



T.C.

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTEDEN HOŞLANMA YAŞAM DOYUMU VE
UMUTSUZLUK DURUMLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI**

Ebru Elif DURMAZ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

KAHRAMANMARAŞ 2017

T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTEDEN HOŞLANMA YAŞAM DOYUMU VE
UMUTSUZLUK DURUMLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI

Ebru Elif DURMAZ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

DANIŞMAN

Prof. Dr. Ökkeş Alpaslan GENÇAY

Jüri Üyesi

Yrd.Doç.Dr. Haydar İŞLER

Jüri Üyesi

Yrd.Doç.Dr. Ümit YETİŞ

KAHRAMANMARAŞ-2017

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Ebru Elif DURMAZ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Durumlarının Karşılaştırılması” adlı bu tez, jürimiz tarafından / / tarihinde oy birliği / oy çokluğu ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ökkeş Alpaslan GENÇAY (DANIŞMAN)

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, KSÜ

Yrd.Doç.Dr. Haydar İŞLER (ÜYE)

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, KSÜ

Yrd.Doç.Dr. Ümit YETİŞ (ÜYE)

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, ADYÜ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Doç. 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.

.....

Ebru Elif DURMAZ

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

Yüksek lisans eğitimim sürecinde bilgilerinden ve tecrübelerinden faydalandığım, bu araştırmanın planlanmasından, yazımına kadar her aşamasında benden desteklerini esirgemeyen, tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Ökkeş Alpaslan GENÇAY'a, araştırmaya katkılarından dolayı Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eğitim Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi öğrencilerine ve hayatımın her evresinde bana destek olan sevgili eşim Gökberk DURMAZ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Kahramanmaraş-2017

Ebru Elif DURMAZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEDEN HOŞLANMA YAŞAM DOYUMU VE UMUTSUZLUK DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Yüksek Lisans Tezi

Ebru Elif DURMAZ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılarak aralarındaki ilişkinin ortaya konmasıdır. Araştırmaya yaşları 18 – 25 yaş arasında 124 kadın, 156 erkek olmak üzere toplam 280 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırmanın amacını gerçekleştirmek için katılımcılara dört bölümden oluşan sosyo-demografik veri toplama formu uygulanmıştır. Birinci bölüm demografik özellikleri belirlemek amacıyla oluşturulan 4 sorudan oluşmaktadır. Diğer bölümlerde ise fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarını belirlemek amacıyla “Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ)”, yaşam doyumlarını belirlemek amacıyla “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” ve umutsuzluk durumlarını belirlemek amacıyla “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)” kullanılmıştır. İstatistiksel karşılaştırmalarda alfa 0,05 düzeyi anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumları ve umutsuzluk durumları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu durumlarında spor yapma amacına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları ile aktiflikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Bu araştırma ile gençlerin fiziksel aktiviteden hoşlanmaları, yaşam doyumları ve umutsuzluklarının birbiriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu, fiziksel aktiviteden hoşlanan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek, umutsuzluklarının düşük olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Umutsuzluk, Spor, Yaşam Doyumu, Üniversite Öğrencileri.

Sayfa Adedi : 73

Danışman : Prof. Dr. Ökkeş Alpaslan GENÇAY

COMPARISON OF UNIVERSITY STUDENTS' ENJOYMENT FROM PHYSICAL ACTIVITY, HOPELESSNESS AND LIFE SATISFACTION STATUS

Master Thesis

Ebru Elif DURMAZ

ABSTRACT

The aim of this research is to reveal the relationship between university students enjoyment from physical activity, life satisfaction and hopelessness levels. A total of 280 university students, 124 female and 156 male between the ages of 18 and 25, participated in the research voluntarily.

In order to realize the purpose of the study, socio-demographic data collection form consisting of four parts was applied to the participants. The first part consists of 4 questions designed to determine the demographic characteristics. In other sections, the "Physical Activity Enjoyment Scale (PAES)" was used to determine the enjoyment of physical activity, "Life Satisfaction Scale (LSS)" was used to determine life satisfactions and "Beck Hopelessness Scale (BHS)" was used to determine hopelessness status. Cronbach's alpha 0.05 level have been accepted as meaningful.

According to the results of the research, there was no statistically significant difference between gender and enjoyment from physical activity, hopelessness and life satisfaction status of university students ($p>0,05$) When the life satisfaction status of the university students was examined according to their purpose of doing sports, statistically significant difference were found ($p<0,05$) A statistically significant difference was found between university students enjoyment from physical activity, life satisfaction and hopelessness status and their active life styles ($p<0,05$) There was a meaningful difference enjoyment from physical activity, life satisfaction and hopelessness at the university students ($p<0,05$)

With this research, it has been revealed that the enjoyment of physical activity, life satisfaction and hopelessness are related to each other in a meaningful manner, that the individuals who enjoy physical activity have high life satisfaction and low hopelessness.

Keywords: Physical Activity, Hopelessness, Sport, Life Satisfaction, University Students.

Page Number : 73

Supervisor : Pof.Dr.Ökkeş Alpaslan GENÇAY

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	I
ÖZET	II
ABSTRACT.....	III
İÇİNDEKİLER	IV
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	VI
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Fiziksel Aktivite Nedir.....	3
2.2. Fiziksel Aktivitenin Önemi	4
2.2.1. Fiziksel aktivite ve sağlık	5
2.2.1.1. Fiziksel aktivitenin bedensel sağlık üzerine etkisi.....	6
2.2.1.2. Fiziksel aktivitenin ruhsal ve soysal sağlık üzerine etkisi	7
2.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım.....	9
2.3.1. Katılımı etkileyen faktörler.....	9
2.3.1.1. Katılımda sağlık faktörü.....	9
2.3.1.2. Katılımda sosyallik faktörü	10
2.3.1.3. Katılımda eğlence faktörü	11
2.4. Fiziksel Aktivite İle İlgili Çalışmalar	11
2.5. Yaşam Doymu	13
2.5.1. Yaşam doymu ve fiziksel aktivite	14
2.5.2. Yaşam doymu ve yaş	15
2.6. Umut ve Umutsuzluk Kavramı.....	15
2.6.1. Umutsuzluğu etkileyen bazı değişkenler	17
2.6.1.1. Umutsuzluk ve depresyon	17
2.6.1.2. Umutsuzluk ve tükenmişlik	18
2.7. Yaşam Doymu ve Umutsuzlukla İlgili Yapılan Çalışmalar.....	19
2.7.1. Yaşam Doymu ile ilgili yapılan çalışmalar.....	19
2.7.2. Umutsuzluk ile ilgili yapılan çalışmalar	21
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	25
3.1. Çalışma Grubu.....	25
3.2. Araştırmanın Modeli.....	25
3.3. Araştırmanın Sayıtları.....	25

3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	26
3.5. Veri toplama aracı	26
3.5.1. Sosyo-demografik veri toplama formu	26
3.5.2. Beck umutsuzluk ölçeği	26
3.5.3. Yaşam doyumu ölçeği	27
3.5.4. Fiziksel aktiviteden hoşlanma ölçeği	27
3.6. Verilerin Analizi	28
4. BULGULAR	29
5. TARTIŞMA	38
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	44
6.1. Sonuç	44
6.2. Öneriler	46
7. KAYNAKLAR	48
8. TABLOLAR DİZİNİ	57
9. EKLER	58
10. ÖZGEÇMİŞ	63

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ÇEV	: Çeviren
VKI	: Vücut Kitle İndeksi
SS	: Standart sapma
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
FA	: Fiziksel Aktivite
FAHÖ	: Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği
BUÖ	: Beck Umutsuzluk Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Son yıllarda, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, mutluluk, olumlu duygulanım, psikolojik ve öznel iyi oluş gibi psikolojik yapılar araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınıp irdelenmektedir (1).

Genel popülasyonda, düzenli fiziksel egzersiz, sosyodemografik faktörlere ve kendini gösteren fiziksel rahatsızlıklara rağmen, depresyon ve kaygı düzeylerinin düşük seviyeleriyle ilişkilidir. Düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel sağlığı koruma ve iyileştirmesinin yanı sıra, psikolojik yararları da belirtilmektedir. Özellikle stres ve anksiyete belirtilerini, öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duyguları azalttığı, uyku kalitesini arttırdığı, depresyon, anksiyete bozuklukları, somatoform bozukluklar, madde kötüye kullanımı gibi birçok klinik hastalık üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir (2).

Günümüzde, özellikle endüstriyel toplumlarda aktif olmayan yaşam biçimi, ergonomik olmayan çalışma koşulları ve stresin yarattığı aşırı yüklenme kişilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarının bozulmasına neden olmakta, buda kişilerin verimliliklerine ve buna bağlı olarak da yaşam doyumlarına ve mutluluk durumlarının azalmasına sebep olabilmektedir (3).

Psikologlar, modern yaşamın önemli problemlerinden birini, gelişmekte olan bilim ve bilimin uygulama alanı olan teknolojiye insanların ayak uydurmakta zorlanması sonucunda ortaya çıkan rahatsızlıklar olarak değerlendirmektedirler. Buna paralel olarak gündeme gelen önemli bir sorunda insanın yaşantısında hareketsizliğin ön plana çıkmasıdır. Hareketsiz bir yaşantıda, önce bedensel hareket yetilerinin kaybolması, ardından da yavaş yavaş organik çöküntülerin gelmesi beklenir. Dolayısıyla hareketsiz hale gelen insanın gerilmesi ve kitlelerden kopması gündeme gelmektedir. Bunun sonucu doyumsuzluk, mutsuzluk, kilo alma, çabuk telaşlanma, kuşkuculuk, huzursuzluk gibi özellikler ortaya çıkmaya başlamaktadır (3).

Fiziksel Aktivite ile bedensel ve ruhsal olarak sağlıklı bir yaşam biçimi arasındaki ilişkiyi anlamak ve aktarabilmek için öncelikle 'sağlıklı yaşam biçimi' kavramına açıklık getirmek gereklidir. Yaşam biçimi, sonuçlarını düşünmeksizin spontan olarak yapılan rutin hareketlerdir. Bireylerin yaptığı olumlu veya olumsuz olabilen, kişilerin kendi kontrolünde olduğu kişisel kararlardır. Sağlıklı yaşam biçimi ise, bireyin sağlığını etkileyebilen tüm davranışlarını kontrol etmesi ve günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçerek düzenlemesi olarak tanımlanmıştır (4).

Toplumumuzun önemli bir kesimi olan gençlerimizin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik en önemli olguda fiziksel aktivite olabileceği, monoton bir eğitim ve sosyal yaşam ortamında sabit yaşam ve hareketlerden sıkılan gençlerin hayatlarına bakış açıları ve yaşamlarından keyif alış düzeylerinin, onların sporsal faaliyetlere katılımlarını etkileyebileceği yüksek bir ihtimal olabilmektedir. Fiziksel aktivite faaliyetlerine katılım sağlamalarının yaşam biçimlerine, hayattan beklentilerine, mutluluk düzeylerine olumlu katkı sağlayacağı düşünülebilir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Günümüzde fiziksel aktivitenin insan sağlığı için ne kadar faydalı olduğu birçok araştırmalar neticesinde ortaya konulmuştur. Özellikle genç yaşlarda edinilen fiziksel aktivite alışkanlığının, ileriki yaşlarda toplumsal sağlığımız için de büyük önemi vardır. Bir toplumun en önemli kesimi olan gençlerin, fiziksel aktiviteye olan tutumlarının yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri ile olan bağlantılarının tespit edilip değerlendirilerek, gençlerimize farkındalık yaratmak, onları spora biraz daha yakınlaştıracaktır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılarak aralarındaki ilişkinin ortaya konması amaçlanmıştır. Bu yönüyle çalışmanın, spor bilimine yeni bilgiler kazandırabileceği kanaatine varılabilir.

Bu kapsamda, hali hazırdaki araştırmanın amaçları; üniversitede öğrenim gören öğrencilerin (a) Fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri, (b) yaşam doyumu düzeyleri, (c) umutsuzluk düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı ve (d) yaş, cinsiyet boy, kilo, alan bağımsız değişkenlerine göre bir farklılık olup olmadığını belirlemektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite Nedir

Fiziksel aktivite; iskelet kasları tarafından üretilen, dinlenme enerjisi harcamasına ek olarak, enerji harcamasında önemli artış sağlayan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (5).

Bir başka tanıma göre fiziksel aktivite; iskelet kasları tarafından üretilen enerji harcaması ile sonuçlanan herhangi bir bedensel hareket olarak da tanımlanabilmektedir. Günlük hayatta fiziksel aktivite mesleki, sportif, ev ya da diğer etkinlikler olarak kategorize edilebilir (6).

Zorba ise fiziksel aktiviteyi, “iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcamasıdır” olarak tanımlamıştır (7).

Rowland ve Freedson’a (8) göre ise fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcamasıdır, bireyin günlük olarak yaptığı hareket miktarıdır.

Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivite, çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (9). Bir başka tanıma göre, kaslara dinlenme seviyesi üzerinde uygulanan ve enerji harcamasına sebep olan herhangi bir güç olarak tanımlanabilir. Bu da, ne kadar geniş kas kütlesi yer alırsa, o kadar çok enerji harcaması demektir (10).

En basit tanımı ile enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir. Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir (11).

- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Yüzme
- Bisiklete binme
- Çömelme, kalkma

- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketleri

gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler (11).

İnsan fiziksel olarak bir aktivite yaptığı zaman vücudunun fizyolojik fonksiyonlarında değişimler oluşmaktadır. Hareket, kas-iskelet sisteminin aktivasyonu ve kontrolünü gerektirir. Kardiyovasküler ve solunum sistemler hareketi uzun süreli sürdürebilmeyi sağlar. İnsan vücudu fiziksel aktiviteye düzenli bir şekilde haftada birkaç gün katıldığı zaman yukarıda bahsedilen sistemleri vücudun verimliliğini ve kapasitesini arttırmak için bazı özel adaptasyonlara uğramaktadır. Bu değişimlerin ya da adaptasyonların miktarı yapılan fiziksel aktivitenin türüne, şiddetine, sıklığına ve süresine bağlıdır (12).

Kıscası fiziksel aktivite; iskelet kası aktivitesinin bir sonucudur ve enerji tüketimi ile doğrudan ilişkilidir. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerektirmektedir (7).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Dünya sağlık örgütü (WHO) "sağlığı sadece hastalıklardan ve mikroplardan korunma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali" olarak tanımlamaktadır (13).

Günümüzde İnsanlar fiziksel aktivitenin gerekliliği daha iyi kavramış durumdadır. Modern dünyada insanların boş zamanlarında veya iş hayatlarında seçecekleri aktiviteler ile yaşamlarını uzatmaları yönünde güçlerini korumaya yönelmeleri mümkündür.

Bilimsel araştırmacılar çocukluktan yetişkinliğe sağlıklı yaşam tarzının gelişmesine yardım etmek ve fiziksel aktivite alışkanlığının belirlenmesi ile ilgili çalışmaların yapılması konusuna çokça ilgi göstermektedir(14). Son 40 yıldır sağlığın korunması ve kronik hastalıklardan korunmada fiziksel aktivite alışkanlığının önemi birçok araştırma ile belirtilmiştir (15).

Fiziksel aktivitenin yaş ve VKİ ye bakmaksızın sayısız faydalı etkisi vardır. Fiziksel aktivite eksikliği ve sağlıksız diyet, sanayileşmiş ülkelerde yaşam tarzıyla yakından ilişkilidir. Fiziksel aktivite olayları vücut ağırlığının fizyolojik düzenlenmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle, toplam enerji harcamasını, yağ dengesini ve besin alımını etkiler(16).

Sağlıkla ilgili erken yaşta edinilen davranışlar, yaşamın ileriki yıllarında meydana gelebilecek sağlık sorunları için risk oluşturabilmektedir. Fiziksel aktivite davranışları da

kişilerin yaşamlarını ve sağlık statülerini olumlu etkileyecek davranışlar arasında önemli yer tutmaktadır (17).

Çocukluk çağından itibaren düzenli aktivite alışkanlığı kazandırmak, egzersizli günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek ve en azından her birey için günlük bedensel aktivite miktarını arttırmak bireysel sağlığımızın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması konusunda oldukça büyük öneme sahiptir. İlerleyen yaşlar için egzersizin yaşlılığı geciktirdiğini kanıtlayan çeşitli araştırmalar vardır. Yapılan araştırmalara göre 45-55 yaşları arasındaki çalışanlarda, gözlemlere göre ortaya çıkan fiziksel iş kapasitesindeki %9- 15 arasındaki düşme düzenli egzersiz yapanlarda görülmemiştir (18).

2.2.1. Fiziksel aktivite ve sağlık

Günümüzün yaşam koşulları insanları daha az hareket eder duruma getirmiştir. Çoğu kişi gün boyu oturarak çalışmakta, zamanlarının büyük bir çoğunluğunu saatlerce televizyon seyrederek ve bilgisayar başında geçirmekte ve bu arada yiyecek bir şeyler atıstırmaktadırlar. Bireylerin harcadıklarından çok enerji almaları, hareketsiz yaşam sonucu vücut yağ kitlesinde artışa ve şişmanlığa yol açmaktadır (19).

Fiziksel aktivitenin bireylerin sağlığına olan etkileri İtalyan hekimler tarafından 1500'lü yıllarda hem çocukların büyüme ve gelişimleri için, hem de yaşlı sağlığının korunması için egzersiz programları geliştirilerek gösterilmiştir (20).

Fiziksel aktivite yetersizliğinin üzerinde ortaya çıkardığı en önemli sağlık sorunlardan biri de Tip II diyabettir. Özellikle yetersiz ve dengesiz beslenmenin yanı sıra sedanter bir yaşam tarzının da eklenmesi, diyabet gibi önemli bir sağlık sorununun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Çin'de, 50 yaş ve üstü 1996 kişide yapılan bir araştırmada fiziksel olarak aktif olanların Tip II diyabet prevalansı %9,1, orta düzey aktif olanlarda %12,0 ve sedanter bir yaşam tarzı olanlarda %14,2 olarak bulunmuştur (21).

Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşam tarzının sonucu olan organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar koruyabilmektir. Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de egzersize olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Bunun nedenlerinden birini biyolojik bir dengeleme şeklinde açıklamak mümkündür (9).

Fiziksel aktivitenin ölüm oranlarının azalmasında, kalp-damar hastalıklarında, kan basıncında, fazla kilolarda, yağ dağılımında, şeker ve kanser üzerinde birçok etkisi olduğu ileri sürülmektedir (3, 22, 23).

Buna ek olarak hafif bel ağrısı konusunda, osteorit ve osteoporoz için yapılan fiziksel aktivite ya da egzersizler yararlı ve onarıcı etkilere de sahip olabilirler (24).

Fiziksel egzersiz ile;

- Kalbin dakikadaki atım sayısı azalır
- Kalbin boşluklarında genişleme meydana gelir ve bir atımda pompalanan kan miktarında artış olur, Kalbin ritmi düzenlenir
- Damarların kan akışına olan direnci azalır ve kan basıncı düşer
- Damar yapısının elastikiyeti artar
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeyi etkilenerek damar hastalıkları riski azalır
- Kalp güçlenerek kalbe olan kan akışı artar ve kalp krizi geçirme riski azalır
- Geçirilmiş kalp krizleriyle başa çıkma oranı artar (3, 25).

2.2.1.1. Fiziksel aktivitenin bedensel sağlık üzerine etkisi

İnsan sağlığı için yapılabilecek en önemli şeylerden birisi düzenli fiziksel egzersizlerdir. Düzenli egzersizin faydaları (26):

- Kilo kontrolü sağlar
- Kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltır
- Tip II diyabet ve metabolik sendrom riskini azaltır
- Endometriyal ve akciğer kanseri riskini azaltır
- Kemik ve kas sağlığını güçlendirir
- Orta yaş üzerindeki bireylerin günlük aktivite ve davranışlarını geliştirir
- Sağlıklı yaşam ömrü ortalamasını artırır
- Yaralanmaktan korkulduğu için aktif hale gelme ve fiziksel aktivite seviyesini yükseltme konusunda ortaya çıkan endişelerde tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluktaki fiziksel aktivite de çoğu insanın bedensel sağlığını korumaya yardımcı olabilmektedir.
- Vücut duruşunu düzeltir
- Fiziksel aktivite eklemleri etkileyen artrit oluşumunu engeller
- Vücudun denge seviyesini güçlendirir
- Yorgunluk ve halsizliğe karşı direnci artırır
- Kemikteki mineral seviyesinin korunması ve kemik erimesini engeller

B. Fiziksel Aktivitenin Diğer Bedensel Faydaları

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki diğer etkileri şunlardır(26, 27, 28).

- Reflekslerin ve patlayıcı kuvvetin gelişmesi
- Fiziksel hastalıklarda azalma
- Yorgunluğun azaltılması
- Ölüm sebeplerini azaltma
- Vücut postürünün korunması
- Koroner kalp hastalıkları riskini azaltma
- Kalp krizi ve kalp krizini takip eden ölüm oranına azaltma
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarını gelişmesi
- Felç riskini azaltma
- Yüksek kan basıncını düşürme
- Vücut farkındalığının geliştirilmesi
- Kilo vermeye yardımcı olma
- insüline bağlı diyabetin düzelmesine yardımcı olma
- Kemik yoğunluğunun artmasını sağlama
- Orta şiddetteki depresyonu azaltma gibi olumlu etkileri bulunmaktadır.

Fiziksel aktivite, sadece enerji dengesinin düzenlenmesinde değil, obezite ile gelişen sağlık risklerinin ve bu risklere bağlı ölüm hızının azaltılmasında da önemli bir role sahiptir (29).

2.2.1.2. Fiziksel aktivitenin ruhsal ve soysal sağlık üzerine etkisi

Fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisi daha çok koroner kalp hastalıkları, kanser, obezite ve diyabet gibi hastalıklarda ön plana çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü gittikçe daha çok sayıda kişiyi etkileyen depresyon ve anksiyete şeklindeki ruh hastalıklarının 2020 yılında yaşam kalitesini tehdit eden en önemli nedenlerden biri olacağını tahmin etmektedir (30).

Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite yaparak kişi, fiziksel sağlığının yanında olumlu bir ruhsal yapı ve yaşama iyimser bakabilme gücü kazanabilir. Çünkü bedensel ve ruhsal yapı arasında karşılıklı etkileşim bulunmaktadır. Son yıllarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin bazı hastalıklara karşı korunmada ve karşı koyabilmede önemli olacağı bilimsel çalışmalar sonucu saptanmıştır. Sağlıklı beslenme ve düzenli yapılan egzersizler gelişmiş ülkelerde en önemli konular arasında bulunmaktadır. Avrupa ülkelerinde sağlıklı beslenme ve

spor yapmaya yönelik kampanyalar yoğun biçimde sürdürülmektedir. Genç yaşlarda kemikler üzerinde baskı yapan aktivitelerin yapılması (tenis, koşma, futbol, yüzme, vb) kemiklerin güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Spor kemik büyümesine ve yoğunluğunun artmasına yardımcı olmaktadır. Düzenli spor yapan insanların yaşam sürelerinin uzadığı ve sağlık açısından birçok yararları olduğu, ayrıca sosyalleşmedeki önemi bilimsel olarak saptanmıştır (31).

Psikolojik açıdan, spor yapan bireylerde spor, haz alma ve mutlu etme duygusu yaşatmaktadır. Çağımızın hastalığı olarak adlandırılan stresle başa çıkmada en önemli etken kuşkusuz fiziksel aktivitelere katılımdır. Bireylerin günlük yaşantıda karşılaştıkları monoton hayat tarzı ve anlayışını fiziksel aktiviteler yolu ile ortadan kaldırmak mümkündür. Bu aktivitelerle birlikte, bireylerin rahatlamasını ve gevşemesini sağlamanın yanı sıra kendilerini mutlu hissetmeleri ve bir şeyleri başarmış olmanın vermiş olduğu hazzı yaşamaları sağlanmış olur (32).

Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, yeterli düzeyde yapılan fiziksel aktivite, bireylerin ve toplumu daha sağlıklı kılmaktadır (33). Sağlıklı bir yaşam için egzersiz, insanların günlük hayatının bir bölümü ve yaşam tarzı olmalıdır. Egzersiz ve fiziksel aktivite, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa ulaşmaya yardımcı olur, yaşam kalitesini artırır ve bu da ömrü uzatır (34).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin bedensel sağlığı korumasının yanında ruhsal olarak yararları olduğu da belirtilmektedir. Özellikle stres ve anksiyete belirtilerini, öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duyguları azalttığı, uyku kalitesini arttırdığı, depresyon, anksiyete bozuklukları, somatoform bozukluklar gibi birçok klinik hastalık üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir (26, 35).

- Egzersiz zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşama karşı toleransı artırır
- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur
- Fiziksel aktivite vücut ağırlığının korunması konusundaki etkileri nedeniyle bireylerin toplum içindeki konumu açısından etkilidir
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır
- Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir
- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir
- Her yaşta bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır

2.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım

Spor, çağımızın modern toplumlarının en yaygın ve etkili sosyal kurumlarından biridir. Toplumların en önemli unsuru ise bireydir. Bireyleri sağlıklı, eğitilmiş, sosyal ve kültürlü olan toplumlar ancak modern toplum olarak düşünülebilir. Temel amacı insanın bedenini, ruhen ve sosyal yönden gelişmesine katkı sağlamak olan fiziksel aktivite, modern toplum yaratmada çok etkin bir sosyal olgudur. Fiziksel aktiviteye katılımın bilinçli olarak yaygınlaştırılması ve halkın çağdaş anlamda spor yapması ile gelişmişlik arasında önemli ölçüde bir paralelliğin varlığı kabul edilmektedir (36).

Yapılan bazı araştırmalar, ekonominin büyümesi, teknolojinin hızlı gelişmesi, kentleşme oranının artması vb. durumların bireylerin hareketsiz bir yaşam sürmelerine yol açacağı ve fiziksel hareketsizliğin gelişmiş ülkelerde daha fazla olduğunu göstermektedir (37). Bazı çalışmalarda yüksek gelire sahip bireylerin daha kolay ve çeşitli rekreasyonel alanlara ulaşabilir olduğunu, bundan dolayı da bu bireylerin aktif yaşama yönlendirilmesiyle pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, eğitim, çevresel durumların, psikolojik ve biyolojik faktörlerin de Fiziksel aktiviteye katılımı etkilediği belirtilmektedir (38).

2.3.1. Katılımı etkileyen faktörler

Yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları kaliteli ve sağlıklı yaşam biçimine yönelik ipuçları veren olgular olabilmemesi yanı sıra bireylerin sporsal faaliyetlere katılımlarında önemli rol oynayabileceği düşünülebilir.

2.3.1.1. Katılımda sağlık faktörü

Teknolojinin ilerlemesiyle insanların yapacağı işleri yapabilecek makinelerin üretilmesi sonucu, günlük fiziksel aktivite hareketleri kısıtlanmıştır. Ayrıca zaman ilerledikçe fizik gücünden çok beyin gücüne dayanan işlerin artması nedeniyle insanların hareket alanları da azalmaya başlamıştır. Bireylerin içinde buldukları hareketsiz bir yaşantı ve harcadıkları enerjiden çok aldıkları enerji, vücut yağ kitlesinde artışa neden olmaktadır ve dolayısıyla da obeziteye yol açmaktadır. Oysa fiziksel aktivite; vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp obezitenin önlenmesi, yağlanma ve yağlanmanın getirdiği organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin korunması, koroner damar hastalıklarının getirdikleri

ölüm olaylarının önlenmesi ve koruyucu etkinin arttırılması, yalnızlıktan ve duruş bozukluklarından kurtulma gibi birçok alanda insanlara fazlasıyla yarar sağlamaktadır (10).

Spor ve fiziksel aktiviteye katılım hem fizyolojik hem psikolojik açıdan sağlıklı bir yaşamın koşuludur. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım hareketsizliğin neden olduğu kalp damar hastalıklarının, diyabet, kemik erimesi, hipertansiyon ve şişmanlık gibi rahatsızlıkların gelişmesini ve ilerlemesini engellediği, kaygı ve depresyonun azalmasında, kendine saygının ve güvenin artmasında önemli rol oynadığı bilinmektedir(39).

2.3.1.2. Katılımda sosyallik faktörü

İnsan belli bir zamanda, belli bir sosyal ve kültürel ortamda doğar ve sosyalleşme süreci içerisinde, çevresine ve topluma uyum çabası gösterir. Bu çaba önce aile sonra okul daha sonra meslek ortamı içinde devam eder. Beden eğitimi ve spor aktiviteleriyle yalnız fiziksel gelişim değil, zihinsel ve sosyal gelişim de sağlanmaktadır. Fiziksel aktivitenin bu özelliği başka hiçbir alanda bulunmamaktadır. Bundan dolayı, beden eğitimi ve spor tüm dünyada önemsenmiş ve okul programlarında yerini almıştır. Günümüzde modern spor anlayışı fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişim özelliklerini kazandırmaya ve insanların yaşam kalitelerini artırmaya yöneliktir. Bu bağlamda fiziksel aktiviteler sağlık, boş zamanları değerlendirme, performans, kendine güven, kişiler arası ilişkiler ve aktif yaşam alışkanlıklarının kazandırılması amaçlı yapılmaktadır (40).

Fiziksel aktivitenin sosyal destek ile doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir. Yüksek fiziksel aktivite konusunda sosyal yönden desteklenen kadınların, desteklenmeyenlere göre iki kat daha aktif olduğu belirlenmiştir (41).

Fiziksel aktivite, bir takım hareketler bütünü olmasının yanı sıra insanlara kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olan bir kavramı ifade eder (42). Fiziksel aktivite, bireyleri bir ailenin, komşunun, şehrin veya milletin takım üyeleri haline getirecek güce sahip bir araçtır (43).

Tezcan (44) bireylerin, fiziksel aktivite yoluyla bir takıma veya bir gruba dahil olarak yalnızlık duygusundan kurtulduğu görüşündedir. Bireylerin, bir spor takımını destekleyerek, o takımın başarı veya başarısızlığıyla bütünleşir ve takımın başarısını kendisine yansıtır ve yalnızken coşkunluk göstermezken, grup halindeyken gösterir. Bunun için psikiyatristler, spor alanlarına bir tür hastane gözüyle bakmaktadırlar. Bastırılmış duygularının dışarı atılmasına, yani kişinin boşalmasına yol açan spor sahaları, psikiyatristlerce tedavi yerleri olarak görülmektedir.

2.3.1.3. Katılımda eğlence faktörü

Günümüzde, çalışma hayatının ve diğer etkinliklerin yoğun, yorucu, rutin, sıkıcı ve stresli olması, boş zaman değerlendirme etkinliklerini, yaşamımızın vazgeçilmez önemli bir parçası yapmış ve yenilenme, dinlenme, yeniden toparlanma aracı haline getirmiştir. Bu durum kişilerin boş zamanlarını değerlendirmelerine yönelik çok seçenekli hizmetler sunan, yeni birçok sektörün oluşmasını sağlamıştır. Yeni oluşan bu sektörler, toplumda çalışan tüm bireylere alternatifini bol etkinlikler sunmaktadır (45).

Fiziksel Aktivite, klinik ve klinik olmayan her iki nüfus da beden ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri vardır (46). Boş zamanların değerlendirme faaliyetleri içinde spor, önemli bir yer tutmaktadır. Spor, nitelikleri itibariyle yalnızca bir boş zaman faaliyeti olarak da düşünülmemelidir. Sporun nitelik ve öneminin günümüzde anlaşılması ve yaygınlaşmasında, boş zamanın sportif faaliyetlerle doldurulmasının yeri küçümsenemez.. “Kitle sporu”, “yaşam boyu spor”, “herkes için spor” ve “sağlıklı yaşam için spor”, gibi sloganlarla, farklı cins, meslek ve statüdeki bireyleri, aktif olarak spora çekebilme yollarından birisi de boş zaman faaliyetlerinde spor yapma eğilimlerini teşvik edilmiştir (47).

Çağımızda toplumların refah ve kültür düzeylerinin bir göstergesi olarak anlam kazanan spor, sosyal ve kültürel hayatta giderek önemli olmaktadır. Modern toplumlarda, boş zamanların değerlendirilmesinde en çok başvurulan yollardan birisi de spordur. Çünkü spor, her yaşta ve cinsten insanın her türlü rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilecek güce ve özelliğe sahip bir sosyal olgudur(45).

2.4. Fiziksel Aktivite İle İlgili Çalışmalar

Aşçı ve arkadaşları tarafından 2006 yılında yapılan ‘üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve fiziksel etkinlik düzeylerinin benlik fizik kaygı düzeylerine göre incelenmesi’ adlı araştırmanın örneklemini 482 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda, erkeklerin yeme tutumları kadınlara göre daha sağlıklı, erkeklerin fiziksel etkinlik düzeyleri kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Yüksek benlik fizik kaygısı yaşayan grubun yeme tutumlarının, düşük benlik fizik kaygısı yaşayan gruptan daha sağlıklı olduğu saptanmıştır (48).

Karaca’nın (49) 2016 yılında yapmış olduğu ‘Ebeveynlerin Bakış Açısından Otizmlili Çocukların Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi’ adlı çalışmada; ebeveynlerin bakış açısından otizmlili çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını

etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya, İzmit’te bir Özel Eğitim Uygulama Merkezi’nde eğitim alan yaşları 7-14 arasında değişen 15 otizmlili çocuğun, ebeveyni ile 1 otizmlili çocuğun yaşam koçu katılmıştır. Araştırmanın sonucunda Ebeveynler çocuğun evde fiziksel olarak aktif olmasını desteklemelerine rağmen, araştırma sonuçları çocukların serbest zamanlarının çoğunu evde ve hareketsiz bir şekilde yalnız geçirdiğini göstermiştir. Mahallede fiziksel aktiviteye katılım, oyun kavramından yola çıkılarak; “büyüklerle oyun”, “arkadaşlarla oyun” ve “yalnız oyun” temalarıyla ifade edilmiştir. Araştırma sonuçları, otizmlili çocukların arkadaşlarıyla oyun kurmadaki sınırlılıklarına ve olumsuz akran tutumlarına işaret etmektedir. Mahallede de evde olduğu gibi yalnız oyuna yönelimli oldukları, diğerleri ile etkileşimlerinde ise daha çok kendilerinden büyük çocuklarla oynamayı tercih ettikleri saptanmıştır.

Alemdağ (50) tarafından 2013 yılında yapılan ‘Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi’ adlı çalışmada öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım durumu, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik algılarını bazı değişkenlere göre incelemeyi ve aralarındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini toplam 2324 (1483 kadın, 840 erkek) öğretmen adayı oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım durumunun cinsiyete, okudukları bölümlere, yaşamlarının önemli bir kısmını geçirdikleri yere, ailede sporla ilgilenme durumuna ve yaşanılan çevrede egzersiz yapmaya elverişli alanların olup olmaması durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca, öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının ve sosyal öz-yeterlik algılarının, bütün bağımsız değişkenlerle aralarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında, fiziksel aktiviteye katılım seviyesinin arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı, sosyal öz-yeterlik algısının arttığı ve sosyal görünüş kaygısının arttıkça da sosyal öz-yeterlik algısının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (50).

Hagger ve ark. (51) 1998 yılında yapmış oldukları çalışmada, Rus ve İngiliz çocukların fiziksel benlik algıları ve fiziksel aktivite seviyelerinin kültürler arası farklarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 252 Rus ve 240 İngiliz çocuk oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda her iki ülkenin erkeklerinin, bayanlara oranla çok daha aktif oldukları görülmüştür. Bunun yanı sıra rus erkeklerin, ingiliz kadınlarından normal düzeyde daha aktif oldukları tespit edilmiştir.

Aşçı’nın (52) 2004 yılında yapmış olduğu ‘Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması’ adlı çalışmasında, öğretmen adaylarının fiziksel benlik algı düzeylerinin cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırmayı amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 85 erkek ve 105 bayan olmak üzere toplam 190

üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonucunda 41 fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilendiğini, erkeklerin kızlardan, fiziksel olarak aktif olan bireylerin ise düşük aktivite düzeyine sahip bireylerden daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Haugen ve ark. 'nın (53) 'ergen bireylerde fiziksel aktivite ve fiziksel benlik saygısı arasındaki ilişkide Fiziksel uygunluk endekslerinin rolü' adlı çalışmalarında gençlerde fiziksel aktivite ve fiziksel benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın örneklemini 1839 erkek ve kadın öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, fiziksel benlik saygısının alt boyutu olan fiziksel görünüş ile fiziksel aktiviteye katılım arasında her iki cinsiyette de fark olmadığı görülmüştür.

Türkiye'de yapılmış olan çalışma sonuçlarına göre sedanter insanların oranı hızla artmakta ve kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi her yaş grubunda erkeklerden daha düşük bulunmaktadır. Sedanter olma oranı 1990 yılında alınan verilere göre 20-29 yaş grubundan 70 yaş ve üzeri gruba gidildiğinde erkeklerde %6'dan %30'a, kadınlarda %3'den %52'ye kadar çıkmaktadır(54).

Buckworth ve nigg'in (55) 2004 yılında Amerika'da yapmış oldukları çalışmalarında, Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersiz ve hareketsiz davranışlarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 493 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda fiziksel aktivitenin ergenlik döneminde giderek azaldığını, bu bağlamda Amerikalı yetişkinlerin% 70 inin sedanter olduğu veya düzenli şekilde fiziksel aktivite yapmadıkları saptanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencileri kadınların % 61 inin erkeklerin % 57 sinin son 7 gün içerisinde en az 3 defa orta ya da şiddetli fiziksel aktiviteye katılmadıklarını belirtmişlerdir. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin, kız öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulmakla birlikte, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre bilgisayar başında ve televizyon karşısında daha fazla zaman harcadıklarını tespit etmişlerdir.

2.5. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılmıştır. Yaşam, kişinin işte ve iş dışında geçirdiği zamanın tamamıdır (56).

Bir başka deyişle yaşam doyumu, insanların beklentileriyle gerçek durumlarını kıyaslamasıyla ortaya çıkan bir sonucu ifade eder (57). Yaşam doyumu bireylerin yaşamlarını ve yaşamlarının her boyutunu içerir. Yani bireylerin belirli bir duruma, belirli bir sürece

ilişkin doyumlarını değil, genel anlamda tüm yaşantılarının doyumuna anlamına gelmektedir (58, 59).

Memnuniyet bir akıl halidir. Bu, bir şeyin değerlendirici bir değerlendirilmesidir. Yaşam doyumunu terimi 'Memnuniyet' ve 'keyifi' içerir. Bu nedenle bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri kapsar. Yaşam memnuniyeti, hem zamanla yok olabilir hem de istikrarlı olabilir. Bireylerin yaşam doyumuna etki eden bazı durumlar şunlardır (60).

- Kişinin yaşamını anlamlı hale getirmesi
- Diğer insanlarla uyumu
- Kişinin planladığı amaçlara ulaşmadaki çabası
- Kişinin kendisine saygı duyması
- Kişinin bedenini sevmesi
- İyi yaşam koşulları ve iyi bir toplumda yaşaması

Genel olarak yaşam doyumunu, kişinin iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanabilir (61). Diğer bir yaklaşıma göre, yaşam doyumunu, bireyin yaşamında yer alan olgulara dayanarak, öznel iyi olma (öznel gönenc) ve yaşam kalitesi hakkında ulaştığı yargıları temsil eder (62). Öğrencilerde eğitim performansını etkilediği düşünülen umutsuzluk kavramı gibi öne çıkan bir diğer kavram da yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu genel olarak kişinin bütün yaşamını ve bu yaşamın tüm boyutlarını içerdiği gibi mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini de ifade eder (58). Bunun yanı sıra yaşam doyumunu, bireyin hayata karşı genel tutumunu (63) genel olarak da kişinin kendi hayatından duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir (64).

Spor ve egzersiz psikoloji alanındaki alan yazın incelendiğinde, sporcu grupları üzerinde yalnızlık ve yaşam doyumunu kavramlarının farklı psikolojik yapılarla ilişkilendirildiği görülmüştür (65).

2.5.1. Yaşam doyumunu ve fiziksel aktivite

Yaşam beklentisinin giderek arttığı günümüzde, önemli sorunlardan biri de, yaşanacak sağlıklı yılların süresinin ve kalitesinin nasıl artırılabiliridir. Kötü sağlığın davranışsal belirleyicileri ile ilgili araştırmaların çoğu sigara kullanımı, kötü beslenme, fiziksel inaktivite ve alkol kullanımı üzerinde yoğunlaşmıştır ki dünya sağlık teşkilatı bu nedenlere bağlı ölümlerin global kronik hastalık yükünün üçte birinden sorumlu olduğunu bildirmektedir (66).

Yaşam beklentisinin giderek artması, yaşanan sağlıklı yılların süre ve kalitesinin nasıl arttırılabileceği sorusunu gündeme getirmiştir. Bu konuda özellikle gelişmiş ülkeler adımlar atmakta ve sağlıklı yaşlanmanın sağlanması için politikalar geliştirmektedir. Sağlıklı yaşlanma, sağlığın ve fiziksel, sosyal, ruhsal iyilik halinin, bağımsız yaşayabilme yetisinin, yaşam kalitesinin korunması ve daha iyi hale getirilmesi, ayrıca yaşam süreçleri arasında başarılı geçişlerin sağlanması için imkanların ömür boyu optimize edilmesi olarak tanımlanmaktadır (66).

Yaşam doyumu, öznel iyi olma durumu ve pozitif etkilerin çoğunluğunu işaret eder. Egzersiz, daha pozitif benlik kavramı ve benlik saygısı, psikolojik ve psikolojik strese azalma, eğlence ve sevinçle birleştiğinden beri, yaşam kalitesinde rol oynayabilir. Yaşamdan daha yüksek düzeyde doyum alma, sorunlara çözüm bulabilme, yardımlaşma, iş ve ev ortamlarındaki mutluluk duygusu egzersiz yapanlarda daha belirgin şekilde yüksek bulunmuştur (67).

Bunlara ek olarak, spor bir yaşam biçimidir. Bu yaşam biçimini oluşturan, tamamlayan, etkileyen ve sahip olduğu güçlerin bireylerde özelleşen bir bütünlüğü olan sporun, insan hayatına yön vermesi ve kültürleşmeyi sağlaması önemli bir olaydır. Spor bir yaşam biçimidir, ancak yaşamın tümü değildir. Sporla yaşam daha çok anlam kazanır (68).

2.5.2. Yaşam doyumu ve yaş

Bilim dünyasında yapılan ilk araştırmalar genç bireylerin, yaşlı bireylere oranla daha mutlu olduklarını göstermesine rağmen, son zamanlarda yapılan araştırmalar, hayattan keyif alma ve yaş arasında önemli bir farkın olmadığını göstermiştir. Braun genç bireylerin pozitif ve negatif duygularını bildirirken, yaşlı bireylerin ise genel olarak mutluluk ifadelerini ortaya koyduklarını belirtmiştir. Bu çelişkili bulgulara ışık tutmak amacıyla yapılan bir metaanaliz çalışmasında, yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin sıfıra yakın olduğu ve bu sonucun araya giren diğer değişkenler hesaba katılsa da katılmasa da aynı olduğu belirtilmiştir (69).

2.6. Umut ve Umutsuzluk Kavramı

Miller (70) umut kavramını duygu, beklenti ve istek olarak ele almakta ve umudun insan yaşamının içgüdüsel bir ögesi olduğunu, bireylerin potansiyellerini göstermelerini kolaylaştırdığını belirtmektedir.

Umut, geleceğe yönelik duyguların ve beklentilerin olumlu oluşunu ifade eden ve karşılaşılabilecek olumsuz durumlarla mücadele etme gücü veren bir kavramdır (71).

Bir başka tanımda umut, gelecek ile ilgili bir amacı gerçekleştirmedeki olumlu beklentilerdir. En önemli özelliği bir çıkış yolu olduğuna ve yardım ile bireyin varlığında değişiklikler oluşabileceğine olan inançtır. Umut sözcüğü günlük dilde daha çok herhangi bir alandaki olumlu beklentileri ifade etmek amacıyla kullanılır (72).

Umut, başarılı faaliyet ve çok yönlü düşüncenin karşılıklı etkileşimine temellenmiş olumlu bir motivasyonel durumdur. Umut, genellikle gelecekte olması arzulanan deneyimlere odaklanan duygusal bir süreç olarak algılanır (73).

Üniversite dönemi, kişisel, ruhsal, sosyal, mesleki ve ekonomik anlamda bir sürü problemle baş edebilmeyi gerektiren, insan yaşamında önemli bir eğitim dönemidir. Gençlerim bu dönemde yüzleştikleri en önemli sorunlardan biri de umutsuzluktur. Gençlerin üniversite eğitimi sırasında karşılaştıkları maddi sıkıntılar, mesleki kariyerleriyle ilgili düşündükleri problemler ve çevreleri ile sosyal ilişki durumları gibi bir çok değişken gençlerin umutsuzluk durumlarını etkileyebilmektedir (74).

Beck ve ark. (75) depresyonun, intihar ile çok yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca intihar teşebbüslerinde, kişinin depresyonda olmasının intihar teşebbüsünün derecesi ile ilişkili olduğunu özellikle belirtmişlerdir. Çünkü birçok depresif kişi intihar girişiminde bulunmadığı gibi intihar girişiminde bulunanların tümünde de klinik düzeyde depresyon saptanamamıştır. Bu konudaki ileri çalışmalar umutsuzluk kavramı ve bu kavramın depresyon ve intihar eğilimi ile olan ilişkisine dikkat çekmiştir.

Bir toplumun gelişimi, değişimi ve üretimi sağlayan en önemli unsuru o toplumun bireyleridir. Toplumun ihtiyaç duyduğu nitelikli bireylerin varlığı, ilerlemeyi ve gelişimi de doğal olarak sağlayacaktır. Kaliteli bir yaşamın temellerini teknolojik gelişmeleri takip eden, gelişmelere ayak uydurabilen, bu gelişmeleri takip eden problem çözebilen, bilgiye nasıl ulaşacağını bilen bireyler oluşturmaktadır. Tüm bu yeterliliklere sahip olan bir bireyin geleceğe yönelik bakış açısı ve gelecekte beklediği çok önemlidir. Bir bireyin yapabilecekleri ve çevresine katkısı gelecek yaşamla ilgili düşüncelerinin pozitiflik düzeyine paralel olarak artarken, umutsuzluk düzeyine paralel olarak azalmaktadır (76, 77).

Umut, bireyin geleceğe yönelik beklentilerinin gerçekleşme imkânını ifade eder (78). Umutsuzluk ise, gelecekte olumlu sonuçların ortaya çıkmasından ziyade olumsuz durumların olacağı yönündeki beklentileri içeren bir durum olarak değerlendirilmektedir (79).

Umutsuzluk, bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan olumsuz beklentileri simgeler. Umutta plânların başarılacağı öngörüsü varken, umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır (80).

Bireylerin başarısızlıklarını hiçbir zaman yenemeyeceklerini, problemlerini hiçbir zaman çözemeyeceklerine inanması, gerçekçi bir nedeni olmadığı halde yaşantılarına yanlış anlamlar yüklemesi ve amacına ulaşmak için çabalamadığı halde bunlardan negatif sonuçlar beklemeleri umutsuzluk olarak tarif edilmektedir (81). Birçok araştırmada, umutsuzluğun yaşama isteğini azalttığı ve buna bağlı olarak intihar düşüncelerini arttırdığı sonucu ortaya çıkartılmıştır (82, 83).

Üniversiteli gençlerin ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen sorunlardan biri olan umutsuzluğun, sosyal ve ekonomik sorunlar, eğitimde karşılaşılan güçlükler ve gelecek kaygısı gibi etmenlerden kaynaklandığı bilinmektedir. Ülkemizde ergenlerde umutsuzluk düzeyini çalışan az sayıdaki araştırmalarda görülen, birçok gencin ülkemizde yaşanan sorunlar karşısında karamsar olduğudur (84).

Uzun süren veya kontrol edilmeyen umutsuzluk ve stres durumları beyinde bazı yıkıcı değişikliklere yol açar. Bu kalıcı değişiklikler bireyi stres ve kaygıya daha incinebilir hale getirebilir ve anksiyete bozuklukları, olumsuz düşünceler, depresyon gibi psikiyatrik hastalıkların gelişmesi için temel oluşturabilir. Güvensizlik duygusu, sabırsızlık, depresyon, kararsızlık, terk edilmişlik duygusu, huzursuzluk duygusu, suçluluk duygusu, karamsarlık gibi psikolojik rahatsızlıklar görülebilir (85).

2.6.1. Umutsuzluğu etkileyen bazı değişkenler

2.6.1.1. Umutsuzluk ve depresyon

Depresyon, seyri ve tedavisi açısından karmaşık olan ruhsal bir bozukluktur. Depresyon yalnızca ruhsal bir çöküntüden ibaret değildir. Genel anlamda depresyon derin üzüntülü bir ruh hali içerisinde düşünce, konuşma ve harekette yavaşlama, durgunluk, yorgunluk, dikkat ve konsantrasyonun azalması, isteksizlik ve motivasyonun düşmesi, değersizlik, suçluluk, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (86).

Mutsuz, huzursuz veya çöküntülü görünüm, günler ile haftalar arasında devam ediyorsa buna depresyon adı verilir (87). Kederli ya da tedirgin duygu durumu şeklinde kendini gösteren bozukluktur (88).

İnsan vücudu bir uyum içinde çalışan sistem olduğu için fizyolojik rahatsızlıklar psikolojik olarak etkiler bu da sosyoloji ve toplumsal olarak etkisini örümcek ağı gibi yayılarak devam etmesine neden olur ya da, bu olaylar zinciri daha farklı boyutlarda şekillenebilir (89).

Umutsuzluğun, depresyonda temel etken olduğu, umutsuzluğa eşlik eden kavramların çaresizlik, karamsarlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe ve suçluluk duyguları olduğu vurgulanmıştır. Umutsuzlukta olumsuz düşünceler, başarısızlık vardır (90). Buna ilaveten umutsuzluk, olumsuz olayların oluşacağı ve bireyin bu durumu değiştirmek için hiçbir şey yapamayacağına inanması, bununla birlikte yaşadığı yüksek umutsuzluk durumuyla birlikte depresyon belirtileri sergilemesi olarak da tanımlanabilir. Belirli bir olumsuz duruma ilişkin özümsemeler, bireyin umutsuzluk oluşturma olasılığını arttırarak umutsuzluk oluşumuna neden olabilmektedir (76).

Yaygın bir ruh sağlığı sorunu olan depresyon ve bağlı olarak intihar davranışını açıklayan birçok kuramsal yaklaşımdan birisi de Beck'in bilişsel modelidir. Bu modele göre depresyona yatkın bireylerde, kendisine, dış dünyaya ve geleceğe karşı olumsuz beklentiler vardır. Bu olumsuz tutumlar ve kavramlar kişinin düşüncesinde sistematik hatalara, olumsuz yargılara ve sessiz kabullenişlere neden olur (81).

İntihar eğiliminin düzeyi ise hastanın umutsuzluk, derecesi ile ilintilidir. Klinik olarak ihtihar düşüncesi ile özgül intihar eğilimini ayırt etmek ciddi risk altındaki hastalan belirlemede önemlidir. Umutsuzluğu, kişinin gelecek ile ilgili olumsuz beklentileri olarak ele alan Beck, bu kuramı geliştirirken depresyon belirtilerinden karamsarlık için önemli bir kavram olan umutsuzluk üzerinde durmuş ve umutsuzluğun ölçümü konusunda çeşitli çalışmalar yapmıştır (91).

Genellikle depresyon ile ilgili çalışma yapanların çoğu depresif hastalardaki umutsuzluk duygusunun depresyonun şiddeti ve intihar riskinin önemli bir belirleyicisi olduğu görüşünde fikir birliği içindedirler (92).

2.6.1.2. Umutsuzluk ve tükenmişlik

Tükenmişlik (Burnout) kavramı İlk defa 1970'li yıllarda ortaya atılmıştır. Tükenmişlik kavramının ruhsal ve sosyal bir sorun olarak etkisinin ortaya çıkmasıyla da önemi anlaşılmıştır. Bununla birlikte, araştırmacılar tükenmişlik kavramına çalışmalarında yer vermeye başlamış ve önemli bir araştırma konusu olmuştur. En duru haliyle Ruhsal ve fiziksel açıdan isteksizlik ve enerji kaybı olarak tanımlanabilen tükenmişliğin, kişinin çalışma ortamı ile etkileşimin bir sonucu olduğuna yönelik yapılan araştırmalar, kavramın hem birey hem de

toplum yönünden negatif etkilerini açığa çıkarması ve nedeni tükenmişlik olan sorunları azaltabilecek durumlara ışık tutulabilmesi açısından oldukça önemlidir (93).

Tükenmişlikle ilgili günümüzde en yaygın kabul gören tanım, konuyla ilgili çalışan araştırmacılar arasında en önemli isim olarak anılan ve Maslach Tükenmişlik Envanterini geliştiren Christina Maslach'a aittir (93). Maslach, tükenmişlik kavramını; duygusal tükenme (emotional exhaustion), duyarsızlaşma (depersonalization) ve kişisel başarıya (personel accomplishment) ilişkin duyguları kategorize eden üç ayrı boyutta ele almaktadır (94).

Bireyin tükenmişlik yaşadığını ortaya koyabilecek belirtiler, duygusal, davranışsal ve bedensel olarak sınıflandırılabilir. Bireyde tükenme durumunda ortaya çıkabilecek durumlar şunlardır (95, 96).

A. Duygusal belirtiler: Motivasyon eksikliği, kişisel güvende azalma, değersizlik hissi, aşırı şüphecilik, kaygı, huzursuzluk, kendini soyutlanmış hissetme, çabuk öfkelenme, tatminsizlik, konsantrasyon bozuklukları, çaresizlik, zihin karışıklığı ve düzensizlik, bilişsel becerilerde güçlükler yaşama.

B. Davranışsal belirtiler: Ani tepkisellik ve eleştiriye aşırı duyarlılık, sinirlilik, sabırsızlık, kurallar konusunda katılık, alınganlık, işle ilgilenmek yerine başka şeylerle vakit geçirme, sürekli bir savunma ve suçlama hali, inkâr etme, rasyonelleştirme, çevre ile ilişkilerde bozulmalar

C. Bedensel belirtiler: Kronik yorgunluk, enerji kaybı, uyku bozuklukları, nefes darlığı, mide problemleri.

2.7. Yaşam Doyumu ve Umutsuzlukla İlgili Yapılan Çalışmalar

2.7.1. Yaşam Doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar

Yetim çalışmasında, kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine karşın, aynı zamanda kendi yaşamlarından haz duyarlar. Yapılan birçok diğer çalışmada cinsiyetler arasında doyum yada mutluluk açısından çok az bir farkın olduğu gözlenmiştir. Doyum açısından cinsiyetler arasında çok az farklılaşma olduğu gözlenmiştir (69).

Dost'un (1) 2007 yılında yaptığı 'Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi' adlı araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerini cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre incelemeyi amaçlamıştır.

Şimşek'in (97) 2011 yılında yaptığı "Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri" adlı doktora tezinde, Anadolu Üniversitesi'ndeki öğretim elemanlarının örgütsel iletişim doyumu ve yaşam doyumlarının orta değer üzerinde olduğu, örgütsel iletişim doyumu ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve güçlü bir ilişki bulunduğu, yaşam doyumunu yordamada örgütsel iletişimin kişilik ve demografik değişkenlerden daha güçlü bir değişken olduğu belirlenmiştir. Anadolu Üniversitesi'ndeki öğretim elemanlarının kadro unvanları, çalıştıkları yıl, lisans mezuniyet yılı ve medeni durumuna göre örgütsel iletişim doyumu ortalamaları; aynı demografik verilerle birlikte çocuk sayısına göre ise, yaşam doyumu ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşmaktadır olarak belirtmiştir.

Keser'in (98) 2005 yılında yapmış olduğu 'İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama' adlı çalışmada, iş doyumu ile yaşam doyumu ilişkisinin varlığını Bursa ilinde otomotiv sektöründe gerçekleştirilen araştırma ile saptanmayı amaçlamıştır. Bu amaçla Bursa ilinde faaliyet gösteren 11 otomotiv firmasında anket gerçekleştirilerek bulunmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, İş doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan korelasyon analizinde, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, "İş doyumu ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır" ifadesine yer verilebilir. Bu iki değişken arasında orta düzeyde bir ilişki olması, yaşam doyumu içerisinde iş doyumunun önemli bir yeri olduğunu göstermektedir. Genel boyutları ile ele alındığında tüm deneklerin yaşam doyumu ortalaması 2,77 iken; iş doyumu ortalamaları 3,84 çıkmıştır. Bu durum, çalışanların yaşam doyumu sorularında gerçek düşüncelerini yansıttıklarını, iş doyumu sorularında ise, daha çok arzu edilen cevapları vermiş olabileceklerini işaret etmektedir.

Kara ve ark.'nın (65) 2014 yılında yapmış oldukları 'Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi' adlı çalışmada elit sporcuların eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucunda, sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bağımsız örnekler t-test analiz sonuçları ise, katılımcıların yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinde cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Çalışma durumu ve çocuk sahibi olma açısından, sporcu eşlerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi amacı ile cinsiyet kontrol edilerek yapılan tek yönlü kovaryans analizi sonuçları; çocuk sahibi olan sporcu eşlerinin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu ancak çocuk sahibi olmanın eşlerin yalnızlık düzeylerini etkilemediğini göstermiştir. Bunun yanında Anova testi

sonucunda, yaşam doyum düzeyi ve yalnızlık düzeyinde çalışan ve çalışmayan sporcu eşleri arasında fark bulunmamıştır. Sonuç olarak; sporcu eşlerinin cinsiyet farkı olmaksızın yaşamlarından zevk aldıkları, aynı zamanda da kendilerini yalnız hissettikleri görülmüştür. Bunun yanında bireylerin genel olarak yaşamlarından mutlu olmaları ile yalnızlık duyguları arasında ilişki bulunmamıştır (65).

Dilmaç ve Ekşi'nin (99) 2008 Yılında Yaptığı ' Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi' adlı araştırmada, meslek yüksekokullarında öğrenim görmekte olan öğrencilerin yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubu 385'i erkek 177'si kız olmak üzere toplam 562 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin benlik saygıları, öğrenim görmüş sınıflara göre de anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ayrıca analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerinin, yaşam doyumunun anlamlı bir açıklayıcısı olduğu görülmüştür.

Aşan ve Erenler'in (100) 2008 yılında yapmış olduğu 'İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi' adlı araştırmada "iş ve yaşam tatmini arasında bir ilişki vardır" ve "çalışanların iş ve yaşam tatminini algılamaları cinsiyete göre farklılık göstermektedir" varsayımlarını test etmeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucunda, iş ve yaşam tatmini arasında bir ilişki olduğu ortaya konmakla birlikte "cinsiyet" değişkeni açısından bir farklılığa rastlanmamıştır.

2.7.2. Umutsuzluk ile ilgili yapılan çalışmalar

Duman ve ark.'nın (101) 2009 yılında yapmış oldukları 'Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi' adlı araştırmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulu spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin çeşitli değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma 147 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda Erkek öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri kız öğrencilere oranla daha yüksektir. Ailelerinin gelir düzeyi düşük ve orta olan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri, gelir düzeyi yüksek olan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sınıf durumlarına göre incelendiğinde ise 4. Sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilerine göre umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Baş ve Kabasakal'ın (102) yapmış oldukları 'Öğretmen Adaylarında Umutsuzluk ve Algılanan Sosyal Destek' adlı araştırmada, üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkileri ve algılanan ekonomik gelir düzeyi, alınan eğitimden

duyulan memnuniyet ve iş bulma beklentileri gibi değişkenlerin umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek, ayrıca umutsuzluk düzeyinin yordayıcılarını araştırmayı amaçlamaktadırlar. Çalışma 259 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Araştırmanın Sonuçları umutsuzluk düzeyi ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu, cinsiyetin, araştırma kapsamında ele alınan sosyo-demografik değişkenlerin ve algılanan sosyal desteğin umutsuzluk düzeyini anlamlı olarak yordadığını göstermiştir.

Akkök (103) tarafından 1989 yılında yapılan araştırmada zihinsel özür, öğrenme güçlüğü olan ve otistik çocuğa sahip 28 anne ve 12 babanın kaygı düzeyi, çocuğun cinsiyeti yaşı ve özrünün derecesine bağlı olarak araştırılmıştır. Araştırmanın sonunda, çocuğun cinsiyeti açısından fark bulunamamıştır. Aynı şekilde çocuğun yaşı annelerin kaygı düzeyi üzerinde etkili olmamasına karşın babaların çocuğun yaşı ile birlikte maddi kaygılarının arttığı belirtilmiştir. Çocuğun engelinin türü veya derecesine gelindiğinde anneye bağımlılığı, getirdiği maddi yük, ev ortamında algılanma durumuna bağlı olarak annenin kaygı düzeyini etkilemektedir. Ayrıca babaların kaygı seviyelerinin çocuklarının zihinsel gelişimine bağlı olarak arttığı saptanmıştır.

Dilbaz ve Seber'in (90) 1993 yılında yapmış oldukları 'Umutsuzluk Kavramı: Depresyon Ve İntiharda Önemi' adlı yazılarında, depresyon ve intiharın psikopatolojisinde rol oynayan umutsuzluk kavramını gözden geçirmişlerdir. Yazılarında Birçok araştırmacı umutsuzluğun bilişsel tedavi gibi özgül yöntemlerle azaltılabileceğini ve bunun sonucunda umutsuzluğun intihar riskinin belirlenmesinde ve intiharın önlenmesinde önemli bir araç olabileceğini bildirmişlerdir.

Şahin'in (104) 'İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma' adlı çalışmasında, mezuniyet sonrası iş bulma konusunda problemlerle karşılaşacak olan ilahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini başta öğrenim görülen bölüm olmak üzere yaş, cinsiyet, medeni durum, sınıf ve ailenin ekonomik durumu değişkenleri açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini, ilahiyat fakültesinde 1. ve 4. Sınıflardan toplam 210 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmada değişik öğrenim programlarına devam etmekte olan ilahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı yani ilahiyat Fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk açısından homojenlik gösterdikleri tespit edilmiştir. Öğrenim alanı gruplarının puan dağılımlarına bakıldığında, umutsuzluk ölçeğinden en yüksek puanı Sosyoloji bölümü öğrencilerinin aldığı onları yüksekten düşüğe doğru ilahiyat ve Sınıf Öğretmenliği gruplarının takip ettiği, ancak istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın sınıf öğretmenliği grubu ile ilahiyat ve Sosyoloji grupları arasında gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Akçöltekin' in (105) 2016 yılında yapmış olduğu 'Türkiye Üniversitelerindeki Biyoloji Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Değişkenler Bakımından Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi' adlı araştırmasında, Türkiye'de bulunan üniversitelerin biyoloji bölümündeki öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini, sosyo-demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; öğrencilerin hafif düzeyde umutsuzluğa sahip oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre değişimleri incelendiğinde ise, medeni durum, alınan eğitimin evrensel boyutta iş imkanı sağlayacağını düşünme ve alanı ile ilgili lisansüstü eğitim yapmayı düşünme değişkenleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, yaş, sınıf, ebeveynlerinin hayatta olup olmama durumu, yetişme ortamı, barınma ortamı, ailenin en uzun süre yaşadığı yer, herhangi bir işte çalışma ve mezun olduktan sonra çalışmayı düşündüğü sektör değişkenleri ile öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Kutlu'nun (106) 1998 de yapmış olduğu 'Özürlü Çocuğu Olan Ana-Babaların Umutsuzluk Düzeyleri ' adlı doktora tezinde, özürlü çocuğu olan anne-babaların umutsuzluk düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini, yirmi iki özel ve resmi eğitim kurumuna devam eden çeşitli engel grubuna sahip çocuğu olan 403 anne-baba ile beş rehberlik ve araştırma merkezine başvuran anne-baba olmak üzere toplam 520 anne-baba oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda, engelli çocuğu olan annelerin umutsuzluk düzeyinin, engelli çocuğu olan babaların umutsuzluk düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca engelli kız çocuğu olan annelerin umutsuzluk düzeyi puanlarının ortalaması, engelli erkek çocuğu olan annelerin umutsuzluk düzeyi puanlarının ortalamasından daha yüksek olmasına karşın, engelli çocuğun cinsiyetinin annelerin umutsuzluk düzeyi üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı bulunmuştur

Akçöltekin ve Doğan'ın (107) 2012 yılında yaptığı 'Sınıf Öğretmenlerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Ardahan İli Örneği ' adlı çalışmada sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeyleri ile, umutsuzluk düzeylerinin bazı kişisel değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ardahan il Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ilköğretim okullarında görev yapan sınıf öğretmenlerinden rastlantısal olarak seçilen 117 adet sınıf öğretmeni katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; İlköğretim okullarında görev yapan sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya ek olarak sınıf öğretmenlerine uygulanan ölçeğin 2.kısımını oluşturan genel bilgi formunda yer alan demografik değişkenlere göre öğretmenlerin umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde,

öğretmenlerin bazı demografik değişkenlerinden olan cinsiyet, medeni durum, okuttukları sınıf türü ve ailelerinin yaşadığı yer değişkenleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucu elde edilmiştir. Öğretmenlerin diğer demografik değişkenleri olan yaş, mesleki kıdem, eğitim düzeyi ve aynı okulda görev yapma süresi değişkenleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu sonucu elde edilmiştir



3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Günümüzde var olan bir durumu olduğu gibi ortaya çıkarmayı, tavırları ve davranışları açıklamayı, karşılaştırmayı ve betimlemeyi amaçlayan çalışmalar tarama türü araştırmalardır (108).

Üniversite öğrencilerin, fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının belirlenip karşılaştırılarak açıklamayı amaçlayan bu çalışmada, var olan durum açıklanmaya çalışıldığından, tarama modelinde betimsel bir araştırma olarak desenlenmiştir.

Bu bölümde, sırasıyla araştırmanın çalışma grubu, modeli, araştırmanın sayıtlıları, sınırlılıkları, veri toplama araçları, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları, araştırmanın verilerinin nasıl toplandığı ve değerlendirildiğine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2015-2016 eğitim öğretim yılında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Eğitim Fakültesi-Sınıf Öğretmenliği Bölümü ile Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi-Elektrik ve Elektronik Mühendisliği Bölümü, İnşaat Mühendisliği Bölümü ve Makine Mühendisliği Bölümünde öğrenim gören kız ve erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, Fiziksel aktiviteden hoşlanma, umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesine yönelik, genel tarama modeli kullanılmıştır.

3.3. Araştırmanın Sayıtlıları

1. Araştırmaya katılan öğrenciler, anket ve ölçekleri samimi ve doğru bir şekilde cevaplandırmıştır.

2. Örneklem evreni temsil edebilecek büyüklüktedir.

3. Kullanılan ölçme aracı ve izlenen yöntemle araştırmanın amaçlarına ulaşılabilir.

4. Bu konuda yapılan literatür taraması araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından yeterlidir.

3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. 2015-2016 Eğitim Öğretim yılı ile sınırlıdır.
2. Kahramanmaraş İl'inde bulunan Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.
3. Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel aktiviteden hoşlanma, Beck umutsuzluk ölçeği ve Yaşam doyumu ölçeği ile toplanan verilerle sınırlıdır.
4. Elde edilen bilgiler anket formundaki sorularla sınırlıdır.
5. Araştırmada elde edilen verilerin analizi kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.

3.5. Veri toplama aracı

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümü ile Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi Elektrik ve Elektronik Mühendisliği Bölümü, İnşaat Mühendisliği Bölümü ve Makine Mühendisliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmış ve ankette öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumları ve umutsuzluk durumlarının belirlenmesine yönelik “Beck Umutsuzluk Ölçeği”, “Yaşam Doyum Ölçeği” ve “Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği” kullanılmıştır.

3.5.1. Sosyo-demografik veri toplama formu

Sosyo-demografik veri toplama formu yaş, cinsiyet, boy, kilo, spor yapma sıklığı, spor yapma amacı ve bedensel olarak aktif olup olmadıklarına yönelik sorulardan oluşmaktadır.

3.5.2. Beck umutsuzluk ölçeği

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Beck ve ark. (74) tarafından geliştirilen, bireyin geleceğe yönelik karamsarlık düzeyini belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. Beck Umutsuzluk

Ölçeği, 20 maddeden oluşan geleceğe yönelik duygu ve düşünceleri belirten ifadelerden oluşmaktadır. BUÖ'nin yanıtlanmasında; bireyden kendisine uygun gelen ifadeler için “doğru”, kendisine uygun olmayan ifadeler için “yanlış” şıkkının işaretlenmesi istenmektedir. Bu ifadelerden 11 doğru, 9 yanlış yanıt anahtarı vardır. Bunlardan 2, 4, 7, 9,11, 12, 14,16, 17, 18, 20. sorulara verilen yanıt evet ise 1 puan;1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. sorulara verilen cevaplar hayır ise 1 puan verilmektedir. Bunların aksi verilen cevaplarda ise “0” puan verilmektedir. Ölçeği oluşturan ifadeler üç alt boyutta incelenmektedir. Ölçekte gelecekle ilgili duygular; 1, 6, 13, 15, 19 maddelerden, motivasyon kaybı ile ilgili maddeler; 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20 ve gelecekle ilgili beklentiler ise 4, 7, 8, 14 ve 18 maddelerden oluşmaktadır. Elde edilen toplam puan “umutsuzluk” puanını oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 arasında değişmektedir (109). “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ile ilgili güvenilirlik ve geçerlik çalışması 1993 yılında Seber (91) tarafından yine geçerlilik çalışması 1994 yılında Durak ve Palabıyıkoglu (110) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin alfa katsayısı 0,82 olarak hesaplanmıştır.

3.5.3. Yaşam doyumu ölçeği

“Yaşam Doyum Ölçeği” yaşam doyumunu tespit etmek amacıyla Diener ve ark.(111) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek “yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın, yaşam koşullarım çok iyi, yaşamımdan hoşnudum, şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim ve yeniden dünyaya gelseydim yaşamımdan hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim” ifadelerini içeren 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın düşük olması yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Öğrenciler 5 maddeyi “tamamen katılıyorum” ile “kesinlikle katılmıyorum” arasında 5 basamaklı likert tipi derecelendirme ile değerlendirmişlerdir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Köker (112) tarafından yapılmıştır(109). Bu çalışmada ölçeğin alfa katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır.

3.5.4. Fiziksel aktiviteden hoşlanma ölçeği

FAHÖ 1991 yılında Kendzierski ve De carlo tarafından, üniversite öğrencileri arasındaki fiziksel aktivite durumu ile ilgili pozitif etki ölçümleri için geliştirilmiştir. Orjinal FAHÖ, iki yönlü duygular arasında 7 sonuçla birlikte 18 durum içerir. Motl ve ark. (113) FAHÖ'yi gençler üzerinde kullanmak için değiştirmiştir. Değiştirilmiş hali; ‘Ben fiziksel aktivite yaptığım zaman.....’olarak başlayan 16 durum içerir. Motl ve ark. (114) cevap

seçeneklerini 5'li likert tipi olarak düzenlemiştir. (1-kesinlikle katılmıyorum, 5-kesinlikle katılıyorum). Bu ölçek alfa katsayısı 87 ile kabul edilebilir iç tutarlılığı (uyumu) olduğunu göstermiştir. Olumlu maddelerdeki yüksek skor ve olumsuz maddelerdeki düşük skor, bir fiziksel aktiviteden yüksek hoşlanma düzeyi anlamına gelmektedir. Toplam hoşlanma skoru, olumsuz maddelerin skorlarının ters çevrilerek, pozitif maddelerin skorları ile birlikte toplanmasıyla elde edilir. Bu prosedür ile toplam hoşlanma skoru 16 ile 80 (maksimum) arasında değişkenlik gösterebilir.

Üniversite öğrencilerine uygulanan ve kullanılan son çalışma FAHÖ'nin 16 maddelik versiyonudur. Geçerlilik ve güvenilirlik için, anket soruları 'geri çeviri' teknikleri ile Türk toplumu için tercüme edilerek uygun hale getirilmiştir. Sonuç olarak çeviri ve geri-çeviri metinleri üzerinde tam bir uzlaşmaya varıncaya kadar maddelerdeki ifadeler dikkatlice kontrol edilmiştir. FAHÖ'nin Türkçeye çevrilmiş versiyonu araştırmacıların talepleri doğrultusunda erişilebilir konumdadır. Ölçeğin son halinin Cronbach's alpha katsayısı 0,89 hesaplanmış, test re-test korelasyon katsayısı ise $r=0.76$ olarak bulunmuştur (115). Bu çalışmada ise ölçeğin alfa katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler için SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Bağımsız iki grup için t testi, ikiden fazla gruplar arası karşılaştırmalarda tek yönlü (one way) anova testi kullanılmıştır. Ölçekler için Kolmogorov-Simirnov testi ($p>0,05$) ve Skewness-Kurtosis değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Güvenirlik için cronbach alfa katsayıları her bir ölçek için hesaplanmıştır. İstatistiksel anlamlılık için alfa 0,05 alınmıştır. Ölçekler arası ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmaya 280 üniversite öğrencisi katılmış ve öğrencilerin 124'ü kadınlardan, 156'sı erkeklerden oluşmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgular, istatistiksel olarak değerlendirilmiş ve sonuçlar sırasıyla yorumlanıp tartışılmıştır.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, boy, kilo, aktiflik, spor yapma amaçları ve spor yapma sıklıkları ile ilgili frekans dağılımları

Demografik		N	Ort./Oran
Yaş	Kadın	124	20,45
	Erkek	156	21,04
	Toplam	280	20,78
Cinsiyet	Kadın	124	% 44,3
	Erkek	156	% 55,7
	Toplam	280	%100
Boy	Kadın	124	1,63
	Erkek	156	1,76
	Toplam	280	1,70
Kilo	Kadın	124	55,37
	Erkek	156	71,69
	Toplam	280	64,46
Sıklık	Hiçbir zaman	25	%8,9
	Bazen	191	%68,2
	Düzenli olarak	64	%22,9
Amaç	Sağlıklı olmak	136	%48,6
	Yarışmak- Eğlenmek	139	%49,9
Aktiflik	Evet	223	%79,9
	Hayır	56	%20

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya 280 gönüllü öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %44,3 (n=124) kadın iken %55,7 ise erkektir (n=156). Kadınların yaş ortalaması 20,45 yıl iken erkeklerin yaş ortalaması 21,04 yıl dır. Kadınların boy ortalaması 1,63 cm iken

erkeklerin boy ortalaması 1,76 cm dir. Kadınların kilo ortalaması 55,37 kg erkeklerin ise 71,69 kg olarak tespit edilmiştir.

Öğrencilerin spor yapma sıklığına bakıldığında çalışmaya katılan 280 öğrenciden %8,9'unun hiçbir zaman, %68,2'sinin bazen, %22,9'unun da düzenli olarak spor yaptığı belirlenmiştir. Sporu hangi amaçla yaptıklarına bakıldığında ise; %48,6'sının sağlıklı olmak, %49,6'sının ise yarışmak-eğlenmek amacıyla spor yapmış olduğu belirlenmiştir 'Fiziksel (bedensel) olarak aktif birimisiniz?' sorusuna verilen yanıtlara bakıldığında ise; %79,9' u aktifken %20,1'inin aktif olmadığı belirlenmiştir

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerine ait betimsel istatistik

	Maddeler	N	X	SS
1	Fiziksel aktiviteden hoşlanırım	280	4,3	0,99
2	Fiziksel aktiviteden sıkılırım(T)	280	4,33	1,0
3	Fiziksel Aktiviteyi sevmem(T)	280	4,47	0,95
4	Fiziksel Aktiviteyi zevkli bulurum	280	4,41	0,84
5	Fiziksel Aktivite tamamen eğlencesizdir(T)	280	4,6	0,85
6	Fiziksel Aktivite bana enerji verir	280	4,26	0,97
7	Fiziksel Aktivite bana sıkıntı verir(T)	280	4,5	0,94
8	Fiziksel Aktivite çok hoştur	280	4,23	0,97
9	Fiziksel Aktivite yaptığımda vücudumu iyi hissederim	280	4,3	0,97
10	Fiziksel Aktiviteden birçok şey elde ederim	280	4,13	0,97
11	Fiziksel Aktivite yapmak çok heyecanlandırıcı	280	3,78	1,2
12	Fiziksel Aktivite benim için bezginlik verici(T)	280	4,35	1,11
13	Fiziksel Aktivite yapmak hiç ilgi çekici değil(T)	280	4,5	1,02
14	Fiziksel Aktivite bana güçlü bir başarıma hissi verir	280	4,22	1,02
	TOPLAM	280	60,41	9,73

(T) Maddelerin puanlaması ters çevrilmiştir (örneğin: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1).

Tablo 2'de deneklerin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerine ait betimsel analiz sonuçlarına bakıldığında 'Fiziksel aktivite tamamen eğlencesizdir' maddesi $x=4,6\pm 0,85$ oranında 'Fiziksel aktivite eğlencelidir' olarak en yüksek ortalamaya sahiptir. 'Fiziksel aktivite yapmak çok heyecanlandırıcı' maddesi ise $x=3,78\pm 1,02$ oranında en düşük ortalamaya sahiptir. Toplamda $x=60,41\pm 9,73$ olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerine ait betimsel istatistik

	Maddeler	N	X	SS
1	Hayatımdan memnunum	280	3,85	0,82
2	Hayatımda sahip olmak istediğim her şeye sahibim	280	3,32	0,90
3	Yaşam koşullarım pek çok yönleriyle ideallerimi karşılıyor	280	3,42	0,91
4	Tekrar yaşasaydım hiçbir şeyi değiştirmezdim.	280	2,63	1,23
5	Yaşam koşullarım mükemmeldir.	280	3,23	1,02
	TOPLAM	280	16,46	3,77

Tablo 3’de üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerine ait betimsel analiz sonuçlarına bakıldığında; maddelerin ortalaması birbirine yakın olmakla birlikte, ‘Hayatımdan memnunum’ maddesi $x=3,85\pm 0,82$ oranında en yüksek ortalamaya sahiptir. ‘Tekrar yaşasaydım hiçbir şeyi değiştirmezdim’ maddesi ise $x=2,63\pm 1,23$ oranında en düşük ortalamaya sahip maddedir. Toplamda $x=16,46\pm 3,77$ olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerine ait betimsel istatistik

	Maddeler	N	X	SS
1	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum	280	0,15	0,36
2	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	280	0,13	0,34
3	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	280	0,13	0,33
4	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	280	0,38	0,48
5	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	280	0,25	0,43
6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	280	0,1	0,3
7	Geleceğimi karanlık görüyorum	280	0,1	0,3
8	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	280	0,34	0,47
9	İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.	280	0,18	0,38
10	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı	280	0,2	0,4
11	Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor	280	0,15	0,36

12	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum	280	0,45	0,49
13	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	280	0,12	0,32
14	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	280	0,29	0,45
15	Geleceğe büyük inancım var.	280	0,16	0,36
16	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	280	0,17	0,37
17	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam imkansız gibi.	280	0,21	0,41
18	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	280	0,21	0,41
19	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum	280	0,13	0,33
20	İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	280	0,21	0,4
TOPLAM		280	4,12	3,17

Tablo 4’de üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerine ait betimsel analiz sonuçlarına bakıldığında, maddelerin ortalaması birbirine yakın olmakla birlikte ‘Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum’ maddesi $x=0,45\pm 0,49$ oranında en yüksek ortalamaya sahipken ‘Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum’ maddesi ile ‘Geleceğimi karanlık görüyorum’ maddesi $x=0,1\pm 0,3$ oranında en düşük ortalamaya sahip olarak bulunmuştur. Toplamda $x=4,12\pm 3,17$ olarak bulunmuştur.

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının cinsiyete göre dağılımı

Tutumlar	Cinsiyet	N	X	SS	t(df)	P
Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	Kız	124	59,76	9,88	$t(278) = -0,99$	0,321
	Erkek	156	60,92	9,6		

$p > 0,05$

Tablo 5’te görüldüğü gibi deneklerin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları cinsiyetlerine göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında, kızların ortalaması $x=59,76\pm 9,88$ erkeklerin ortalaması $x=60,92\pm 9,6$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının cinsiyete göre dağılımı

Tutumlar	Cinsiyet	N	X	SS	t(df)	P
Yaşam Doyumu	Kız	124	16,46	4,12	t(278)=-0,00	1.00
	Erkek	156	16,46	3,49		

p>0,05

Tablo 6’da görüldüğü gibi deneklerin yaşam doyumları cinsiyetlerine göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında, kızların ortalaması $x=16,46\pm 4,12$ erkeklerin ortalaması $x=16,46\pm 3,49$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk durumlarının cinsiyete göre dağılımı

Tutumlar	Cinsiyet	N	X	SS	t(df)	P
Umutsuzluk	Kız	124	4,14	3,14	t(278)=0,078	0,938
	Erkek	156	4,11	3,2		

p>0,05

Tablo 7’de görüldüğü gibi deneklerin umutsuzluk durumları cinsiyetlerine göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında, kızların ortalaması $x=4,14\pm 3,14$ erkeklerin ortalaması $x=4,11\pm 3,2$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının spor yapma amacına göre dağılımı

Tutumlar	Amaç	N	X	SS	t(df)	P
Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	Sağlıklı olmak	136	61,04	9,17	t(273)=-0,922	0,358
	Yarışmak-Eğlenmek	139	59,95	10,34		

p>0,05

Tablo 8’de görüldüğü gibi deneklerin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının spor yapma amacına göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında, sağlıklı olmak amacı ortalaması $x=61,04\pm 9,17$ yarışmak-eğlenmek amacı ortalaması $x=59,95\pm 10,34$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 9. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının spor yapma amacına göre dağılımı

Tutumlar	Amaç	N	X	SS	t(df)	P
Yaşam Doyumu	Sağlıklı olmak	136	17,04	3,72	t(273)=-2,465	0,014
	Yarışmak-Eğlenmek	139	15,93	3,73		

*p<0,05

Tablo 9’da görüldüğü gibi deneklerin yaşam doyumlarının spor yapma amaçlarına göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında, sağlıklı olmak amacı ortalaması $x=17,04\pm 3,72$ yarışmak-eğlenmek amacı ortalaması $x=15,93\pm 3,73$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 10. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk durumlarının spor yapma amacına göre dağılımı

Tutumlar	Amaç	N	X	SS	t(df)	P
Umutsuzluk	Sağlıklı olmak	136	3,77	2,93	t(273)=-1,718	0,087
	Yarışmak-Eğlenmek	139	4,42	3,34		

p>0,05

Tablo 10’da görüldüğü gibi deneklerin yaşam doyumlarının spor yapma amaçlarına göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında, sağlıklı olmak amacı ortalaması $x=3,77\pm 2,93$ yarışmak-eğlenmek amacı ortalaması $x=4,42\pm 3,34$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının aktifliğe göre dağılımı

Tutumlar	Aktiflik	N	X	SS	t(df)	P
Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	Evet	223	63,22	7,04	t(277)=-11,418	0,00
	Hayır	56	49,64	10,88		

*p<0,05

Tablo 11’de görüldüğü gibi deneklerin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları fiziksel olarak aktif olmalarına göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında, fiziksel olarak aktif olanların ortalaması $x=63,22\pm 7,04$ fiziksel olarak aktif olmayanların ortalaması

$x=49,64\pm 10,88$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 12. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının aktifliğe göre dağılımı

Tutumlar	Aktiflik	N	X	SS	t(df)	P
Yaşam doyumunu	Evet	223	17	3,39	$t(277)=-5,325$	0,00
	Hayır	56	14,16	4,23		

* $p<0,05$

Tablo 12’de görüldüğü gibi deneklerin yaşam doyumları fiziksel olarak aktif olmalarına göre bağımsız örnekler t- testi ile karşılaştırıldığında, fiziksel olarak aktif olanların ortalaması $x=17\pm 3,39$ fiziksel olarak aktif olmayanların ortalaması $x=14,16\pm 4,23$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 13. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk durumlarının aktifliğe göre dağılımı

Tutumlar	Aktiflik	N	X	SS	t(df)	P
Umutsuzluk	Evet	223	3,58	2,72	$t(277)=6,08$	0,00
	Hayır	56	6,3	3,87		

* $p<0,05$

Tablo 13’de görüldüğü gibi deneklerin umutsuzluk durumlarının fiziksel olarak aktif olmalarına göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında, fiziksel olarak aktif olanların ortalaması $x=3,58\pm 2,72$ fiziksel olarak aktif olmayanların ortalaması $x=6,3\pm 3,87$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 14. Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılması

Tutumlar	Sıklık	N	X	SS	F(df)	P
Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	Hiçbir zaman	25	50,08	10,99	$F(2, 277)=29,651$	0,00
	Bazen	191	59,92	9,47		
	Düzenli olarak	64	65,92	5,36		

* $p<0,05$

Tablo 14’de görüldüğü gibi deneklerin spor yapma sıklığı ile fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırıldığında, hiçbir zaman spor yapmayanların ortalaması $x=50,08\pm 10,99$ bazen spor yapanların ortalaması $x=59,92\pm 9,47$ düzenli olarak spor yapanların ortalaması $x=65,92\pm 5,36$ olarak bulunmuştur. Her üç ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 15. Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile yaşam doyumlarının tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılması

Tutumlar	Sıklık	N	X	SS	F(df)	P
Yaşam Doyumu	Hiçbir zaman	25	15,04	4,62	F(2, 277)=2,445	0,089
	Bazen	191	16,47	3,72		
	Düzenli olarak	64	17	3,48		

$p>0,05$

Tablo 15’de görüldüğü gibi deneklerin spor yapma sıklığı ile yaşam doyumları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırıldığında, hiçbir zaman spor yapmayanların ortalaması $x=15,04\pm 4,62$ bazen spor yapanların ortalaması $x=16,47\pm 3,72$ düzenli olarak spor yapanların ortalaması $x=17\pm 3,48$ olarak bulunmuştur. Her üç ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 16. Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile umutsuzluk durumlarının tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılması

Tutumlar	Sıklık	N	X	SS	F(df)	P
Umutsuzluk Düzeyi	Hiçbir zaman	25	5,6	3,75	F(2,277)4,817	0,009
	Bazen	191	4,19	3,12		
	Düzenli olarak	64	3,34	2,87		

* $p<0,05$

Tablo 16’da görüldüğü gibi deneklerin spor yapma sıklığı ile umutsuzluk durumları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırıldığında, hiçbir zaman spor yapmayanların ortalaması $x=5,6\pm 3,75$ bazen spor yapanların ortalaması $x=4,19\pm 3,12$ düzenli olarak spor yapanların ortalaması $x=3,34\pm 2,87$ olarak bulunmuştur. Her üç ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 17. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik korelasyon analizi

Tutumlar	Yaşam Doyumu	Umutsuzluk
Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	0,257**	-0,545**
Yaşam Doyumu	-	-0,405**

* $p < 0.05$

Tablo 17’de görüldüğü gibi deneklerin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizinde, fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=0,257^{**}$, $p < 0.05$). Fiziksel aktiviteden hoşlanma ve umutsuzluk durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında, negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r= -0,545^{**}$, $p < 0.05$). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r= -0,405^{**}$, $p < 0.05$).

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere '*Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Durumlarının belirlenmesi*' amacıyla anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler katılımcıların cinsiyetine, spor yapma amacına, aktifliklerine ve spor yapma sıklıklarına göre değerlendirilmiştir. Çalışmaya 280 üniversite öğrencisi katılmış ve öğrencilerin 124'ü kadınlardan, 156'sı erkeklerden oluşmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgular, istatistiksel olarak değerlendirilmiş ve sonuçlar sırasıyla yorumlanıp tartışılmıştır.

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya 280 gönüllü öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin % 44,3 (n=124) kadın iken % 55,7 ise erkektir (n=156). Bayanların yaş ortalaması 20,45 yıl iken erkeklerin yaş ortalaması 21,04 yıl dır. Kadınların boy ortalaması 1,63 cm erkeklerin boy ortalaması 1,76 cm dir. Kadınların kilo ortalaması 55,37 kg, erkeklerin kilo ortalaması 71,69 kg olarak tespit edilmiştir.

Öğrencilerin spor yapma sıklığına bakıldığında (Tablo 1) çalışmaya katılan 280 öğrenciden % 8,9'unun hiçbir zaman, % 68,2'sinin bazen, % 22,9'unun da düzenli olarak spor yaptığı belirlenmiştir. Bu durumda çalışmaya katılan öğrencilerinin çoğunluğunun spor yapmakta olduğu görülmektedir. Sporu hangi amaçla yaptıklarına bakıldığında ise; %48,6'sının sağlıklı olmak, % 49,9'unun ise yarışmak-eğlenmek amacıyla spor yapmakta olduğu belirlenmiştir. Bu durumda çalışmaya katılan öğrencilerin sağlıklı olmak ve yarışmak-eğlenmek amacıyla spor yapanların oranının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. 'Fiziksel (bedensel) olarak aktif birimisiniz?' sorusuna verilen yanıtlara bakıldığında ise; % 79,9 'u aktifken % 20'sinin aktif olmadığı belirlenmiştir. Bu durumda çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun bedensel olarak hareketli oldukları ve spor yaptıkları görülmektedir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları cinsiyetlerine göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 5) kızların ortalaması $x=59,76\pm 9,88$ erkeklerin ortalaması $x=60,9\pm 9,6$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Gencay ve ark.(115) tarafından üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilik, fiziksel aktiviteden hoşlanma ve vücut kitle indekslerini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, anlamlı farklılık belirlenememiştir

Paxton ve ark. (116) çalışmasında fiziksel aktiviteden hoşlanmanın cinsiyetler arasında benzerlik gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu noktadan hareketle genel literatüre bakıldığında benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Öğrencilerin yaşam doyumları cinsiyetlerine göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 6) kızların ortalaması $x=16,46\pm 4,12$ erkeklerin ortalaması $x=16,46\pm 3,49$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Chow (117) araştırmasında üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu incelemiş, cinsiyet ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki saptanmadığını bildirmiştir. Bu yönüyle araştırmamız Chow'un araştırma sonucu ile benzerlik göstermektedir. Genç ve ark. (118) 'Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması' konulu çalışmasında ise kadın ve erkek genç erişkinlerde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler araştırılmış ve cinsiyetler arasında farklı sonuçlar bulunmuştur.

Gençay'ın (109) üniversite öğrencilerinde ($n=135$) yapmış olduğu araştırmada kızların yaşam doyumunu düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Öğrencilerin umutsuzluk durumları cinsiyetlerine göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 7) kızların ortalaması $x=4,14\pm 3,14$ erkeklerin ortalaması $x=4,11\pm 3,2$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Arsel ve Batıgün (119) araştırmasında farklı cinsiyet rollerine sahip bireylerin, intihar olasılığı, algıladıkları sosyal destek, umutsuzluk düzeyi ve kişilerarası ilişki tarzları açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirlemeye çalışmıştır. Bu noktada en önemli değişken cinsiyet olduğu için söz konusu bağımlı değişkenler üzerinde cinsiyet rollerinin etkisi, cinsiyet değişkeni de göz önüne alınarak araştırılmış, cinsiyet ve cinsiyet rolleri açısından anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Gençay (109) çalışmasında öğrencilerin cinsiyetleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Gençay ve Gençay (120) Türkiye'deki öğretmen adaylarının yaşam doyumunu ve umutsuzluk düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmalarında, cinsiyet ve umutsuzluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Tümkaya (121) ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmadığını belirtmiştir. Bu noktadan hareketler genel literatüre bakıldığında benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Üniversite Öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının, spor yapma amacına göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 8) sağlıklı olmak amacı

ortalamları $x=61,04\pm 9,17$ yarışmak-eğlenmek amacı ortalamları $x=59,95\pm 10,34$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Üniversite Öğrencilerinin yaşam doyumlarının spor yapma amacına göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 9) sağlıklı olmak amacı ortalaması $x=17,04\pm 3,72$ yarışmak-eğlenmek amacı ortalaması $x=15,93\pm 3,73$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk durumları spor yapma amacına göre karşılaştırıldığında (Tablo 10) sağlıklı olmak amacı ortalaması $x=3,77\pm 2,93$ yarışmak-eğlenmek amacı ortalaması $x=4,42\pm 3,34$ olarak bulunmuştur. Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları, fiziksel olarak aktif olmalarına göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 11) her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Bu durumdan yola çıkılarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılmaları ve aktif olarak spor yapmaları, onların fiziksel aktiviteden hoşlanma ve fiziksel aktiviteye yönelik bakış açıları üzerinde önemli etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu durumları fiziksel olarak aktif olmalarına göre karşılaştırıldığında (Tablo 12) her iki ortalama arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Zorba (2006)'ya göre yaşam kalitesini olumlu ya da olumsuz etkileyen unsurlar arasında kentleşme ve durağan yaşam tarzının getirileri önemli yer tutmaktadır. Çünkü "insan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacındadır" (122). Ancak yaşadığımız çağın özellikleri bizi bu ihtiyacımızdan uzaklaştırmıştır. Hareketsiz yaşam tarzı, beraberinde birçok sağlık sorununu da getirmektedir. "İnsanın; anatomik, fizyolojik ve psikolojik yönden iyi durumda olması, etkinliklerini sürdürebilmesi ve gereken hallerde, yedek gücünü kuvvetini ortaya koyabilmesi için harekete; hareketli olabilmesi için de düzenli egzersize gereksinimi vardır"(123). Bu noktada Zorba'nın görüşleri çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk durumları fiziksel olarak aktif olmalarına göre bağımsız örnekler t- testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 13) her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur($p<0,05$).Savaşan ve ark.'nın (124) yaptığı çalışmada umutsuzluk ile toplam 'Sağlıklı Yaşam Biçimi' puanı arasında negatif yönde zayıf ilişki vardır. Umutsuzluk azaldıkça, sağlıklı yaşam biçimi davranışları artmaktadır. Umutsuzluk ile fiziksel aktivite manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi arasında da negatif

yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır. Umutsuzluk azaldıkça fiziksel aktivite, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetiminin arttığını bildirmişlerdir. Bu yönüyle araştırmanın bulguları çalışmamızı destekler niteliktedir. Buna bağlı olarak Üniversite öğrencilerinin aktif olup olmamalarının, onların fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırıldığında (Tablo 14) hiçbir zaman spor yapmayanların ortalaması $x=50,08\pm 10,99$ bazen spor yapanların ortalaması $x=59,92\pm 9,47$ düzenli olarak spor yapanların ortalaması $x=65,92\pm 5,36$ olarak bulunmuştur. Her üç ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Buna bağlı olarak bireylerin spor yapma sıklıklarının, onların fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile yaşam doyumları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırıldığında (Tablo 15) hiçbir zaman spor yapmayanların ortalaması $x=15,04\pm 4,62$ bazen spor yapanların ortalaması $x=16,47\pm 3,72$ düzenli olarak spor yapanların ortalaması $x=17\pm 3,48$ olarak bulunmuştur. Her üç ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Soyer ve Satan'ın (125) 'Genç Yetişkinlerde Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Umut, Dayanıklılık Ve İyimserlik' adlı araştırmasında, yaşam doyumu puanlarının spor yapma düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Araştırma bu yönüyle bizim çalışmamızın sonucuyla farklılık göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile umutsuzluk durumları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırıldığında (Tablo 16) hiçbir zaman spor yapmayanların ortalaması $x=5,6\pm 3,75$ bazen spor yapanların ortalaması $x=4,19\pm 3,12$ düzenli olarak spor yapanların ortalaması $x=3,34\pm 2,87$ olarak bulunmuştur. Her üç ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Ekinci'nin (126) 2014 yılında yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların spor yapma durumlarına göre umutsuzluk düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulamıştır. Analiz sonuçlarına göre spor yapan bireylerin ($n=183$) umutsuzluk puanlarının spor yapmayan bireylere ($n=117$) göre daha az olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre sporun umutsuzluk üzerindeki etkisi manidar bulunmuştur. Çalışma bu yönüyle bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizinde (Tablo 17) fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir($r=0,257^{**}$, $p<0.05$). Fiziksel aktiviteden hoşlanma ve umutsuzluk durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında, negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir($r= -0,545^{**}$, $p<0.05$). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir($r= -0,405^{**}$, $p<0.05$).

Gençay'ın (109) 'Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi' amacıyla yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyumları arasında orta seviyede negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre, öğrencilerin umutsuzlukları arttıkça yaşam doyumları azalmaktadır. Öğrencilerin umutsuzluk içinde bulunmaları, yaşam doyumlarını olumsuz şekilde etkilemekte ve bu durumun onların akademik performanslarını düşürebileceği düşünülmektedir.

Dost (1) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını belirlemeye yönelik yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları, gelecekte beklenen değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Gelecekte tüm beklentilerinin gerçekleşeceğine inanan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puan ortalaması, gelecekte bazı beklentilerinin gerçekleşeceğine inanan ve hiçbir beklentisinin gerçekleşeceğine inanmayanların yaşam doyumu puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca gelecekte bazı beklentilerinin gerçekleşeceğine inanan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puan ortalaması, gelecekte hiçbir beklentisinin gerçekleşeceğine inanmayanların yaşam doyumu puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Görüldüğü gibi çalışmamız sonuçları yapılan birçok araştırmadan elde edilen sonuçlar ile paralellik arz etmektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmayla, gençlerin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları, yaşam doyumları ve umutsuzlukları hakkında bilgi edinilmeye çalışılarak bu bilgiler ışığında onların sağlıklı bir toplum hedefi doğrultusunda, sağlıklı bireyler olma ve spor yapma alışkanlıklarını anlamaya yönelik önemli sonuçlar ortaya konmuştur.

Araştırmamız sonucunda fiziksel aktiviteden hoşlanan gençlerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda umutsuzluk düzeyleri fiziksel aktiviteden hoşlanmalarına etki etmekte ve bir anlamda umutsuz olan gençler, fiziksel olarak da inaktif durumda olmaktadır. Bu çalışmayla elde edilen sonuçların gelecekte yapılacak çalışmalara

ışık tutacağı, sonuçların günlük yaşamda karşılaşılan güçlüklerle çözüm sunulmasıyla fiziksel olarak aktif bireylerin sayısının artmasına etki ederek toplum sağlığına katkı sağlayacağı düşüncesindeyiz.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Üniversite Öğrencilerinin (a) Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma (b) Yaşam Doyumu ve (c) Umutsuzluk Durumlarının belirlenmesi amacıyla 124 kadın 156 erkek olmak üzere 280 üniversite öğrencisine anket yapılmıştır.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin %44,3'ü (n=124) kadın iken %55,7'si (n=156) ise erkektir Kadınların yaş ortalaması 20,45 yıl iken erkeklerin yaş ortalaması 21,04 yıl dır. Kadınların boy ortalaması 1,63 cm. iken erkeklerin boy ortalaması 1,76 cm dir. Kadınların kilo ortalaması 55,37 kg erkeklerin ise 71,69 kg olarak tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerine ait betimsel analiz sonuçlarına bakıldığında (Tablo 2) 'Fiziksel aktivite tamamen eğlencesizdir' maddesi $x=4,6\pm 0,85$ oranında 'Fiziksel aktivite eğlencelidir' olarak en yüksek ortalamaya sahiptir. 'Fiziksel aktivite yapmak çok heyecanlandırıcı' maddesi ise $x=3,78\pm 1,02$ oranında en düşük ortalamaya sahiptir. Toplamda $x=60,41, \pm 9,73$ olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerine ait betimsel analiz sonuçlarına bakıldığında (Tablo 3) maddelerin ortalaması birbirine yakın olmakla birlikte 'hayatımdan memnunum' maddesi $x=3,85\pm 0,82$ oranında en yüksek ortalamaya sahiptir. 'Tekrar yaşasaydım hiçbir şeyi değiştirmezdim' maddesi ise $x=2,63\pm 1,23$ oranında en düşük ortalamaya sahip maddedir. Toplamda $x=16,46\pm 3,77$ olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerine ait betimsel analiz sonuçlarına bakıldığında (Tablo 4) maddelerin ortalaması birbirine yakın olmakla birlikte 'gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum' maddesi $x=0,45\pm 0,49$ oranında en yüksek ortalamaya sahipken, 'Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum' maddesi ile ' Geleceğimi karanlık görüyorum' maddesi $x=0,1\pm 0,3$ oranında en düşük ortalamaya sahip olarak bulunmuştur. Toplamda $x=4,12\pm 3,17$ olarak bulunmuştur.

Üniversite Öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları cinsiyetlerine göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 5) Her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Üniversite Öğrencilerinin yaşam doyumları cinsiyetlerine göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 6) her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Üniversite Öğrencilerinin umutsuzluk durumları cinsiyetlerine göre bağımsız örnekler t-testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 7) her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Üniversite Öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının spor yapma amacına göre bağımsız örnekler t- testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 8) her iki ortalama arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Üniversite Öğrencilerinin yaşam doyumlarının spor yapma amacına göre bağımsız örnekler t- testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 9) her iki ortalama arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Üniversite Öğrencilerinin umutsuzluk durumlarının spor yapma amacına göre bağımsız örnekler t- testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 10) her iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Üniversite Öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları fiziksel olarak aktif olmalarına göre bağımsız örnekler t- testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 11) her iki ortalama arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu durumları fiziksel olarak aktif olmalarına göre bağımsız örnekler t- testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 12) her iki ortalama arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk durumları fiziksel olarak aktif olmalarına göre bağımsız örnekler t- testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 13) her iki ortalama arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırıldığında (Tablo 14) hiçbir zaman spor yapmayanların ortalaması $x=50,08\pm 10,99$ bazen spor yapanların ortalaması $x=59,92\pm 9,47$ düzenli olarak spor yapanların ortalamaları $x=65,92\pm 5,36$ olarak bulunmuştur. Her üç ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile yaşam doyumları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırıldığında (Tablo 15) hiçbir zaman spor yapmayanların ortalamaları $x=15,04\pm 4,62$ bazen spor yapanların ortalamaları $x=16,47\pm 3,72$ düzenli olarak spor yapanların ortalamaları $x=17\pm 3,48$ olarak bulunmuştur. Her üç ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile umutsuzluk durumları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırıldığında (Tablo 16) hiçbir zaman spor yapmayanların ortalamaları $x=5,6\pm 3,75$ bazen spor yapanların ortalaması $x=4,19\pm 3,12$ düzenli olarak spor yapanların ortalaması $x=3,34\pm 2,87$ olarak bulunmuştur. Her üç ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları korelasyon analizi ile karşılaştırıldığında (Tablo 17) fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=0,257^{**}$, $p<0,05$). Fiziksel aktiviteden hoşlanma ve umutsuzluk durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=-0,545^{**}$, $p<0,05$). Üniversite Öğrencilerinin yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=-0,405^{**}$, $p<0,05$).

Bu araştırma ile gençlerin fiziksel aktiviteden hoşlanmaları, yaşam doyumları ve umutsuzluklarının birbiriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu, fiziksel aktiviteden hoşlanan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek, umutsuzluklarının düşük olduğu ortaya konmuştur.

6.2. Öneriler

Elde edilen sonuç ve literatür bilgileri doğrultusunda; üniversite öğrencilerinin spor yapma amaçlarının, spor yapma sıklıklarının ve aktif olup olmama durumlarının fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları üzerinde etkili olduğu görülebilmektedir.

Fiziksel aktivitenin insan bedeni ve sinir sistemi için önemi bilinmektedir. Bunun yanı sıra son yıllarda sporun bedensel sağlık üzerine faydası olduğu kadar ruhsal sağlık üzerine olan büyük faydası da yapılan çalışmalarla ortaya konmaktadır. Bu yönüyle fiziksel aktivite son zamanlarda hayatımıza daha fazla yerleşmeye başlamıştır.

Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin, fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları karşılaştırıldığında; fiziksel aktiviteden hoşlanmaları, yaşam doyumları ve umutsuzluklarının birbiriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu, fiziksel aktiviteden hoşlanan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek, umutsuzluklarının düşük olduğu bu araştırmayla ortaya konmuştur. Bu sonuçlar ile üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteyle ilgilenmelerinin hayattan zevk alan ve geleceğe umutla bakan bireyler olmalarına katkı sağlayan önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bu bakımdan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmak için üniversiteli gençlerin yaşam alanlarında sportif ve

rekreasyonel etkinlikler desteklenmelidir. Onların her düzeyde fiziksel aktiviteye katılımları teşvik edilmelidir. Bu sayede toplumdaki genç nüfusun daha aktif bireyler ve fiziksel aktiviteden hoşlanan bireyler olmaları sağlanarak yaşam doyumu ve umutsuzluk gibi ruhsal durumlarının da olumlu olarak değişmesi sağlanabilir.

Çağımızın hastalığı olan inaktivite ve obezite insanlar üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik yönde olumsuz etki yapmaktadır. Bunun aşılmasında fiziksel aktiviteye katılımın özendirilmesinin, toplum sağlığının korunmasında ve güçlenmesinde önemli bir yer tuttuğu bu çalışmayla bir kez daha ortaya konmuştur.

Sınırlı sayıda katılımcı üzerinde yapılan bu araştırmanın sonuçları farklı gruplar üzerinde yapılan araştırmalarla desteklenmelidir.



7. KAYNAKLAR

1. Tuzgöl Dost M. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2007. s. 132-143. Cilt 2
2. Artal M, Sherman C. Exercise Against Depression, The Physician and Sports Medicine. London 1998. s. 57-61. Cilt 10.
3. Solak Ö. Masa Başı Çalışanlarının Masa Başı Egzersizleriyle Fizyolojik Değişimlerinin ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tez, Niğde, 2012.
4. Pender NJ. Health Promoting in Nursing Practice. Norwalk, 1987.
5. Vural Ö. Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2010.
6. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research s.100, Cilt 2.
7. Zorba E. Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları. 20 Haziran 2015. [http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&kat =](http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&kat=).
8. Rowland PW, Freedson P. Physical activity, fitness and health in children: A close Look. Pediatrics. Journal of Pediatrics 1994; 4: s. 669-672.
9. Zorba E, Saygın Ö. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk, İnceler Ofset, Ankara, 2009.
10. Özer K. Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001.
11. T.C. Sağlık bakanlığı Fiziksel Aktivite Nedir? Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.21 Haziran2015. <http://beslenme.gov.tr/index.php?page=346>.
12. İslar H. Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri rehber Kitabı, 2009.
13. Özer K. Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayınevi, Ankara, 2006.
14. Gavarry O, Bernard T, Giacomoni M, Seymat M, Euzet JP, Falgairette G. Continuous Heart Rate Monitoring Over One Week in Teenagers Aged 11–16 Years. European Journal of Applied Physiology Occupational Physiology. 1998, s. 125 Cilt 1–2.
15. Strath SJ, Swartz AM, Bassett DR, O'Brien WL, King GA, Ainsworth BE. Evaluation of Heart Rate as a Method For Assessing Moderate Intensity Physical Activity. Medicine Science and Sports Exercise 2000. s. 465–470. Cilt 9.
16. World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing. Switzerland : WHO Technical Report Series 2000.

17. Nord CW, Zill N, Loomis LS. Adolescent Time Use, Risky Behavior and Outcomes :An Analysis of National Data. 1995 Washington, Westat.
18. Akgün N. Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi, Cilt 1, Basım Evi, İzmir, 1992.
19. Yıldırım M, Akyol A, Ersoy G. Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. 2008, Ankara, s. 7.
20. MacAuley D. A history of physical activity,health and medicine. J R Soc Med. 1994;87:32-35.
21. Hsing AW, Joseph KM, Zheng W, Gao Y, Blot WJ. Physical activity, and risk of prostate cancer in Shanghai, People's Republic of China. Cancer Causes Control 1994, s.136-140.Cilt 2.
22. Collaborating For Health., The Benefits of Physical Activity for Health and Well-Being. London, june 2011.
23. Morss GM, Jordan AA, Skinner JS, Dunn AL, Church TS, Earstern CP, Kampert JB. Dose response to exercise in women aged 45-75 design and rationale. Medical Science Sports Exercise 2004, s. 336- 344, Cilt 2.
24. Tuulikk S. Effectiveness of a workplace physical exercise intervention on the functioning, work ability, and subjective well-being of office workers: a cluster randomised controlled cross-over trial with a one-year follow-up. University of Jyväskylä, 2006.
25. French AS, Harnack LJ, Toomey LT, Hannan PJ. Association between body weight, physical activity and food choices, among metropolitan transit workers. Int. J.Behav.Nutr. Phys. Act. 2007;4:52.
26. Center for disease Control and Prevention. Physical Activity and Health. The Benefits of Physical Activity. 08.12.2016. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/>
27. Güneş Z. Spor ve Beslenme. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
28. Boucard C, Despres JP. Physical activity and health: atherosclerotic, metabolic, and hypertensive diseases. Research Quarterly For Exercise and Sport Special Issue 1995. s. 268-275, Cilt 4.
29. T.C.Sağlık Bakanlığı. Şişmanlık (Obezite) ve Beslenme. Sağlık Bakanlığı Yayınlar, 2002.
30. Deniz M. Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyo-ekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması. Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Bursa 2011.
31. Alaçam H. Niğde İlinde Özel Ve Devlet Okullarında Okuyan 12-15 Yaş Gurubu Öğrencilerin Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi 2002.

32. Güçlü S. Kurumlara sosyolojik bakış, Birey Yayıncılık, s. 461-475, İstanbul, 2005.
33. Bulut S. Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi 2013, Cilt 70, Sayı 4.
34. Elkowitz EB, Elkowitz D. Adding Life To Later Years Through Exercise. Postgrad Med 1986, Cilt (80)3:91-4, 97-8, 103.
35. Artal M, Sherman C. Exercise Against Depression: The Physician and Sports 1998. 26(10)
36. Yetim A. Sporun sosyal görünümü. Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2000, Ankara, Cilt 5, s. 61-70.
37. Branca F, Nikogosian H, Lobstein T. The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response : WHO Europe 2007, Denmark.
38. Karaca A. Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. Hacettepe J. of Sports Sciences 2008, s. 54-62, Cilt 1.
39. Kadınların Spor ve Fiziksel Aktiviteye Katılımı Bir Haktır. 4 Ağustos 2016 <http://dunyalilar.org/kadinlarin-spor-ve-fiziksel-aktiviteye-katilimi-bir-haktir.html/>.
40. Aracı H. Okullarda beden eğitimi. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999.
41. Vassigh G. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları İle Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2012.
42. Küçük V, Koç H. Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi 2004, s. 131-141, Sayı 10.
43. Yıldırım İ, Yetim A. Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1996, s. 36-43, Cilt 3.
44. Tezcan M. Boş Zamanlar Sosyolojisi. Doğan Matbaası, Ankara, 1977.
45. Tel M. ve Köksalan B. Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi 2008, Elazığ, s. 261-278, Cilt 18.
46. Taylor CB, Sallis JF, Needle R. The relation of physical activity and exercise to mental health. Public Health Reports 1985, s.195-202, Cilt 2.
47. Erkal EM. Sosyolojik Açından Spor. Türk Dünyası Araştırma Vakfı, Kutsan Matbaacılık, İstanbul, 1992.
48. Aşçı FH, Tüzün M, Koca C. An Examination of Eating Attitudes and Physical Activity Levels of Turkish University Students with Regard to Selfpresentational Concern. Eating Behaviors 2006. s. 362–367, Cilt 4.

49. Karacalar E, Ebeveynlerin Bakış Açısından Otizimli Çocukların Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Gedik Üniversitesi, İstanbul, 2016
50. Alemdağ S, Öncü E. Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS) 2015, s.287-300.
51. Hagger MS, Ashford B, Stambulova N. Russian and British children's physical self-perceptions and physical activity participation. Pediatric Exercise Science 1998, s. 137-152.
52. Aşçı FH. Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması. Hacettepe Journal of Sport Sciences 2004, s. 39-48, Cilt 1.
53. Haugen T, Ommundsen Y, Seiler S. The relationship between physical activity and physical self-esteem in adolescents: the role of physical fitness indices. Pediatric Exercise Science 2013, s. 138-153, Cilt 1.
54. Aydın Z. Toplum ve Birey İçin Sağlıklı Yaşlanma. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2006, s. 43-48, Cilt 3.
55. Buckwort j, Nigg C. Physical activity, exercise and sedentary behaviour in collage students. Journal of American collage Health 2004, s. 28-34, Cilt 1.
56. Dikmen AA. Kamu çalışanlarında iş doyumunu ve yaşam doyumunu. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1995.
57. Özer M, Karabulut ÖÖ. Yaşlılarda Yaşam Doyumu. Turkish Journal Of Geriatrics 2003, s. 2-74, Cilt 2.
58. Vara Ş. Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumunu ve Genel Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisan Tezi, İzmir, 1999.
59. Avşaroğlu S, Deniz ME, Kahraman A. Teknik Öğretmenlerin Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, S. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2005, s. 115–129.
60. Saris WE, Veenhoven R, Scherpenzeel AC, Bunting B. (eds). a Comparative Study of Satisfaction With Life in Europe. Eötvös University Press 1996, pp. 11-48, 2.
61. Hong SM, Giannakopoulos F. The Relationship Of Satisfaction With Life To Personality Characteristics. Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied 1994, s. 547, Cilt 5.
62. Dikmen AA. İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi 1995, s.116-140, Cilt 50.

63. Özdevecioğlu Ö. Algılanan Örgütsel Adaletin Bireylerarası Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkilerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2003, s. 77-96. Sayı 21.
64. Telman N, Ünsal P. Çalışan Memnuniyet. Epsilon Yayınevi, İstanbul, 2004.
65. Kara FM, Kelecek S, Aşçı FH. Sporcu Eşlerinin Yaşam Doymu ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 2014, s. 56-66, Cilt 2.
66. Aydın ZD. Toplum ve Birey İçin Sağlıklı Yaşlanma, Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2006, s. 43-48, Cilt 4.
67. Ergen. E. Dinamizm Üretimi İçin İşyeri Egzersizleri, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2003 s.2-10.
68. Gezer H. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doymu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Malatya Örneği). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla, 2014.
69. Yetim Ü. Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doymu. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1991.
70. Miller JF. İnspring Hope. American Journal of Nursing 1985, s. 22-25, 85(1).
71. Çelikel FÇ, Erkorkmaz Ü. Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. Nöropsikiyatri Arşivi 2008, s. 122-129, Cilt 45
72. Akalın Ö. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Mesleki Algıları ile Geleceğe Yönelik Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2006.
73. Esenay FI. Sağlıklı ve Kanserli Ergenlerde Umut. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir, 2007.
74. Kabasakal Z, Baş AU. Öğretmen adaylarının yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi 2013, s. 27-35, Cilt 2.
75. Beck AT, Weissman A, Lester D, Trexler L. The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale, J Consult Clin Psychol 1974, s. 861-865, 42(6).
76. Abela JRZ, Seligman M.E.P. The Hopelessness Theory of Depression: A Test of the Diathesis-Stress Component in the Inter-Personal and Achievement Domains: Cognitive Therapy and Research 2000, s. 361-378, Cilt 4.

77. Vinas PF, Villar E, Caparros B, Juan j, Cornella M, Perez I.ve ark. Feelings of Hopelessness in a Spanish University Population, Soc Psychiatry Epidemiol, 2004, s. 326-334, 39(4).
78. Şahin A. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyi Üzerine Bir Araştırma, Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 2002, s. 143-157.
79. Abramson LY, Metalsky GI, Alloy LB. Hopelessness Depression: a Theory - Based Subtype of Depression, Psychological Review 1989, s. 358-372, Cilt 2.
80. Uzbaş A. Çocukların Çaresizlik Davranışlarının Depresyon Düzeylerine Etkisi. D.E.Ü.Eğitim Bilimleri Enstitüsü, D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1998.
81. Beck AT. Thinking a depression. Arch Gen Psychiatry 1963, s. 324-333, 9(4).
82. Bonner RL, Rich A. Negative Life Stress, Social Problem-Solving Self-Appraisal, And Hopelessness: Implications For Suicide Research, Cognitive Therapy and Research 1988, s. 549-556, Cilt 6.
83. Silbert KL, Berry GL. Psychological Effects Of A Suicide Prevention Unit On Adolescents' Levels Of Stress, Anxiety And Hopelessness.Implications For Counseling Psychologists, Counseling Psychology Quarterly 199, s. 45-59, Cilt 1.
84. Özmen D, Dünder PE, Çetinkaya AÇ, Taşkın O, Özmen E, Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2008, s. 8-15, Cilt 9.
85. Kılınç C, Eşel E. Stres Tepkisi Süreci. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni Dergisi 2002. s. 41-48, Cilt 12.
86. Preskorn SH. Depresyonun Ayaktan Tedavisi. Çeviren: Selçuk Kırılı, Bursa, 1999.
87. Saygılı S. Çocuklarda Davranış Bozuklukları. Elit Yayıncılık, İstanbul, 2005.
88. Köknel Ö. Depresyon, Ruhsal Çöküntü. Altın Kitapevi, 1992.
89. Köse H. Dağcılar ve Sedanterlerde Öz Bilinç İle Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2009.
90. Dilbaz N, Seber G. Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. Kriz Dergisi 1993, Ankara, s134-138, Cilt 3.
91. Seber, G.,Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., Tekin, D., Umutsuzlukölçeği: Geçerlilik ve Güvenirligi.
92. Sadock, BJ, Kaplan HI, Sadock VA. Comprehensive Textbook of Pshychiatry. lippincott Williams and wilkins, Baltimore, 1985.

93. Budak G, Sürgevil O. Tükenmişlik Ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama, D.E.Ü. İ.İ.B.F. Dergisi 2005, s. 95-108, Cilt 20.
94. Ergin C. Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını, Hacettepe Üniversitesi, 1992.
95. Koyuncu M. Üniversite Öğretim Elemanlarında Tükenme Duygusu ve Organizasyondan Ayrılma İsteğine Etkisi, 13.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, İstanbul Üniversitesi, 2005.
96. Kaçmaz N. Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi 2005, s. 29-32, Cilt 68.
97. Şimşek Ş. Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri. Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2011.
98. Keser A. İş Doyumu ve yaşam doyumunu ilişkisi: otomotiv sektöründe bir uygulama. Çalışma ve Toplum, Ekonomi ve Hukuk Dergisi 2005, s. 77-96, Sayı 7.
99. Dilmaç B, Ekşi H. Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2008, s. 279-289.
100. Aşan Ö, Erenler E. İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2008, s. 203-216, Cilt 3.
101. Duman S, Taşgın Ö, Özdağ S. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2009, s. 27-32, Cilt 11.
102. Baş AU, Kabasakal Z. Öğretmen adaylarında umutsuzluk ve algılanan sosyal destek. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi 2013, s. 19-26, Cilt 2.
103. Akkök F. Özürlü bir çocuğa sahip anne babaların kaygı ve endişe düzeyini ölçme aracının güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Psikoloji Dergisi 1989, s. 26-38. 7(23)
104. Şahin A. İlahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerine bir araştırma. Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 2002, Konya, s.143-157
105. Akçöltekin A. Türkiye üniversitelerindeki biyoloji öğrencilerinin sosyo-demografik değişkenler bakımından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi 2016, s. 689-702, Cilt 24.

106. Kutlu M. Özürlü çocuğu olan ana-babaların umutsuzluk düzeyleri. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun, 1998.
107. Akçöltekin A, Doğan S.Sınıf Öğretmenlerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, The Journal of Academic Social Science Studies 2012, s. 49-59, Cilt 7.
108. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 1998.
109. Gençay S. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 2009, s. 380-388, Cilt 8.
110. Durak A, Palabıykoğlu R. Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. Kriz Dergisi 1994, s.311-319. Cilt 2.
111. Diener E, Emmons RA, Larsen R J, Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment 1985, s.71-75, 49(1).
112. Köker S. Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1991.
113. Kendzierski D, DeCarlo KL. Physical activity enjoyment scale: Two validation studies. Journal of Sport Exercise Psychology 1991, s.50-64, Cilt 13.
114. Motl RW, Dishman RK, Trost SG, Saunders R, Dowda M, Felton G, Pate RR. Factorial validity and invariance of questionnaires measuring social-cognitive determinants of physical activity among adolescent girls. Preventive Medicine 2000, s. 584-594, Cilt 31.
115. Gençay AÖ, Gençay S, Aydın E E, Akkoyunlu , Demir G. Self-efficacy, Physical Activity Enjoyment and BMI Status of Turkish University Students, Ethno Medicine 2016, s. 23-27, Cilt 1.
116. Paxton JR, Nigg C, Motl RW, Yamashita M, chung R, Battista J ve ark. Physical activity enjoyment scale short form- does it fit for children?, Research Quarterly for Exercise and Sport 2008, s.423-427, Cilt 79.
117. Chow HPH. Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. Social Indicators Research 2005, s. 139-150, Cilt 70.
118. Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi 2011, s. 145-150, Cilt 12.

119. Arsel CO, Batıgün AD. İntihar ve Cinsiyet: Cinsiyet Rollerini, İletişim Becerileri, Sosyal Destek ve Umutsuzluk Açısından Bir Değerlendirme. Türk Psikoloji Dergisi 2011, s.1-10, 26(68).
120. Gençay S, Gençay ÖA. A comparison of the life satisfaction and hopelessness levels of teacher candidates in Turkey. Educational Research and Reviews 2011, s.182-186, 6(2).
121. Tümkaya S. Ailesi Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi 2005, cilt.3
122. Zorba E. Yaşam Boyu Spor. Nobel Yayınları, Ankara, 2006.
123. Zorba E. Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, (Çağrılı Konuşmacı). s. 82-85, 23-25 Ekim.
124. Savaşan A, Ayten M, Ergene O. Hopelessness and healthy life style behaviors in patients with coronary artery disorder. Journal of Psychiatric Nursing 2013, s.1-6, 4(1).
125. Soyer MK, Satan A. Mersin, S.N. Genç yetişkinlerde Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak umut, dayanıklılık ve iyimserlik. PDR Kongresi 2015. 6-9 Ekim.
126. Ekinci NE. Kütahya E Tipi Kapalı Ve Açık Cezaevinde Kalan Hükümlülerin Spor Yapma Durumlarına Göre Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. 2014

8. TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet boy, kilo, aktiflik, spor yapma amaçları ve spor yapma sıklıkları ile ilgili frekans dağılımları.....	29
Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerine ait betimsel istatistik	30
Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerine ait betimsel istatistik.....	31
Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerine ait betimsel istatistik.....	31
Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının cinsiyete göre dağılımı	32
Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının cinsiyete göre dağılımı.....	33
Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk durumlarının cinsiyete göre dağılımı	33
Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının spor yapma amacına göre dağılımı.....	33
Tablo 9. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının spor yapma amacına göre dağılımı..	34
Tablo 10. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk durumlarının spor yapma amacına göre dağılımı	34
Tablo 11. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının aktifliğe göre dağılımı	34
Tablo 12. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının aktifliğe göre dağılımı.....	35
Tablo 13. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk durumlarının aktifliğe göre dağılımı	35
Tablo 14. Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılması	35
Tablo 15. Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile yaşam doyumlarının tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılması.....	36
Tablo 16. Üniversite öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile umutsuzluk durumlarının tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılması.....	36
Tablo 17. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumu ve umutsuzluk durumları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik korelasyon analizi	37

9. EKLER

EK 1:

Değerli Öğrenci arkadaşım,

Değerli öğrenci arkadaşım; bilimsel bir araştırma için görüşlerinize ihtiyaç duymaktayız. Veriler sadece araştırma için kullanılacaktır. Yaptığınız işaretlemeler kesinlikle gizli tutulacak olup, ankete lütfen isim yazmayınız Araştırmaya katkılarınız ve samimi cevaplarınız için teşekkür ederim.

LÜTFEN ANKETTE BOŞ SORU BIRAKMAYINIZ

- ◆ Yaşınız:.....Cinsiyetiniz:()Bayan ()Erkek, Boyunuz:.....cm,Kilonuz:.....
- ◆ Ne kadar sıklıkla spor yaparsınız?()Hiçbir zaman ()Bazen ()Düzenli olarak
- ◆ Sporu **en çok** hangi amaçla yapıyorsunuz? Sağlıklı olmak() Yarışmak-Eğlenmek()
- ◆ Fiziksel(Bedensel) olarak aktif birimisiniz? Evet() Hayır()

Fiziksel aktivite (spor, yürüyüş,dans vb.)yaparken neler hissedersiniz?

Aşağıdaki maddeleri okuyarak **1 (hiç katılmıyorum)** ile **5 (çok katılıyorum)** arasındaki sizin için en uygun olan sayıyı **X** işaretleyiniz.

1. Fiziksel aktiviteden hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Fiziksel aktiviteden sıkılırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Fiziksel aktiviteyi sevmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Fiziksel aktiviteyi zevkli bulurum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Fiziksel aktivite tamamen eğlencesizdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Fiziksel aktivite bana enerji verir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Fiziksel aktivite bana sıkıntı verir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Fiziksel aktivite çok hoştur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Fiziksel aktivite yaptığımda vücudumu iyi hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Fiziksel aktiviteden birçok şey elde ederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Fiziksel aktivite yapmak çok heyecanlandırıcı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Fiziksel aktivite benim için bezginlik verici	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Fiziksel aktivite yapmak hiç ilgi çekici değil.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Fiziksel aktivite bana güçlü bir başarıma hissi verir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Aşağıdaki ifadelerde size uygun olanı **X** işaretleyiniz



	Sorular	EVET	HAYIR
1	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7	Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9	İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağımı inanmam için de hiç bir neden yok.		
10	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11	Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.		
13	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15	Geleceğe büyük inancım var.		
16	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
17	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam imkansız gibi.		
18	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20	İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karar göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak uygun olanı X işaretleyiniz

		Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	Hayatımdan memnunum.					
2	Hayatımda sahip olmak istediğim her şeye sahibim.					
3	Yaşam koşullarım pek çok yönleriyle ideallerimi karşılıyor.					
4	Tekrar yaşasaydım hiçbir şeyi değiştirmezdim.					
5	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					

**KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU**

BAŞVURU BİLGİLERİ	Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Yaşam Doyumunu ve Ümitsizlik Durumlarının Karşılaştırılması		
	Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Ökkeş Alpaslan GENÇAY		
	Başvuru Tarihi	26.11.2015		
	Protokol No	219		
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Anket Çalışmaları			
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>
KARAR BİLGİLERİ	Oturum No: 2015/18 Karar No: 01 Tarih: 28.12.2015			
	Yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma dosyası; araştırmanın gerekeçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel yönden sakınca bulunmadığı toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile KABUL EDİLMİŞTİR.			

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU							
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI		Prof. Dr. Gökhan ÖZDEMİR					
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Araştırma ile İlişki		Katılım	İmza	
Prof. Dr. Gökhan ÖZDEMİR Başkan	Göğüs Hastalıkları	KSU Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Metin KILINC Üye	Tıbbi Biyokimya	KSU Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Erhan BÜLBÜLÖĞLU Üye	Genel Cerrahi	KSU Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	KATILMADI
Prof. Dr. Mustafa GÖKCE Üye	Noroloji	KSU Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	KATILMADI
Prof. Dr. Mehmet BEKERECİOĞLU Üye	Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi	KSU Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Feriha ÖZTÜRK Üye	Dermatoloji	KSU Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Kamile GÜL Üye	Endokrinoloji	KSU Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	KATILMADI
Doç. Dr. Ekrem KİREÇÇİ Üye	Tıbbi Mikrobiyoloji	KSU Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. B. Nermin AKKEÇECİ Üye	Fizyoloji	KSU Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
SERH (YARSA)							



T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ ÖNERİSİ BİLDİRİM FORMU

(Form eksiksiz olarak bilgisayar ortamında doldurulmalıdır)

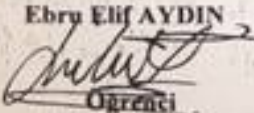
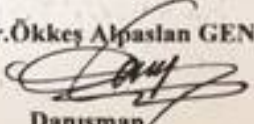
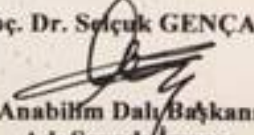
Öğrencinin

Adı ve Soyadı : Ebru Elif AYDIN
 Numarası : 14240400136
 Alınma Düzeyi : Yüksek Lisans
 Tez Danışmanı: Prof.Dr.Ökkeş Alpaslan GENÇAY
 Ana Bilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
 Enstitüye Kayıt Tarihi : 10.02.2014

Tez Konusu Başlığı: Üniversite Öğrencilerinin, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Durumlarının Karşılaştırılması

Tezin Önemi ve Özgün Değeri : Günümüzde fiziksel aktivitenin insan sağlığı için ne kadar faydalı olduğu bir çok araştırmalar neticesinde ortaya konulmuştur. Özellikle genç yaşlarda edinilen fiziksel aktivite alışkanlığının ileriki yaşlarda toplumsal sağlığımız için de büyük önemi vardır. Bir toplumun en önemli kesimi olan gençlerin fiziksel aktiviteye olan tutumlarının yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri ile olan bağlantılarının tespit edilip değerlendirilerek, gençlerimize farkındalık yaratmak, onları spora biraz daha yakınlaştıracaktır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılarak aralarındaki ilişkinin ortaya konması amaçlanmıştır. Bu yönüyle çalışmanın, spor bilimine yeni bilgiler kazandıracığı kanaatindeyiz.

Etik Kurul Belgesi	<input checked="" type="checkbox"/> Eklendi	<input type="checkbox"/> Gerekli Değil
Yasal İzin Belgesi	<input type="checkbox"/> Eklendi	<input checked="" type="checkbox"/> Gerekli Değil

<p>Ebru Elif AYDIN</p>  <p>Öğrenci Adı Soyadı-İmzası</p>	<p>Prof.Dr.Ökkeş Alpaslan GENÇAY</p>  <p>Danışman Adı Soyadı-İmzası</p>	<p>Doç. Dr. Serçuk GENÇAY</p>  <p>Anabilim Dalı/Başkanı Adı Soyadı-İmzası</p>
---	--	--

Not : Bu form anabilim/anasanat dalı başkanlığının görüşlerini de alınarak en geç derslerinin tamamlandığı yarıyıl sonuna kadar hazırlanarak enstitüye gönderilmelidir.

10. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Ebru Elif DURMAZ
Uyruğu : TC.
Doğum tarihi ve yeri : 04.07.1990/Ankara
Medeni hali :Evli
Telefon :0(544)4383394
e-posta :ebruelif8@gmail.com

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Lisans	Gazi Üniversitesi/Beden eğitimi ve spor yüksekokulu	2014
Lise	Tuzluçayır Anadolu Lisesi	2008

İş Denevimi

Yıl	Yer
2014-2017	KSÜ

Yabancı Diller

İngilizce

Makaleler

Gençay, Ö.A., and Aydın, E.E. (2015). The Effects of Teams, Individual Players and Spectators on Basketball Officials' Decision-making Processes. The Anthropologist 20(3), 503-509.

Gencay, Ö. A., Gencay, S., Aydın, E.E., Akkoyunlu, Y and Demir, G. (2016). Self-efficacy, Physical Activity Enjoyment and BMI Status of Turkish University Students. Ethno Med, 10(1), 23-27.

Hobiler

Psikoloji Bilimi, Yüzme, Buz Hokeyi, Film, Resim çizmek, Fotoğrafçılık.