



**T.C.
SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPOR VE YAŞAM MERKEZLERİNE ÜYE OLAN
KADINLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
PSİKOLOJİK KIRILGANLIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

GÜLCAN KIRIM

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANA BİLİM DALI**

**2020
SIVAS**



**T.C.
SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPOR VE YAŞAM MERKEZLERİNE ÜYE OLAN
KADINLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
PSİKOLOJİK KIRILGANLIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

KAPAK

GÜLCAN KIRIM

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANA BİLİM DALI**

**TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. HÜSEYİN FATİH KÜÇÜKİBİŞ**

**2020
SIVAS**

YÖNERGE

Bu tez, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Senatosu'nun 18.02.2015 tarihli ve 4/4 sayılı kararı ile kabul edilen Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuz'una göre hazırlanmıştır.

İTHAF

Çalışma sırasında bana destek olan değerli aileme sonsuz sevgilerimle...



TEŞEKKÜR

Bu tezin yazılması aşamasında araştırmamı kendi çalışması gibi sahiplenip özveriyle takip eden, bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren, tez yazma süresince gösterdiği sonsuz sabır ve anlayışından dolayı başta tez danışmanım Doç. Dr. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ'e ve Doç. Dr. Mehmet GÜL'e değerli katkı ve emekleri için en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Yüksek Lisans öğrenimim sürecinde derslerime giren tüm hocalarıma yürekten teşekkür ederim. Araştırmanın yürütülmesinde katkıları olan b-fit kadınların spor ve yaşam merkezi üyelerine teşekkürlerimi sunarım. Bu çalışmanın yürütülmesinde öneriler ve destekleriyle bana yardımcı olan kıymetli hocam Arş. Gör. Burhan ÖZKURT'a çalışmamda bana önemli katkılarda bulunan değerli arkadaşlarım Gürdal ÇETİNKAYA ve Aylin TÜMKAYA YENMİŞ'e bu çalışmanın ortaya çıkmasında emekleri olan ve bana her konuda destek olan kıymetli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Gülcan KIRIM

2020

ÖZET

SPOR VE YAŞAM MERKEZLERİNE ÜYE OLAN KADINLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Gülcan KIRIM

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

2020, 86 sayfa

Bu araştırmada spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılabilirlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma tarama modelinde betimsel niteliktedir. Araştırmaya, Türkiye'nin 16 ilinde yer alan b-fit kadınların yaşam ve spor merkezlerine üye olan 1005 kadın katılmıştır. Araştırmada kota örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 7 maddelik "Kişisel Bilgi Formu", psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek üzere Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan 8 maddelik "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği", psikolojik kırılabilirlik düzeylerini belirlemede ise Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilen Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçe' de geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan 6 maddelik "Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın analizi bilgisayar ortamında yapılmıştır. Değişkenlerin yüzde (%), frekans, ortalama ve standart sapma değerler açısından tanımlayıcı istatistikleri yapılmıştır. Diğer taraftan değişkenler arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla korelasyon analizleri testlerinden faydalanılmıştır.

Araştırmada, psikolojik iyi oluş hali arttıkça psikolojik kırılabilirlik seviyesi düşmektedir. Fiziksel aktivite yoluyla psikolojik iyi oluş hali pozitif yönde etkilenirken, psikolojik kırılabilirlik seviyesi ise negatif yönde etkilenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Kırılabilirlik, Kadın.

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY LEVELS OF WOMEN MEMBERS OF SPORT AND LIFE CENTERS

Gülcan KIRIM

Master Thesis

Physical Education and Sport

Supervisor Assoc. Prof. Dr. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

2020, 86 pages

In this study, it is aimed to examine the Psychological Well-Being and Psychological Fragility Levels of Women who are Members of Sports and Life Centers. The research is descriptive in the screening model. The universe of the research is women who are members of b-fit women's life and sports centers in 16 provinces. In this context, the research sample is composed of 1005 women who are members of the b-fit women's life and sports centers selected by the quota sampling method according to the population density. In order to determine the demographic characteristics of the participants, the 7-item "Personal Information Form" prepared by the researcher, 8-item "Psychological Well-Being Scale" adapted to Turkish by Telef (2013) developed by Diener et al. (2010), and Akin and 1999 developed by Sinclair and Wallston (1999). The 6-item 'Psychological Fragility Scale', whose validity and reliability study was conducted by Eker (2011) in Turkish, was used. In the analysis of the research, the descriptive statistics of the variables in terms of percentage (%), frequency, mean and standard deviation values were made using the SPSS 25 Package program. On the other hand, correlation analysis tests were used to test the relationships between variables. As the psychological well-being increases in the research, the level of psychological vulnerability decreases. While psychological well-being is positively affected through physical activity, the level of psychological vulnerability is negatively affected.

Keywords: Physical Activity, Psychological Well-Being, Psychological Fragility, Woman.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

İÇ KAPAK.....	i
YÖNERGE.....	ii
İTHAF	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi	2
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri	2
1.3. Araştırmanın Amacı	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı	4
2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Yararları	5
2.1.1.1. Fiziksel Aktivitenin Sosyal Açıdan Yararları	7
2.1.1.2. Fiziksel Aktivitenin Bedensel Açıdan Yararları	9
2.1.1.3. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Açıdan Yararları	11
2.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	14
2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Özellikleri.....	14
2.2.2. Demografik ve Biyolojik Faktörler.....	14
2.2.3. Davranışsal Özellik/Yetenekler	15
2.2.4. Psikolojik/Zihinsel ve Duygusal Faktörler	15
2.2.5. Çevresel Etmenler	15
2.2.6. Kültürel ve Sosyal Aktiviteler	16
2.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramı.....	16
2.3.1. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	20
2.3.2. Psikolojik İyi Oluşun Temel Alt Boyutları	22
2.3.2.1. Kendini Kabul (Self-Acceptance).....	24
2.3.2.2. Özerklik (Autonomy).....	24

2.3.2.3. Yaşam Amacı (Purpose in life).....	25
2.3.2.4. Olumlu İlişkiler (Positive Relations)	26
2.3.2.5. Kişisel Gelişim (Personal growth)	26
2.3.2.6. Çevre Hâkimiyeti (Environmental mastery)	26
2.4. Psikolojik Kırılganlık	27
2.4.1. Psikolojik Kırılganlık ve Stres	29
2.4.2 Psikolojik Kırılganlık Özellikleri.....	31
3. GEREÇ ve YÖNTEM	34
3.1. Araştırmanın Tipi	34
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri.....	34
3.3. Araştırmanın Evreni	34
3.4. Araştırmanın Örnekleme.....	34
3.5. Veri Toplama Araçları.....	35
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	35
3.5.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	35
3.5.3. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği	36
3.6. Verilerin Toplaması.....	37
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi.....	37
3.8. Araştırmanın Etik Yönü	37
4. BULGULAR	38
5. TARTIŞMA.....	51
6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER.....	57
6.1. Sonuçlar.....	57
6.2. Öneriler.....	59
7. KAYNAKLAR.....	61
EKLER.....	72
EK 1. Anket Formu	72
EK 2. Etik Kurulu Kararı	73
ÖZGEÇMİŞ	74

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Kadınların İllere Göre Dağılımı.....	38
Tablo 2. Kadınların Yaşlarına Göre Dağılımı.....	39
Tablo 3. Kadınların Mesleklerine Göre Dağılımı	39
Tablo 4. Kadınların Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı	39
Tablo 5. Kadınların Fiziksel Aktivite Yapma Süresine Göre Dağılımı	40
Tablo 6. Kadınların Fiziksel Aktivite Yapma Amacına Göre Dağılımı	40
Tablo 7. Kadınların Fiziksel Aktiviteye Yönlendiren Kişiyeye Göre Dağılımı	40
Tablo 8. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Güvenirlik Analizi	41
Tablo 9. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Güvenirlik Analizi.....	41
Tablo 10. Kadınların Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanları	42
Tablo 11. Kadınların Yaşlarına Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması	42
Tablo 12. Kadınların Yaş Düzeylerine İlişkin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Farklılık Analizi Sonuçları	43
Tablo 13. Kadınların Yaş Düzeylerine İlişkin Psikolojik Kırılganlık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Farklılık Analizi Sonuçları	43
Tablo 14. Kadınların Eğitim Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması.....	44
Tablo 15. Kadınların Eğitim Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	44
Tablo 16. Kadınların Mesleklerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması	45
Tablo 17. Kadınların Mesleklerine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Farklılık Analizi Sonuçları....	45
Tablo 18. Kadınların Mesleklerine Göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Farklılık Analizi Sonuçları...	46
Tablo 19. Kadınların Fiziksel Aktivitelere Gelme Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması.....	46

Tablo 20. Kadınların Fiziksel Aktivitelere Gelme Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı	47
Tablo 21. Kadınların Fiziksel Aktivitelere Gelme Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanı	47
Tablo 22. Kadınların Gelir Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması.....	48
Tablo 23. Kadınların Gelir Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılması.....	48
Tablo 24. Kadınların Fiziksel Aktivitelere Geliş Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı	49
Tablo 25. Kadınların Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi	49
Tablo 26. Çarpıklık (Skewness) ile Basıklık (Kurtosis) Testi	50

1. GİRİŞ

Günümüzde fiziksel aktiviteler ve insan yaşamı birbirinden ayrılmaz bir parça haline gelmiştir (Arpa, 2014). Bu anlamda hareket etme ihtiyacı insanlar için çok önemlidir. Teknolojik gelişmeler insan hayatında önemli ölçüde kolaylık sağlamıştır bu sebeple de insanlar hareketsizliğe mahkûm edilmiş durumdadır. Bir görüşe göre hareketsiz yaşam tarzına sahip olmak sakatlık, kronik rahatsızlık vb. olumsuz durumlara sebep olmaktadır (Karademir, 2017). Fiziksel etkinlikler ve spor tam bu noktada insan hayatı için değerli olabilir. Düzenli ve dengeli bir biçimde yapılan her fiziksel aktivite vücudumuz için çok gereklidir ve genel sağlık üzerine de olumlu etkileri bulunmaktadır. Bir görüşe göre fiziksel aktiviteler, fizyolojik/psikolojik parametreleri iyileştirir, kronik hastalık riskini en aza indirir, kemik ve eklem sağlığını korur (Genç ve ark., 2011). Bu anlamda sağlıklı kas ve esnek eklem yapısı, kardiyovasküler dayanıklılık vb. gibi olumlu etkileri fiziksel yönden faydaları, sosyal ilişkiler kurabilme, paylaşma duygusu, toplumsal kaynaşma vb. gibi özellikler, sosyal yönden faydaları, ruhsal sağlık, kendini iyi hissetme, ruhsal iyi oluş vb. özellikler ise psikolojik yönden olumlu etkilerinden bazılarıdır. Diğer taraftan düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, depresyon ve anksiyete durumunu azaltır ve benlik imajı kazandırarak yaşam doyumunu artırır (Arpa, 2014).

Pozitif psikoloji içerisinde yer alan ve kapsamlı bir konu olan psikolojik iyi oluş, bireyi ve bireyin ruh sağlığını konu edinmiştir. Psikolojik iyi-oluş bakış açısı iyi oluşu, iyi hissedebilmek, daha iyi yaşayabilme ve daha iyi şeyler yapma arzusu biçiminde nitelendirilmiştir (Telef ve ark., 2013). Psikolojik iyi oluş aslında bireyin olumlu ve olumsuz tüm davranışları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bireyin psikolojik ihtiyaçlarını önemseyen iyi oluş olgusu daha çok olumlu duygular yaşamasını önemser. Ruhsal anlamda sağlıklı olan bir bireyin kendisinde var olan potansiyeli kullanabilme yeteneğini dikkate alır. Bireylerin yaşamı süresince olumlu duygulara sahip olması ve hayatı anlamlı bir biçimde sürdürebilmesi psikolojik iyi-oluşu pozitif açıdan etkiler. Hayatın anlamını tam manasıyla kavrayan ve bilinçli olarak ruhsal doygunluğa yaklaşmış olur ve birey bu sayede psikolojik iyi oluşa sahip olur.

Psikolojik kırılma olgusuna bakıldığında; bireyin özellikleri ve kişilik yapısıyla ilgili bazı unsurların bir bütünü olarak ifade edilebilir (Arslan, 2019). Bireyde var olan kişilik özellikler ve mizaç unsuru kırılma ile ilişkilendirilebilir. Bireyin

olumsuz inanç ve düşünceleri psikolojik kırılganlık sebebi olarak nitelendirmek mümkündür ve kırılganlığı daha fazla artırabilir.

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Kadınların sporda ve her türlü fiziksel aktivitelerde yer alması toplumsal statü açısından önem arz etmektedir. Spora ve fiziksel aktivitelere katılım, kadınlar açısından psikolojik olarak kendisini güçlü hissetmesine katkıda bulunabilir. Kadınlar gündelik hayatın yarattığı monotonluktan ve yaşanılması kaçınılmaz olan stres faktöründen büyük ölçüde fiziksel aktiviteler yoluyla uzaklaşabilmektedir ve fiziksel aktiviteler sayesinde psikolojik ve sosyal rahatlama yaşamaktadır. Fiziksel aktivitelerin kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık durumuna olumlu-olumsuz yönde etkisinin olabileceğini vurgulamak amaçlı bu çalışma hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen çalışmaya yönelik problem cümlesini şu şekilde ifade etmek mümkündür: Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların psikolojik iyi oluşları ve psikolojik kırılganlık düzeyleri üzerinde fiziksel aktivitelerin etkisi var mıdır? Etkisi var ise ne düzeydedir?

Bu çalışma, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yer alan spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadın bireylerin fiziksel etkinlikler aracılığıyla psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin ne derece etkilendiği saptayabilmesi ve daha önceden bu alanda yapılmış olan çalışmalardan faydalanılarak alanda yeni yapılacak olan çalışmalara yol göstermesi bakımından önem taşımaktadır.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

P1: Katılımcıların yaşlarına göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

P2: Katılımcıların eğitim durumlarına göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

P3: Katılımcıların meslek guruplarına göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

P4: Katılımcıların spora gelme sürelerine göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

P5: Katılımcıların gelir düzeylerine göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

P6: Katılımcıların fiziksel aktiviteye başlama amacına göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

P7. Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Günümüzde fiziksel aktiviteler insan hayatı için vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Toplumunun neredeyse yarısını kadınlar oluşturmaktadır. Kadınların toplumdaki yeri ve önemi düşünülürse, fiziksel aktiviteler yoluyla topluma katılım, saygınlık kazanma gibi sosyal ve psikolojik açıdan kendilerini rehabilite etmeleri sağlanabilir. Bu çalışmada, “Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların fiziksel aktiviteler yoluyla psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi” amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın literatür kısmına yer verilmiştir. Bu kapsamda fiziksel aktivite kavramı, psikolojik iyi oluş, psikolojik kırılabilirlik tanımlamalarına yer verilmiştir.

2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı

Kas ve eklemler sayesinde enerji tüketimi sonucu yorgunluk oluşturan aktiviteler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Karademir, 2017). Fiziksel aktiviteler sağlıklı yaşamın kuşkusuz vazgeçilmez önemli bir parçasıdır. Literatüre bakıldığında fiziksel aktivitenin birçok tanımı karşımıza çıkmaktadır. İnsan yaşamında önemli bir yere sahip olan fiziksel aktivite kavramının tanımlarından bazıları şöyledir:

Fiziksel aktivite kavramı, enerji kullanımı sonucu vücut hareketlerini ifade etmek için kullanılır (Şahin, 2018). Fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmek için vücudumuzdaki kas ve eklemlere büyük görevler düşmektedir (Kalkavan ve ark., 2016). Başka bir tanımda günlük hayatımızda iskelet kaslarıyla yapılan ve enerji harcanmasına yol açan hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Vural ve ark., 2010). Toplumda var olan genel kanı, fiziksel aktivite ile sporun neredeyse aynı olarak algılanmasıdır. Halbuki, fiziksel aktiviteler kas ve eklemlerin kullanılmasıyla birlikte enerji kullanılması sonucunda yorgunluk oluşturan aktivitelerdir. Spor ise önceden belirlenmiş belli kuralları olan bedensel hareketlerin tümüdür. Yine başka bir tanıma göre; kalp ve solunum hızını arttırarak farklı güçlerde yapılan sonrasında yorgunluk oluşan aktiviteleri fiziksel aktivite olarak tanımlanabilir (Can ve ark., 2014). Fiziksel aktiviteler esnasında solunum sistemi ile kalp devreye girmektedir, iskelet kaslarının kasılıp vücutta belirli oranda enerji harcanmasıyla beden hareketlerinin tümü fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilir.

Fiziksel aktiviteler; geçmişten günümüze kadar hemen hemen her toplum tarafından yaşamın bir parçası olmuştur. Yaşam şartlarındaki doğal zorluklarla mücadele etmek için kullanılan bedensel savunma hareketleri fiziksel aktivite olarak sayılabilir. Daha sonraki dönemlerde teknolojinin insan hayatına girmesiyle makineleşme sürecine girilmiş ve böylece hareketsiz yaşam birey sağlığını olumsuz etkilemiştir. Hareketsiz, spontane bir yaşam tarzına sahip olmak bazı olumsuz durumlara (sakatlık, kronik

rahatsızlık ölüm vb.) sebep olmaktadır (Karademir, 2017). Tüm bu olumsuzluklara düzenli aktiviteler sayesinde karşı konulabilir.

Fiziksel aktiviteler bedensel hareketler sonucu ortaya çıkmış olsa da aynı zamanda ruhsal anlamda da önem arz etmektedir (Şahin, 2018). Düzenli olarak yapılan aktiviteler, bedensel sağlık kazandırmakla birlikte ruh sağlığı açısından da insan yaşamında önemli etkileri olan bir unsurdur. Fiziksel aktiviteler sırasında insan vücudunda birçok biyokimyasal değişim ortaya çıkar ve bedensel aktiviteler sırasında norepinefrin maddesinin kan plazmasındaki seviyesi artar. Norepinefrin maddesi de depresyon ve stres gibi olumsuz semptomların azaltılmasına yardımcı olur. Böylece birey kendini psikolojik açıdan mutlu hisseder.

Fiziksel aktiviteleri yapılış zamanına, yapılma oranına ve yapılma sıklığına göre ağır olmayan hafif-orta-şiddetli olarak kategorize etmek mümkündür (Demirtürk ve ark., 2017). Bireyin harcadığı enerji; fiziksel aktivitenin çeşidine, beden ağırlığına ve fiziksel aktivitenin şiddetine göre değişiklik göstermektedir.

Fiziksel aktivitelerin bedensel ve zihinsel sağlık için ne kadar önemli olduğunun bilincine yeterince varılmaması ve bireylerin bedensel aktiviteler konusunda yeterince donanımlı bilgiye sahip olmaması bireyi aktiviteler konusunda uzak tutmaktadır. Diğer taraftan hayatımızda hızla gelişen teknoloji ile birlikte hareketsizlik durumu hayatımıza egemen olmaya başlamıştır. Hareketsiz yaşam sonucunda bireyler, ciddi manada sağlık sorunları yaşamaktadır. Bu sebeple toplum genelinde çeşitli hayatında mutlaka yer almalıdır. Günlük yarım saat yapılan fiziksel aktiviteler bireyleri hareketli kılmakta ve sağlık sorunları yaşamaktan uzak tutmaktadır. Yaşam biçimi haline getirilen aktiviteler bireyi her türlü hastalıklara karşı koruyan bir zırhtır.

2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Yapılan fiziksel aktivitenin genel sağlık üzerine olumlu yansımaları düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin süresine, yapılma sıklığına ve şiddetine bağlıdır (Yıldırım ve Altunsöz, 2016). Düzenli biçimde yapılan fiziksel aktiviteler kişinin genel sağlık üzerine faydaları olduğu gibi sosyal ve ruhsal gelişim üzerinde de etkisinin olduğu bilinmektedir. Bir görüşe göre; günlük yaşamda düzenli olarak yapılan fiziksel

aktiviteler, hareketsizliğin önüne geçerek buna bağlı olarak kilo alımı riskini de büyük oranda azaltmaktadır (Karademir, 2017).

Bireyin kilo alma nedenlerinden biri olan ‘‘obezite’’ dünyada ve ülkemizde önemli sağlık sorunlarının başında gelmektedir. Bir taraftan aşırı yemek yeme alışkanlığına bağlı olarak diğer taraftan hareketsiz bir yaşam sonucunda ortaya çıkan bu hastalık, sadece bedensel sağlığı bozmakla kalmayıp ruhsal yönden de toplumda mutsuz bireylerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Obezite bir hastalıktır ve bu hastalığa sahip olan kişilerin ortak özelliklerinden biri fiziksel aktiviteye yeterli zamanı ayırmamalarıdır. Çoğunlukla fast-food türü hazır/zararlı yiyecekler tüketerek kalp ve damar sağlıklarına zarar vermektedirler. Obeziteyle mücadelenin en önemli yolu, düzenli ve dengeli beslenerek fiziksel aktiviteleri de yaşam tarzı haline getirmekle mümkündür.

Düzenli ve dengeli bir biçimde yapılan ve insan hayatının vazgeçilmez bir parçası haline getirilen fiziksel aktiviteler, çocukların sağlıklı şekilde büyümesi ve gelişmesinde önemli rol oynar. Ayrıca bireylerin kötü alışkanlıklardan uzak kalması, sosyalleşebilmesi ve yetişkinlik döneminde maruz kalabileceği çeşitli kronik hastalıkların yaşanmasının engellenmesinde etkisi oldukça fazladır. Başka bir görüşe göre; düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler çeşitli hastalıkların tedavisinde ve bu tedavilerin desteklenmesinde, yaşlılık dönemlerinde aktif ve sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında ve yaşam kalitesinin artmasında da önemli rol oynamaktadır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi Sağlık Bakanlığı, 2014). Boş vakitlerde yapılan her fiziksel aktivitenin faydaları arasında bireylerin meslek yaşantısını da pozitif (olumlu) yönde etkilediği ve bireyin, yaşam kalitesini de artırdığı düşünülmektedir (Korkmaz ve Deniz, 2012). Bireylerin yaşam kalitesini arttırarak sağlıklı yaşam sürmek, kayda değer bir konu haline gelmiştir. Bunu başarabilmenin yolu da düzenli beslenme ve fiziksel aktivitelerden geçer. Diğer taraftan günümüze baktığımızda, fiziksel aktivite yapma oranları azalmış, hareketsiz yaşam ülke genelinde giderek artan bir boyut haline gelmiştir.

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite sonucunda hem vücut ağırlığı korunur hem de vücudun diğer mekanizmalarla birlikte kronik bazı hastalıkların görülme riski en aza iner (Aydın, 2019). Bunu sağlayabilmek için fiziksel aktiviteler yaşam tarzı haline

getirilmelidir. Alanında uzman kişiler haftanın en az beş günü ve sadece otuz dakika süren hafif şiddetli düzeyde yapılan fiziksel aktivitelerin kardiyovasküler hastalık görülme oranını azalttığını ileri sürmektedir. Diğer taraftan fiziksel inaktivite yani hareketsizlik durumu, sıkça görülen bir kardiyovasküler hastalık risk unsurudur ve insanların bu hastalık riskine yakalanması muhtemel bir olasılıktır. Başka bir görüşe göre ise; fiziksel aktiviteler sayesinde, bireylerin bazı hastalıklara yakalanmasının önüne geçilir ve bireylere fiziksel açıdan daha yaşanabilir ve daha sağlıklı bir alan yaratılmış olur (Dimlioğlu, 2018).

Tüm insanların mutlaka hayatları boyunca sağlıklarını korumak açısından belirli saatlerde ve günlerde belli bir süreyi fiziksel aktivitelere ayırmaları gerekmektedir. Eğer belirli fiziksel aktivitelere katılamayacak olanlar ise; en azından her gün belli bir süre yürüyüş yaparak ve düzenli beslenerek sağlıklarını koruyabilirler. Unutmamak gerekir ki basit gibi görünen fiziksel aktiviteler yapılmadığında mutsuz ve kendini toplumdan soyutlamış bireylerin oluşturduğu bir toplum yapısı kaçınılmazdır. Yine başka bir görüşe göre; fiziksel aktivitelerin, bireyler üzerinde çok yönlü pozitif (olumlu) bir etkisi vardır ve fiziksel etkinliklere katılımı birlikte bireylerde, özellikle ve özellikle çocuklarda çeşitli özellikler (yardımlaşma, fikir alışverişi vb.) gelişmektedir (Yiyit, 2017). Bu çok yönlü gelişim sayesinde toplumsal iletişim de büyük ölçüde sağlanmış olur.

2.1.1.1. Fiziksel Aktivitenin Sosyal Açıdan Yararları

Fiziksel aktivitelere katılımın, bedensel sağlık üzerinde bilinen olumlu faydaları olduğu gibi sosyal açıdan da birçok faydası mevcuttur (Küçükbiş, 2016). Kardiyovasküler dayanıklılık, beden kompozisyonu, esneklik, kas gücü/dayanıklılığı vb. olmak üzere fiziksel açıdan birçok olumlu etkileri olduğu gibi, sosyal sağlık açısından da olumlu etkileri mevcuttur. Fiziksel aktiviteler sayesinde bireyin kendisini iyi hissetmesi, iyi oluş düzeyini artırarak bireyler arası ilişkilerde sorumluluk duygusunu kazanması gibi pozitif etkileri vardır. Diğer taraftan fiziksel aktiviteler, bireyler arası iletişim gücünü artırarak toplumda yer edinmesine katkı sağlar. Her yaşta kişiler için sosyal uyum ve kabul görme açısından da fiziksel aktivitelerin faydası oldukça fazladır (Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, 2012). Fiziksel aktivitelere/spora/egzersizlere gün içinde ayrılan zamanlar bireylerin bir nebze de

olsa kendileri için ayırdıkları zaman aralığıdır. Bu sayede bireyler yaptıkları aktivitelerle kendini iyi hissederek mutluluk doyumuna ulaşırlar.

Ayrıca düzenli olarak yaptıkları bu aktiviteler sayesinde, sağlam ve dayanıklı vücut kompozisyonuna sahip olan bireyler bedeni ile barışıktır ve özgüven duygusu üst seviyededir. Başka bir görüşe göre ise; göre fiziksel aktivitenin yararları göz önünde bulundurulduğunda, yeterli seviyede yapılan fiziksel aktiviteler, bireyleri ve toplumu daha da sağlıklı kılmaktadır (Bulut, 2013). Yine başka bir görüşe göre spor/ ve fiziksel etkinlikler kişinin yaşamı boyunca sosyal çevre içerisinde katıldığı aktivitelerdir ve bundan dolayı sporun/fiziksel aktivitelerin bireyin sosyalleşebilme açısından göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir (Aslan ve Çalışkan, 2017).

Yine başka bir görüşe göre; fiziksel aktiviteler toplumsal birliktelik duygusu yarattığı gibi toplumsal iyi oluşu da şekillendirmektedir (Makar, 2016).

Spor ve fiziksel aktiviteler, sosyalleşmeyi sağlayan bir sosyal değişim unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır. İlgili literatürde sporun/fiziksel aktivitenin sosyal açıdan gelişim üzerine etkileri şu şekildedir (Küçük ve Koç, 2004).

- Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılım kişilerin arkadaşlık bağlarının gelişmesine ve güçlenmesine katkı sağlar.
- Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılımı çocuklar ve yetişkin gençler kendi akranları ile birlikte oynama fırsatı bulurlar.
- Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılımın kişilik gelişimi üzerine olumlu birtakım etkileri yer almaktadır.
- Fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri bireyin çevresindeki diğer insanlarla birlikte çalışma becerilerini geliştirir.
- Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılım takım sporlarında yer alan bireyin iş birliği içinde çalışmasını kolaylaştırmaktadır.
- Fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri diğer bireylerle iş birliğinde bulunma ve iyi bir izleyici olma sıfatı kazandırır.
- Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılım bireye liderlik özelliği kazandırmaktadır.

- Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılım saldırganlık duygularının doğal yollarla boşalmasına imkân tanımaktadır.
- Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılım sayesinde bireyin bazı saldırgan/zorba davranışlarda bulunması azalır, yararlı işlere yönelme kapasitesi artar (Küçükibiş, 2016).

Diğer taraftan spor ve fiziksel aktiviteler, sosyalleşme sürecini hızlandırarak, iş birliği ve bireysel disiplini geliştiren, toplumsal-sosyal fayda sağlayan önemli bir etkinliktir (Can ve ark., 2014). Aktivitelere katılım sayesinde toplumsal bütünleşme sağlanmış olur. Kurallara uyma eğilimi gösteren bireyler toplumsal uyum sağlamada zorluk çekmezler ve sorumluluk sahibi olduklarını bilirler.

Başka bir görüşe göre; fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri sağlıklı (sağlam) kuşakların yetiştirilmesi ve çağdaş toplum yapısının oluşmasında da önemli bir unsurdur (Yıldırım ve Bayrak, 2019). Özellikle gelişme çağında olan genç bireyler açısından fiziksel aktiviteler bireylerin, hem fiziken sağlıklı bir bedene sahip olmalarını hem de sosyal açıdan dışa dönük birer kişilik edinmeleri konusunda önemli bir araç vazifesi görmektedir.

Ayrıca bu aktiviteler bireylerin; ruhsal açıdan pozitif hislere sahip olmasını, diğer insanlara karşı hümanist bir anlayışla yaklaşmasını, öz güveni yüksek ve bireyler arası ilişkileri oldukça güçlü olan birtakım özellikler edinmesinde de önemli bir payı vardır.

2.1.1.2. Fiziksel Aktivitenin Bedensel Açıdan Yararları

Fiziksel aktiviteler dengeli ve düzenli bir biçimde yapıldığında bireylerin yaşamında olumlu etkileri oldukça fazladır (Şahin, 2018). Fiziksel aktivitelerin insan bedeni üzerinde sayısız olumlu etkileri olduğu bir gerçektir. Bu olumlu etkilerinden bazılarını sıralayacak olursak; bedensel hareketler kas kuvvetini artırarak kemiklerin daha güçlü olmasını sağlar bunun sonucunda da daha sağlıklı kemik-kas yapısı meydana gelir ve korunur. Kadınlar açısından menopoz gerçeği sonrası kemik kaybı sebebiyle azalan östrojenlerin tedavi edilmesini kolaylaştırıp etkisini arttırabilir. Bir görüşe göre; yorgunluğun olabildiğince azaltılması, kas dokusunca harcanan enerjinin ve oksijen miktarının artması, kasın kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik

mineral yoğunluğunun ve korunup osteoporoz riskinin önlenmesi konusunda da fiziksel aktivitelerin faydası oldukça önemlidir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi Sağlık Bakanlığı, 2014). Diğer bir faydası da vücut için gerekli enerjiyi sağlayıp dengede tutmak konusunda kolaylık sağlar. Ayrıca, kilo kontrolünü sağlayarak vücutta yağ oranının azalarak dengede tutulması konusunda yardımcıdır ve böylece yağdan arınmış kas dokusunu destekler. Fiziksel aktivite, kronik hastalıkların önlenmesinde ve rehabilitasyonunda önemli etkiye sahiptir (Karademir, 2017).

Aktiviteler/egzersizler; daha güçlü kaslar, bağ dokuları daha yoğun kemik gelişimini sağlayarak fonksiyonel kapasiteyi geliştirmekte ve yaşlı insanların daha bağımsız yaşamasını sağlamaktadır (Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Sağlık Bakanlığı, 2012). Bireylerin yaşamlarında bedensel aktivitelerin yer alması, sağlıklı yaşam sürmesi açısından önem arz edebilir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin artırılması ya da yeterli oranda fiziksel aktivite yapmak her yaş grubu insan için önemlidir (Bulut, 2013). Bireylerin farklı yaş kategorilerinde olması onların yapacağı fiziksel aktivitelerin düzeyinde farklılık gösterecektir. Fiziksel aktivitenin doğru bir biçimde bilinmesi, birey için hangi sıklıkla ve hangi fiziksel aktivite etkinliği yapması gerektiği sorusuna da yanıt olacaktır. Diğer taraftan fiziksel aktivite; aynı zamanda vücut ağırlığının önemli belirleyici bir unsurudur (Meydanlıoğlu, 2015). Bu bakımdan, dengeli ve düzenli bir biçimde yapılan her fiziksel aktivite orantısız kilo artışı ve obezite görülme riskini de düşürecektir. Başka bir görüşe göre; sağlığa yönelik bazı parametrelerin korunmasında, özel olarak dengeli ve düzenli şekilde planlanmış fiziksel aktivite etkinlik programları birçok hastalığın tedavi edilmesinde etkilidir (Bulut, 2013).

Toplum sağlığı uzmanları, yapılan fiziksel egzersizlerin dünya nüfusunun sağlığının korumasında ve iyileştirmesinde önemli ve etkili rol oynayabileceği ve bu konuda atılması yönünde gerekli adımların bulunduğu üzerinde durmaktadırlar (Biçer ve ark., 2009). Buna paralel olarak çözüm yolu da bireyleri spor ve fiziksel etkinliklere yönlendirmek olmalıdır. Medyanın gücü de kullanılarak hareketli yaşama teşvik edici yayınlar, programlar yoluyla bireyleri bilinçlendirmek toplumsal bir görev olmalıdır. Bu anlamda devlet desteği de önemlidir. Fiziksel aktiviteleri yaşamın

vazgeçilmez bir parçası haline getirmeli ve bu doğrultuda spora teşvik edici politikalar üretmelidir.

Fiziksel aktivitelerin bedensel açıdan sayısız faydası olduğu görülmektedir tüm bunlara ek olarak diğer etkileri de şu şekilde sıralanabilir;

- Vücudu doğru ve bilinçli bir biçimde harekete geçirerek kan dolaşımını düzene sokar ve beynin zorlandığı durumlarda ihtiyaç duyduğu gerekli oksijeni almasını sağlar.
- Bireye zarar veren ve düşünme gücünü azaltan stres hormonlarını etkisiz hale getirir.
- Yaratıcılık hormonunu artırarak, vücuttaki endorfin hormonunu çalışır hale getirip bireyin daha mutlu ve enerjik hissetmesini sağlar.
- Sinir (nöron) hücrelerinin yeniden yapılanmasına yardımcı olur. Ayrıca beyindeki hücrelerin yaşlanmasını geciktirir.
- Sinir (nöron) hücreleri arasındaki mekanizmayı düzenleyerek özellikle hızlı tepki verme ve koordinasyon yeteneğini geliştirir
(<http://www.gripsikiyatri.com/sporun-ruhsal-sagligimiz-uzerine-etkileri/>).

2.1.1.3. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Açıdan Yararları

Fiziksel aktiviteler ruhsal olarak bireyi rahatlatarak, bireyin kendini daha iyi hissetmesine katkıda bulunur (Makar, 2016). Fiziksel aktivitelere ayrılan zaman kişinin kendisi için ayırdığı zamandır ve yapılan fiziksel aktiviteler sayesinde vücut kompozisyonu korunarak postür düzgünlüğü sağlanmış olur. Fiziksel görünüş birey için oldukça önemlidir ve birey, postür düzgünlüğü ile bedeni ile barışık ve özgüveni yüksektir. Bu sayede birey psikolojik yönden kendisini iyi hisseder. Başka bir görüşe göre toplumsal ve sosyal boyutları olan fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri aynı zamanda psikolojik-ruhsal yapıyı da güçlendiren etkinlikler olarak değerlendirilmektedir ve özellikle düzenli/dengeli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin psikolojik-ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Küçükbiş, 2016).

Yapılan aktiviteler sayesinde bireyler, kişiler arası diyalog kurabilme ve olumsuz durumlarla (kaygı, stres, depresyon vb.) baş edebilir hale gelir ve olumlu düşünme yetisi kazanır (Yıldırım, 2015). Bu tür fiziksel aktiviteler bireyler için bir fırsattır ve insanların içinde bulunduğu sığ dünyadan sıyrılarak farklı insanlarla diyalog kurmasını sağlar. Bunun sonucunda ise doğal olarak diğer bireyleri etkiler ve onlardan etkilenebilir. Spor bu yönüyle insanı sosyal yönden desteklemektedir (Küçük ve Koç, 2004). Diğer taraftan fiziksel aktivitelerle iç içe olan bireylerde bu aktiviteler, psikolojik/ruhsal açıdan bireyde haz alma ve mutluluk duyma hissi yaratır (Dimlioğlu, 2018). Fiziksel aktiviteleri yaşamın bir parçası olarak gören ve uygulayan bireyler stresle ve kaygıyla baş edebilmede bir adım daha öndedirler. Şüphesiz fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılmak ve bu aktiviteleri uygulamak bireyde rahatlama hissi oluşturur. Son yıllarda yapılan çalışmalar fiziksel aktivite ile depresyon ve anksiyetenin önlenmesine dair birtakım kanıtlar sunmaktadır (Ölçücü ve ark., 2015). Günümüzde yaşam şartlarından dolayı ve teknolojinin yarattığı rahatlık sayesinde hareketsiz bir toplum yapısı oluşmuştur. Bu hareketsizlik kardiyovasküler hastalıklar ve diyabet gibi hastalıkların sebebi olmuştur. Aynı zamanda günümüzün popüler hastalığı olan obezite riskini de önemli ölçüde arttırmaktadır. Yine günümüze bakacak olursak, psikolojik yönden anksiyete ve depresyon da en az obezite kadar yaygınlaşmış olup yaşam kalitesinin düşmesine neden olmuştur.

Fiziksel aktiviteler sayesinde bireyin, ruhsal yönden rahatlama kendilerini mutlu hissederek, psikolojik açıdan haz duyması sağlanabilir. Diğer taraftan fiziksel aktivite/spor sadece fiziksel anlamda bir uğraş değil, aynı zamanda bir sosyalleşme olayı ve bir topluma ayak uydurma (toplumsallaşma) sürecidir (Kuru ve Baştuğ, 2006). Ayrıca fiziksel aktiviteler bireylerin dinamik sosyal çevrelerde yer almasına katkıda bulunan sosyal bir özelliğinin olmasından dolayı kişinin sosyalleşebilmesinde son derece önemlidir. Küçük yaş gurupları için bedensel aktiviteler, sadece fiziksel gelişim demek değildir, psikolojik ve sosyal gelişim içinde oldukça önemlidir. Diğer taraftan, fiziksel aktivitelerin bireyler tarafından gündelik hayatta sürekli bir alışkanlık haline dönüştürülmesi ve bunu tüm yaşamı boyunca devam ettirebilmesi, birey ve toplum sağlığı açısından oldukça önemlidir (Yıldırım ve Bayrak, 2019). Toplum olarak sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmek istiyorsak

fiziksel aktiviteleri gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline getirmeliyiz ve bir yaşam tarzı olarak görmeliyiz.

Fiziksel aktiviteler ve spor hem bedene hem de ruha hitap eden psiko-sosyal bir olgudur ve fonksiyonları şu şekilde özetlenebilir (Yetim, 2000).

- Bireyi sağlıklı, mutlu ve psikolojik yönden güçlü kılar.
- Bireyin kendi davranışlarını kontrol edebilme hem kendine hem de diğer bireylere karşı saygı duymayı ve insanları sevmeyi öğretir.
- Bireyde, dayanışma ruhu, risk alabilme, cesaret edebilme, centilmenlik duygularını geliştirir.
- Bireyin kendine güveni artar. Ruhen rahatlama hissi oluşur.
- Bireye başarılı olma duygusunu yaşatır, zihinsel yorgunluğu azaltır.
- Bireyin ruhundaki savaşçı, kavgacı enerjiyi barışçı, dostane bir duruma dönüştürür.
- Bireyin kişilik ve irade sahibi olmasına katkıda bulunur.
- Bireyin sınırsız ihtiraslarını körelterek daha ılımlı davranışlar sergilemesine yardımcı olur (Yetim, 2000).

Gündelik yaşamda, birey kendisini bedenen ve ruhen yorgun düşürecek yoğunlukta bir koşturmaca içerisinde (Özdiç, 2005). Bu sebeple yoğunluktan dolayı kendini yorgun ve bunalmış hisseden birey, kendisi için bir zaman ayırarak fiziksel aktivitelere katılma ve spor yapma ihtiyacı hisseder. Bu tür etkinlikler sayesinde bireyler arası ilişkiler kurularak yakın çevre oluşturulabilir ve birey yalnızlıktan kurtulabilir.

Diğer taraftan psikolojik yönden spor yapan ve fiziksel aktivitelere katılan bireylerde haz alma ve mutlu olma duygusu oluşur (Şahan, 2007). Böylece bireyler ruhsal yönden rahatlar ve kendilerini psikolojik açıdan huzurlu hissederler.

2.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Özellikleri

Yapılan aktivitelerin şiddeti, aktiviteler için harcanan güç, aktivitenin süresi, zorluğu, sıklığı vb. unsurları kapsar fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı şekilde değerlendirilir (Karademir, 2017).

- **Düşük:** Nefes alıp verme ve kalp atım (nabız) sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu az bir çabayla gerçekleştirilen günlük aktivitelerdir (Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.).
- **Orta:** Nefes alıp verme oranının ve kalp atım (nabız) sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlandığı, orta düzeyde çaba isteyen aktivitelerdir. Aktiviteler esnasında bireyler konuşabilir fakat, şarkı söyleyemezler. (Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.).
- **Yüksek:** Nefes alıp verme oranının ve kalp atım (nabız) sayısının normalden daha da fazla olduğu veya kasların çok fazla oranda zorlandığı ve daha fazla güç isteyen aktiviteleri tanımlar. Kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden çok az kelime konuşabilir fazlasını konuşamaz. (Basketbol-Futbol-Voleybol-Hentbol-Tenis oynamak vb.) (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Sağlık Bakanlığı, 2014).

2.2.2. Demografik ve Biyolojik Faktörler

Bireyin kalıtım, cinsiyet, sosyo/ekonomik ve eğitim düzeyi, medeni hali vb. etmenler fiziksel aktivite seçimini etkiler.

- **Yaş:** 1-4 yaş aralığındaki çocuklar şiddet düzeyleri farklı olacak şekilde toplam 180 dakikalık fiziksel aktivite yapabilir. 5 -11 yaş aralığında olanlar ise her gün en az 60 dakika orta şiddetli aktivitelerden başlayarak şiddeti artırarak fiziksel aktivite yapabilir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite, 2014).
- **Cinsiyet:** Genel olarak sportif yarışmalar veya fiziksel aktiviteler kadın ve erkekler olarak birbirinden ayrı olarak düzenlenmektedir. Böyle bir ayrımın

sebebi ise cinsiyetin sportif performansın iki önemli bileşeni olan psişik ve fiziksel performans üzerine olan etkisidir.

- **Genetik:** Genetik yapı unsurları temelde, kas/iskelet yapı ve sistemi, kas tipi dağılımını, refleks kapasitesini, metabolik etkinliği, akciğer kapasitesini ve enerjisini doğru biçimde kullanmayı doğrudan etkiler.
- **Sosyo-Ekonomik Düzey:** Bu konuda yapılan bazı çalışmalarında, gelir seviyesi orta ve yüksek olan ailelerin çocuklarının, gelir düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarına göre daha fazla spora aktif katılım gerçekleştirdiklerini ve bunu sürdürdrebildiklerini göstermektedir (Yüksel ve Bayar, 2015).

2.2.3. Davranışsal Özellik/Yetenekler

Ergenlik ve çocukluk çağında yapılan çeşitli aktiviteler, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, kötü alışkanlıklarla baş edebilme yetenekleri aktivite seçimini etkilemektedir. Kişilik özellikleri de fiziksel aktivite seçiminde önemlidir.

2.2.4. Psikolojik/Zihinsel ve Duygusal Faktörler

Fiziksel aktiviteler, ruhsal olarak bireyi rahatlatan ve bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlayan bir olgudur (Makar, 2016). Psikolojik gelişimde ailenin çok önemli bir rolü bulunmaktadır; ayrıca spora karşı ilgili olan ailelerin de çocuklarını spor yapmaya karşı teşvikte bulunduğunu ve yine bu konuda da ailelerin eğitim düzeylerinin etkili bir unsur olduğu ortaya konulmuştur (Yüksel ve Bayar, 2015). Aile bireylerinin sporla ilgili olmaları çocukları da etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda sporun/fiziksel aktivitenin hem kişilik özellikleri açısından hem de psikolojik yapı üzerine olan etkilerinin ilgilenilen sportif etkinlikler ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Yiyit, 2017).

2.2.5. Çevresel Etmeler

Sunulan hizmetlerden faydalanabilme hava ve rekreatif şartlar, kendini güvende hissetme vb. unsurlar fiziksel aktiviteyi etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır (Yüksel ve Bayar, 2015). Ayrıca çocuklar apartmanlarda yaşayarak, okullarına

servislerle giderek ve sürekli televizyon başında vakitlerini geçirmektedir bu da hareketsiz yaşama sebep olmaktadır.

2.2.6. Kültürel ve Sosyal Aktiviteler

Bir gruba ait olma ve uyumluluk gösterme, yakın arkadaş gurubunun sosyal desteği vb. unsurlar birey için önemlidir (Özüdoğru, 2013). Bireylerin ilgilendikleri spor dalları kendi kişilikleri ile de yakından ilişkilidir ve bireyin ilgilendiği spor dalının çeşidi de bireyin psikolojik ve duygusal durumunu da farklı yönlerden etkileyebilir (Yüksel ve Bayar, 2015).

2.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikoloji literatüründe yer alan iyi oluş tarihsel süreçler içerisinde birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Literatürde yer alan psikolojik iyi oluş kavramı, bireylerin psikolojik ihtiyaçları üzerinde durur ve daha çok psikolojik sağlıkla ilgilenir. Bireyin tüm gelişimsel dönemlerinde yaşadığı olumlu-olumsuz tüm yönlerini ele alır. Bireyin olumlu-olumsuz tüm duygularını temel almıştır. Alanyazın irdelendiğinde psikolojik iyi oluş olgusunun; bireyin çevresine uyum sağlama, mutlu olabilme, hayatın anlamını vb. özellikleri ele aldığı görülmüştür. Literatürde yer alan iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgi tanımlardan bazıları şöyledir;

Psikolojik iyi-oluş olgusunu tanımlamada, yaşam tatmini, mutluluk hali, gelişim vb. terimler kullanılmaktadır ve bu kavramlarda psikolojinin temelini oluşturmaktadır. Psikolojinin temelini oluşturan bu kavramlar bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemede etkilidir (Aksel, 2018). Hayatından zevk alan ve mutlu olmayı sağlayabilen bireyler olumlu duygular taşımakta ve hayata pozitif açıdan bakabilmektedir. Ruhsal sağlık dediğimiz psikolojik durum ne kadar iyi ve olumlu olursa, birey yaşamdan o kadar doyum alır. Tam tersi durum olduğunda ise birey; hayattan zevk alamayan ve sürekli olumsuz hislere sahip, yaşama arzusu olmayan ve mutlu olmayı beceremeyen bir kişiliğe bürünmektedir. Sosyal ilişkilerde de oldukça yetersizdir. Psikolojik iyi olma, iyi olma-refah (Eudaimonik) görüşünü temel almaktadır. Başka bir görüşe göre ise; iyi olma hali kişinin psikolojik anlamda var olan fonksiyonları kullanabilmesi durumunda gerçekleşmektedir (Uyar, 2019).

Alan yazında psikolojik iyi oluş hakkında çeşitli tanımlamalar yapıldığı görülmektedir. Yapılan bu tanımların temelinde bireyin ruh sağlığı (psikolojisi) yer alır. Pozitif psikolojide kendisine yer bulan bu psikolojik iyi oluş olgusu bireyin pozitif duygulanım durumu üzerinde durur ve kendi dünyasında fonksiyonel olarak var olma çabasını ifade eder. Başka bir görüşe göre; iyi oluş kavramı, yaşamı bütüncül ve derinlemesine doyum alacak bir biçimde yaşayabilme anlamına gelir ve kavram olarakta “psikolojik iyi-oluş” terimine karşılık gelir (Hamurcu, 2011). Aslında birey, yaşamı boyunca ruhsal anlamda hayatını olabildiğince tatmin alarak sürdürdüğünde, bir bakıma psikolojik iyi oluş halini de anlamlı hale getirir ve iyileştirir. Psikolojik iyi oluş bir taraftan da kişisel gelişimi de olumlu yönde etkilemektedir. Kendini geliştirebilen bireyler ruhsal doygunluğa ulaşmış ve psikolojik iyi oluş halini olumlu yönde etkilemiştir.

Birey kendini gücünün farkında olduğunda ve kendisindeki bu potansiyeli pozitif yönde harcadığı sürece çevresindeki kişilere olan bağlılığı azalacaktır ve kimsenin yardımına ihtiyaç duymadan ruhsal anlamda kendini güçlü hissedecektir bu da psikolojik iyi oluş yönünden bireyi olumlu düşüncelere sevk edecektir. Ruhsal anlamda iyi oluş hali bireyi pozitif duygulara yönlendirip hayatın anlamını anlamasına da katkıda bulunacaktır. Diğer taraftan başka bir görüşe göre psikolojik iyi olma olgusu, bireyin kendi hayatını olumlu biçimde algılamasıyla anlamlı bir hayat tarzı oluşturarak yaşam felsefesi oluşturabilme ve hayatıyla ilgili kararlar alabilme yetisidir (Aydın, 2019).

Psikolojik iyi oluş, bireyi sadece ruhsal dünyasında pozitif düşünmekle kalmayıp diğer taraftan da bireyin empati kurabilme ve diğerlerine yardım etme gibi insancıl tavırlar sergilemesinde de etkili olan bir olgudur. Bireylerin, yaşamı boyunca pozitif duygulara sahip olması ve hayatı anlamlı bir biçimde sürdürebilmesi psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkiler. Öyle ki bireyin psikolojik iyi oluş durumundan bahsedebilmek için, onun çevresindeki diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve kendisini diğerlerinin yerine koyarak hümanist bir yaklaşım içinde bulunması gerekir. Başka bir görüşe göre ise psikolojik iyi olma; hayatı derinlemesine yaşayıp zevk alacak biçimde sürdürmesidir (Koca ve Yüksel, 2017). Hayattan zevk alabilen

bireyler yaşamın tadına varır ve hayatını olumlu yönde yaşamayı sürdürür bu olumlu yönde ilerleyiş ise bireyi ruhsal anlamda güçlü ve mutlu kılar.

Hayatın anlamını kavrayan bireyler bilinçli bir biçimde ruhsal doygunluğa da ulaşmaya bir adım daha yaklaşır ve böylece birey psikolojik iyi oluşa sahip olur. Bireyin özünde (iç dünyasında) kendini tanıması ve kendini gerçekleştirme arzusu psikolojik iyi olma ile sağlanabilecek bir durumdur. Yaşam tatmini ve duygu ağırlıklı öznel iyi oluşun olumlu işlevi olması gerçeğini ihmal ettiğini iddia ederek daha çok psikolojik iyi oluş kavramını kuramsallaştırmıştır (Hamurcu, 2011). Pozitif psikoloji alanında, öznel iyi oluş kavramı psikolojik iyi oluş olgusunu anlatmada yetersiz kalmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı hayatın tüm gerçeğini ele alıp ve daha çok duygusal nitelikler üzerinde durduğu için daha geniş ve kapsamlıdır bu sebepten dolayı psikolojik iyi oluş kavramı kuramsallaştırılmıştır.

Pozitif psikoloji içerisinde yer alan öznel iyi oluş kavramı haz temellidir ve bireyin kısa süreli etkinliklerini ele alır, psikolojik iyi oluş ise; bireyin daha uzun süreli etkinlikleri konu edinir ve birey için daha değerli ve daha anlamlıdır. Öznel iyi oluş; aslında bireyin yaşamdan aldığı doyumun kendince yorumlanmasıdır. Duygusal anlamda iyi oluş (psikolojik iyi oluş) ise daha kalıcı ve uzun sürelidir. Bireyin yaşam süresince edindiği tecrübeler sonucu elde ettiği, kendince anlamlı bulduğu her şeydir. Diğer taraftan psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş terimlerinin daha anlaşılır ve daha özgün bir biçimde anlaşılabilmesi için sosyal bilimlerle ilgilenen bazı bilim insanları, durumsal/kişisel özellikleri farklı modellerle beraber ilişkilendirerek iyi oluş yapısını tam anlamıyla anlamaya uğraşmışlardır (Özen, 2011).

Hem psikolojik iyi oluş hem de öznel iyi oluş kişilik özelliklerinden etkilenir. Bireyin kişilik yapısı onun çevresi tarafından nasıl algılandığını gösterir. Şöyle ki kişilik olarak sosyal yapıda olan ve bireyler arası ilişkileri olumlu ve kuvvetli olanlar iyi oluş seviyesi yüksek bireylerdir. Bu bireyler çevreleri tarafından çabuk kabul edilir ve sorumluluk almanın bilincindedir. Bir bakıma dışadönük yapıya sahip bireylerdir. Kişilik yapısı içe dönük, içine kapanık, asosyal olan bireyler ise iyi oluş seviyesi düşük olan bireylerdir. Bireyler arası ilişkileri zayıftır ve sürekli olumsuz durumlara odaklanır. Bu durum çevredeki diğer kişiler tarafından kabul edilmez ve birey yalnız kalma tehlikesiyle karşı karşıya kalmaktadır.

Psikolojik iyi oluş hali; pozitif ve negatif duygu durumu arasındaki bir denge olarak işlenmiştir ve olumlu (pozitif) hislerin olumsuz (negatif) hislere göre daha fazla yaşanması ve yaşamdan edinilen tatminlik/doyum ile ifade edilmesi gerektiği varsayılmaktadır (Uyar, 2019). Psikolojik iyi olma hali, kişinin hayat boyu edindiği deneyimlerin anlam ve amacını, kendi potansiyelinin farkında olmasını ve bu potansiyelleri elde etmek için gerekli çabayı göstermesini ve çevresindeki bireylerle ilişkilerini kapsamaktadır (Kilit, 2019).

Bireyin, dışa dönük olması ve çevresindekilerle ilişkilerini olumlu yönde ilerletebilmesi onun pozitif duygulara sahip olmasını kolaylaştırır. Yaşam doyumuna ulaşmış ve pozitif duygulara sahip olan bireyler iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireyledir. İçine kapalı (içedönük) olan bireyler ise; olumsuz hislere sahip, hayattan zevk alamayan bireylerdir ve iyi oluş düzeyleri oldukça düşüktür. Bu durum onlarda depresyon etkisi yaratmaktadır. Psikoloji alan yazında yer alan ve kapsamlı bir kavram olan iyi oluş terimi mutluluk temellidir ve iyi oluş olgusu psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olmak üzere iki ana unsuru içinde barındıran genel bir kavramdır bireyi odak noktası olarak alan iyi oluş kavramı; bireyi tüm yönleriyle ele alır. Bradburn iyi oluş kavramı üzerinde çalışan ilk araştırmacılardan biridir (Alabucak, 2019).

Mutluluğu iyi oluşla eş anlamlı olarak tanımlayan Bradburn'e göre mutluluk bir süreç değildir. Mutluluk bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz duyguların dengesinin ve yaşam doyumunun bir sonucudur. Mutluluk olgusu üzerinde temellendirilen psikolojik iyi oluş kavramı hakkında başka bir görüşlerde mevcuttur. Psikolojik iyi-oluş kavramını ilk kez Bradburn "The Structure of Psychological Well-Being" adlı eserinde ele almıştır (Hamurcu, 2011). Bradburn "un konu edindiği psikolojik-iyi oluş hali, mutluluk özelinde bir tanımlama ile bugün kü öznel mutluluk durumlarını içine almaktadır. Birey, odak nokta olarak mutlu olma ve kendisini olumlu algılama unsurları üzerinde temellendirilmiştir. İyi oluş seviyesini üst seviyede tutabildiği sürece birey, kendisi hakkında olumlu duygulara sahip olmaktadır.

Psikolojik iyi-oluşa sahip olan kişiler, mutluluk kavramına kendince anlam yükleyebilmekte, kendisini gerektiğinde denetleyebilmekte, kişisel gelişim ve kendini ispatlayabilmeye çalışabilmektedir (Önder ve Mukba, 2017). Hayata pozitif

bakabilen bireyler kendilerindeki eksikliklerin kolayca farkına varabilirler ve eleştirilere açıktırlar. Değişen çevre şartlarına uyum sağlama da sorun yaşamazlar ve sürekli olumlu durumlar üzerinde odaklanırlar. Diğer taraftan değişen sosyal şartların bireysel ve toplumsal psikolojik iyi-oluş üzerine olumlu-olumsuz etkisi mevcuttur ve bu etkilerin insanların mutluluk seviyesini ne kadar etkilediği de dikkat çekmektedir (Gürkan ve Gür, 2019). Psikolojik iyi olma kavramı hakkında literatür incelendiğinde kaynak sayısı oldukça azdır (Yeşiltepe ve Çelik, 2014). Psikolojik sağlığa yönelik literatürde psikolojik sağlığın olumsuz yönden değerlendirilmesi konusunda ayrıntılı bilgilere geniş bir şekilde yer verilse de bazı araştırmacılar psikolojik sağlığın olumlu yönde olduğuna dair açıklamalara yer vermiştir.

2.3.1. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Psikolojik iyi olmayı açıklayan kuramsal yaklaşımların yokluğunu vurgulamaya çalışan Ryff "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma" isimli modelini meydana getirmiştir (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Psikolojik iyi oluş olgusu içinde birden fazla unsur barındırmasıyla çok yönlü bir kuram haline gelmiştir. Ryff bu kuramı oluştururken birçok araştırmacıdan etkilenmiştir. Ryff her ne kadar kuramını oluştururken diğer kuramcılardan etkileniş olsa da diğer pek çok kuramcılar da Ryff'ın "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma" kuramından etkilenmiştir (Yeşiltepe ve Çelik, 2014). Ryff söz konusu kuramını meydana getirirken Erikson, Buhler, Neugarten gibi kuramcılardan etkilenmiştir ve daha çok nesnel değerlendirmelerle birey temel alınmıştır. Öznel yargılar bu kuram için geçerli bir ölçüt değildir. Bu yönüyle aslında öznel iyi oluş kavramından ayrılmaktadır.

Öznel iyi oluş; temelde bireyin kendisini değerlendirmesi olarak düşünülebilir. Psikolojik iyi oluş ise daha çok bireyin çevresi tarafından nasıl görüldüğüdür. Bireyin var olan potansiyelini açığa çıkarır ve bireyi zihinsel/duygusal işlevsel hale getirir. Bir görüşe göre; Ryff kendi kuramını meydana getirirken birden fazla gelişim ve kişilik kuramcısının çalışmalarına başvurmuştur ve gelişim kuramcılarının pozitif psikolojik işlevsel öğelerin benzerliklerine değindiklerini görmüştür (Hamurcu, 2011). Ryff 'ın kuramının temelinde birey vardır ve birey üzerinde odaklanmıştır. Bireyin her türlü gelişimini, psikolojik sağlık durumunu, mutluluk hali vb. özelliklerini konu edinir. Bireyi bütün yönleriyle anlama bakış açısına dayanan bu

kuram, olumlu-olumsuz tüm duyguları yaşama ve yaşamdan memnun kalabilme seviyesini de konu edinir. Başka bir görüşe göre ise; Psikolojik iyi oluş, anlamlı bir hayat sürmek adına kişinin potansiyelini ve kendini kabulünü vurgulayan klinik ve gelişim psikolojisi alanındaki önceden yapılmış olan kuramlara dayanarak 1980'li yıllardaki ampirik çalışmalarla başlamıştır (Yeşiltepe ve Çelik, 2014). Psikolojik iyi oluş kavramı Ryff tarafından öznel iyi oluşun bütünleyicisi olan ancak tamamlayıcısı olmayan bir yapı olarak sunulmuştur (Kocayörük ve ark., 2018). Psikolojik iyi oluş öznel iyi oluşun bileşimi olan olumlu olumsuz duygu ve yaşam doyumuna ulaşmaktan daha çok yaşam tutumlarından meydana gelen öznel, sosyal, psikolojik boyutları ile sağlıkla ilgili davranışları içeren çok boyutlu bir yapı olarak meydana getirilmiştir. Birey, yaşamı boyunca pozitif düşüncelere sahip ve diğer insanlarla olumlu ilişkilerde bulunabildiği sürece başkaları tarafından kabul görür. Hayata olan bağlılığı, olumlu düşünceler sayesinde artar ve bireyi hedeflerine bir adım daha taşır. Ayrıca birey; pozitif duygularını artırdığı takdirde her türlü olumlu olumsuz eleştirileri kabul eder ve kendi iç dünyasında umutsuzluğa yer vermez. Psikolojik yönden dayanma güçleri daha fazladır ve hayatın değişik yönlerine odaklanırlar. Diğer bir görüşe göre; psikolojik iyi oluş yaşamda meydana gelen varoluşsal meydan okumaları yönetme olarak tanımlanmıştır (Telef ve ark., 2013). Psikolojik iyi oluş kuramı olumlu anlamda işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi durumundadır.

Ryff'ın bu kuramından anlaşılacağı diğer bir hususta, bireyin olumlu duygularının olumsuz duygulardan çok daha baskın olma hali onun psikolojik iyi oluş seviyesinin yüksek olduğunun bir göstergesi olarak bir ölçüt olarak değerlendirilebilir. Psikolojik iyi oluş kavramı pozitif psikoloji ile yakından alakalıdır ve Seligman psikolojik iyi oluş modelinde, pozitif duyguları, diğer insanlarla olan pozitif ilişkileri, anlamlı bir yaşamı, başarıyı ve yaşama bağlılığı ön plana almıştır (Gürkan ve Gür, 2019).

Yapılan literatür taramaları sonucunda bu kuram hakkında çeşitli görüşler vardır ve hepsinin odak noktası birey ve bireyin davranış özellikleridir. Ryff'a göre iyi oluş, hayatın bu alanlarında işlevsel bir hayat sürmekle meydana gelmektedir, başka bir kuramcı ise iyi bir yaşamın bireysel ölçütlerin yanında sosyal ölçütleri de kapsamı gerektiğini belirtmiştir (Demirci ve ark., 2017).

2.3.2. Psikolojik İyi Oluşun Temel Alt Boyutları

Psikolojik iyi-oluş olgusu bundan yaklaşık otuz yıl önce ortaya konulan ve psikolojik iyi-oluş kuramının eksikliklerinin olması sebebiyle ve bu eksiklikleri tamamlamak için Carol Ryff tarafından bulunmuştur (Aksel, 2018). Psikoloji alan yazında yapılan çalışmalar tarihsel yönde incelendiğinde psikolojik iyi oluş konusunda çalışmalar oldukça sınırlı ve eksiktir. Temeli mutluluk ve bireyi tüm yönleriyle tanımak olan iyi oluş olgusu, bazı araştırmacılar tarafından kapsamlı bir biçimde ele alınmıştır. Ryff psikolojik iyi-oluş modelinin temelini gelişimsel psikoloji ile klinik psikolojideki bazı kavramlara dayandırmaktadır ve bu kurama göre, bireyin ruhsal/psikolojik açıdan sağlıklı olması, hayatının geri kalan bazı alanlardaki olumlu (pozitif) işlevselliğine bağlanmaktadır (Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

Bireyin yaşamdan memnun olması ve doyum seviyesine ulaşması bireye ruhsal anlamda rahatlama hissi verir. Bireyin olumlu duygulara sahip olması hayata bakış açısını yansıtır ve kendisi hakkında pozitif hislere sahip olmasını sağlar. Tüm bunlar bireyin psikolojik iyi oluş seviyesini etkiler. Akıl sağlığının önemli olması kadar ruh sağlığı da önemlidir. Bütün bu yaşanan durumlar bireyin sağlıklı bir ruh haline sahip olmasına yardımcı unsurlardır.

Psikolojik iyi-olma, bireyin dünyasında güçlü yanlarının olduğu ve bu güçlü yanlarına dikkat çeken pozitif psikolojide yer almaktadır. Kişinin kendisine yönelik olumlu düşünceleri iyi oluş seviyesini etkiler. Kendi potansiyelinin farkına varan ve güçlü yanlarını doğru kullanabilen bireyler, ruhsal yönden diğerlerine göre daha pozitif hissetmektedir. Kendini eleştirebilir ve eksikliklerinin farkına daha kolay varabilir. Hedeflerine ulaşmada zorluk yaşamazlar ve ümitsiz değildirler. Olumlu ve olumsuz tüm yönlerini kabullenebilen bireyler aynı zamanda öz saygısı yüksek olan bireylerdir.

Başka bir görüşe göre; Ryff, çok boyutlu psikolojik iyi-oluş kuramını oluştururken bazı bilim insanlarının görüşlerinden faydalanmıştır ve Jahoda'nın olumlu (pozitif) ruh sağlığı kriterlerinden de faydalandığı görülmektedir (Alabucak, 2019). Psikolojik iyi oluş; yaşam sebebi, çevre hakimiyeti, özerk düşünüp davranabilmesi, kişisel gelişim, diğerleriyle iyi ilişkilerde bulunma, kendini kabul gibi olgular üzerinde

temellendirilmiştir ve bu olgular iyi-oluş kuramının anahtar unsurları olarak görülmüştür. (Aydoğan, 2019). Bireyin tüm davranış özellikleri ve çok boyutlu unsurlar örüntüsü psikolojik iyi olma durumu hakkında değerlendirme yapılmasını kolaylaştırmıştır.

Diğer taraftan Ryff'a göre iyi-olma, hayatın bu alanlarında işlevsel bir yaşamla mümkün olabilmektedir ve iyi bir hayat sürmenin bireysel unsurlar kadar sosyal unsurlarında yaşamda yer alması gerektiği üzerinde durmuştur (Demirci ve ark., 2017).

Psikolojik iyi oluş altı boyutta incelenir ve bu boyutlarda kişilere kendini kabul, özerklik, çevresel farkındalık, hâkimiyet, yaşam amacı ve gelişim fırsatları sunar (Göçen, 2019) yapmış olduğu alan araştırmasında psikolojik iyi oluş ile ilgili şu sonuçlara ulaşmıştır:

- Psikolojik iyi-oluş, yaratıcı ve esnek düşünebilme, fiziksel sağlık ve psiko-sosyal davranışlarla bağlantılıdır.
- Kişinin zihinsel gücü ve psikolojik iyi-oluş düzeyi, ilk olarak anne bakımından ve yetiştiği ortamından önemli ölçüde etkilenir.
- Olumsuz çevre koşulları, davranışlarda ve nöro-biyolojide yaşam boyunca bozulmalara neden olur. Bu bozulmaların yaşamın ilerleyen dönemlerinde telefi edilmesi mümkündür.
- Bireyin dışında gelişen durumlar (dış durumlar) psikolojik iyi oluş durumunu etkiler, fakat davranışlar ve tutumlarımız da önemli ölçüde iyi oluşu etkiler. Pozitif /olumlu davranış-tutumlara yönlendiren durumlar iyi-oluşu arttırmada önemli bir etkiye sahiptir.
- Bireylerin var olan eksiklikleri yerine varlıklarına odaklanan iyi-oluş bilimi yeni bir çalışma alanıdır. İyi-oluş'a yönelik davranışsal- biyolojik- sosyal yolların özümsemesi birey-örgüt ve toplumun faydasına olacaktır (Göçen, 2019) Psikolojik iyi oluş'un alt boyutları şunlardır:

2.3.2.1. Kendini Kabul (Self-Acceptance)

Bireyin her türlü duygu durumu ile olumlu-olumsuz tüm davranışlarının farkında olması, kendisine karşı olumlu bakış açısıyla yaklaşarak, duygu ve düşüncelerinin bilincinde olmasını gerektirir (Aydın, 2019). Birey olumlu yanlarının farkında olduğu kadar olumsuz yanlarının da bilincinde olmalıdır. Çünkü bu durum bireyin kendisi ile barışık bir biçimde yaşadığının göstergesidir. Birey, kendisinde var olan tüm olumlu-olumsuz yönlerini ve davranışlarını kabullendiği sürece hayata karşı pozitif bakış açısıyla yaklaşacaktır. Hem motivasyon düzeyini yüksek tutmuş olacak hem de ruhsal yönden kendisini rahatlamış hissedecektir. Öz kabul sayesinde doğru ve yanlışlarını sahiplenecek ve her türlü olumlu-olumsuz kararlarının arkasında durması kolaylaşacaktır.

Aslında kendini kabul; bireyin, güçlü ve zayıf yanlarının farkında olması ve bu yanlarını kabul etmesini gerektiren öz bir değerlendirmedir (Alabucak, 2019). Bireyin kendine karşı pozitif tutumlar içinde bulunması pozitif psikolojinin önemli bir özelliğidir (Göçen, 2019). Bireylerin kendini kabul etme düzeyleri yüksek olduğunda, kendileriyle ilgili olumlu duygulara sahip olurlar ve pozitif (olumlu) düşünüp, olumlu-olumsuz yanlarını kabul edebilirler (Aksel, 2018). Kendini kabul düzeyi düşük olduğunda mutsuzluğun sebepleri kendiliğinden gelişir ve pozitif düşüncelere sahip değildirlere, bu yüzden de kendine güvenmeyip, buldukları ortamdan hoşnut değildir ve farklı yerlerde olmayı arzu ederler.

2.3.2.2. Özerklik (Autonomy)

Özerklik; kişinin kendi kararlarını kendisinin verebilmesidir. Bireyselleşme ve davranışlarının kontrol (içsel) mekanizması olarak tanımlanabilir. Kendini gerçekleştirmeyi başarmış bireyler, davranışlarını denetleyebilme ve sosyal çevreden ayrılmış biçimde hayatı devam ettirme becerisine sahiptir (Uyar, 2019). Davranışlarında ve her türlü kararlarında özgür düşünebilen ve davranabilen bireyler kendini gerçekleştirme konusunda önemli bir adım atmış olurlar. Her türlü karar ve eylemlerinde özerk olan bireyler, başka insanların yönlendirmesine gerek kalmadan kendi çizdiği hedeflerine doğru ve emin bir şekilde adım atabilir.

Ryff'in ele aldığı özerklik/otonomi unsurunu, bireyin kararlarını kendisinin verebilmesi, bireyin özgür olabilmesi, iç denetim odağının olması, bireyselleşebilmesi ile davranışın içsel denetimi/düzenlemesi gibi terimlerle bağdaştırmaktadır (Özen, 2011). Özerk davranmayı ve düşünmeyi başarabilen bireyler, belli bir otoritenin baskısını üzerinde hissetmeden kendi arzu ve istekleri yönünde ilerler. Özerk olmayı başarmış kişiler, çevresindeki çeşitli zorlama ve dar bir kalıp içinde kalıp düşünmesini zorlayanlara karşı direnirler. Başka bir görüşe göre de özerkliğini kazanamayan bireyler; hiçbir şekilde düşünüp sorgulamadan karşısındaki bireylerin düşünce ve davranışlarını önemser (Alabucak, 2019). Eylem ve düşüncelerinde özerk olmayı başaramayan bireyler kuşkusuz çevresindeki insanların fikirlerine kayıtsız teslim olurlar. Bu durum bireyin sorgulama gücünün olmadığı ve kendisi için bir faydası olup olmadığı konusunda öz eleştiri yapabilecek kapasitede olmadığı bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

2.3.2.3. Yaşam Amacı (Purpose in life)

Bireylerin yaşam boyunca bir amacının olması ve bunun yanında yaşam amacını anlamlandırabilmesi ve bunun farkına/bilincine varabilmesidir. Varoluşçu kuramın temsilcilerinden olan Frankl'ın "*hayatta anlam arayışı*" ile ilgili görüşleri bu boyutu etkilemiştir (Aydın, 2019). Bireyde var olan yaşama amacı, onun farkındalığını artırır ve hayatta var olma sebebini ortaya koyar. Kendine göre oluşturduğu felsefi düşünceleri yoluyla hedeflerine doğru bir adım atar. Başka bir görüşe göre ise yaşam amacı; bireyin hayatının anlamlı ve bir o kadar da amaçlı olduğunu ve bu amacı gerçekleştirmek için gösterdiği çabanın ürünüdür (Demirci ve Şar, 2017). Hayatta karşılaşılan tüm zorluklara rağmen bir amacı olan bireyler, her türlü engeller karşısında direnebilir. Zorluklarla mücadele etme isteği bireyde yaşama karşı bir umut ve bir amacının olduğunun göstergesi olarak yorumlanabilir. Çünkü hiçbir yaşam gayesi olmayan bireyler, hayatta karşılarına çıkan engelleri kaldırma çabası içinde değildir. Deyim yerindeyse boş bir hayat sürdürür, hiçbir gayesi olmadığı için mücadele ruhu da yoktur.

İnsanların hayatında bir amacının olduğu, aynı zamanda hayatının da bir anlamının olması, ruh sağlığı şeklinde nitelendirilmektedir ve insan hayatı boyunca üretici

olması, yaratıcı özelliğine sahip olması hayatının bir anlamı ve amacının olduğunun göstergesidir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

2.3.2.4. Olumlu İlişkiler (Positive Relations)

Ryff olumlu ilişkileri, “*başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları*” olarak tanımlamıştır. Özen (2011). Başka bir görüşe göre ise olumlu ilişkiler; insanların sağlıklı ve güvenilir ilişkiler kurabildiği, diğer bireylerle yakın arkadaşlık/dostluk kurabildiği, empati duyma yeteneği olan, çevresindeki diğer bireylerin de mutlu olmasını istemek şeklinde belirtilmektedir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013). Birey sosyal bir varlıktır ve başkalarıyla aynı ortamda yaşamak zorundadır. Kişilerarası ilişkiler ne kadar sağlam temellere dayandırılırsa sağlıklı bir etkileşim yaşanması mümkündür.

Olumlu ilişkiler kurmayı sağlayabilen bireyler, çok yönlü insan ilişkilerine sahiptir, olumlu ilişkiler kuramayan bireyler ise yalnızlık yaşarlar ve çevrelerinde konuşabilecek insan sayısı da azdır (Uyar, 2019).

2.3.2.5. Kişisel Gelişim (Personal growth)

Kişisel gelişim olgusu; bireyin kendisini gerçekleştirme olarak nitelendirilebilir. Bir görüşe göre ise kişisel gelişim; Aristo'nun “*eudemonia*” kavramına uyan bir özelliktir ve kişinin var olan potansiyelinin farkında olup bu potansiyeli geliştirmesi ve kişi olarak büyümesi, gelişmesi ve bunun için çaba göstermesi şeklinde ifade edilebilir (Aydın, 2019). Kişisel gelişimi yüksek olanlar yeni tecrübeler edinmeye isteklidir ve değişimlere açıktırlar, kendilerini sürekli geliştirirler. Diğer taraftan ise; kişisel gelişimi düşük olanlar ise kendilerini geliştirememiş, hayata ilgisi olmayan ve değişime kapalı olan kişilerdir (Uyar, 2019).

2.3.2.6. Çevre Hâkimiyeti (Environmental mastery)

Kişilerin özgür olarak kendi karakterine ve kişiliğine uygun kişiler seçmesi ve bir çevre oluşturması olarak ifade edilebilir (Aydın, 2019). Ayrıca bu çevre bireyin ruhsal yapısına da uygun olmalıdır. Çevre hakimiyeti kavramı; bazı kuramcılar tarafından bireyin zihinsel sağlığı bakımından kritik derecede önemli

görülmektedir. Başka bir görüşe göre ise çevresel hakimiyet unsuru, kişinin kendi psikolojik ruhsal dünyasına uygun olan çevreyi kurabilmesidir (Aksel, 2018).

2.4. Psikolojik Kırılgnlık

Sinclair ile Wallston psikolojik kırılgnlık/incinebilirlik kavramını “*dışsal kaynakların kişinin öz değerini onaylaması ya da bireyin başarıya/elde etmeye olan bağımlılığını yansıtan bilişsel inanç kalıpları*” şeklinde ifade etmektedir (Ekşi ve ark., 2019). Bireyin kendisine yönelik bakış açısı ve kendini yeterince tanıması, onun kırılgnlık yapısını etkiler. Çünkü birey kendini öz değerlendirme yoluyla tanırsa, neleri yapıp neleri yapamayacağı konusunda bir düşünceye sahip olur. Kendisindeki potansiyeli fark edemeyen birey, en küçük bir durumda istediği başarıyı yakalayamazsa kendisini yetersiz hisseder ve bunun sonucunda da ruhsal anlamda bir kırılgnlık yaşamasına sebep olur. Pozitif psikolojinin önemli bir konusu olan psikolojik kırılgnlık olgusu hakkında birçok tanımlamalar yapılmıştır. Bu tanımlardan bazıları şunlardır;

Psikolojik kırılgnlık kavramı; bireyin başarılı olma veya çevre onayına ihtiyaç duyan benlik/kişilik öz- değerine yönelik geliştirilen bilişsel inançlarıdır (Sarıçalı ve Satıcı, 2017). Yani birey özerk bir biçimde düşünemez, eylem ve davranışlarında çevresindeki diğer insanlar tarafından kabul görme/onaylanma gereksinimine bağımlıdır. Başka bir görüşe göre ise; psikolojik kırılgnlık, bireyin benlik değerine ilişkin dışsal bir onaya ya da başarı/başarısızlık durumuna göre geliştirmiş olduğu bilişsel inançlarına verilen isimdir (Ekşi ve ark., 2019). Birey sürekli dış çevrenin onayını almaya bağımlı haline gelmiştir. Çevrenin onayını aldığı eylem ve davranışlar olumlu, onaylanmayanlar ise olumsuz olarak bireyin düşünsel gücünü etkilemektedir. Yine başka bir görüşte; kırılgnlık kavramı, ruhsal anlamda ele alındığında dikkat çeken tarafı bireyin işlevsel olmayan öğrenmeleri ile ilgilidir (Bayraktar, 2019).

Psikolojik kırılgnlık/incinebilirlik teriminin operasyonel açıklamasına bakıldığında öne çıkan sosyal onay, başarılı olma gibi unsurlar ve bu unsurlarla ilişkili olabilecek yapılar dikkate alındığında, bireyin içinde yaşadığı sosyal unsurlar bireyin kendisinin psikolojik incinebilirliğini etkileyebilmektedir. Diğer taraftan

ruhsal yönden kırılğan yapıya sahip olan bireyler, kendilerini sosyal açıdan toplumda gerçek anlamda istenilen düzeyde nitelik sahibi olmayan bireyler biçiminde nitelendirilebilmektir (Bayraktar, 2019). Psikolojik kırılğanlık kavramının geçmişine ve oluşumuna bakıldığında; bireyin huyu (mizaç), bireyin özellikleri gibi birden fazla unsurların bir bütünü olarak ifade edildiği görülmektedir. Başka bir deyişle psikolojik kırılğanlık; kişinin hem zihinsel/bilişsel hem de bireylerarası değişkenleri ile ilgili bir tepki şeklinde de belirtilmektedir (Arslan, 2019).

Bireyin kişilik özellikleri ve karakter yapısı kırılğanlıkla yakından ilgilidir. Ruhsal yönden kırılğan yapıya sahip bireyler, çok daha fazla depresyon riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Çevresindeki diğer insanlara göre ruhsal çöküntü ve stres yaşamaya daha eğilimli olan bu bireyler, kendileri hakkında sürekli negatif duygulara sahiptir.

Psikolojik kırılğanlık/incinebilirlik olgusunda dikkat çeken iki önemli kavram sosyal onay ile başarıdır (Ekşi ve ark., 2019). Bireyler genelde bulunduğu çevrenin tutumlarına göre davranışlarını şekillendirmektedir. Bireyin eylem ve davranışları onaylandığı takdirde, başarı duygusu hâkim olur ve birey, ruhsal anlamda kendisini daha pozitif hisseder. Tam tersi durum yaşandığında ise birey; toplum tarafından onaylanmayan ve başarısız olarak nitelendirilen tahammülsüzlük kalıbı içerisinde bırakılmaktadır.

Brene Brown, psikolojik kırılğanlık için kusurluluk inancına ve kişilerarası ilişkilerde de utanç kavramına yer vermekte, kırılğanlığın olumsuz etkilerini azaltma konusunda ise kırılğanlıkla yüzleşmek ve bunu kabullenmekten söz etmektedir (Arslan, 2019). Bireyin sahip olduğu olumsuz inançları psikolojik kırılğanlık sebebi sayılabilir ve psikolojik kırılğanlığı artırabilir. Çünkü, bireyin olumsuz inançları sebebiyle kendisini yetersiz hissetmesi, bir kırılğanlık sebebi olarak görülebilir. Bir başka görüşe göre; psikolojik kırılğanlığın, bilişsel kırgınlıkla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Akdeniz, 2018).

Bireyler, genelde bulunduğu çevrenin fikir ve görüşlerine göre davranışlarını belirli bir kalıba sokma ihtiyacı hissettikleri için, çevrenin onayına göre kendilerine bir bilişsel kalıp yaratarak yaşamlarını ona göre şekillendirir. Diğer taraftan psikolojik

kırılgnlık kavramı gerek genetik anlamda gerekse de sonradan edinilen bir unsur olduğu öne sürülerek farklı bir bakış açısı kazandırılmıştır (Bayraktar, 2019). İnsanların genleri yoluyla bireye aktarılan yapı genetik unsuru, çevre şartlarından dolayı eylem ve davranışları bir şekilde sokmak sonradan edinilen unsuru ortaya koyar.

Yine başka bir araştırma sonucuna göre de psikolojik kırılgnlığın/incinebilirliğin; stres, kendine yabancı olma, yalnızlık hissi, depresyon, çaresiz olma gibi unsurlarla olumlu; hayattan doyum alma, yeni deneyimlere açık olma gibi unsurlarla olumsuz bir ilişki içerisinde bulunduğunu ifade etmektedir (Ekşi ve ark., 2019).

Psikolojik kırılgnlık konusunda bilgi eksikliği, yalnızca kaynaklar açısından eksiklik olarak görülmeyip aynı zamanda bireyin birtakım bağılılıkları ile bağlanma biçimine yönelik olumsuz durumlardan uzak kalmasını sağlayan kaynaklar arası ilişki şeklinde de belirtilebilmektedir (Bayraktar, 2019).

2.4.1. Psikolojik Kırılgnlık ve Stres

Kırılgnlık; bireyin yaşamı boyunca sosyal-psikolojik- fizyolojik işlevselliğine etki eden stres ve kaygıya neden olmaktadır (Akdeniz, 2018). Bireylerin hayatı boyunca karşılaştığı her türlü olumsuzluklar kırılgnlık yaşamalarına sebep olabilir. Her birey içinde bulunduğu olumsuz durumdan farklı düzeylerde etkilenir. Bireylerin inişli çıkışlı duygu durumları, çevresindeki diğer insanlarla olan ilişkileri gibi tüm unsurlar birer kırılgnlık sebebi olarak sayılabilir.

Modern psikoloji literatürüne bakıldığında stres kavramı, üzerinde fazlasıyla durulan ve diğer kavramlara nazaran daha fazla ilgi çeken bir kavram olarak nitelendirilebilir (Bayraktar, 2019). Pozitif psikolojide önemli bir kavram olan ve araştırma konusu olan stresle ilgili çeşitli araştırmaların yapılması bu konu üzerinde çok fazla durulduğunun göstergesidir. İnsan yaşamının her döneminde yaşaması muhtemel olan stres olgusu hakkında çeşitli tanımlamalar yapılmıştır bu tanımlardan bazıları şöyledir; Stres olgusu kişilerin davranışlarını, diğer kişilerle olan ilişkilerini etkileyen ve birey üzerinde de etkisi olan bir unsurdur (Güçlü, 2001). Birey üzerinde olumlu-olumsuz etki bırakan stres tek başına ortaya çıkan bir unsur değildir.

Birey baş edemediğini düşündüğü her türlü olumsuz durum karşısında stres yaşayabilir ve fazla stres yaşaması da bireyde anksiyete bozukluğuna sebep olabilir. Yine başka bir tanıma göre; stres olgusu, uyarıcı-davranım arasındaki etkileşimi kapsayan bir olgudur (Kaya ve ark., 2007). Cüceloğlu'na göre stres kavramı; *"bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir"* Selye ise stres olgusunu, kişiyi etkisi altına alan çevresel uyarıcılar biçimde nitelendirmiştir, 1950 'de yaptığı bir çalışmaya göre stresi, bireyin içinde bulunduğu çevreye karşı edindiği bir durum olarak ifade etmiştir (Güçlü, 2001).

Genel olarak baktığımızda yaşamımızın her parçası genellikle stresle iç içe geçmiş durumdadır. Birey üzerinde olumsuz etki bırakan stres olgusu, bedensel ve zihinsel sağlık üzerinde bazı olumsuz etkilere sebep olmaktadır. Stresin psikolojik anlamda olumsuz etkileri ise şöyledir;

- Yaşam enerjisi kaybı (Libido),
- Sürekli ilgi duyulanlara karşı ilginin zamanla azalması,
- Sigara-alkol tüketiminde artış,
- Sürekli uyuma ihtiyacı,
- Dikkatini toplayamamak (odaklanamamak),
- Hızlı (çabuk) tepki göstermek,
- Hatırlama güçlüğü yaşamak, depresif görünmek ve mutlu olamamak.

Yukarıda yazılanlardan anlaşıldığı üzere stresin en önemli psikolojik etkileri kaygı/ depresyon/ uykusuzluk ve tükenmedir (Yurtsever, 2009). Yapılan araştırmalar stresin; intihar etme, depresyon (anksiyete), madde kullanımı, kalp hastalıkları vs. gibi önemli psikolojik ve fiziksel hastalıklara yol açtığını ortaya koymuştur (Koç, 2002). Bunun yanı sıra stresin birey üzerinde önemli psikolojik etkileri; anksiyete, ruhsal yorgunluk, motivasyon düşüklüğü ve psikolojik tükenmişlik vb. etkileri gibi kendini göstermektedir. Başka bir görüşe göre; bireylerin psikolojik iyi-oluşları ve bedensel sağlık üzerinde stresin önemli derecede etkileri vardır (Eryılmaz, 2009).

Birey, ne koşulda olursa olsun stresle baş edebilir bunu yapabilmesi için de önemli sayılabilecek bir ölçüt kendini denetleme gücüdür. Denetim duygusuna sahip bireyler, yaşanan olumsuz durumlardan fazla etkilenmezler. Bir görüşe göre stresin önüne geçilmesinde denetim duygusu önemli ölçüde bir işlev görmektedir (Koç, 2002).

Stres, birey üzerinde olumsuz etkilere sahip olsa da olumlu birtakım etkileri de mevcuttur. Bu da stresin çok yönlü özelliğinin olmasından kaynaklıdır. Şöyle ki; stres yaratan her şey bireyde var olan kapasitesinin önünde bir engel oluştururken, diğer bir taraftan da kişide var olan kapasiteleri gün yüzüne çıkarmaya katkı sağlayabilir. Optimal düzeyde yaşanan bir stres, bireyde tam tersi uyarıcı etki sağlayarak bireyi eyleme geçirebilir. Örneğin sınav döneminde bireyin yaşamış olduğu belli bir seviyedeki stres onun daha azimli ve daha istekli çalışmasını sağlayabilir ve onu motive edebilir. Burada stres olgusunun belli bir optimal düzeyde olması önemlidir. Diğer taraftan stres, belirli bir noktadan sonra hem fiziksel hem de psikolojik açıdan geçici ve kalıcı etki bırakır. Bu konuda yapılan araştırmalar, stres azaltmaya yönelik olarak bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin kullanılmasının psikolojik iyilik, ruhsal sağlık ve fiziksel sağlığa olumlu etki ettiğini göstermektedir (Arslan, 2018).

2.4.2 Psikolojik Kırılganlık Özellikleri

Psikolojik ve sosyal alan araştırmacıları bilişsel/zihinsel kırılganlık ile psikolojik sorunlar arasındaki bağlantıyı öncelikle ve özellikle depresyon olgusu özelinde irdelemişlerdir (Akdeniz, 2018). Bireyin kişilik özellikleri depresyona yatkınlıkta önemli bir unsurdur bu da psikolojik kırılganlık sebebi olarak görülebilir, bu da depresyon-psikolojik kırılganlık ilişkisini ortaya koyabilir. Başka bir görüşe göre biyolojik unsurlar kadar psikolojik kırılganlık/incinebilirlik unsurları da depresyonla yakından ilişkilidir (Erözkan, 2005).

Bazı araştırmacılar da psikolojik kırılganlığın/incinebilirliğin kalıcı olduğunu ileri sürmüşlerdir “Kırılganlık: Şizofreniye Yeni Bir Bakış” adlı çalışmada, bu özelliğin üzerinde durarak kırılganlık olgusunun durağan bir yapıda olduğunu savunmuşlardır (Akdeniz, 2018). Kırılganlık olgusunun, göreceli biçimde etkisi

devam eden ve sürekli bir kişilik özelliği biçiminde konu edinilmiş ve şizofren hastalarının genelinde var olan ortak özellik olarak kırılabilirlik olgusunun daimî olduğu belirtilmiştir (Akdeniz, 2018). Ayrıca bu araştırmacılar, psikolojik kırılabilirliğin/incinebilirliğin geçici olmayan daimî bir özellik olarak ele alınmasını genetik yapıyla açıklamışlardır ve önemle şizofreni hastalıklar özelinde kırılabilirlik olgusunu genetik yapı sebebiyle kalıcı bir unsur olduğunu vurgulamışlardır (Akdeniz, 2018). Kırılabilirlik/incinebilirlik kavramı Beck'in depresyon bilişsel modelini temel almaktadır. Bu modelde özerklik bir kişilik yapısıdır. Özerklik düzeyi yüksek olan kişiler depresif özellikler göstermeye çok daha yatkındır (Morsünbül, 2012). Bu görüşü destekler nitelikte başka bir görüşe göre de diğer bireylerce onaylanma ve kabul görme isteği olan kişiler, bu istekleri gerçekleşmediğinde, çevresindeki diğer kişilerle ilişkileri bozulabilir ve arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşadıkları zamanlarda depresif bir ruh halinde olabilirler (Erözkan, 2005). Psikolojik kırılabilirlik yaşanması genellikle kaçınılmaz bir durumdur. Birey bulunduğu çevrede ve kendi iç dünyasında yaşadığı her türlü olumsuz durum karşısında kaygı yaşar. Yaşamış olduğu bu kaygı, bireyin kişilik özelliğine bağlı olarak daha kalıcı bir etki bırakabilir ve bireyde kendini yetersiz hissetme vb. gibi hisler düşünmesine sebep olur. Bir görüşe göre; Birey, değer ve önem verdiği diğer kişilerden daha alt düzeyde/statüde olduğunun farkına varırsa, diğer kişiler tarafından kabul görme/onaylanma ve o bireyleri memnun kılma ihtiyacı artar (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2013).

Kırılabilir ve gereğinden fazla duyarlı olan bireylerin, kaygı durumlarının yüksek olduğu görülmektedir (Üzümcü, 2016). Kırılabilirlik yaşayan birey, kendi kişilik özelliklerine göre farklı düzeyde tepki vermektedir. Kimi birey durumu çok fazla içselleştirirken kimi bireylerde kırılabilirliği yok sayarak ve düşünmemektedir. Aslında her iki durumda bir tepki biçimidir. Bir görüşe göre; insanlar bir durumu tehdit edici olarak algıladıklarında psikolojik rahatsızlık yaşarlar ve psikolojik rahatsızlığa önceden hazırlığı sağlayan kendine özgü bir incinebilirliğe duyarlılığa sahiptirler ve bu incinebilirlik bireyin kişilik yapısı ile ilgilidir (Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Ayrıca düşük benlik saygısı da depresyon olgusunda önemli bir kırılabilirlik/incinebilirlik unsurudur ve düşük benlik saygısına sahip olan

çocuklar/ergenler, yüksek benlik saygısı olanlara nazaran daha üst seviyede yalnızlık, kaygı ve depresyon durumu yaşamaktadırlar (Erözkan, 2005).

Üstün zekalı çocukların psikolojik kırılganlık/incinebilirliklerinin araştırıldığı bir çalışmada eş zamansız gelişim unsuru önemli bir faktör olarak bulunmuştur (Saranlı ve Metin, 2012). Çalışmadan anlaşılacağı üzere psikolojik kırılganlık/incinebilirlik olgusu eş zamanlı olmayan gelişimle ilişkili bir unsurdur. Bu özel durumda olan bireyler daha kırılgan yapıya sahip olabilir ve her türlü olumsuz durumdan etkilenme düzeyleri daha üst kademede olabilir. Üstün yetenekli/zekalı bu özel çocukların ruhsal kırılma, sosyal sorunlar ve üst seviyede duyarlı oldukları saptanmıştır (Saranlı ve Metin, 2012).

Diğer yandan psikolojik kırılganlık/incinebilirlik olgusu hem genetik yapıyla ilgili olarak hem de daha sonradan kazanılan bir unsur olduğuna dikkat çekilerek farklı bir yönden ele alınmıştır (Bayraktar, 2019)

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırma tarama modelinde betimsel niteliktedir. Tarama modeli, betimleyici bir araştırma yöntemidir. Bir konuya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre daha büyük örneklem üzerinde yapılan araştırmalara tarama araştırmaları denir. Herhangi bir olguyu tanımlamak için onun hakkında pek çok bilgi edinmek gerektiğinden tarama araştırmaları genellikle çok fazla miktarda veriye dayalı olarak gerçekleştirilir (Metin, 2014).

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri

Araştırma; Türkiye'nin '*Bölgesel Yerleşim Yeri ve İllere Göre Tabakalama Örneklem Listesi*'nde belirtilen ayrıca demografik toplumsal, kültürel, ekonomik farklılıkların incelenmesinde sıklıkla kullanılan, 5 bölge (Güney, Kuzey, Orta, Batı, Doğu) ve 16 ilde yer alan çeşitli spor ve yaşam merkezlerinde gerçekleştirilmiştir (Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, 2014).

3.3. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini yaşam ve spor merkezlerine üye olan kadınlar oluşturmaktadır.

3.4. Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğü nüfus yoğunluğuna göre kota örneklem yöntemiyle seçilen 16 ilde yer alan b-fit kadınların yaşam ve spor merkezlerine üye olan kadınlar oluşturmaktadır.

Araştırmada, Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları'nda belirtilen ve Türkiye nüfus gruplarını temsil eden beş bölge (Güney, Kuzey, Orta, Batı, Doğu) dikkate alınarak örneklem tasarımı ve örneklem uygulaması gerçekleştirilmiştir (Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, 2014). Araştırmada kullanılan "Kota Örnekleme (Quota Sampling) Tekniği", evreni değişik kategorilere bölmeyi ve her

bir kategoride bulunan elemanlarının sayısı ile orantılı, onları temsil eden gruplarla örneklem oluşturulmasıdır (Özen ve Gül, 2007).

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 7 maddelik “Kişisel Bilgi Formu, Diener ve ark. (2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılan 8 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilen Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçe’ de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan 6 maddelik ‘Psikolojik Kırılganlık Ölçeği’ kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların demografik özellikleri ile ilgili kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda; yaş, eğitim düzeyi, meslek, gelir düzeyi, fiziksel aktivitelere katılım amacı, yönlendiren kişi ve katılım süresi gibi özellikleri belirlemeye yönelik 7 soru yer almaktadır.

3.5.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve ark. (2010) tarafından geliştirilen 7’li likert formatında sekiz maddelik tek boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, çeşitli iyi oluş kuramlarından yola çıkılarak oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır. Diener ve ark. (2010) ölçeğin ismini önce Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) olarak adlandırmışlardır. Fakat daha sonra ölçeğin ismini iyi oluşun içeriğini daha doğru bir şekilde yansıtacağı düşünülen “Flourishing Scale” şeklinde değiştirmişlerdir. Bu araştırmada “Flourishing” kelimesinin tam olarak Türkçe karşılığı bulunamadığından dolayı ölçeğin ismi “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” olarak kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün

maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,61 ile 0,77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,87 olarak bulunmuştur. Ölçek psikolojik iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener ve arkadaşları, 2010; Telef, 2013).

3.5.3. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği

Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilen Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik Kırılganlık Ölçeği tek boyutludur ve yetişkin kişilerin psikolojik kırılganlık düzeylerini belirlemeye yönelik 6 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir.

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilen psikolojik kırılganlık ölçeği toplam 6 maddeden (örn., Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğim çoğunlukla farkındayım) oluşmakta ve 5'li Likert tipi ('1= bana hiç uygun değil', '5 = bana tamamen uygun') derecelendirmeye sahiptir. Alınabilecek olası puanlar 6 ile 30 arasında değişmekte olup artan puanlar bireylerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir. Türk kültürüne uyarlama çalışması Akın ve Eker (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre psikolojik kırılganlık ölçeği tek boyutlu yapısı üniversite öğrencilerinde doğrulandığı görülmektedir ($\chi^2/sd = 0,87$, GFI = 0,99, CFI = 1.00 ve SRMR = 0,025). Ek olarak, psikolojik kırılganlık ölçeği'nin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının ($\alpha = 0,75$) kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır (Sinclair ve Wallston, 1999; Akın ve Eker, 2011).

3.6. Verilerin Toplaması

Veriler, b-fit spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınlar arasından, kota örneklem yöntemiyle Türkiye'nin 16 ilinden, seçilen toplamda 1005 kadına (Tablo,1) ölçekler birebir uygulanmıştır.

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS.22.0 Lisans programından yararlanılmıştır. Verilerin yüzde (%), frekans, ortalama ve standart sapma değerleri yansıtılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde normallik testlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. İki'den daha fazla değişken arasındaki farkları belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) testlerinden yararlanılmıştır. İki'den fazla değişken arasında fark gözlemlenen durumlarda öncelikli olarak Levene Testi ile verilerin homojenlikleri test edilmiştir. Homojen dağılım gösteren verilerde Tukey Testi kullanılmıştır. Diğer taraftan katılımcıların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki farklarda ve ilişki düzeylerinde anlamlılık değeri 0,05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmada kullanılan psikolojik iyi oluş ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.72, psikolojik kırılganlık ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ise 0,69 olarak bulunmuştur. Buradan hareketle her iki ölçeğin çalışmada kullanılabilir olduğu görülmüştür.

3.8. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın her aşaması etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür. Uygulamaya geçmeden önce etik kuruldan (31.10.2019 tarihli, 60263016-050.06.04-E.416799 sayılı) dilekçe kararı ile izin alınmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesi sonucunda elde edilmiş bulgular yer almaktadır. Bu bölümde ilk olarak örneklemin genel yapısına ilişkin frekans ve yüzdelere ve araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 1. Kadınların İllere Göre Dağılımı

İller	Sayı (N)	Yüzde (%)
Adana	62	6,2
Amasya	23	2,3
Ankara	56	5,6
Antalya	50	5,0
Diyarbakır	42	4,2
Edirne	49	4,9
İstanbul	195	19,4
İzmir	194	19,3
Malatya	36	3,6
Mardin	51	5,1
Muğla	47	4,7
Ordu	50	5,0
Samsun	53	5,3
Sivas	29	2,9
Şanlıurfa	30	3,0
Yalova	38	3,8
Toplam	1005	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların illerine göre dağılımına bakıldığında en fazla katılımın İstanbul ilinden olduğu %19,4 (N=195) en az katılımın ise Amasya ilinde olduğu %2,3 (N=23) belirlenmiştir.

Tablo 2. Kadınların Yaşlarına Göre Dağılımı

Değişkenler	Sayı (N)	Yüzde (%)
1) 35 Yaş ve altı	677	67,4
2) 36-50 Yaş	261	26,0
3) 51 Yaş ve üzeri	67	6,7
Toplam	1005	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların %67,4'ü (N=677) 35 yaş ve altı, %26,0'ı (N=261) 36-50 yaş, %6,7'si (N= 67) 51 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Kadınların Mesleklerine Göre Dağılımı

Değişkenler	Sayı (N)	Yüzde (%)
1) Kamu	154	15,3
2) Özel	359	35,7
3) Serbest	210	20,9
4) Ev Hanımı	282	28,1
Toplam	1005	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların %15,3'ü (N=154) Kamu, %35,7'si (N=359) Özel, %20,9'u (N=210) Serbest Meslek, %28,1'i (N=282) Ev Hanımı olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Kadınların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Değişkenler	Sayı (N)	Yüzde (%)
1) İlköğretim	32	3,2
2) Lise	318	31,6
3) Önlisans	328	32,6
4) Lisans	295	29,4
5) Lisansüstü	32	3,2
Toplam	1005	100,0

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların %3,2 'si (N=32) İlköğretim, %31,6 'sı (N=318) Lise, %32,6'sı (N=328) Ön Lisans, %29,4'ü (N=295) Üniversite, %3,2 si (N=32) Yüksek Lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Kadınların Fiziksel Aktivite Yapma Süresine Göre Dağılımı

Değişkenler	Sayı (N)	Yüzde (%)
1) 24 ay ve daha az	876	87,2
2) 28- 48 ay	59	5,9
3) 49- 72 ay	40	4,0
4) 73 ay ve üzeri	30	3,0
Toplam	1005	100,0

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların %87,2'si (N=876) 24 ay ve daha az, %5,9'u (N=59) 28- 48 ay, %4,0'ı (N=40) 49- 72 ay, %3,0'ı (N=30) 73 ay ve üzeri bir süre spora geldiği görülmektedir.

Tablo 6. Kadınların Fiziksel Aktivite Yapma Amacına Göre Dağılımı

Değişkenler	Sayı (N)	Yüzde (%)
1) Sağlıklı Olmak	414	41,2
2) Sosyalleşmek	327	32,5
3) Fiziksel Anlamda Güçlü ve Güzel Görünmek	264	26,3
Toplam	1005	100,0

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların %41,2'si (N=414) Sağlıklı olmak, %32,5'i (N=327) Sosyalleşmek, %26,3'ü (N=264) Fiziksel anlamda güzel ve güçlü görünmek için fiziksel aktivitelere katıldığı görülmektedir.

Tablo 7. Kadınların Fiziksel Aktiviteye Yönlendiren Kişiye Göre Dağılımı

Değişkenler	Sayı (N)	Yüzde (%)
1) Ailem	91	9,05
2) Arkadaşım	179	17,8
3) Kendim	504	50,1
4) Özel Bir İnsan	231	23,0
Toplam	1005	100,0

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların %9,05'i (N=91) Aile, %17,8'i (N=179) Arkadaşı, %50,1 (N=504) Kendisi, %23,0'ı (N=231) ise Özel bir insan tarafından fiziksel aktiviteye yönlendirildiği görülmektedir.

Tablo 8. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Güvenirlik Analizi

Güvenirlik Katsayısı	
Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
0,72	8

Tablo 8 incelendiğinde araştırmada kullanılan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0,72 olarak bulunmuştur. Buradan hareketle ölçeğin çalışmada kullanılabilir olduğu görülmüştür. Cronbach α katsayısı 0 ila 1 arasında değer almaktadır ve ölçeğin α katsayısı ne derece yüksek ise yani 1'e yakın ise ölçekte yer alan maddelerin o derece birbiriyle tutarlı ve aynı özelliğin öğelerini ölçmekte oldukları kabul edilmektedir. (Tezbaşaran, 2008,46).

Tablo 9. Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği Güvenirlik Analizi

Güvenirlik Katsayısı	
Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
0,69	6

Tablo 9 incelendiğinde araştırmada kullanılan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0,69 olarak bulunmuştur. Buradan hareketle ölçeğin çalışmada kullanılabilir olduğu görülmüştür. Cronbach α katsayısı 0 ila 1 arasında değer almaktadır ve ölçeğin α katsayısı ne derece yüksek ise yani 1'e yakın ise ölçekte yer alan maddelerin o derece birbiriyle tutarlı ve aynı özelliğin öğelerini ölçmekte oldukları kabul edilmektedir. (Tezbaşaran, 2008, 46).

Tablo 10. Kadınların Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanları

	Sayı (N)	Minimum	Maksimum	\bar{X}	S.S
Psikolojik İyi Oluş Puanı	1005	13,00	56,00	39,95	7,99
Psikolojik Kırılganlık Puanı	1005	6,00	30,00	17,99	4,81

Tablo 10 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık ortalama puanlarına bakıldığında psikolojik iyi oluş ortalama puanı 39,9 iken psikolojik kırılganlık ortalama puanı ise 17,9 bulunmuştur.

Tablo 11. Kadınların Yaşlarına Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	f	p
Psikolojik İyi Oluş Puanı	Gruplar arası	545,80	2	272,90	4,293	0,014
	Grup içi	63690,80	1002	63,56		
	Toplam	64236,61	1004			
Psikolojik Kırılganlık Puanı	Gruplar arası	243,34	2	121,67	5,289	0,005
	Grup içi	23025,60	1001	23,00		
	Toplam	23268,95	1003			

Tablo 11 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların yaşlarına göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Kadınların Yaş Düzeylerine İlişkin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Farklılık Analizi Sonuçları

Değişkenler	Sayı (N)	\bar{X}	S.S	f	p	Fark
1) 35 yaş ve altı	677	39,52	8,05	4,293	0,014	1<3
2) 36-50 yaş	261	40,51	8,27			
3) 51 yaş ve üzeri	67	42,19	5,62			
Toplam	1005	39,95	8,00			

Tablo 12 incelendiğinde farklı yaş düzeyindeki katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların arasında P; 0,014 anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Fark çıkan durumlarda, farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla PostHoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Grupta yer alan 35 yaş ve altı kadınlarla 51 yaş ve üzeri kadınlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. 35 yaş ve altı kadınların, 51 yaş ve üzeri kadınlara göre psikolojik iyi oluş puanları daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (1<3).

Tablo 13. Kadınların Yaş Düzeylerine İlişkin Psikolojik Kırılganlık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Farklılık Analizi Sonuçları

Değişkenler	Sayı (N)	\bar{X}	S.S	f	p	Fark
1) 35 yaş ve altı	677	18,32	4,78	5,289	0,005	1>2
2) 36-50 yaş	261	17,21	4,78			
3) 51 yaş ve üzeri	67	17,65	4,97			
Toplam	1005	39,95	8,00			

Tablo 13 incelendiğinde farklı yaş düzeyindeki katılımcıların psikolojik kırılganlık ölçeğinden aldıkları puanların arasında P; 0,05 anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Fark çıkan durumlarda, farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla PostHoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Grupta yer alan 35 yaş ve altı kadınlarla 51 yaş ve üzeri kadınlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. 35 yaş ve altı kadınların, 51 yaş ve üzeri kadınlara göre psikolojik kırılganlık seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (1>2).

Tablo 14. Kadınların Eğitim Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	f	p
Psikolojik İyi Oluş Puanı	Gruplar arası	323,34	4	80,83	1,265	0,282
	Grup içi	63913,26	1000	63,91		
	Toplam	64236,61	1004			
Psikolojik Kırılganlık Puanı	Gruplar arası	26,13	4	6,53	,281	0,890
	Grup içi	23242,81	999	23,26		
	Toplam	23268,95	1003			

Tablo 14 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumlarına göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık puanları arasında istatistiksel anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür

Tablo 15. Kadınların Eğitim Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

		Sayı (N)	\bar{X}	S.S	Minimum	Maksimum
Psikolojik İyi Oluş Puanı	İlköğretim	32	40,75	9,32	23,00	56,00
	Lise	318	39,71	8,20	17,00	56,00
	Önlisans	328	40,17	7,66	18,00	56,00
	Lisans	295	39,58	8,06	13,00	56,00
	Lisansüstü	32	42,62	6,93	29,00	56,00
	Toplam	1005	39,95	7,99	13,00	56,00
Psikolojik Kırılganlık Puanı	İlköğretim	32	18,09	3,68	11,00	26,00
	Lise	318	18,17	4,90	6,00	30,00
	Önlisans	327	17,96	4,76	6,00	30,00
	Lisans	295	17,87	4,88	6,00	29,00
	Lisansüstü	32	17,40	5,08	6,00	29,00
	Toplam	1005	17,99	4,81	6,00	30,00

Tablo 15 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların eğitim durumlarına ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde, gruplar arasında lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sırasıyla lisans, ön lisans, lise, ilköğretim gruplarına göre daha yüksek olduğu (\bar{X} 42,62), ilköğretim mezunu katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeylerinin ise sırasıyla lise, ön lisans, lisans, lisansüstü gruplarına göre gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (\bar{X} 18,09).

Tablo 16. Kadınların Mesleklerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	f	p
Psikolojik İyi Oluş Puanı	Gruplar Arası	711,97	3	237,32	3,740	0,011
	Grup İçi	63524,63	1001	63,46		
	Toplam	64236,61	1004			
Psikolojik Kırılganlık Puanı	Gruplar Arası	187,34	3	62,44	2,706	0,044
	Grup İçi	23081,60	1000	23,08		
	Toplam	23268,95	1003			

Tablo 16 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların mesleklerine göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık puanları arasında istatistiksel anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Kadınların Mesleklerine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Farklılık Analizi Sonuçları

Değişkenler	Sayı (N)	\bar{X}	S.S	f	p	Fark
1) Kamu	154	39,18	8,07	3,740	,011	3<2
2) Özel	359	40,69	7,90			
3) Serbest	210	38,63	8,36			
4) Ev Hanımı	282	40,41	7,69			
Toplam	1005	39,95	8,00			

Tablo 17 incelendiğinde kadınların mesleklerine göre psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanları arasında P; 0,44 anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Fark çıkan durumlarda, farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla PostHoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Serbest meslek grubunda çalışan kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının, Ev hanımlarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($3<2=1=4$).

Tablo. 18 Kadınların Mesleklerine Göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Farklılık Analizi Sonuçları

Değişkenler	Sayı (N)	\bar{X}	S.S	f	p	Fark
1) Kamu	154	39,18	8,07	3,740	,011	4>3
2) Özel	359	40,69	7,90			
3) Serbest	210	38,63	8,36			
4) Ev Hanımı	282	40,41	7,69			
Toplam	1005	39,95	8,00			

Tablo 18 incelendiğinde kadınların mesleklerine göre psikolojik kırılganlık ölçeğinden aldıkları puanları arasında P; 0,11 anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Fark çıkan durumlarda, farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla PostHoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Ev Hanımları'nın psikolojik kırılganlık düzeylerinin, Serbest Meslek sahibi olan kadınlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (4>3).

Tablo. 19 Kadınların Fiziksel Aktivitelere Gelme Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	f	p
Psikolojik İyi Oluş Puanı	Gruplar Arası	722,56	3	240,85	3,796	0,010
	Grup İçi	63514,04	1001	63,45		
	Toplam	64236,61	1004			
Psikolojik Kırılganlık Puanı	Gruplar Arası	28,97	3	9,65	416	0,742
	Grup İçi	23239,97	1000	23,24		
	Toplam	23268,95	1003			

Tablo 19 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların fiziksel aktivitelere gelme sürelerine göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık puanları arasında istatistiksel anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir

Tablo 20. Kadınların Fiziksel Aktivitelere Gelme Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı

Değişkenler	Sayı (N)	\bar{X}	S.S	f	p
1) 24 Ay ve Daha Az	876	39,96	8,04005	3,796	0,01 3>2
2) 25- 48 Ay	59	37,30	7,42608		
3) 49- 72 Ay	40	42,50	6,51625		
4) 73 Ay ve Üzeri	30	41,23	8,50429		

Tablo 20 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların fiziksel aktivitelere gelme sürelerine göre bakıldığında psikolojik iyi oluş halleri 49-72 ay ve üzeri gelenlerin 25-48 ay ve üzeri sürede gelenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (3>2).

Tablo 21. Kadınların Fiziksel Aktivitelere Gelme Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanı

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	f	p
Psikolojik İyi Oluş Puanı	Gruplar Arası	525,53	2	262,76	4,133	0,016
	Grup İçi	63711,07	1002	63,58		
	Toplam	64236,61	1004			
Psikolojik Kırılganlık Puanı	Gruplar Arası	62,36	2	31,18	1,345	0,261
	Grup İçi	23206,58	1001	23,18		
	Toplam	23268,95	1003			

Tablo 21 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların fiziksel aktiviteye gelme süresine göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık puanı arasında istatistiksel anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Tablo 22. Kadınların Gelir Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	f	p
Psikolojik İyi Oluş Puanı	Gruplar Arası	525,53	2	262,76	4,133	0,016
	Grup İçi	63711,07	1002	63,58		
	Toplam	64236,61	1004			
Psikolojik Kırılganlık Puanı	Gruplar Arası	62,36	2	31,18	1,345	0,261
	Grup İçi	23206,58	1001	23,18		
	Toplam	23268,95	1003			

Tablo 22 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların gelir durumlarına göre psikolojik iyi oluş puanı (P; 0,016) ve psikolojik kırılganlık puanları (P; 0,261) arasında istatistiksel anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Tablo 23. Kadınların Gelir Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Sayı (N)	\bar{X}	S.S	f	p
1 Düşük	109	40,14	8,98	4,133	0,016
2 Orta	538	39,57	7,79		
3 İyi	315	40,39	8,05		
4 Çok İyi	43	41,07	7,54		
Toplam	1005	39,95	8,00		

Tablo 23 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların gelir durumlarına göre psikolojik iyi oluş ortalama puanları arasında istatistiksel anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 24. Kadınların Fiziksel Aktivitelere Geliş Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı

Değişkenler	Sayı (N)	\bar{X}	S.S	f	p	Fark
1) Sağlıklı Olmak	414	39,97	8,06	4,133	0,016	3>2
2) Sosyalleşmek	327	39,08	8,31			
3) Fiziksel Anlamda Güçlü ve Güzel Görünme	264	40,98	7,37			

Tablo 24 incelendiğinde kadınların fiziksel aktivitelere katılma amacına göre, psikolojik iyi olmuş ölçeğinden aldıkları puanları arasında P; 0,016 anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Fark çıkan durumlarda, farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla PostHoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Fiziksel aktivitelere katılma amacının, psikolojik iyi oluş halleri bakımından fiziksel anlamda güçlü ve görünme oranı, sosyalleşmek için gelenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (3>2).

Tablo 25. Kadınların Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi

		Psikolojik İyi Oluş Puanı
Psikolojik Kırılganlık Puanı	R	-,140**
	P	,000
N=1005. **p<.01. *p<.05 (Çift kuyruk).		

Tablo 25 'deki analiz sonuçlarına göre, araştırma grubunun psikolojik iyi oluşları ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde [r =, -140; p<0,05] istatistiksel olarak düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre kadınların, psikolojik iyi oluş hali arttıkça psikolojik kırılganlık seviyelerinin düştüğünü söylemek mümkündür.

Tablo. 26 Çarpıklık (Skewness) ile Basıklık (Kurtosis) Testi Sonuçları

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık	Toplam
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-,003	-,489	1005
Psikolojik Kırılganlık Ölçeği	-,281	-,283	1005

Tablo 26 incelendiğinde, her iki ölçeğe ilişkin verilerin normal dağılım göstermediği incelenmiş; Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Çarpıklık (Skewness) katsayılarına bakıldığında; (-,003), Basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakıldığında ise (-,489), sonucu ortaya çıkmıştır. Psikolojik Kırılganlık Ölçeğinin Çarpıklık (Skewness) katsayılarına bakıldığında; (-,281), Basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakıldığında ise (-,283), sonucuna ulaşılmıştır. Bu değerler +2 ve -2 arasında kontrol edilip değerlendirmeye alınmıştır (George ve Mallery, 2003). Bu değerlendirme sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadın bireylerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelendiği bu araştırmaya Türkiye'nin 5 nüfus bölgesinde (güney, kuzey, orta, doğu, batı) yer alan spor ve yaşam merkezlerine üye olan toplamda 1005 kadın birey katılmıştır. Çalışmaya alınan 1005 kadınların yaşları incelendiğinde minimum 18, maksimum 72 yaşında oldukları olarak tespit edilmiştir. Yaş değerleri 32.79 ± 9.70 olarak bulunmuştur. Kadınların spora geliş süresi minimum 1, maksimum 210 ay olup ortalama süre 12.68 ± 22.72 ay olarak bulunmuştur. Ortanca gelme süresi ise 5 ay olarak bulunmuştur.

Başkan ve ark. (2019) yaptığı araştırmada deneklerin yaş ortalaması 34,11 yıl olup en küçük denek 18 yaşında en büyük yaşa sahip olan da 65 yaşında çıkmıştır. Egzersize katılım sürelerinin aritmetik ortalamasının 2,07 yıl olduğu beyan edilmiştir. Egzersize 2 hafta önce başlayan ve 20 yıl devam eden deneklerin olduğu belirtilmiştir (Başkan ve ark., 2019). Fiziksel aktivitelere katılım yaşı ve devam etme süreleri açısından, bu iki araştırma arasında benzerlik bulunduğu söylenebilir.

Katılımcıların yaşlarına göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında ilişki olup olmadığına bakıldığında, psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (Tablo 11). Araştırmaya katılan kadınların psikolojik iyi oluş puanları ortalama değerlerine bakıldığında 35 yaş altı kadınlar ile 51 yaşın üzerinde olan kadınların psikolojik iyi oluş halleri arasında bir farklılığın olduğu görülmüştür ($1 < 3$). Sonuçlardan anlaşılacağı üzere 51 yaş ve üzerinde olan kadınların psikolojik iyi oluş halleri daha yüksektir. Yaş ilerledikçe yapılan fiziksel aktivitelerin bireyleri psikolojik iyi oluş yönünden olumlu etkilediğini söylemek mümkündür. Yine başka bir araştırmaya göre araştırmaya katılan kadınların spor yapmalarında “yaş” önemli bir faktör değildir ($p > 0.05$). Kadınların yaşları ilerledikçe gerek sağlıklı olma ve gerekse boş zamanlarını değerlendirme açısından daha fazla spor yaptıkları görülmektedir (Tatar ve ark., 2010). Elde edilen bu sonuç, araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir. Diğer taraftan Çiğdem (2019) yapmış olduğu bir çalışmada katılımcıların yaşları arttıkça fiziksel aktivite düzeyleri de azalmaktadır sonucuna ulaşmıştır. 18-25 yaş aralığı ile 31-40 yaş aralığına kadar katılımcıların çoğunlukla çok aktif düzeyde

olduğu; 41 yaş ve üzerinin ise çoğunlukla inaktif düzeyde olduğu görülmüştür. 18-25 yaş aralığının %25.4'ü, 31-40 yaş aralığının %28,3'ü aktif düzeyde olduğunu, 41-50 yaş aralığının %27.6'sı, 51 yaş ve üzerinin %28,4'ünün ise inaktif düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. Yine Özüdoğru'nun, 2013'te yapmış olduğu bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyleri yaş durumlarına göre ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir. Akademik personel grubunda 36 yaş ve üstü çok aktifken, idari personel grubunda 26-35 yaş grubunun çok aktif olduğu belirlenmiştir (Özüdoğru, 2013). Başka bir çalışmada hem kadınlarda hem de erkeklerde yaşa bağlı düzenli fiziksel aktiviteye katılım azalmaktadır. Diğer taraftan 50-59 yaş grubunda kadınlar erkeklerden daha aktiftir (Çeker ve ark., 2013). Yaş durumuna bağlı olarak psikolojik iyi oluş ile psikolojik kırılganlık arasındaki farka bakıldığında ise psikolojik iyi oluş değeri $p=0,14$ iken psikolojik kırılganlık değeri ise $p=0,05$ çıkmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere önemli bir fark olduğu görülmektedir. 35 yaş altı kadınların, 36 yaş ve üzeri kadınlara göre daha fazla kırılgan oldukları görülmektedir ($1<2$). Başka bir çalışmada ise 20-30 yaş arasındaki kadınların, daha ileri yaş grubundaki kadınlara kıyasla daha fazla oranda spora katıldıkları gözlemlenmiştir (Yıldırım, Yetim ve Şenel, 1996). Yapılan bu araştırma sonuçlarının, geçmişte yapılan çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermediğini söylemek mümkündür.

Katılımcıların eğitim durumları göz önüne alınarak fiziksel aktivite yoluyla psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerine bakıldığında istatistiksel bir fark bulunmamıştır. Fakat lisansüstü eğitim seviyesine sahip fiziksel aktivite yapan kadınların psikolojik iyi oluş hallerinin yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak kadınların psikolojik kırılganlık seviyelerinin de daha düşük olduğu saptanmıştır. Uzunur ve ark., (2019) kadınların eğitim düzeylerine göre spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyinin incelendiği bir çalışmada en yüksek puan ortalamasının yüksek lisans düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Bunu lise düzeyi takip etmektedir. Yine bir başka çalışmada Eser (2015) çalışmasında katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında, eğitim düzeylerinin %69,7 ile lisans ve %21,1 lisansüstü seviyesi ile ilk iki sırayı aldıkları görülmektedir. Diğer taraftan Yiğit (2013) çalışmasında üyelerin genellikle üniversite ve lise mezunu olduğunu ve çok az sayıda ilköğretim mezunu olduğunu bireylerin olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların meslek gruplarına göre psikolojik iyi oluş puan değeri ($p= 0,44$) ile psikolojik kırılganlık puan değeri arasında fark vardır ($p=0,11$). Tablo 17’de yer alan “Psikolojik İyi Oluş” puanına bakıldığında serbest meslek grubunda çalışan kadınların psikolojik iyi oluş puanları ev hanımlarına göre daha düşüktür ($3<2$). Çiğdem (2019) yaptığı çalışmada katılımcıların meslek durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında serbest meslekte olanların %21,6’sının inaktif olduğu, ev hanımlarının %13’ünün çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Oluşan bu farklılıkların aktivite düzeyleri ile ilişkisi olduğu söylenebilir.

Tablo 18 de psikolojik kırılganlık puanlarına bakıldığında ise ev hanımlarının psikolojik kırılganlık düzeyleri serbest meslek sahibi olan kadınlara göre daha düşüktür ($3>2$). Sonuçlardan anlaşılacağı üzere ev kadınlarının fiziksel aktivite yoluyla kendilerini psikolojik ve fiziksel açıdan rahat hissettiklerini söylemek mümkündür. Zaman faktörünü de göz önüne alacak olursak ev kadınlarının fiziksel aktivitelere daha fazla zaman ayırdıklarını da söyleyebiliriz. Yapılan başka bir çalışmada araştırma kapsamında toplam 43 akademisyene ulaşılmıştır ve bu akademisyenlerden 31’i rekreasyonel faaliyetlere katılımı engelleyen nedenlerden en önemlisinin iş yoğunluğu olduğunu ifade etmişlerdir. Yoğun çalışma temposunun bireyleri zihinsel ve fiziksel açıdan yorgun düşürdüğü ve rekreasyonel faaliyetlere katılıma yönelik isteksizlik oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmadan elde edilen bir diğer önemli sonuç ise çoğunlukla kadın akademisyenlerin çalışma zamanı dışında ev işleriyle ve çocuklarıyla daha fazla zaman geçirmelerinden dolayı rekreasyonel faaliyetlere katılıma zaman ayıramadıklarını göstermektedir (Şapcılar, Kalkan ve Büyükşalvarcı, 2019). Ayrıca yine başka bir araştırma sonucuna göre mesleki açıdan statüleri yüksek olan kadınların, daha çok spor yaptıkları ve ev kadınlarının meslek sahibi kadınlara göre daha az spor yaptıkları belirlenmiştir (Tatar ve ark., 2010). Elde edilen sonuçlar yapılan bu araştırma ile paralellik göstermemektedir.

Tablo 20’de araştırmaya katılan kadınların fiziksel aktivite yapma sürelerine göre bakıldığında psikolojik iyi oluş halleri 49-72 ay ve üzeri gelenlerin 25- 48 ay ve üzeri sürede gelenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($3>2$). Uzun süreli fiziksel aktivite yapan kadınlar psikolojik açıdan kendilerini iyi hissettikleri için hayata karşı daha pozitif baktıklarını söyleyebilmek mümkündür. Yapılan bir çalışmada uzun

sürekli egzersize katılan bireyler daha olumlu bir benlik yapısına sahip olur ve bundan dolayı daha fazla egzersiz için motive olduklarını belirtmişlerdir (Altıntaş, Aşçı ve Özdemir, 2007). Diğer taraftan Sağıroğlu ve Ayar (2017) yapmış oldukları bir çalışmada elde edilen bulgular neticesinde, bireylerin uzun veya kısa süreli egzersize katılımları vücut ve dış görünüm motivasyonunu etkilemediği sonucuna varmışlardır ($p<0.05$). Baycan ve ark., (2015) yapmış oldukları bir çalışmada fitness merkezi üyelerin büyük çoğunluğunun fitness programlarına katılım sürelerinin 6 ay (%31,9) ve 2 yıl (%37,6) arasında olduğunu tespit etmişlerdir. Kaas ve ark., (2015) yapmış oldukları bir araştırmada katılımcıların rekreatif aktivitelere haftalık katılım sürelerine bakıldığında ağırlıklı olarak haftada 1-5 saat arasında katıldıkları görülmektedir. Katılım sıklığı ise daha çok haftada 1-2 kez şeklindedir. Ayrıca yaşam tatmini düzeyi haftalık olarak daha uzun süre rekreatif aktivitelere katılım gösterenlerde anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların gelir düzeyleri göz önüne alınarak fiziksel aktivite yoluyla psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerine bakıldığında istatistiksel bir fark bulunmamıştır. Yapılan bir araştırma sonucuna göre spor etkinliklerine maddi olanağı yeterli olan kadınlar daha çok katılmakta, gruplar arasındaki farkın önemli bulunmuş olması da ($p<0.05$) çalışan kadınların aylık gelir seviyelerinin spora katılımlarında etkili olduğunu göstermektedir (Tatar ve ark., 2010). Kadınların fiziksel aktiviteye katılımında ekonomik olanaklar önemlidir. Katılımcıların genelinin ekonomik gelirinin olmadığı, ev hanımı ve öğrenci olduklarından ekonomik gelirleri az ya da hiç yoktur (Yılmaz ve Ulaş, 2016). Diğer taraftan Ardahan (2013) yapmış olduğu bir araştırmada katılımcıların gelirlerine göre Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) alt boyutları açısından bakıldığında sağlık, rekabet, dış görünüş, sosyal olma/eğlenme ve beceri geliştirme alt boyutlarında farklılık vardır ve farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Arıca ve ark., (2015) bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımında önem atfettiği ekonomik algılarının yüksek olması bireylerin ücretsiz etkinlikleri ücretli etkinliklere nispeten daha fazla tercih etmesine yol açtığı ifade edilmektedir.

Tablo 24 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların büyük bir bölümünün (%40,9)'u fiziksel aktivitelere katılma amacının psikolojik iyi oluş halleri

bakımından fiziksel anlamda güçlü ve görünme oranı, sosyalleşmek için gelenlere göre daha yüksektir (3>2). Özdiç (2005) yapmış olduğu bir araştırmada sağlıklı olmak/ formunu korumak gibi faktörlerin spora katılımında en önemli amaç olarak görülmektedir. Ayrıca, arkadaşlık ve sosyal çevre edinmek gibi sosyal unsurlar ise birincil amaç olarak görülmemektedir. Akça ve Sunay (2019) yaptığı bir araştırmaya göre sağlığını korumak için özel spor merkezlerine gelenlerin oranı %49,5 olarak bulunmuştur. Güdül (2008) yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre, bireylerin spor merkezlerine gelmekteki amaçları incelendiğinde katılanların %50'si sağlıklı olmak için spora geldikleri saptanmıştır. Güdül'ün yapmış olduğu bu araştırma sonuçları ile araştırma bulgularının desteklenmediği görülmektedir. (Görücü, 2001) yapmış olduğu bir çalışmada, sağlıklı olmak için spor yapmanın ilk sırada yer alması araştırma sonuçları ile paralellik göstermemektedir. Diğer taraftan Tel ve Köksalan (2008) yapmış olduğu bir araştırmada öğretim üyelerinin spor yapma amaçlarına bakıldığında “sağlığımı koruma isteği” Sağlığımı korumak için spor yapıyorum fikrine “tamamen katılanların ve katılanların” oranı %95.1 olarak bulunmuştur. Fiziksel aktivitelerin sosyalleşme konusunda yetersiz kaldığı ve bu durumu göz önüne alarak planlama yapılması kadınlar için çok daha iyi olacaktır. Yine başka bir çalışmada öğrencilerin spor yapma amaçlarına bakıldığında %39.5'i sağlıklı yaşam için, %24.6'sı sosyokültürel aktivitelere katılım-paylaşım için spor yaptıklarını belirtmişlerdir (Filiz, 2010). Çalışmada öğrencilerin sporu sağlık için tercih ettikleri tespit edilmiştir. Sporun ve fiziksel aktivitelerin sosyalleşme sürecindeki etkisi yeterli düzeyde değildir. Yapılan çalışmaların araştırmada elde edilen sonucu desteklediği görülmektedir. Diğer taraftan Bıyıklı (2007)'nin yapmış olduğu çalışmada katılımcıların egzersize başlama nedeni olarak çok büyük oranda fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı kalmak, kilo vermek ve fiziksel performansı artırmak sebebiyle egzersizlere başladığı sonucu ortaya çıkmaktadır (Bıyıklı, 2007). Bulgu ve ark., (2007)'nin kadınların rekreatif düzeyde fiziksel aktivite yapma nedenlerini araştırdıkları çalışmada, kadınların bu etkinlikler sayesinde ev dışına çıktıkları ve yeni arkadaşlıklar ve ortamlar edindikleri bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca çalışmayan kadınların (ev kadınları) insanlarla sosyalleşebilmeleri, farklı ortamlarda bulunmaları ve farklı kişileri tanımak amacıyla fiziksel aktivitelere katılım sağladıkları tespit edilmiştir (Yılmaz ve Ulaş, 2016).

Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında ilişki düzeyine bakıldığında negatif yönlü bir ilişki mevcuttur. Korelasyon değerlerine bakıldığında ise psikolojik iyi oluş hali arttıkça psikolojik kırılganlık seviyesi düşmektedir.



6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Katılımcıların araştırmaya katıldıkları illere göre bakıldığında, en fazla katılım İstanbul N=195 (%19,4) iken, en az katılım Amasya ili N=23 (%2,3) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş durumları göz önüne alınarak fiziksel aktivite yoluyla psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerine bakıldığında, bireylerin yaşları arttıkça fiziksel aktivite sayesinde psikolojik iyi oluş hallerinde artış olduğu görülmektedir. Aynı zamanda psikolojik kırılganlık düzeyleri de düşük çıkmıştır.

Elde edilen verilere göre, 51 yaş ve üzerinde olan kadınların psikolojik iyi oluş hallerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş ilerledikçe yapılan fiziksel aktivitelerin kadınları psikolojik iyi oluş yönünden olumlu etkilediğini söylemek mümkündür.

Katılımcıların eğitim durumları göz önüne alınarak fiziksel aktivite yoluyla psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerine bakıldığında, lisansüstü eğitim seviyesine sahip fiziksel aktivite yapan kadınların, psikolojik iyi oluş hallerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak bu kadınların psikolojik kırılganlık seviyelerinin de daha düşük olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların meslek gurupları göz önüne alınarak fiziksel aktivite yoluyla psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerine bakıldığında araştırmaya katılan kadınların meslek guruplarına göre psikolojik iyi oluş puan değeri ($p= 0,44$) ile psikolojik kırılganlık puan değeri ($p=0,11$) arasında anlamlı bir fark vardır. Psikolojik iyi oluş puanına bakıldığında serbest meslek grubunda çalışan kadınların psikolojik iyi oluş puanları ev hanımlarına göre daha düşüktür ($3<2$). Fiziksel aktivite yapan ev hanımları ruhsal açıdan daha mutludur. Psikolojik kırılganlık puanlarına bakıldığında ise ev hanımlarının psikolojik kırılganlık düzeyleri serbest meslek sahibi olan kadınlara göre daha düşüktür ($3>2$).

Araştırmaya katılan kadınların fiziksel aktivite yapma sürelerine göre bakıldığında psikolojik iyi oluş halleri 49-72 ay ve üzeri gelenlerin 25- 48 ay ve üzeri sürede gelenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($3>2$). Uzun süreli fiziksel aktivite yapan kadınlar psikolojik açıdan kendilerini iyi hissettikleri için hayata karşı daha

pozitif baktıklarını söyleyebilmek mümkündür. Psikolojik kırılganlık seviyesine bakıldığında ise her iki yaş gurubunda da farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların gelir düzeyleri göz önüne alınarak fiziksel aktivite yoluyla psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Fiziksel aktivitelere geliş amacına göre bakıldığında ise psikolojik iyi oluş hali bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmasına rağmen, psikolojik kırılganlık seviyesinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Fiziksel aktivitelere katılma amacı incelendiğinde, fiziksel anlamda güzel ve güçlü görünmek isteyen kadınların, psikolojik iyi oluş halleri, sosyalleşme amacıyla gelenlere göre daha yüksektir. Bu sonuçlardan yola çıkarak spor merkezlerine üye olan kadınların sosyalleşmeden önce fiziksel anlamda güçlü ve güzel görünmeyi hedefledikleri düşünülebilir. Bu anlamda spor merkezine üye olan kadınların daha çok sosyalleşebilmelerini sağlayacak etkinliklere ve egzersiz programlarına yer verilmesi bu amaca yönelik eksikliklerin giderilmesine katkı sağlayabilir.

Yüksel (2014) yılında yapmış olduğu kadın ve erkek bireylerin spora yönelme nedenleri üzerine yaptığı “Cinsiyet ve Spor” isimli araştırmasında kadınların daha çok yaşlanmayı geciktirmek, zinde olmak, düzgün bedene sahip olmak, kilo vermek, formda kalmak gibi nedenlerle spora yöneldiği Erkeklerin ise sosyal çevre edinmek eğlenmek, topluluk duygusu yaşamak, para ve saygınlık kazanmak gibi nedenlerden ötürü spora yöneldikleri ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar kadınların fiziksel çekiciliğe verdikleri önemi destekler niteliktedir. Kadınlar üzerinde yapılan bu çalışma sonuçlarına bakarak kadınlar fiziksel aktiviteler yoluyla bedenlerinin daha ön planda olması ruhsal yönden kendilerini iyi hissettiklerinin bir yansıması olarak görülebilir.

Fiziksel aktivitelere katılım amaçları kadınlar için daha çok fit ve güzel beden imajına sahip olmak arzusu yönündedir. Yapılan çalışmalarda çalışmamızı destekler niteliktedir.

Korelasyon değerlerine bakıldığında psikolojik iyi oluş hali arttıkça psikolojik kırılganlık seviyesi düşmektedir.

6.2. Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda;

- Spor ve yaşam merkezlerinde orta yaş ve üzeri kadınlara yönelik olacak şekilde egzersiz programları ve teşvik etkinliklerinin planlanması, bu grupta yer alan kadınları olumlu yönde destekleyecektir. Egzersiz çeşitliliği, yoğunluğu, seans saatleri vs. gibi faktörler bu yaş grubu kadınlara göre esnetilmelidir. Ayrıca orta yaş ve üzeri kadınları spor merkezlerine çekebilmek için gerekli çalışmalara daha fazla yer verilmelidir. Örneğin, üyelik ücretlendirme tarifeleri orta yaş ve üzeri kadınlara uygun olacak şekilde düzenlenebilir. Bu yaş gruplarına özel hediye çekiliş etkinliği sık sık tekrarlanabilir. Bu ve bunun gibi tüm teşvikler sayesinde orta yaş ve üzeri kadınların spor merkezlerine daha çok rağbet edeceği düşünülmektedir. Spor ve yaşam merkezleri olanakları, orta yaş ve üzeri kadınların isteği ve beklentisi doğrultusunda iyileştirilmeli ve yeniden dizayn edilmelidir.
- Ev kadınlarının spor ve yaşam merkezlerine teşvik edilerek daha çok fiziksel aktivite yapmalarını sağlayacak yönde çalışmalar yapılmalıdır. Ev kadınlarının kolayca ulaşabileceği alanlarda bu tür merkezlerin daha çok açılması ev kadınları için faydalı olacaktır.
- Spor ve yaşam merkezlerinin reklam politikası ev kadınlarına hitap edecek biçimde uygulanabilir.
- Spor merkezlerinde çocuk oyun alanının bulunması ev kadınları açısından büyük rahatlık sağlayacaktır. Özellikle ev kadınlarına hitap edecek şekilde salon olanaklarının çeşitlendirilmesi bu anlamda daha fazla ev kadınlarına ulaşmayı kolaylaştıracaktır.
- Ev kadınlarının buldukları sosyolojik ortam ve psikolojik özelliklerini de içine alan kapsamlı çalışmalara yer verilmesi ev kadınlarının daha çok fiziksel aktivitelere yönelmesine fikir sunması açısından önerilmektedir.
- Çalışan kadınlar için de, iş yoğunluğundan ve stresinden uzaklaşarak ve psikolojik olarak rahatlatmaları için spor ve yaşam merkezleri tercih edilebilir alanlar konumuna getirilmesi için psikolojik iyi oluşlarını sağlayacak etmenlerin düzenli olarak bu kurumlar tarafından tespit edilmesi önerilmektedir.

- Spor ve yaşam merkezleri içerisinde, üye olan kadınların psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve buna dair çözüm önerilerinin sunulması için uzman psikologların ve spor psikolojisi alanında uzman olan kişilerin yer aldığı birimlerin oluşturulması önerilir.
- Spor eğitmenleri ve antrenörlerin alanında yetkin kişiler olmasına özen gösterilirken temel psikoloji ve spor psikolojisi alanında da eğitim almalı sağlanmalıdır. Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların istekleri ve beklentileri doğrultusunda tüm personelin kendilerini geliştirmesi ise elzem bir durum olarak görülmelidir.
- Alanında uzman kişiler tarafından yönlendirilmek kadın üyeler açısından önem arz etmektedir. Kadın üyelerin fiziksel aktivitelere yönelmelerindeki en temel psikolojik faktörler uzman kişiler tarafından analiz edilmeli ve bu beklentiler doğrultusunda programlar hazırlanmalı, gerekirse bireysel çalışmalar yapılmalıdır.
- Spor ve yaşam merkezleri her anlamda kadınların ilgi odağı olacak biçimde işletme fonksiyonlarına sahip olmalıdır. Bu anlamda fiziksel aktivitelerin planlanması yapılırken kadınların sosyalleşmesini sağlayacak ve yalnızlık hissinden uzaklaştıracak biçimde ele alınmalıdır. Kadınların sosyalleşmesini sağlayacak spor organizasyonlarının (doğada spor, diyet piknik, geziler, yardım gecesi vb.) yapılması bireylerin yaşam kalitelerini de olumlu yönde etkileyebilir.
- Sağlıklı ve doğru beslenme, sağlıklı yaşam vb. gibi bilgilendirici seminerler düzenlenmesi hem bilinçli bir kadın figürünün oluşmasında hem de sosyo-kültürel ortam sağlanmasında etkili olacaktır.
- Kadınların gündelik yaşamdan uzaklaşarak kendilerine vakit ayırabilmesi ve kendisi için bir şeyler yapabilmesi fiziksel aktivitelere katılmakla mümkün olabilmektedir. Türkiye’de kadınların fiziksel aktivitelere ve spora katılım oranının azlığı düşünüldüğünde bu tür aktivitelere kadınların daha çok katılmasını sağlayacak kamu ve yerel destekli projelerin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması, önem verilmesi gereken alanlardan birisi olmalıdır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler ışığında;

Önerilerde belirtilen konularla ilgili düzenlemeler yapılarak, kadınların fiziksel aktiviteler yoluyla psikolojik iyi oluş seviyelerinin artırılması ve buna bağlı olarak psikolojik kırılma seviyelerinin en aza indirilmesini sağlamak mümkündür.

7. KAYNAKLAR

- Akdeniz, H. (2018). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Akça, N., Sunay, H. (2019). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11 (18), 1474-1493.
- Aksel, B. (2018). 0-6 Yaş Arası Çocuğu Olan Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Öznel İyi Oluş, Öğrenilmiş Güçlük ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Yordanması. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Akın, A., Eker, H. (2011). Turkish version of the Psychological Vulnerability Scale: A study of validity and reliability. 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society'da sunulmuştur, 18-20 Temmuz, Münster, Almanya.
- Alabucak, E. (2019). Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H., Özenir, B. T. (2007). Benlik Sunumunun Cinsiyete ve Egzersiz Davranışı Parametrelerine Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 91,99.
- Ardahan, F. (2013). Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin Remm (Recreational Exercise Motivation Measure) Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2).
- Arıca R., Kodaş, B., Kodaş, D. (2015). Seyahat Acentası Çalışanlarının Serbest Zaman Algıları ve Serbest Zaman Tercihleri Arasındaki İlişki. *III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı 5-7 Kasım 2015, Eskişehir*.

- Arpa D.K., (2014). Ortaöğretimdeki Erkek Sporcuların Karate ve Taekwondo Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri (İstanbul ili / Üsküdar ilçe Örneği) Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Arslan, G. (2019). Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık Bölümü Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Psikolojik Kırılganlık/İncinebilirlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki Birey ve Toplum *Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (2), 73-86
- Aslan, Ş., Çalışkan, T. (2017). Zihinsel Engellilerde Egzersiz ve Sportif Oyun Programı Öncesi ve Sonrası Öfke Durumunun Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 32-40.
- Aydın, E. (2019). Ergenlerin Algılanan Anne Baba Tutumlarının Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Aydoğan, İ. (2019). Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Okul İklimi Algıları. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Başkan, A., Kolukısa, Ş., Dönmez, K. (2019). Yürüme Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Yapma Beklentilerinin Araştırılması. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1 (1), 1-7.
- Baycan, R. E., Akdeniz, H., Bayazıt, B., Sekban G. (2015). Rekreasyon Amaçlı Fitness Merkezlerinde Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi (Sporland Gym Kartal/İstanbul) *III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı (s.388)*, 5-7 Kasım 2015, Eskişehir.
- Bayraktar, K. (2019). Antrenörlerin Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Psikolojik Kırılganlığa Olan Etkisi Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

- Bıyıklı, T., (2007). Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 43-44, Ankara.
- Bıçer, B., Yühtaşır, B., Yalçın, H. B., Kaya, F. (2009). Yetişkin Bayanlarda 8 Haftalık Aerobik Dans Egzersizlerinin Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4).
- Bulgu, N., Arıtan, C., Aşçı, F. (2007). Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4), 167-181.
- Can, S., Arslan, E., Ersöz, G. (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 1-10.
- Cenkseven, F., Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Çeker, A., Çekin, R., Ziyagil, M. (2013). Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışının Değişim Basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 11-20.
- Çiğdem, M. (2019). Hastaneye Başvuran Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitelerine Etkisi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Demirtürk, F., Günal, A., Alparslan, Ö. (2017). Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tanımlanması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5 (3), 169-178.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Demirci, İ., Şar., A. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (5), 27102728. Retrieved from <http://www.itobiad.com/tr/issue/31500/346203>

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Dimlioğlu, B. (2018). Fiziksel Aktivitenin Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Karaman.
- Ekşi, H., Erök Özkapu, D., Ümmet, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Kırılganlıkla Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Genel Psikolojik Sağlığın Aracı Rolü. *Anemon Muş Alparşlan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (5), 183-190.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 129-155.
- Eryılmaz, D. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma (ss.20-37). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 20-37.
- Eser, F. D. (2015). *Üniversite spor tesisleri kullanıcıları memnuniyet düzeyi: Pamukkale Üniversitesi Spor Merkezi Örneği*, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Filiz, Z. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3).
- Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No 940, Ankara. 15 Ekim 2019 tarihinde <http://fizikselaktivite.gov.tr/wpcontent/uploads/FizikselAktiviteR ehberiTR.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Genç, A., Şener Ü., Karabacak, H., Üçok, K. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması.
- George, D., Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).

- Güdü N. (2008). Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Gürhan, U., Gür, S. (2019). Genç Yetişkinlerde Mental İyi Oluş Düzeyinin Depresyonla İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 516-536.
- Gökçakan, Z., Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin Yaşam Anlamı, Psikolojik Sermaye ve Cinsiyetinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8 (1), 135-153.
- Görücü, A. (2001). *Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerin spor yapma amaçları ve spora yönlendirilmelerinde etken olan faktörler: Konya örneği* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Hamurcu H. (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2014), "2013 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması".
- <http://www.gripsikiyatri.com/sporun-ruhsal-sagligimiz-uzerine-etkileri/>(Erişim: 15.10.2019).
- Kaas, E.T., Çerez, H., Türkmen, M. (2015). Antalya Emniyet Müdürlüğü Çalışanlarının Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım, Benlik Saygısı, Yaşam Tatmini ve Serbest Zaman Tatmini Açısından İncelenmesi III. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi 5-7 Kasım 2015, s.452 Eskişehir*
- Kalkavan, A., Özkara, A., B. Alemdağ, C., Çavdar, S. (2016). Akademisyenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri ve Obezite Durumlarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 329-339.
- Karademir, M. (2017). Sosyal Ağların Kullanımının Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kilit, N. N. (2019). Kader Algısı-Psikolojik İyi Oluş İlişkisi Üzerine Bir Araştırma Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Koca, D. A., Yüksel, M. Y. (2017). Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 3(1), 1-19.
- Kocayörük, E., vd. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektifli İyi-Oluş Düzeyleri: Kümeleme Analizi İncelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 33(3): 550-564
- Koç, M. (2002). Gelişim Psikolojisi Açısından Yaşlılık Döneminde Ruhsal Gelişim. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 287-304.
- Korkmaz, N. H., Deniz, M. (2012). Yetişkinlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Özet. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 94.
- Kuru, E., Baştuğ, G. (2006). Bayan ve Erkek Futbolcuların Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 117-126.
- Küçükbiş, H. F. (2016). Rol Model Alma Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Tutumlarının Ders Seçimleri Üzerine Etkisi. *Unpublished doctoral dissertation*). *Sakarya University, Sakarya*.
- Küçük, V., Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10).

- Makar, E. (2016). Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Biyopsikososyal Yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125-135.
- Metin, M. (2014). Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Morsünbül, Ü. (2012). Özerklik ve Ruh Sağlığına Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (2), 260-278.
- Osmanoğlu, D. E., Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen Adaylarının Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları ile Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği. *Kafkas Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü*, (12), 45-70.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., Paktaş, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015 (4), 294-303.
- Önder, F., Mukba, G., (2017). Üniversite Öğrencilerinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yaşam Amacının Aracı Rolü. *International Journal of Social Science*, 62: 103-116.
- Özen, Y., Gül, A. (2007). Sosyal ve Eğitim Bilimleri Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422.
- Özen, Y. (2011). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Kariyer Seçimini Etkileyen Sosyal Psikolojik Faktörler. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (3), 81-96.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
- Özüdoğru, E. (2013). Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

- Saranlı, A., Metin., N. (2012). Üstün Yetenekli Çocuklarda Gözlenen Sosyal-Duygusal Sorunlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45 (1), 139-164.
- Sarıçalı, M., Satıcı, S., A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (1), 655-670.
- Sağiroğlu, İ., Ayar, H. (2017). Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 167-179.
- Sıncları, V. G., Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119- 129.
- Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.
- Şahin, T. (2018). Adıyaman İl Merkezinde 15-49 Yaş Kadınlarda Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Kayseri.
- Şapıcılar, M., Kalkan, F., Büyüksalvarcı, A. (2019). Akademisyenlerin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Fakülteleri Örneği. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5 (7), 9-29.
- Tatar, G., Tozoğlu, E., Pehlivan, Z. (2010). 20-40 Yaş Arası Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi (Sivas İl Merkezi Örneği) *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (3), 0-0.
- Tel, M., Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261-278.
- Telef, B. B., Uzman, E., Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12).

- Tezbaşaran, A. A. (2008). *Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları.
- Tuzcuoğlu, S., Korkmaz, B. (2013). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencilerinin Boyuneğici Davranış ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14 (14, 135-152).
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. (2014). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No 940, Ankara. 22 Eylül 2019 tarihinde <http://fizikselaktivite.gov.tr/wpcontent/uploads/FizikselAktiviteRehberiTR.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlıklı Yaşam (2012). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No 729, Ankara. 22 Eylül 2019 tarihinde <http://fizikselaktivite.gov.tr/wpcontent/uploads/FizikselAktiviteRehberiTR.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Türkiye Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız (2012). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No 730, Ankara. 22 Eylül 2019 tarihinde <http://fizikselaktivite.gov.tr/wpcontent/uploads/FizikselAktiviteRehberiTR.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite (2014). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No 730, Ankara. 22 Eylül,2019 tarihinde <http://fizikselaktivite.gov.tr/wpcontent/uploads/FizikselAktiviteRehberiTR.pdf> adresinden erişilmiştir.

- Uyar, M. (2019). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Rolünün İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Uzuner, E., Atalı, L., Bayazıt, B., Ağdaş, H. (2019). Kadınların Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeyleri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13 (19), 1703-1720.
- Üzümcü, Elif. (2016). Büyüklenmeci ve Kırılgan Narsisistik Kişilik Özellikleri ile İlişkili Faktörlerin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Vural, Ö., Serdar, E., Güzel, N. A. (2010). Masabaşı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Yeşiltepe, S. S., Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Olma ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3).
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 63-72.
- Yıldırım, A., Altunsöz, İ.H (2016). Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyelerinin Belirlenmesi.
- Yıldıran, İ., Yetim, A. ve Şenel, Ö. (1996). Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 52-57.
- Yıldırım, M., Bayrak, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144.

- Yıldırım, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği) Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Yılmaz, A., Ulaş, M. (2016). Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (3), 101-117.
- Yiğit, Ş. (2013). Spor Merkezlerine Katılan Bireylerin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yiyit, S. (2017). Spor Etkinliklerine Katılımın Psikolojik Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi Cilt: 3 Sayı:1*
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Yüksel, H. S. Bayar, P. (2015). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Güdülerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Konya ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 121-128.
- Yüksel M. (2014). Cinsiyet ve Spor. *Tarih Okulu Dergisi*. 7(19): 663-684.

EKLER

EK 1. Anket Formu

“SPOR VE YAŞAM MERKEZLERİNE ÜYE OLAN KADINLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ”
SEVGİLİ KADINLAR; Bu form bilimsel bir araştırma için hazırlanmıştır. Katılımcı bilgi gizliliği sağlanmaktadır. İsminizi kâğıda yazmayınız. Katkı ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Kişisel Bilgi Formu						
1. Yaşınız?						
2. Eğitim Durumunuz?						
İlköğretim () Lise () Ön Lisans () Üniversite/Lisans () Lisans Üstü ()						
3. Mesleğiniz? Kamu () Özel () Serbest Meslek () Ev Hanımı ()						
4. Ne kadar zamandır Spor ve Yaşam Merkezine gelmektesiniz? (.....yıl) (..... ay)						
5. Size Göre Aylık Geliriniz? Düşük () Orta () İyi () Çok İyi ()						
6. Fiziksel Aktivitelere başlama amacınız nedir? (En çok istediğinizi belirtiniz.)						
Sağlıklı Olmak () Sosyalleşmek () Fiziksel Anlamda Güzel ve Güçlü Görünmek ()						
7. Sizi Fiziksel Aktivitelere Yönlendiren Kimdir?						
Ailem () Arkadaşım () Kendim () *Özel Bir İnsan ().....						
<i>*Özel İnsan: Komşunuz, Akranınız, Eşiniz, Nişanlınız v.b.</i>						
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği <i>Size en uygun ifadeyi 1'dan 7'e kadar puanlayarak işaretleyiniz.</i>		Kesinlikle Katılmıyorum	→			Kesinlikle Katılmıyorum
Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum						
Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir						
Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim.						
Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.						
Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.						
Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.						
Geleceğim hakkında iyimserim.						
İnsanlar bana saygı duyar						
Psikolojik Kırılganlık Ölçeği <i>Size en uygun ifadeyi 1'den 5'e kadar puanlayarak işaretleyiniz.</i>		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen
Eğer hedeflerime ulaşamazsam kendimi başarısız bir insan olarak görürüm						
İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim						
Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğim çöğunlukla farkındayım						
Kendimi daha iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmayan ihtiyaç duyarım						
Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım						
Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çöğunlukla alingan hissedirim						

EK 2. Etik Kurulu Kararı



T.C.
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği

Sayı : 60263016-050.06.04-E.416799
Konu : Kararlar(Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin
Fatih KÜÇÜKİBİŞ'in Dilekçesi Hk.)

31/10/2019

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

İlgi:20/09/2019 tarih ve 39579 sayılı dilekçeniz.

İlgi dilekçeniz ve ekleri, Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulunca incelenmiştir. Kurulun 24/10/2019 tarih ve 12 no'lu toplantısında alınan 2 no'lu kararda; "Karar 2: Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Öğretim Üyesi olarak görev yapmakta olan Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ'in danışmanı olduğu Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi GÜLCAN KIRIM ile birlikte hazırlayacağı 20/09/2019 tarih ve 39579 sayılı dilekçesi ekinde sunduğu; "Spor ve Yaşam Merkezlerine Üye Olan Kadınların Psikolojik İyi Oluş İle Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez araştırmasının etik olarak uygunluğu Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulu Başkanlığı tarafından incelenmiş ve etik açıdan bir sakınca olmadığı yönünde, Rektör olurlarına sunulmak üzere oybirliği ile, Karar verildi." denilmekte olup, 24/10/2019 tarihli Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurul toplantısında alınan 2 no'lu karar, Rektörlük olurlarına sunulmuş ve Rektör oluru alınmıştır.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Ahmet ALİM
Rektör Yardımcısı

GİZLİ

Adres : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Hukuk Müşavirliği Sivas
Telefon : 0 346 219 1010 Belgegeçer : 0 346 219 1138
e-Posta : hukuk@cumhuriyet.edu.tr Elektronik Ağ : www.cumhuriyet.edu.tr

Bilgi için : Esengül KIRMAÇ
Unvanı : Bilgisayar İşletmeni

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel bilgiler

Adı Soyadı	Gülcan KIRIM
Doğum Yeri ve Tarihi	Hafik-1988
Medeni Hali	Bekar
E-posta Adresi	besyogulcan@gmail.com

Eğitim ve Akademik Durumu

Lise	Sivas Yenişehir Lisesi, 2003-2006
Lisans	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, 2008

İş Tecrübesi

b-fit Kadınların Spor ve Yaşam Merkezi	Antrenör, 2017-2020
--	---------------------