve sakal bölgesinde kıllanma ile devam eder. Gelişimsel olarak bakıldığında birçok gelişim alanında kız çocuklarının 2 yıl gerisinde kalan erkek çocuklar büyüme atılımlarına genellikle ortalama 14 yaş civarında (10-16 yaşları arasında) başlarlar. Maksimum boya ulaşmaları ise 18-20 yaşlara kadar yavaşlayarak devam eder.

2.8.2. Bilişsel (Zihinsel) gelişim

Bilişsel gelişme, ergenlik çağında hızla gelişim gösterir; 15-16 yaş dolaylarında en üst seviyeye ulaşır ve sonrasında 20 yaşına kadar yavaşlayarak gelişimi devam eder.

13-14 yaşlarındaki bireylerin zihinsel gelişimleri hakkında bize en kapsamlı bilgiyi veren kuramcı Jean Piaget'tir. Ergenlik döneminin bu yaş gurubu J. Piaget'in Zihinsel gelişim kuramına göre soyut işlemler dönemine tekabül etmektedir. Soyut düşünebilme yeterliliğinin ön koşulu ergenlerin nöro-fizyolojik açıdan olgunlaşmasıdır (103).

Zekâ ve Bilişsel yapılar yaşla beraber yaşa bağımlı olarak gelişir ve bu gelişim doğumdan itibaren başlayıp, ergenlik dönemi sonlarına dek devam eder. Bilişsel gelişim kaynağını beynimizde bulunan bazı genetik yapı ve fonksiyonlardan alır. Beynimizin uyum sağlama ve örgütlenme olarak nitelendirebileceğimiz iki ana görevi bu yapıdan oluşmaktadır.

Ergenlerin düşünme yetisini çocukların düşünme yetisinden ayıran özellik; soyut işlemler veya özelliği, gerçek bir uyaran ya da somut bir şey dışında tamamen soyut bir düşünce meydana getirmeyi ve problem çözebilmeyi, varsayımlardan yola çıkarak değerlendirme yapabilme ve alternatifler üretebilmeyi içermektedir. Ergenler bu dönemde prensipleri, ideal olanı tartışır, ideolojik problemlerle ilgilenirler ve kendi doğrularını ortaya koymaya yönelirler.

2.8.3. Psikoseksüel gelişim

Geçtan 'a (1981) göre Freud'un gelişim dönemlerinden sonuncusu olan "Genital" dönemin 13-14 yaş gurubu ergenlik dönemine denk geldiği ifade edilir (104). 13-14 yaş gurubu ergenin bu dönemde fiziksel olgunluğa ulaşması ve bazı hormonlarda artış olmasıyla birlikte cinsel dürtüler ile bu dürtülere bağlı olarak gelişen diğer güdüler (bağımsızlık güdüsü, karşı cinse yaklaşma vb) de bir artış görülür.

Bu dönemde ergenler karşı cinsten olan arkadaşlarına karşı daha fazla ilgi göstermeye başlarlar. Karşı cinsten olan bu arkadaşlar genellikle zihinsel veya fiziksel olarak ergenin ebeveynine benzer. Karşı cinsle olan bu ilişkilerin yoğunluğundan dolayı ergenler, görüntüleri ya da düşünceleri de dahil olmak üzere kendileriyle yoğun bir şekilde ilgilenmeye başlarlar. Bunun sonucunda ise "narşist" olmaya eğilim gösterirler (105).

Ergenlerde, bu evrede güvensizlik duyguları, cinsel hayaller kurma ve bazı toplumsal problemlerden kaynaklanan kendi kendine cinsel doyum sağlama eğilim gösterdikleri görülebilir. Oedipal eğilimleri yoğun olan genç, bu yaşta artan cinsel dürtülerin etkisi altında kendi duygularından korkarak ebeveynlerinden uzaklaşmak isteyebilir veya karşı cinsin ilgi göstermesinden dolayı tedirginlik hissedebilir (106).

Ergenlik dönemindeki bireylerin en çok önemseydiği şeylerden biri de toplum tarafından kabul edilen değerlere uyan hipotezler üretmektir. Ergenler bu dönemde yapmış oldukları denemelerle erkek veya kadın rolünü özümseme, doğru-yanlış kavramları, tercih

yapabilme ve karar verebilme, kendini denetleme mekanizmaları gibi becerileri kazanabilmek için çabalarlar. Sağlıklı bir şekilde atlatılan bu dönem ile ergen yetişkinlik dönemine iyi bir şekilde başlayıp sağlam bir adım atmış olur (107).

2.8.4. Psikososyal gelişim

Sosyal gelişme bireyin yaşamış olduğu toplumun onayladığı şekilde davranış sergilemeyi öğrendiği bir süreçtir. Bireyler toplumda prestij kazanmaya ve iyi bir statü sahibi olmaya her zaman ihtiyaç duymuşlardır ve bunun için uğraşmışlardır. Bu ihtiyacın karşılanması toplumsal uyum üzerinde büyük ölçüde etkilidir. Ergenlik çağı toplumsal gelişim ve uyum için önemli zamanlardır. Bu çağda psikososyal alandaki gelişim, bireyin olumlu öz görünüm ve gerçekçi bir kimlik oluşturmasını mecburi kılar (108). Ergenlik döneminin en önemli psikososyal yönü başarılı bir kimliğin kazanılmış olmasıdır (109).

Ergenlik dönemi Psikososyal gelişim kuramının evrelerinden beşinci evresi olan ‘Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası’na denk gelmektedir. Bu dönemde yaşanan en önemli problem ergenin kimliğini oluşturabilmesi veya eğer bunu başaramazsa kimlik karmaşası yaşamasıdır (106).

Psikososyal gelişim kuramına göre ergenlik çağındaki bir bireyin “toplumsal geçerliliği olan bir benlik” oluşturmasının önemli olduğu vurgulanır. Yani birey kendisinin nasıl bir kişiliğe sahip olduğuna yönelik kuramlar geliştirir, geliştirdiği kuramları dener, değiştirir veya bu kuramlara uygun davranışlar sergilemeye çalışır. Böylece ergenin kendisine bakışı değişir ve zamanla bir bütünlük ve devamlılık kazanır (110).

Psikososyal gelişim kuramına göre birey kimlik kazanma savaşında başkalarının kendisine nasıl baktığı ile kendisinin kendine bakışı arasında bir kıyaslama yapar. Bu dönemde olumlu yaşantılar geçiren birey bu olumlu yaşantıları yetişkinliğe de yansıtacak ve sağlıklı bir yetişkin olarak yaşamını sürdürmesi söz konusu olacaktır (111).

Ergenlerde kimlik krizi sorununun çözümlenmemiş olması sonucunda durumlar şöyledir.

- 1) Ben ile kimlik arasında karmaşa,
- 2) Aşırı gelişmişlik benlik imajı,

- 3) Belirtilerde aşırı kayma ve değişiklik,
- 4) Geçmiş ile şimdi arasında devamlılığın zayıflaması,
- 5) Yüksek düzeyde kaygı,
- 6) Kendi özelliklerinden yeterince emin olmama,
- 7) Kendisine yönelik değişken duygular (112).



3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, 12-14 yaş aralığındaki çocuklarda egzersizin yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmada betimsel-tarama modelinden yararlanılmıştır.

Karasar'a (2002) göre tarama modelleri, geçmiş yıllarda olan veya hala da varlığını sürdüren bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaç edinen, çalışmaya konu olan bir olay, kişi veya objenin, kendi şartlarına göre ve olduğu gibi açıklanmaya çalışıldığı bir araştırma modelidir (113).

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini ve örneklemini Kahramanmaraş ili Gençlik Hizmetleri İl Müdürlüğü'nde spor yapan 12-14 yaş grubundaki farklı branşlarda katılan (Voleybol, Futbol, Basketbol, Güreş, Judo, Taekwondo ve her branşta 40 sporcu olmak üzere toplam 240 gönüllü katılımcı) sporcular oluşturacaktır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma grubuna uygulanmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda öğrencilerinin demografik parametreleri belirlenmeye çalışılmış.

Egzersiz düzeyinin belirlenmesi için tüm katılımcılara; Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği Gürbüz ve ark. (2006) tarafından yapılmış olan Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) kullanılmıştır (114).

Yaşam Doyumu düzeyinin belirlenmesi için; Diener ve ark. (1985) tarafından 1985 yılında yaşam doyumunu belirleyebilmek amacıyla geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu (KBF)

Araştırmacı tarafından alan yazına dayanarak kişisel bilgi formunda; araştırmaya katılım gösteren çocukların sosyo-demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Bunun için kişisel bilgi formunda çocukların cinsiyetleri, yaşları, anne ve babanın eğitim durumları, ailenin ekonomik durumu, aktif bir şekilde spor yapıp yapmadıkları ve eğer yapıyorsa branşlarına yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Rekreatif egzersiz güdüleme ölçeği (REMM)

Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği Gürbüz ve ark. (2006). tarafından yapılmıştır (115,114).

“Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği”nin (REMM) orijinali, kişiyi rekreatif amaçlı fiziki aktivitelere katılım konusunda motive eden etmenleri ölçen 73 madde ve (a) ustalık, (b) fiziksel durum, (c) sosyal ilişki, (d) psikolojik durum, (e) görünüş, (f) diğerlerinin beklentileri (g) zevk ve (h) rekabet/ego gibi sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Ancak Gürbüz ve ark. (2006) bazı alt maddelerin faktör yüklerinin düşük çıktığından dolayı ölçeği 66 maddeden oluşan, Sağlık, Rekabet etme, Dış Görünüm, Sosyalleşme/Eğlenmek ve Beceri Gelişimi şeklinde beş alt boyutta ele almışlardır (114). Çağlar ve ark. (2009) ölçeği beş alt boyutlu olarak yeni haliyle kullanılmıştır (7). Katılımcılara demografik parametrelerin belirlendiği soruların yanında, ölçeğe ait sorular Likert Ölçeği tipinde “1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Kararsızım, 4- Katılıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum” sıralamasında sorulmuştur.

Gürbüz ve ark. (2006), araştırmasında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.84 (beceri gelişimi) ile 0.93 (sağlık) arasında iken mevcut çalışmada ise 0.82 (beceri gelişimi) ile 0.79 (sağlık) arasında bulunmuştur ve anlamlılık düzeyinin üzerindedir. Modelde REMM alt boyutlarından; Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence ile Beceri Gelişimi içeren motive edici etmenlerden oluşmaktadır (114).

3.3.3. Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)

Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş olan “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin (YDÖ) Dağlı ve Baysal tarafından Türkiye koşullarında geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (116). Ölçeğin orijinali İngilizcedir. Tek faktörlü bir yapıda toplamda 5 maddeden

oluşmaktadır. Özgün ölçeğin uyarlama çalışması için ilk olarak Türkçeye çevirisi yapılmış, daha sonra içerik, dil, ölçme ve değerlendirme gibi alanlarındaki uzman kişilerin fikirleri alınmıştır. Uzman kişilerin görüşlerine göre ölçekte birtakım değişiklikler yapıldıktan sonra orijinal ölçek ile Türkçe çevirisinin anlam bakımından benzerlik gösterip göstermediğinin uygulamada belirlenmesi sebebiyle ölçekler bir grup öğretmene iki hafta ara ile uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasında tutarlık olup olmadığını test etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve 0,92 olarak saptanmıştır. Bu sonuca göre, Türkçe ve İngilizce ölçekler arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yaşam doyumu ölçeği tek boyutlu, 5 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. 7'li likert tipinde bir öz bildirim ölçeği olan Yaşam Doyumu Ölçeği, "(1) Hiç Katılmıyorum" seçeneğinden "(7) Tamamen Katılıyorum" seçeneğine kadar olan metrik bir ölçümü içerir. Diener ve ark. (1985)'na göre ölçeğin test-tekrar test katsayısının .87 ve iç tutarlılık katsayısının (Cronbach Alpha) .82 seviyesinde olduğunu ve ölçeğin tek faktörden meydana geldiğini ve bu faktörün varyansın % 66'sını belirttiğini rapor etmektedir (116). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) mevcut çalışmada ise .92 seviyesinde olduğu söylenebilir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları(Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart Sapma) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS istatistik paket programında yapılmıştır. Niceliksel verilerin arasındaki ilişkiyi saptamak için öncelikle normallik testi yapılmıştır. REMM alt boyutlar ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile demografik parametrelerin alt grupları arasındaki ilişkinin varlığının sorgulanmasında t testi ve Anova-Tukey testi kullanılmıştır. Daha sonra değişkenler arası anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamak için korelasyon testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümü istatistiksel sonuçlarının açıklanacağı bölümdür. Bu bölümde ilk olarak katılımcıların kişisel bilgi anketine verdikleri yanıtlara yer verilecek olup sonrasında egzersiz ve yaşam doyumunun demografik özellikler ile arasında nasıl bir ilişki olduğu açıklanmaya çalışılacaktır.

Tablo 1: Veri toplama araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik analizleri

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliği Testi		0,825
Bartlett'in Küresellik Testi	Yaklaşık Kikare	976,566
	Serbestlik Derecesi	15
	Anlamlılık	,000

Buna göre (KMO) Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliği Testi sonucu, 0,825 olarak bulunmuştur. Buna göre faktör analizinin yapılabilmesi için yeterli olacak örneklem sayısına ulaşıldığını göstermektedir.

KMO bütün değişkenlerin/maddelerin oluşturmuş olduğu veriler için geçerlidir. KMO' nun özel biçimi olan ve her bir değişken/madde için ulaşılan örneklem uygunluk ölçüsü, ÖÜÖ, (Measure of sampling Adequacy-MSA) de söz konusudur.

Bu istatistik, özünde verilerin faktör analitik modeli ile modellenip modellenemeyeceğine yönelik bir ölçüt sunar. Bu ölçütün aralıkları ise şu şekildedir. Ancak Field (2000) KMO için alt sınırın 0,50 olması gerektiğini, $KMO < 0,50$ için veri kümesinin faktörleşemeyeceğini (unfactorability) ifade etmiştir (117).

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Demografik Özellikler

Değişkenler		Sayı (n=240)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Bayan	99	41.2
	Erkek	141	58.8
Yaş	12 yaş	47	19.6
	13 yaş	68	28.3
	14 yaş	125	52.1
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	110	42.2
	Lise ve dengi	99	36.7
	Lisans/ Lisansüstü	31	11.7
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	106	45.8
	Lise ve dengi	88	41.2
	Lisans/ Lisansüstü	28	12.9
Ailenin Gelir Durumu	1600 ve altı	39	16.2
	1601-2500	64	26.7
	2501-3400	126	52.5
	3400 ve üzeri	14	4.6
Branş	Bireysel Sporlar	120	50.0
	Takım Sporları	120	50.0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılanların; %41,2'si kızlardan (99 kişi) %58,8'i erkeklerden (141) oluştuğu, çoğunlukla 14 yaş gurubunda %52,1'i (125 kişi), Anne eğitim durumu ilköğretim olanların %42,2'si (110 kişi), Baba eğitim durumu ilköğretim olanların %45,8'i (106 kişi), Ailenin gelir durumuna göre 2501-3400 TL aralığında olanların %52,5'i (126 kişi) oranında olduğu ve Branşa göre ise; katılımcıların Bireysel Spor yapanlar %50.0'si (120 kişi) ile Takım Sporları %50.0'sini (120 kişi) oluşturmaktadır.

Tablo 3: Katılımcıların Cinsiyeti ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme lği Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu lği arasındaki t- testi sonuçları

	Cinsiyet	n	Mean	Sd.	t	p
Sağlık	Bayan	99	4.05	0.62	0,17	0,99
	Erkek	141	4.05	0.81		
Rekabet	Bayan	99	3.66	0.80	-1,69	0,09
	Erkek	141	3.84	0.82		
Vücut ve Dış Görünüm	Bayan	99	3.80	0.81	-1,20	0,24
	Erkek	141	3.93	0.86		
Sosyal ve Eğlence	Bayan	99	3.83	0.74	-0,50	0,62
	Erkek	141	3.88	0.84		
Beceri Gelişimi	Bayan	99	4.15	0.66	0,69	0,49
	Erkek	141	4.07	0.90		
Yaşam Doyumu	Bayan	99	3.08	1.02	-3,14	0.00*
	Erkek	141	3.51	1.11		

p<0.05

Tablo 3’ te çalışmaya katılan kişilerin Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; Rekreatif Egzersiz Güdüleme lğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, ancak Yaşam Doyumu lğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılık ortalamalarına bakıldığında erkeklerin bayanlardan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Bayanların spor yaptıklarında daha mutlu oldukları düşünülebilir.

Tablo 4: Katılımcıların Anne Eğitim Durumu ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam doyumu ölçeği arasındaki Anova ve Tukey sonuçları

Anne Eğitim Durumu		n	Mean	Sd.	X ²	p	Fark U Testi
Sağlık	İlköğretim	124	4.01	0.77	1,72	0,18	
	Lise ve dengi	88	4.16	0.59			
	Lisans/ Lisansüstü	28	3.91	0.96			
Rekabet	İlköğretim	124	3.79	0.80	2,45	0,09	
	Lise ve dengi	88	3.83	0.75			
	Lisans/ Lisansüstü	28	3.45	0.85			
Vücut ve Dış Görünüm	İlköğretim	124	3.88	0.85	0,82	0,44	
	Lise ve dengi	88	3.93	0.75			
	Lisans/ Lisansüstü	28	3.69	1.04			
Sosyal ve Eğlence	İlköğretim	124	3.88	0.79	2,63	0,07	
	Lise ve dengi	88	3.93	0.76			
	Lisans/ Lisansüstü	28	3.54	0.94			
Beceri Gelişimi	İlköğretim	124	4.02	0.85	1,47	0,23	
	Lise ve dengi	88	4.18	0.59			
	Lisans/ Lisansüstü	28	4.24	1.14			
Yaşam Doyumu	İlköğretim	124	3.28	1.13	0,41	0,67	
	Lise ve dengi	88	3.41	1.10			
	Lisans/ Lisansüstü	28	3.33	0.91			

p<0.05

Tablo 4'te araştırmaya katılanların Anne Eğitim Durumu değişkenine göre incelendiğinde; Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuca göre, eğitim durumu ortalamalarına bakıldığında lise ve dengi mezunu olan annelerin egzersize yönlendirme ve yaşam doyumuna güdülemede daha etkili oldukları söylenebilir.

Tablo 5: Katılımcıları Baba Eğitim Durumu ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki Anova ve Tukey sonuçları

Baba Eğitim Durumu		n	Mean	Sd.	X ²	p	Fark U Testi
Sağlık	İlköğretim	110	4.01	0.75	0,34	0,71	
	Lise ve dengi	99	4.09	0.75			
	Lisans/ Lisansüstü	31	4.10	0.67			
Rekabet	İlköğretim	110	3.75	0.78	1,16	0,32	
	Lise ve dengi	99	3.83	0.82			
	Lisans/ Lisansüstü	31	3.58	0.91			
Vücut ve Dış Görünüm	İlköğretim	110	3.89	0.86	0,58	0,56	
	Lise ve dengi	99	3.91	0.82			
	Lisans/ Lisansüstü	31	3.73	0.84			
Sosyal ve Eğlence	İlköğretim	110	3.87	0.75	0,20	0,82	
	Lise ve dengi	99	3.88	0.83			
	Lisans/ Lisansüstü	31	3.78	0.92			
Beceri Gelişimi	İlköğretim	110	4.04	0.83	1,99	0,14	
	Lise ve dengi	99	4.09	0.77			
	Lisans/ Lisansüstü	31	4.37	0.79			
Yaşam Doyumu	İlköğretim	110	3.19	1.16	2,77	0,07	
	Lise ve dengi	99	3.37	1.04			
	Lisans/ Lisansüstü	31	3.70	0.95			

p<0.05

Tablo 5'te araştırmaya katılanların Baba Eğitim Durumu değişkenine göre incelendiğinde; Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuca göre; sağlık ihtiyacı sebebiyle egzersize yönelme gerek düşük eğitim düzeyindeki aileler, gerekse yüksek eğitim düzeyindeki ailelerce tercih edildiği, çocuklarını arkadaş ve sosyal gruplara yöneltme, daha iyi bir beceriye sahip olma amacıyla egzersize katılımı tercih ettikleri söylenebilir.

Tablo 6: Katılımcıların Branşı ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları arasındaki t- testi sonuçları

Branş		n	Mean	Sd.	t	p
Sağlık	Bireysel Sporlar	120	4.05	0.83	-0,14	0,87
	Takım Sporları	120	4.06	0.63		
Rekabet	Bireysel Sporlar	120	3.67	0.96	-1,72	0,09
	Takım Sporları	120	3.85	0.63		
Vücut ve Dış Görünüm	Bireysel Sporlar	120	3.79	1.01	-1,62	0,11
	Takım Sporları	120	3.96	0.63		
Sosyal ve Eğlence	Bireysel Sporlar	120	3.76	0.93	-2,03	0.04*
	Takım Sporları	120	3.97	0.63		
Beceri Gelişimi	Bireysel Sporlar	120	4.29	0.85	3,70	0.00*
	Takım Sporları	120	3.92	0.72		
Yaşam Doyumu	Bireysel Sporlar	120	3.69	0.94	5.31	0.00*
	Takım Sporları	120	2.98	1.12		

p<0.05

Tablo 6’da araştırmaya katılanların Branşa göre incelendiğinde; Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeğinde, Vücut ve Dış Görünüm, Rekabet, Sağlık alt boyutlarında anlamlı fark yokken, Beceri Gelişimi ile Sosyal ve Eğlence alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür, ayrıca yaşam doyumu ölçeğinde de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre ortalamalarına bakıldığında takım sporu ile uğraşanların bireysel spor ile uğraşanlara göre sosyal ve eğlence doyumu daha yüksek olduğu fakat beceri gelişim bireysel sporu yapanların takım spor yapanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna bakıldığında, takım sporu yapanların eğlence amaçlı yaptıkları, bireysel sporu yapanların ise beceri geliştirmek amacıyla yaptıkları düşünülebilir. Bireysel sporu yapan kişilerin becerilerini geliştirmekten duydukları hazdan dolayı yaşam doyumu seviyesi daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 7: Katılımcıların Yaşı ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki Anova ve Tukey testi sonuçları

Yaş	n	Mean	Sd.	X ²	p	Fark U Testi	
Sağlık	12 yaş (X)	47	3.79	0.80	3,76	0,03*	z>x
	13 yaş (Y)	68	4.08	0.70			
	14 yaş (Z)	125	4.13	0.72			
Rekabet	12 yaş (X)	47	3.42	0.85	5,38	0,01*	y,z>x
	13 yaş (Y)	68	3.85	0.71			
	14 yaş (Z)	125	3.85	0.83			
Vücut ve Dış Görünüm	12 yaş (X)	47	3.48	0.91	6,75	0,00*	y,z>x z=y
	13 yaş (Y)	68	3.97	0.78			
	14 yaş (Z)	125	3.97	0.81			
Sosyal ve Eğlence	12 yaş (X)	47	3.50	0.81	6,42	0,00*	y,z>x
	13 yaş (Y)	68	4.00	0.72			
	14 yaş (Z)	125	3.92	0.81			
Beceri Gelişimi	12 yaş (X)	47	3.94	0.97	1,93	0,15	
	13 yaş (Y)	68	4.05	0.71			
	14 yaş (Z)	125	4.20	0.78			
Yaşam Doyumu	12 yaş (X)	47	3.26	0.94	2,15	0,12	
	13 yaş (Y)	68	3.14	1.21			
	14 yaş (Z)	125	3.47	1.07			

p<0.05

Tablo 7 'de araştırmaya katılanların Yaş değişkenine göre incelendiğinde; Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken Yaşam Doyumu Ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu farklılık Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği alt boyutlarından Sağlık, Sosyal ve eğlence, Vücut ve Dış Görünüm ve Rekabet alt boyutlarında 13 ve 14 yaşlarındaki bireylerin ortalaması 12 yaş grubuna göre yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bakıldığında 13-14 yaş grubundaki öğrencilerin egzersizi sağlığı geliştirmek, akranları ile rekabet içinde olabilmek, dış görünüşü daha atletik tutabilmek ve eğlenmek için yaptıkları düşünülebilir.

Tablo 8: Katılımcıların Gelir Durumu ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki Anova ve Tukey testi sonuçları

	Gelir Durumu	n	Mean	Sd.	X ²	p	Fark U Testi
Sağlık	1600 ve altı (a)	39	3.86	1.07			
	1601-2500 (b)	64	4.14	0.79	1,39	0,25	
	2501-3400 (c)	126	4.05	0.60			
	3401 ve üzeri(d)	11	4.19	0.34			
Rekabet	1600 ve altı (a)	39	3.58	0.94			
	1601-2500 (b)	64	3.80	1.03	1,19	0,32	
	2501-3400 (c)	126	3.77	0.66			
	3401 ve üzeri(d)	11	4.06	0.39			
Vücut ve Dış Görünüm	1600 ve altı (a)	39	3.70	1.08			
	1601-2500 (b)	64	4.00	0.89	1,36	0,26	
	2501-3400 (c)	126	3.85	0.75			
	3401 ve üzeri(d)	11	4.12	0.42			
Sosyal ve Eğlence	1600 ve altı (a)	39	3.55	1.02			
	1601-2500 (b)	64	3.88	0.93	2,63	0,06	
	2501-3400 (c)	126	3.92	0.66			
	3401 ve üzeri(d)	11	4.13	0.39			
Beceri Gelişimi	1600 ve altı (a)	39	3.93	1.24			
	1601-2500 (b)	64	4.36	0.81	3,38	0,02*	b>a,c
	2501-3400 (c)	126	4.02	0.62			
	3401 ve üzeri(d)	11	4.16	0.41			
Yaşam Doyumu	1600 ve altı (a)	47	3.55	1.01			
	1601-2500 (b)	68	3.61	1.04	3,60	0,01*	b>c
	2501-3400 (c)	125	3.16	1.13			
	3401 ve üzeri(d)	11	2.89	0.76			

p<0.05

Tablo 8’de araştırmaya katılanların gelir durumu düzeyine göre incelendiğinde; Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeğinde beceri gelişimi alt boyutunda görülmüştür. Bu sonuca göre, beceri gelişimi ve yaşam doyumu

gelir durumu orta düzeyde olanların düşük ve ortanın üzerinde olanlara göre daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 9: Yaşam Doymu Ölçeği toplam puanı ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutlarına ait Korelasyon tablosu

Correlations (Spearman)							
		sağlık	rekabet	vücut_ve_ dış_görün üm	sosyalş_ve_ eğlence	beceri_geli şimi	yasamdoyu muort
sağlık	r	1,000	,647**	,717**	,731**	,657**	,346**
	p	.	,000	,000	,000	,000	,000
	n	240	240	240	240	240	240
rekabet	r	,647**	1,000	,765**	,748**	,456**	,301**
	p	,000	.	,000	,000	,000	,000
	n	240	240	240	240	240	240
vücut_ve_dış_ görünüm	r	,717**	,765**	1,000	,718**	,510**	,223**
	p	,000	,000	.	,000	,000	,000
	n	240	240	240	240	240	240
sosyalş_ve_eğl ence	r	,731**	,748**	,718**	1,000	,503**	,214**
	p	,000	,000	,000	.	,000	,001
	n	240	240	240	240	240	240
beceri_gelişimi	r	,657**	,456**	,510**	,503**	1,000	,262**
	p	,000	,000	,000	,000	.	,000
	n	240	240	240	240	240	240
yasamdoyumu ort	r	,346**	,301**	,223**	,214**	,262**	1,000
	p	,000	,000	,000	,001	,000	.
	n	240	240	240	240	240	240

p<0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 9'a göre Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği alt boyutları ile Yaşam Doymu Ölçeği arasındaki korelasyona bakıldığında pozitif yönde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu sonuca göre egzersiz aktivitelerine katılımının yaşam doyumunu pozitif yönde artırdığı düşünülebilir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmaya katılan çocuklarda egzersizin yaşam doyumu düzeylerine etkisinin tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilecektir.

Bu çalışmanın amacı, 12-14 yaş gurubu çocuklarda egzersizin yaşam doyumu düzeyine etkisinin incelenmesi ve bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

Çocukların egzersize katılımını etkileyen motivasyon faktörleri ile demografik parametrelerin bazılarında REMM'in rekabet, beceri gelişimi, sağlık, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence alt boyutları ile yaşam doyumu ölçeğinin bazı değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılanların; %41,2'si kızlardan (99 kişi) %58,8'i erkeklerden (141) oluştuğu, çoğunlukla 14 yaş gurubunda %52,1'i (125 kişi), Anne eğitim durumu ilköğretim olanların %42,2'si (110 kişi), Baba eğitim durumu ilköğretim olanların %45,8'i (106 kişi), Ailenin gelir durumuna göre 2501-3400 TL aralığında olanların %52,5'i (126 kişi) oranında olduğu ve Branşa göre ise; katılımcıların Bireysel Spor yapanlar %50.0'si (120 kişi) ile Takım Sporunu yapanlar %50.0'sini (120 kişi) oluşturmaktadır.

Tablo 3' te çalışmaya katılan kişilerin Cinsiyete göre incelendiğinde; Rekreatif Egzersiz Güdülleme Ölçeğinde istatistiksel anlamda farklılığın olmadığı, ancak Yaşam Doyumu ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna göre ortalamaları incelendiğinde erkeklerin bayanlardan yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bayanların spor yaptıklarında daha mutlu oldukları düşünülebilir. Ayar (2017)'ın crossfit merkezlerine rekreatif etkinlik amaçlı katılımı etkileyen motivasyon faktörlerinin REMM ölçeğine göre cinsiyet değişkeni açısından incelendiği çalışmada rekabet alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bunun sonucunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha çok rekabet amaçlı crossfit merkezlerinde egzersizlere katıldıkları görülmektedir (118).

Yazılı kaynaklarda yeterlilik, eğlence ve sosyal güdülenme katılımcıların cinsiyetleri arasında farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar çalışmamızı destekler özelliktedir (119,120). Cinsiyet değişkenine göre kadınların egzersize katılım amaçlarının daha çok sağlık

için olduğu belirtilirken, başka bir çalışmada ise egzersize katılıma en çok motive eden etmenin beceri gelişimi olduğu belirtilmiştir (121,122). Güngörmüş ve ark. (2014) yaptığı çalışmada sağlığa kadınların daha fazla, rekabete ise erkeklerin daha fazla önem verdiğini belirlemiştir (123).

Araştırma sonuçları yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Erkek ve bayanların yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Alan yazına bakıldığında benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar olduğu gibi (124,125), bayanların yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu (126), araştırmalar da bulunmaktadır. Cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar bulan araştırmalar da mevcuttur (127,128).

Tablo 4 ve 5 incelendiğinde araştırmaya katılanların Anne ve Baba Eğitim Durumu değişkenine göre; Sosyal ve Eğlence, Sağlık, Vücut ve Dış Görünüm, Beceri Gelişimi ve Rekabet alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Karakaş ve ark. (2016) yapmış oldukları araştırmada Eğitim durumu değişkeni incelendiğinde, katılımcıların beceri gelişimi ve rekabet güdülü katılımlarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0.05$). Diğer alt boyutlarda eğitim durumuyla ilgili bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$) (129).

Çivitci (2009) yaptığı çalışmada çocukların anne ve babalarının eğitim durumuna göre yalnızca aile doyumunda farklılık bulunmuştur; genel yaşam doyumunda ve diğer boyutlarda farklılık bulunmamıştır. Anne ve babaları lisans mezunu olan bireylerin aile doyumunu, ilkökul mezunu olanlardan daha yüksek bulunmuştur (128). Ben-Zur'un (2003) baba eğitim durumunun ergenlerde yaşam doyumunu yordamadığını ifade eden araştırması bu çalışmanın bulgularıyla uyumludur (130). Buna göre anne ile baba eğitim durumunun ergenlerin yaşam doyumunu üzerinde tek başına etkili olmadığı sonucuna varılabilir. Kalfa'nın (2017) çalışmasında anne eğitim durumlarına göre dağılımları, psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyumunu, fizyolojik doyum ve estetik doyumunu düzeylerinin katılımcıların anne eğitim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir (131).

Tablo 6'da araştırmaya katılanların Branş değişkenine göre incelendiğinde; Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeğinde, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sağlık alt boyutlarında anlamlı fark yokken, Beceri Gelişimi ile Sosyal ve Eğlence alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür, ayrıca yaşam doyumunu ölçeğinde de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre ortalamalarına bakıldığında

takım sporu ile uğraşan bireylerin bireysel spor ile uğraşan bireylere göre sosyal ve eğlence doyumunu daha fazla olduğu fakat beceri gelişim bireysel sporu yapanların takım spor yapanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna bakıldığında, takım sporu yapanların eğlence amaçlı yaptıkları, bireysel sporu yapanların ise beceri geliştirmek amacıyla yaptıkları düşünülebilir. Bireysel sporu yapan kişilerin becerilerini geliştirmekten duydukları hazdan dolayı yaşam doyumunu seviyesi daha fazla olduğu söylenebilir.

Gore ve ark. (2001) yapmış oldukları araştırmada takım sporuna katılımın ergenlerin ruh sağlığını nasıl etkilediğini araştırmışlar ve takım sporlarının ergenlerde ruh sağlığı üzerinde oldukça belirgin koruyucu etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır (132). Boone ve Leadbeater (2006) ise takım sporları ile uğraşmanın depresyon için tehlike arz eden vücut memnuniyetsizliğinde artış ve düşük seviyede sosyal girişim gibi etmenler üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Sonuç olarak takım sporları ile uğraşmanın vücut memnuniyetsizliğinde düşüşe ve sosyal kabul hissinde artışa neden olarak olumlu etkilerini ortaya koymuştur (133).

Tablo 7 'de araştırmaya katılanların Yaş değişkenine göre incelendiğinde; Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken Yaşam Doyumu Ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu farklılık Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği alt boyutlarından Sosyal ve eğlence, rekabet, Vücut ve Dış Görünüm ve Sağlık, alt boyutlarında 13 ve 14 yaşlarındaki bireylerin ortalaması 12 yaş grubuna göre yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bakıldığında 13-14 yaş grubundaki öğrencilerin egzersizi sağlığı geliştirmek, akranları ile rekabet içinde olabilmek, dış görünüşü daha atletik tutabilmek ve eğlenmek için yaptıkları düşünülebilir. Bu sonuçlara göre yaş arttıkça egzersizin daha fazla önemsendiği motivasyonun ve güdülenmenin arttığı söylenebilir.

Alan yazında yapılan analizlere göre bazı yaş grupları arasında farklılıklar tespit edilmekle birlikte, yaş arttıkça vücut ve dış görünüm, beceri gelişimi, rekabet etmenlerinin azaldığı; sağlık amacıyla katılımın ise artış gösterdiği görülmüştür ($p < 0.05$). Sosyal ve eğlence etmeniyle alakalı yaşa göre anlamlı bir sonuca varılamamıştır (132). Ardahan'ın (2013) yapmış olduğu araştırmada rekreatif etkinliklere katılımında yaş değişkeni önemli bir belirleyicidir. REMM'in alt boyutlarının hepsinde yaş grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık görülür. Sağlık alt boyutuna bakıldığında farklılık 55 yaş ve üstü yaşın aleyhine iken, rekabet alt boyutuna göre yaş arttıkça rekabetçilik, sosyal/eğlenme beklentisi, beceri geliştirme beklentisi ve dış görünüşe önem verme azalmaktadır (121).

Jepsen ve ark.'nın (2015) yapmış oldukları deneysel çalışmada yaşın yaşam doyumundaki değişimleri yordamadığı görülmüştür (134).

Tablo 8’de araştırmaya katılanların gelir durumu düzeyine göre incelendiğinde; Rekreatif Egzersiz Güdüleme leği ve Yaşam Doyumu leğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık Rekreatif Egzersiz Güdüleme leğinde beceri gelişimi alt boyutunda görülmüştür. Bu sonuca göre, beceri gelişimi ve yaşam doyumunu gelir durumu orta düzeyde olanların düşük ve ortanın üzerinde olanlara göre daha fazla olduğu söylenebilir.

Ardahan’a (2013) göre sağlık alt boyutunda eğitim ve gelir durumu ile bu sebeplerle rekreatif spora yönelme arasında olumlu bir ilişki varken, yani eğitim ve gelir seviyesi arttıka bu sebeple kişiler daha çok rekreatif spora yönelirken, sosyal/eğlence ve rekabet alt boyutlarında rekreatif spora yönelme ile gelir durumu arasında ters yönlü doğrusal bir ilişki vardır (121). Çetinkaya (2015) gelir durumu değişkeniyle sportif rekreasyonel faaliyetlere katılımda motive eden beceri gelişimi, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, rekabet ve sağlık değişkenleri Kruskal Wallis H testi yaparak karşılaştırmış vücut ve dış görünüm ($p=,044 < ,05$), rekabet ($p=,000 < ,05$), beceri gelişimi ($p=,000 < ,05$) ve sosyal ve eğlence ($p=,002 < ,05$) değişkenleri arasında anlamlı farklılık belirlemiştir (135).

Tablo 9’a göre Rekreatif Egzersiz Güdüleme leği alt boyutları ve Yaşam Doyumu leği arasındaki korelasyona bakıldığında pozitif yönde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna göre egzersiz aktivitelerine katılımın yaşam doyumunu pozitif yönde artırdığı düşünülebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak 12-14 yaş aralığındaki çocukların egzersize katılım nedenleri ile demografik parametrelerin çoğunda REMM'in rekabet, sağlık, vücut ve dış görünüm, beceri gelişimi, sosyal ve eğlence alt boyutları ve yaşam doyumu ölçeğinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bazılarında ise anlamlı farklılık görülmüştür. Cinsiyete göre yaşam doyumu ölçeği ile anlamlı fark görülmektedir. Bu sonuca göre erkeklerin aldıkları puan bayanların aldıkları puana göre daha yüksektir. Anne ve babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Branş değişkenine göre baktığımızda Vücut ve Dış Görünüm, Sağlık, Rekabet alt boyutları ile anlamlı fark yokken, Beceri Gelişimi ile Sosyal ve Eğlence alt boyutları ve yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuca göre takım sporuna katılanlar bireysel sporlara katılanlara oranla daha fazla sosyal ve eğlence, beceri gelişimi ve yaşam doyumu için egzersize katılmaktadırlar. Yaş değişkenine göre REMM'in vücut ve dış görünüm, sağlık, sosyal ve eğlence, rekabet alt boyutlarında yaş arttıkça egzersizin daha fazla önemsendiği motivasyonun ve güdülenmenin arttığı söylenebilir. Beceri gelişimi alt boyutu ve yaşam doyumu ölçeği ile arasında anlamlı fark görülmemiştir. Gelir durumu değişkenine göre Sağlık, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence ve Rekabet alt boyutlarında anlamlı fark olmadığı görülürken, beceri gelişim alt boyutunda 1601-2500 TL geliri olanların 1600 TL ve altı alanlar ile 2501-3400 TL arası geliri olanlardan daha yüksek puan aldıkları, Yaşam Doyumu Ölçeğinde 1601-2500 TL geliri olanların 2501-3400 TL geliri olanlardan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre şu önerilerde bulunulabilir;

Gelecekte sağlıklı bir yaşam tarzının olabilmesi için çocukluk döneminden başlayarak düzenli olarak yapılan egzersizler önemlidir. Bu yüzden çocukların egzersize ve aktivitelere katılımları artırılmalı ve bireyler çocukluk yaşlarından itibaren bu konuyla ilgili aileler ve spor bilimcilerce bilgilendirilmelidir.

Çocuklar, serbest zamanlarında egzersiz ve fiziksel aktivitelere katılımı konusunda teşvik edilmelidir.

Sağlık bakımından yaşın ilerlemesi ile beraber nitelikli bir yaşam şeklinin kazanılması ve fiziksel aktivitelerin sürekli olarak yapılması oldukça önemlidir. Spora yatırım yapmak, insana ve tüm sektöre yapılmış olan önemli bir yatırımdır. Bundan dolayı spor tesisleri artırılarak halka açılmalıdır. Düzenli olarak spor yapma veya egzersiz alışkanlığının küçük yaşlardan başlayarak kazandırılması gerekmektedir (136).

7. KAYNAKLAR

1. Taşçı, B. (2010). Sokağın günümüz koşullarında çocuk oyun alanı olarak ele alınması ve değerlendirilmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
2. Korkut Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., ve Doğan, T. (2018). Yaş, Cinsiyet ve Yaşam Doyumlarına Göre Ortaöğretim Öğrencilerinde İyilik Hali. *Journal of History Culture and Art Research*, 7(1), 379-397. doi:<http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v7i1.1222>.
3. Özbay, Y., İlhan, T. (2013). Kronik Hastalığı Olan Çocuklarda Yaşam Kalitesi Ve Başa Çıkma: Yarı-Deneysel Bir Çalışma, *International Journal of Social Science*, Volume 6 Issue 8, p. 945962, October 2013.
4. Phongsavan, P., McLean, G. ve Bauman, A. (2007). Gender differences in influences of perceived environmental and psychosocial correlates on recommended level of physical activity among New Zealanders. *Psychol Sport Exerc*, 8: 939-950.
5. Weinberg, RS. ve Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Fourth Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Schmitter, C. (2003). Life Satisfaction In Centenarians Residing In Long-Term Care. <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html>, 20.08.2018.
7. Çağlar, E., Canlan, Y. ve Demir M. (2009). Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults, *Journal of Human Kinetics*, Section III - Physical Activity & Social Issues. 22: 83-90
8. Ardahan, F. ve Lapa Yerlisu, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Hacettepe J. of Sport Sciences*. 21 (4), 129–136.
9. Beşikçi, T. (2016). Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çok Hafif Hava Araçları (ÇHHA) Pilot Örneği. Celal Bayar Üniversitesi. Sosyal Bilimler

- Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Rekreasyon Anabilim Dalı Rekreasyon Programı, Manisa.
10. Gökgül, BŞ. (2013). Kadınlarda Sekiz Haftalık Döngüsel Egzersiz ve Pilates Egzersizlerinin Bazı Fiziksel Özelliklere ve Kan Yağlarına Etkisi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Niğde.
 11. Saygın, Ö. (2003). 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, İstanbul.
 12. Ergül, O.K (2017). 12–14 Yaş Grubu Ergenlerde “Ders Dışı Etkinlikler ve Egzersiz Kapsamında” Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri. Doktora Tezi. Beden Eğitimi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Manisa.
 13. Zandee, S. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının ve Beden Eğitimi Dersine Yatkinlıklarının Belirlenmesi. Aksaray Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray.
 14. Ardahan, F. (2012). Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporunu Yapanlar Örneğinde İncelenmesi. Pamukkale Journal of Sport Sciences 2012, Vol.3, No.3,Pg:20-33.
 15. Hilooğlu, S. (2009). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Zorbaca Davranışlarını Yordamada Sosyal Beceri ve Yaşam Doyumunun Rolü. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Adana.
 16. Taşkın, G., Özdemir, FN. (2018). Çocuklarda Egzersizin Önemi. Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences 2018, 23(2), 131-141.
 17. Kayalı, N., Aydın, M., Bayazıt, B., Bingül, BM. (2012). Sokak Çocuklarına Yaptırılan Rekreasyon Aktivitelerinin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi: 486 - 491, 12 – 15 Nisan 2012, Kemer, Antalya.

18. Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme md.1.
19. Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). Adolesan ve Egzersiz. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Klasmat Matbaacılık. Ankara.
20. Özcan, B. (2017). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Obez Kadınların Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlik Düzeyleri. Mersin Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
21. Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003) Yaşlılarda Yaşam Doyumu. Geriatri, 6(2), 72-74.
22. Avşaroğlu, S., Deniz, ME. ve Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 115-129.
23. Sarıöz, Z. (2001). Farklı Yaşam Biçimlerini Sürdüren Yaşlıların Kimi Özelliklerinin Yaşam Doyum Düzeyine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara.
24. Thompson, W., Gordon, N. & Pescatello LS. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 8th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
25. Menteş, E., Menteş, B., ve Karacabey, K. Adölesan dönemde obezite ve egzersiz, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, ISSN:1303-5134 Cilt:8 Sayı:2, 2011.
26. Yayan, E., Altun, E. Malatya il merkezinde ilköğretim 6.7.8. Sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve etkileyen bazı sosyodemografik özelliklerin belirlenmesi, Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi 2013; 2(2):42-49.
27. Güçray, S., Çolakkadioğlu, ÇF. Grup Uygulamalarında Aktiviteler / Egzersizler; Amaçları, Çeşitleri ve Uygulama Örnekleri, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt:18 Sayı:2, S. 194 – 208, 2009.
28. Ardiç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation, 60 (2), 1-8.

29. Yılmaz, A. (2011). Aerobik ve Anaerobik Performans Özelliklerinin Tekrarlı Sprint Yeteneği ile İlişkisi. Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
30. Fleck, S.J., ve Kraemer, W. J. (1988). Resistance training: basic principles (part 1 of 4). The Physician and sportsmedicine, 16(3), 160-171.
31. Demirel, N., Yüктаşır, B., Yalçın, B., Tanesen, B.; “Statik Germe Egzersizlerinin Kız Çocukların Esneklik Gelişimi Üzerine Etkisi”, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2: 25-30, 2004.
32. Şahin, O., (2007). Düzenli Egzersiz Eğitiminin 12–14 Yaş Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Konya-2007.
33. Boreham, C., Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. Journal of Sports Sciences. 19, 915-929.
34. Powell, KE., ve Dysinger, W. (1987). Childhood participation in organized school sports and physical education as precursors of adult physical activity. Am J Prev Med, 3(5), 276- 81.
35. Çetinkaya, E. http://www.hurriyetaile.com/cocuk/cocuk-gelisimi/cocuklarda-spor-ve-egzersizin-buyumeye-etkisi_19063.html Erişim Tarihi: 02/09/2018, 21:38.
36. Müftüoğlu, O., (2003). Yaşasın Hayat, 13. Baskı, İstanbul.
37. <https://plus.google.com/+Saglikliyasamortagi/posts/h6UWQisJYeo> Erişim Tarihi: 29/12/2018, 20:37.
38. Nazan, (2017) <https://www.makaleler.com/egzersizin-faydalari> Erişim Tarihi: 29/12/2018, 21:13.
39. Caspersen, C.J., Powel, KE. &Christenson, GM. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Def, initions and distriscions for healy-related research. Public Healty Reports. 100, 126-131.

40. Corbin, CB., & Lindsey, R., (1988). Concepts of Physical Fitness. Dubuque Iowa: Wm C. Brown.
41. Pollatschek, JL., & O'Hagan, FJ., (1989). An investigation of the psycho-physical influences of a quality daily physical education programme. Health Education Research: Theory and Practice. 4, 341-350.
42. Johnsgard, K., (1985). The motivation of the long distance runner: I. Journal of Sports Medicine. 25, 135-139.
43. Brown, JD., & Siegel, jM., (1988). Exercise as a buffer of life stress: A multimodel comparison of aerobic fitness. Psychophysiology. 24, 173-180.
44. Koruç, Z., (1997). Sporda stresle başa çıkma ve bilişsel yaklaşımlar. Spor Psikolojisi Kursu. 31-14 Aralık. 1997, Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları. 119-132.
45. Petitpas, AJ., (2000). Managing stress on and off the field: The Littlefood approach to learned resourcefulness. In M. Anderson (ed), Doing Sport Psychology. Illinois: human Kinetics Books. 33-44.
46. Abele, A., & Brehm, W., (1993). Moods and effects of exercise versus sports games: Findings and implications for well-being and health. İntem Review of Health Psychology. 2, 53-80.
47. Morgan, WP., (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. Medicine & Science in Sports & Exersice. 17 (1), 94-101.
48. Kurtçul, S., (2017). <https://www.sabah.com.tr/saglik/2018/01/25/egzersizin-insan-vucudu-ve-psikolojisi-uzerindeki-iyilestirici-etkileri> Erişim Tarihi: 29/12/2018, 21:36.
49. Odağ, C., (2005). Ergenler. İzmir, Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları.
50. Güreş, A. (2013). <http://www.aydindenge.com.tr/yazi/yrd-doc-dr-ali-gures/13/04/2013/ergenlik-donemde-neden-fiziksel-aktivite-yapilmalidir>. Erişim Tarihi: 06/09/2018, 22.15.

51. T.C. Sağlık Bakanlığı <http://ailehekimligi.gov.tr/salk-ve-bakm/275--ergenlerde-fiziksel-aktivite-ve-egzersizin-ozendirilmesi.html> Erişim Tarihi: 06/09/2018, 22.20.
52. Tiryaki, Ş. (2000) Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, 1. baskı, İstanbul, Eylül Yayınevi, 2000, s 109.
53. Alpaslan, AH., (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. Kocatepe Medical Journal Derleme 13: 181-185/ Eylül 2012.
54. Kim, YH. Correlation of mental health problems with psychological constructs in adolescence: final results from a 2–year study. Int J Nurs Stud 2003; 40: 115-24.
55. Mental Health Commission of NSW (2016). Physical health and mental wellbeing: evidence guide, Sydney, Mental Health Commission of NSW© 2016 State of New South Wales ISBN: 9780-9923065-8-8, 8.
56. WHO (2005). Promoting Mental Health, A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne. chapter 1. syf 2.
57. Patel, V. (2002). Where There is No Psychiatrist. London, England: Royal College of Psychiatrists.
58. Gilman, R., Meyers, J. & Perez, L. (2004). Structured extra curricular activities among adolescents: Findings and Implications for school psychologists. Psychology in the Schools, 41(1), 31-40.
59. Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara.
60. Coatsworth, JD., Sharp, EH., Palen, L., Darling, N., Cumsille, P., Marta, E. Exploring adolescent self–defining leisure activities and identity experiences across three countries. Int J Behav Dev 2005; 29 (Suppl 5): 361–70.
61. İbiş, S., Gökdemir, K. ve İri, R. 12-14 Yaş Grubu Futbol Yaz Okuluna Katılan ve Katılmayan Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi. Gazi

Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu. Ankara. Mart 2004 Cilt:12 No:1
Kastamonu Eğitim Dergisi 285-292

62. Haywood, KM. (1986). Life Span Motor Development. Champaign. Human Kinetics Pub. Inc.
63. Sevim, Y., Sivrikaya, K., Taborsky, F. (1998). 1997 Genç Erkekler Hentbol Dünya Şampiyonasına Katılan Takımların Oyuncu Ve Kalecilerinin Seçilen Fiziksel Özellikleri Ve Teknik Etkinlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Ankara.
64. Gökmen, H., Karagül, T., Aşçı, FH., (1995). Psikomotor Gelişimi. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları,5,6,55,59,62, Ankara.
65. Togo, O., Saygın, Ö., (2016). Çocuklarda Egzersizin Fiziksel Uygunluk Unsurlarına Etkisi. Akademik Bakış Dergisi. Sayı:55, Mayıs-Haziran 2016. ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası. Kırgız-Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat-Kırgızistan.
66. Baltacı, G., Düzgün, İ., (2008). Adolesan ve Egzersiz. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü. Şubat, 2008 Ankara.
67. Neugarten, BL. ve ark. (1961), “The Measurement of the Life Satisfaction”, Journal of Gerontology, 16, p.134-143.
68. Budak, S. (2003). Psikoloji Sözlüğü, Ankara. Bilim ve Sanat Yayınları.
69. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542-575.
70. Pavot, WG., Diener, E., Colvin, CR. ve Sandvik, E. (1991), “Further Validation of the Satisfaction With Life Scale. Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures”, Journal of Personality Assessment, 57, 1, 149-161.
71. Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. Bağlam Yayınları. İstanbul.
72. Diener, E., (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. Soc Indic Res 31:103-157.

73. Diener, E., (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *Am Psychol* 55:34-43.
74. Diener, E., Suh, E., Lucas, RE. ve ark. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychol Bull* 125:276-302.
75. Huebner, ES., Suldo, SM., Smith, LC., ve ark. (2004). Life satisfaction in children and youth. Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychol Sch* 41:81-93.
76. Matheny, KB., Curlette, WL., Aysan, F., ve ark. (2002). Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among Turkish and American university students. *Int J Stress Manag* 9:81-97.
77. Sahranç, Ü., (2007). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli. Gazi Üniversitesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
78. Yetim, Ü. (1992). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Doktora Tezi. İzmir.
79. Keser, A. (2003). Çalışmanın Anlamı, İş Yaşamındaki Yeri Ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Bursa.
80. Proctor, CL., Linley PA., & Maltby J. (2008). Youth life satisfaction. A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, DOI 10.1007/s10902-008-9110-9.
81. Aydın, K. (2004). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. Aksaray İli Örneği. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
82. Kaya, AG. (2006). İzmir’de Yaşam Kalitesi ve Yoksulluk. İzmir İktisat Kongresi Araştırma Merkezi Öğrenci Çalışma Raporları Serisi. İzmir.

83. Demirel, S., ,Canat, S. Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi* 12(3): 1-9.
84. Güreş, A. (2014). http://www.aydindenge.com.tr/yazi/yr-d.oc-dr-ali_/egzersizin-psikolojik-etkileri Erişim Tarihi: 23/12/2018, 17:22.
85. Toros, T., (2001). Elit ve Elit Olmayan Erkek basketbolcularda Hedef Yönelimi Güdusel İklim ve Hedeflerin, Özgürlük Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi. Mersin Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
86. Zorba, E., (1999). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk, Nobel Basımevi, Ankara, s: 38-47.
87. Morsünbül, Ü., (2013). Ergenlik Döneminde Eylemlilik, Kimlik Biçimlenmesi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Aksaray Üniversitesi. Eğitim Fakültesi. Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı. Aksaray, Türkiye.
88. Andersen, SL. ve Teicher, MH. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. *Trends in Neurosciences*, 31(4), 183–191.
89. Davey, CG., Yücel, M. ve Allen, NB. (2008). The emergence of depression in adolescence. Development of the prefrontal cortex and the representation of reward. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 1-19.
90. Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25–39.
91. Yavuzer, H. (2002). Çocuk psikolojisi (22. bs.). Remzi Kitabevi. İstanbul.
92. Çivitci, A., (2014). İlk Ergenlikte Öğrenci Yaşam Doyumu. Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Açısından Bir Değerlendirme. Pamukkale Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı. Millî Eğitim. Sayı 202. Bahar/2014.

93. Park, N., Huebner, ES., Laughlin, JE. Valois, RF. & Gilman, R. (2004). A cross-cultural comparison of the dimensions of child and adolescent life satisfaction reports. *Social Indicators Research*, 66, 61-79.
94. Proctor, C., Maltby, J. & Linley, PA. (2009). Strengths use as a predictor of well-being and healthrelated quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169. doi: 10.1007/s10902-009-9181-2.
95. Roeser, RW., Eccles, JS. & Sameroff, AJ. (1998). Academic and emotional functioning in early adolescence: Longitudinal relations, patterns, and prediction by experience in middle school. *Development and Psychopathology*, 10, 321–352.
96. Leung, JP. & Leung, K. (1992). Life Satisfaction, Self-Concept, And Relationship With Parent In Adolescence. *Journal Of Youth And Adolescence*, 21, 653– 65.
97. Dew, T. & Huebner, ES. (1994). Adolescents Perceived Quality Of Life: An Exploratory Investigation. *Journal Of School Psychology*, 32, 185–199.
98. Spear, LP. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 24, 417-463.
100. Çuhadaroğlu, F. Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi Adolesan Sayısı 2000;21(6):863-868.*
101. Yiğit, H., (2010). Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Konya.
102. Koç, M., (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı : 17 Yıl : 2004/2 (231-256 s.).
103. Ataman, A. (2004). Gelişim ve Öğrenme. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık. Ankara.
104. Geçtan, E. (1999). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. 14.Bs, Remzi Kitabevi.

105. Dinçel, E., (2006). Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 2006.
106. Selçuk, Z. (2005). Gelişim Ve Öğrenme. Nobel Yayınevi, Ankara.
107. Gençtan, E. (1995). Psikanaliz ve sonrası. Remzi Kitabevi A.Ş. İstanbul.
108. Patton, DD., Harris, JR. Ergenlik Gelişimi ve Tarama (çev) Mazıciöğlu MM. “Current Aile Hekimliği Tanı ve Tedavi” içinde. (çev.ed) Kut, A., Tokalak, İ., Eminso, MG. Ankara, Güneş Tıp Kitabevleri. 2007; 129-138.
109. Göka, E., Türkçapar, MH. Gençlik ve Şiddet. [http://saglık.tr.net/ruh_sagligi_shtml] adresinden Erişim Tarihi: 15/12/2018. 21.15.
110. Özbay, H. ve Öztürk, E. (1992). Gençlik. İletişim Yayıncılık A.Ş. İstanbul.
111. Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik psikolojisi. Remzi Yayınevi. İstanbul.
112. Aydın, B. (2005). Çocuk ve Ergen Psikolojisi. Atlas Yayınları. Ankara.
113. Karasar, N. (2002). “Bilimsel Araştırma Yöntemi”, Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
114. Gürbüz, B., Aşçı, FH. ve Çelebi, M. (2006). The reliability and validity of the Turkish version of the Recreational Exercise Motivation Measure. Proceedings of 9th International Sport Sciences Congress, 3-5 November, Muğla, Turkey,
115. Rogers, H. ve Morris, T. (2003). An overview of the development and validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM), XIth European Congress of Sport Psychology. Congress Proceedings Book, Copenhagen, Denmark. pp: 144.
116. Diener, E., Emmons, RA., Larsen, RJ. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71–75.
117. Tatlıdil, H., 2002 Uygulamalı çok Değişkenli İstatistiksel analiz. Akademi Matbaası, Ankara, 5 s.

118. Ayar, H. (2017). Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi. Trakya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Edirne 2017.
119. Frederick, CM. and Ryan, RM. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour*, 16.
120. Frederick, CM., Morrison, C. and Manning, T. (1996). Motivation to participate exercise affect and outcome behaviors toward physical activity, *Perceptual and Motor Skills*, 82.
121. Ardahan, F. (2013). Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin REMM Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. Antalya Örneği. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, Vol.4, No.2, Pg:1-15.
122. Emir, E., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2014). Rekreasyonel Egzersize Katılımı Engelleyen ve Güdüleyen Faktörlerin Algılanmasındaki Farklılıklar. 13. International Sport Sciences Congress. Konya.
123. Güngörmüş, HA., Yenal, F. Ve Gürbüz, B. (2014). Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdüleyen Faktörlerin Belirlenmesi. Demografik Farklılıklar. *International Journal Of Human Sciences*, 11(1), 373-386.
124. Goldbeck, L., Schmitz, TG., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6), 969-979.
125. Mosknes, UK. & Espnes, GA. (2014). Self-esteem and life satisfaction in adolescents gender and age as potential moderators. *Quality Of Life Research*, 22(10), 2921-2928.
126. Çam, Z. ve Artar, M.(2014). Ergenlikte yaşam doyumu. Okul türleri bağlamında bir inceleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.
127. Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 35(158), 76-89.

128. Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1), 29-52.
129. Karakaş, G., Kolayış, İ. ve Eskiler, E. (2016). Yüzme Egzersizine Katılan Kadınların Egzersiz Motivasyonlarının İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi. E-posta: gdogduay@sakarya.edu.tr. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi. Ağustos 2016.
130. Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents. The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. Journal of Youth and Adolescence, 32, 67-79.
131. Kalfa, S. (2017) Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Muğla.
132. Gore, S., Farrell, F., Gordon J. Sports involvement as protection against depressed mood. J Res Adolesc 11: 119-130, 2001.
133. Boone, EM., Leadbeater BJ. Game on. diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. J Res Adolescence 16: 79-90, 2006.
134. Jepsen, R., Aadland, E., Robertson, L., Kolotkin, RL., Andersen, JR., & Natvig, GK. (2015). Physical Activity and Quality of Life in Severely Obese Adults during a Two-Year Lifestyle Intervention Programme. Journal of Obesity, 2015.
135. Çetinkaya, G. (2015). Şirket Çalışanlarını Sportif Rekreasyonel Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Unsurların İncelenmesi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi. İstanbul, 2015.
135. Demir, M. Ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. Gazi Üniversitesi. Kırşehir Eğitim Fakültesi. Cilt 5, Sayı 2,(2004),109-114

8. TABLOLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1: Veri toplama araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik analizleri	26
Tablo 2: Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Demografik Özellikler	27
Tablo 3: Katılımcıların Cinsiyeti ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki t- testi sonuçları	28
Tablo 4: Katılımcıların Anne Eğitim Durumu ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam doyumu ölçeği arasındaki Anova ve Tukey sonuçları.....	29
Tablo 5: Katılımcıların Baba Eğitim Durumu ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki Anova ve Tukey sonuçları	30
Tablo 6: Katılımcıların Branşı ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları arasındaki t- testi sonuçları	31
Tablo 7: Katılımcıların Yaşı ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki Anova ve Tukey testi sonuçları.....	32
Tablo 8: Katılımcıların Gelir Durumu ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki Anova ve Tukey testi sonuçları.....	33
Tablo 9: Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutlarına ait Korelasyon tablosu	34

9. EKLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Ek 1: Etik Kurul Onay Yazısı	55
Ek 2: Bilgilendirilmiş Çocuk Gönüllü Olur Formu (BÇGOF)	56
Ek 3: Kişisel Bilgi Formu (KBF)	59
Ek 4: Rekreatyonel Egzersize Güdüleme Ölçeği (REMM)	60
Ek 5: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	63
Ek 6: Özgeçmiş	64



10. EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onay Yazısı

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili					
		ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	yok		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>		
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	06.03.2017	02	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
	OLGU RAPOR FORMU	yok		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
	ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ	yok		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama							
	SİGORTA	<input type="checkbox"/>							
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input type="checkbox"/>							
	BIYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>							
	İLAN	<input type="checkbox"/>							
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>							
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>							
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>							
	DİĞER	<input checked="" type="checkbox"/>	Başvuru Dilekçesi, Başvuru Formu, Özgeçmişler, BGOF, Anketler						
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 04	Tarih: 24.10.2018	Oturum: 2018/19						
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekece, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak mcelelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir. Kök Hücre, doku nakli, organ nakli ve yeni bir cerrahi yöntem ile ilgili çalışmalar ve geleneksel tıp uygulamaları ve tıbbi ürünler ile ilgili çalışmalar için ayrıca Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğünden izin alınması gerekmektedir. İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir.								
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU									
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI		İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu							
BAŞKAN UNVANI / ADI / SOYADI:		Doç. Dr. Can ACIPAYAM							
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişkisi		Katılım *		İmza
BASKAN Doç. Dr. Can ACIPAYAM	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Ahmet Çağrı AYKAN Başkan Yardımcısı Üye	Kardiyoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Serezü KOÇARSLAN Üye	Tıbbi Patoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	DOĞUM İZNI
Doç. Dr. Mete GÜLER Üye	Göz Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Nacihan İHLAL Üye	Kulak, Burun, Boğaz Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi Gözen ÖKSÜZ Üye	Anesteziyoloji ve Reanimasyon	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	İZİNLI
Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül ERDOĞAN Üye	Halk Sağlığı	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi Selma YAMAN Üye	Biyofizik	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi Nadire ESER Üye	Farmakoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi Adem DOĞANER Üye	Biyostatistik	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Uzm. Ecz. Dilara Algül DOKUMACI Üye	Eczacı	Dilara Eczanesi	E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Öğr. Gör. Ahmet KARATUT Üye	Hukukçu	KSÜ Pazarlık MYO	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Sultan Mehmet YAMAN Üye	Mühendis	Serbest	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Hacı Ömer DOKUMACI Üye	Mühendis	Serbest	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
SERHİ(VARSA)									

*: Toplantıda Bulunma

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/Adı/Soyadı: Doç. Dr. Can ACIPAYAM
İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasının vermediği her sayfaya imza atmalıdır.

Ek 2. Bilgilendirilmiş Çocuk Gönüllü Olur Formu (BÇGOF)



T.C.
KSÜ TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU



BİLGİLENDİRİLMİŞ ÇOCUK GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!!

Bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını bilgilerinizin nasıl kullanılacağını çalışmanın neleri içerdiğini ve olası yararlarını risklerini ve rahatsızlık verebilecek konuları anlamamız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız ve eğer istiyorsanız özel veya aile doktorunuzla konuyu değerlendiriniz. **Eğer bir başka çalışmada da yer alıyorsanız bu çalışmada yer alamazsınız**

1-ARAŞTIRMANIN ADI:

12-14 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Egzersizin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi

2-ÇOCUĞA UYGULANACAK İŞLEM NEDİR VE NE AMAÇLA YAPILIR?

Bu araştırma 12-14 yaş aralığındaki çocuklarda egzersizin yaşam doyumunu üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Teknoloji çağını yaşadığımız bu zamanlarda çocuklar teknolojik araçlara yoğunlaşarak hareketsiz bir yaşam sürdürmektedir. Çağın getirdiği hareketsiz yaşam, çocuklarda sosyal hayattan uzaklaşmaya, olumsuz psikolojik durumlara ve doyumsuzluğa sebep olmaktadır. Hareketsiz yaşamın çocuklarda başta obezite olmak üzere birçok sağlık problemlerine sebep olması, yanlış beslenme alışkanlıklarına yönlendirmesi çocukların zamanla kendilerine olan güvenlerini yitirmesine ve yaptıkları hiçbir şeyden zevk almamalarına sebep olabilir. Bu noktada egzersizin; çocukların hayatında ne kadar önemli bir yere sahip olduğu, çocuklarda olumlu duyguları geliştirdiği ve hayatın daha anlamlı kılınmasını sağladığı düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre egzersiz yapan çocukların yaşam doyumunu düzeyleri belirlenerek, egzersizin faydalarının daha iyi kavranmasına ve sağlıklı bir neslin oluşmasına fayda sağlayacağı amaçlanmaktadır.

3-İŞLEM HAKKINDA ÇOCUK VE AİLESİNİ BİLGİLENDİRİCİ AÇIKLAMA

Çocuklarınızda egzersizin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi incelenecektir. Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanacaktır. Bu ölçeklerin çocuğun sağlığına herhangi bir olumsuz etkisi yoktur.

4- ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI RİSKLER NEDİR?

(gözlenebilecek istenmeyen etkiler, karşılaşılabilecek sorunlar (allerji, enfeksiyon, baş ağrısı, bayılma, morarma vb.)

Risk yok

ARAŞTIRMA SÜRECİNDE BİRLİKTE KULLANILMASININ SAKİNCALI OLDUĞU BİLİLEN İLAÇLAR/BESİNLER NELERDİR?

1- 4-
2- 5-
3- 6-



**T.C.
KSÜ TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**



5-İŞLEM SONRASI NELERE DİKKAT EDİLMELİ

6-ÇOCUK GÖNÜLLÜ KATILMA KOŞULLARI VE SORUMLULUKLARI (örn. uygulama süresi boyunca hiçbir ilaç kullanmama, uygulanan tedavi şemasına özen gösterme, araştırmacının, vb.).

Bu koşullara uymadığınız takdirde araştırmacı sizi uygulama dışı bırakabilme yetkisine sahiptir

KATILIMCI SAYISI NEDİR?

Araştırmada yer alacak gönüllülerin sayısı yaş grubunun tamamı'dır.

KATILIMIM NE KADAR SÜRECEKTİR?

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre 1 yıldır.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI YARAR NEDİR?

(örn. çalışma ilaçlarıyla uygulanan tedavi ile hastalığın kontrol altına alınabilme olasılığı, sonuçların başka insanların yararına kullanılabilir olması, yalnızca araştırma amaçlı olduğu ve doğrudan yarar görmesi ya da tedavinin seyrinin değiştirilmesinin beklenmeyeceği vb.)

- 1-Çocukların egzersiz yapma nedenlerini belirlemek
 - 2-Çocukların yaşam doyum düzeylerini belirlemek
 - 3-Egzersizizin yaşam doyum düzeyini etkileyip etkilemediğini belirlemek

HANGİ KOŞULLARDA ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILABİLİRİM?

Uygulanan tedavi şemasının gereklerini yerine getirmemeniz,

Çalışma programını aksatmanız,

Gebe kalmanız

Çalışma ilacı ile ilgili bir yan etkiye maruz kalmanız veya tedavinin etkinliğini artırmak vb. nedenlerle doktorunuz sizin izniniz olmadan sizi çalışmadan çıkarabilir.

DİĞER TEDAVİLER NELERDİR? (şimdilik uygulanmayacak olup ilerde uygulanabilecek tedavi yada işlemler ve bunların riskleri)

- | | |
|----|----|
| 1- | 4- |
| 2- | 5- |
| 3- | 6- |

İLGİ MEVZUAT GEREĞİNCE GEREKİYORSA, ÇOCUK GÖNÜLLÜYE VERİLECEK TAZMİNAT VE/VEYA SAĞLANACAK TEDAVİLER, YAPILACAK ULAŞIM, YEMEK GİBİ MASRAFLARA İLİŞKİN ÖDEMELERİN MİKTARI, YÖNTEMLERİ VE ÖDEME PLANI HAKKINDAKİ BİLGİLER

(Uygulama sırasında gelişebilecek herhangi bir hasara karşı (ölüm/sakatlanma dahil) güvence altına alınmaktasınız, oluşabilecek hasar size tarafımızdan yapılan sigorta ile tazmin edilecektir (Sağlık Bakanlığı'ndan izin alınması gerekli olmayan araştırmalar için zorunlu değildir. Yapılacak her tür tetkik, fizik muayene ve diğer araştırma masrafları size veya güvencesi altında bulunduğunuz resmi ya da özel hiçbir kurum veya kuruluşa ödetilmeyecektir)



**T.C.
KS TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**



ARAŞTIRMA SÜRESİNCE ÇIKABİLECEK SORUNLAR İÇİN KİMİ ARAMALIYIM?

Uygulama süresi boyunca, zorunlu olarak araştırma dışı ilaç almak durumunda kaldığınızda Sorumlu AraŐtırmacıyı önceden bilgilendirmek için, araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da çalışma ile ilgili herhangi bir sorun, istenmeyen etki ya da diğer rahatsızlıklarınız için sorumlu araŐtırmacıya baŐvurabilirsiniz. .

İSTEDİĞİM ZAMAN ARAŞTIRMADAN AYRILABİLİRMIYİM

Araştırmaya katılımınızın isteğe bağlı olduğu ve istediğiniz zaman, herhangi bir cezaya veya yaptırıma maruz kalmaksızın, hiçbir hakkınızı kaybetmeksizin araştırmaya katılmayı reddedebilir veya araştırmadan ekilebilirsiniz.

KATILMAMA İLİŞKİN BİLGİLER KONUSUNDA GİZLİLİK SAĞLANABİLECEK MİDİR?

Size ait tüm tıbbi ve kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir, ancak araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde tıbbi bilgilerinize ulaŐabilir. Siz de istediğinizde kendinize ait tıbbi bilgilere ulaŐabilirsiniz (tedavinin gizli olması durumunda, gönüllüye kendine ait tıbbi bilgilere ancak verilerin analizinden sonra ulaŐabileceđi bildirilmelidir).

ÇALIŞMAYA KATILMA ONAYI:

AŞağıda isimleri yazılı doktor ve ekibi tarafından hastalığım/ ocuğumun hastalığı hakkında bilgilendirildim ve Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Hastalığın tanısı ve etkin tedavisinin sağlanabilmesi için araştırmanın önemi anlatıldı. İŐlemin nasıl uygulanacağı, işlem sırasında yapılacak müdahaleler, iŐleme bağlı olarak oluşabilecek riskler ve bu riskler geliŐmesi durumunda yapılabilecek ekstra müdahaleler konusunda ayrıntılı olarak bilgilendirildim. Yapılacak giriŐimlerle ilgili soru sormak ve doktorumla sorularımı tartıŐmak için gerekli zaman ve fırsatım oldu ve sorularıma tatmin edici yanıtlar aldım. Hiçbir baskı altında kalmadan ve bilincim açık olarak, araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğimi ve kendi isteğeime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Formda bulunan bütün bilgileri anlayarak okudum ve bu formu imzaladım. Formda bulunan tüm boŐluklar imzamdan önce doldurulmuŐtur.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

- Sadece yukarıda bahsi geçen çalışmada kullanılmasına izin veriyorum.
- İleride yapılması planlanan tüm çalışmalarda kullanılmasına izin veriyorum.
- Hiçbir koŐulda kullanılmasına izin vermiyorum."

TARİH

Hasta Adı ve Soyadı:

İmza:

Vasi Adı ve Soyadı:

İmza:

Doktor Adı ve Soyadı:

İmza:

Doktor Telefon :

Çevirmen varsa Adı ve Soyadı:

İmza:

Ek 3: Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda verilen ifadeler, sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenler hakkında bilgi almak amacı ile hazırlanmıştır. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkürler.

- Cinsiyet** : Bayan () Erkek ()
- Yaşınız?** : 12 yaş () 13 yaş () 14 yaş ()
- Anne Eğitim Durumunuz?** :Okur yazar değil () İlköğretim () Lise ve dengi okul ()
Lisans ve üstü ()
- Baba Eğitim Durumunuz?** : Okur yazar değil ()İlköğretim () Lise ve dengi okul ()
Lisans ve üstü ()
- Ailenin Gelir Durumu?** :1000-1500 () 1501-2000 () 2001-2500 () 2500 ve üzeri
- Aktif olarak spor yapıyor musunuz?** :Evet () Hayır ()**Branş** ()

Ek 4: Rekreatyonel Egzersize Güdüleme leği (REMM)

Egzersiziyapıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Mevcut becerilerimi korumak için	1	2	3	4	5
2.Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	1	2	3	4	5
3.Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
4.dllendirildiğim için	1	2	3	4	5
5.Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	1	2	3	4	5
6.Ruhsal sağlığımı koruduğu için	1	2	3	4	5
7.Yeni insanlarla tanışmak için	1	2	3	4	5
8.Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için	1	2	3	4	5
9.Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için	1	2	3	4	5
10.Stresle daha iyi baş etmek istediğim için	1	2	3	4	5
11.Sağlıklı bir vcudaya sahip olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
12.Daha iyi görünmek için	1	2	3	4	5
13.Gücümü geliştirmek için	1	2	3	4	5
14.Kaslarımla daha iyi görünmesi için	1	2	3	4	5
15.Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için	1	2	3	4	5
16.Eski performansıma göre daha iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
17. Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	1	2	3	4	5
18.Sağlıklı kalmamamı sağladığı için	1	2	3	4	5
19.Beni canlandırdığı için	1	2	3	4	5
20.Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için	1	2	3	4	5
21.Hayattaki diğer Şeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
22.Stresi azalttığı için	1	2	3	4	5
23.Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için	1	2	3	4	5

Egzersizizyapıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
24.Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5
25.Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için	1	2	3	4	5
26.Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
27.Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
28.Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	1	2	3	4	5
29.Fiziksel olarak formda kalmak için	1	2	3	4	5
30.Rahatlamama yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
31.Kendimi depresif hissetmeme engel olduğu için	1	2	3	4	5
32.Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	1	2	3	4	5
33.Kazanmayı sevdiğim için	1	2	3	4	5
34.Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
35.Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	1	2	3	4	5
36.İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	1	2	3	4	5
37.Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
38.Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	1	2	3	4	5
39.Var olan becerilerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
40.Daha enerjik olmak için	1	2	3	4	5
41.Çekici olmak için	1	2	3	4	5
42..Etrafımdakilerle yarışmak için	1	2	3	4	5
43.Eğlenceli olduğu için	1	2	3	4	5
44.Hayatımı kazanmak için	1	2	3	4	5
45.Arkadaşlarımı yenmek için	1	2	3	4	5
46.Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	1	2	3	4	5
47.Grubun en iyisi olmak için	1	2	3	4	5
48.Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	1	2	3	4	5
49.Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
50.Becerilerimi veya tecniğimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
51.İyi vakit geçirdiğim için	1	2	3	4	5
52.Formda kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
53.Arkadaşlarımla beraber olduğum için	1	2	3	4	5
54.Kilo vererek daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
55.Beni mutlu ettiği için	1	2	3	4	5
56.Karşılığında para aldığım için	1	2	3	4	5
57.Diğerlerinden daha zinde olduğum için	1	2	3	4	5

Egzersizizyapıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
58.Yaşlanmanın fiziksel etkilerini azalttığı için	1	2	3	4	5
59.Kaslarımı diğerlerinkinden daha güçlü görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
60.Vücutumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
61.İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	1	2	3	4	5
62.Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	1	2	3	4	5
63.Katılımın heyecanından hoşlandığım için	1	2	3	4	5
64.Gücümü korumak için	1	2	3	4	5
65.Fiziksel sağlığımı korumak için	1	2	3	4	5
66.Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	1	2	3	4	5

Yukarıda belirtilen nedenler dışında sizi egzersiz yapmaya yönlendiren başka nedenler var mı?
Lütfen onları da buraya yazınız.

REMM Egzersiz Motivasyon Ölçeği
Faktör Analizi Sonuçları & Cronbach Alpha Değerleri

Faktör İsimleri	Madde Sonuçları	Cronbach Alpha
Sağlık	23-31-30-22-20-19-10-32-37-6-18-28-40-58-55-29-65-21-11-52-46-36	.93
Rekabet	47-45-48-42-66-44-27-56-33-15-57-4-25-61	.88
Vücut ve Dış Görünüm	12-26-14-60-34-49-59-41-8-13-54	.85
Sosyal ve Eğlence	62-53-38-63-35-7-24-51-5-43-9	.88
Beceri Gelişimi	2-3-1-16-50-39-17-64	.84

Ek 5: Yaşam Doyumunu Ölçeği (YDÖ)

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1-İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2-Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
3-Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4-Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5-Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

Ek 6: ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Funda KARAKUZA
Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti
Doğum tarihi ve yeri : 27.01.1987 / Gaziantep
Medeni hali : Bekar
Telefon : 05071439900
Faks :
e-posta : taefunda@gmail.com

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	2019
Lisans	Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Bölümü	2013
Lise	Gaziantep Lisesi	2003

Hobiler

Jimnastik, Taekwondo, Badminton, Voleybol, Break Dans