



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN
KEYİF ALMA DURUMUNUN SAĞLIKLI OLMA KÜLTÜRÜNE
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatih UYAR

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Seda SABAH

AMASYA

OCAK 2025

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

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN
KEYİF ALMA DURUMLARININ SAĞLIKLI OLMA KÜLTÜRÜNE
ETKİSİ

Fatih UYAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Seda SABAH

AMASYA

OCAK 2025

FATİH UYAR tarafından hazırlanan “**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMA DURUMUNUN SAĞLIKLI OLMA KÜLTÜRÜNE ETKİSİ**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Seda SABAH

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Başkan: Prof. Dr. Soner ÇANKAYA

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Üye: Doç. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Tez Savunma Tarihi: 30/01/2025

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Doç. Dr. Gonca ÜSTÜN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Fatih UYAR

30.01.2025

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans sürecimin her aşamasında, yardım ve bilgileriyle bana yol gösteren, değerli görüş ve önerileriyle yönlendiren, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum çok değerli ve kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Seda SABAH' a sonsuz saygı, sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Aynı zamanda lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerini ve tecrübelerini benimle paylaşan hocalarıma da şükranlarımı sunarım.

Eğitim hayatım boyunca maddi manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen hayatımın her anında yanımda olan babam Mustafa UYAR'a, annem Sultan UYAR'a, abim Mustafa UYAR'a, ablalarım, Nagihan ÇETİN ve Canan BAŞIBÜTÜN'e çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLolar DİZİNİ.....	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Problem cümlesi	2
1.1.2. Alt problemler	2
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.3. Araştırmanın Yöntemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Spor	5
2.1.1. Sporun amacı	5
2.1.2. Fiziksel gelişim amacı	6
2.1.3. Sosyal gelişim amacı	6
2.1.4. Duyuşsal gelişim amacı.....	6
2.2. Sporun Önemi.....	7
2.2.1. Bireysel açıdan sporun önemi	7
2.2.2. Çocuk ve gençler için sporun önemi	7
2.3. Sporun Faydaları	8
2.3.1. Sosyolojik faydaları.....	8
2.3.2. Psikolojik faydaları.....	8
2.3.3. Fiziksel faydaları	8
2.4. Sağlık.....	9
2.4.1. Fiziksel sağlık.....	9
2.4.2. Zihinsel sağlık	9
2.5. Fiziksel Aktivite ve Önemi.....	10

2.6. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	11
2.7. Fiziksel Aktiviteyi Katılımı Etkileyen Faktörler	13
2.7.1. Biyolojik ve demografik faktörler	13
2.7.2. Psikolojik ve duygusal faktörler.....	13
2.7.3. Davranışsal ve beceri faktörler.....	13
2.7.4. Sosyal ve kültürel faktörler	13
2.8. Fiziksel Aktivite ve Sağlık	13
3. GEREÇ VE YÖNTEM	15
3.1. Araştırma Modeli.....	15
3.2. Evren ve Örneklem.....	15
3.3. Veri Toplama Aracı.....	15
3.3.1. Demografik bilgiler	15
3.3.2. Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ)	16
3.3.3. Sağlıklı olma kültürü (Healtism) ölçeği	16
3.4. Verilerin Analizi	16
4. BULGULAR	18
5. TARTIŞMA	25
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	31
KAYNAKLAR	33
EKLER	41
EK-1 Etik Kurul Raporu	42
EK-2 Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği.....	43
EK-3 Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği.....	44
ÖZGEÇMİŞ	45

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 4. 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları ..	18
Tablo 4. 2. Cinsiyete göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi	19
Tablo 4. 3. Gelir durumuna göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki	19
Tablo 4. 4. Yaş gruplarına göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki	20
Tablo 4. 5. Okudukları sınıfa göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki	21
Tablo 4. 6. Okudukları Fakülte/MYO durumuna göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki.....	22
Tablo 4. 7. Spor deneyimine göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki	23
Tablo 4. 8. Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki.....	24
Tablo 4. 9. Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişkinin denklemi.....	24

SİMGELER VE KISALTMALAR**Kısaltmalar****FAKÖ****SOKÖ****BEE****MYO****SHMYO****SAĞLIK BF****Açıklama**

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği

Sağlıklı Olma Kültürü Ölçeği

Bireysel Eylemlerin Eleştirisi

Meslek Yüksek Okulu

Sabuncuoğlu Şerefeddin Meslek Yüksekokulu

Sağlık Bilimleri Fakültesi



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMA DURUMLARININ SAĞLIKLI OLMA KÜLTÜRÜNE ETKİSİ

Fatih UYAR

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Ocak/2025
Danışman: Doç. Dr. Seda SABAH

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma durumlarının sağlık olma kültürüne etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kapsamında yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim öğretim yılında Amasya Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler oluşturmakta olup, örneklem grubu 705 üniversite öğrencisi kapsamındadır. Veri toplama aracı olarak Özkurt, Küçükbiş ve Eskiler (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ); Uğraş, Özen, Aykora ve Yurdakul (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin analizi sonucunda; erkek katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve alt boyut toplam puanlarının kadın katılımcılardan; yüksek gelire sahip olan katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürünün yargı alt boyut toplam puanının düşük gelirli katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunlara ilaveten, yaş arttıkça fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanlarında bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bunlara ek olarak 3. ve 4. sınıfta okuyan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürünün yargı alt boyut toplam puanının, diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak çalışmada katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak orta ve zayıf düzeyde pozitif anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Nitekim bu sonuç, fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkisini güçlendirmek için daha fazla teşvik edici tedbirler alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Sağlıklı olma kültürü, Spor, Üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

THE IMPACT OF UNIVERSITY STUDENTS' ENJOYMENT OF PHYSICAL ACTIVITIES ON THE CULTURE OF BEING HEALTHY

Fatih UYAR

Amasya University, Institute of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports Teaching, Master's Degree, January/2025
Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Seda SABAH

This study aims to examine the effect of university students' enjoyment of physical activities on the health culture. To achieve this, a relational survey model within the scope of the survey method was used.

The population of the study consists of students studying at Amasya University during the 2024-2025 academic year, while the sample group includes 705 university students. As data collection tools, the Physical Activity Enjoyment Scale (PAES), adapted into Turkish by Özkurt, Küçükibiş, and Eskiler (2022), and the Healthism Scale, adapted into Turkish by Uğraş, Özen, Aykora, and Yurdakul (2021), were used.

As a result of the analysis of the obtained data, it was determined that male participants had higher total scores for enjoyment of physical activities and the health culture scale (and its sub-dimensions) compared to female participants. It was also found that participants with higher incomes had higher total scores for enjoyment of physical activities and the judgment sub-dimension of the health culture scale compared to those with lower incomes. Additionally, it was concluded that as age increased, there was an increase in the total scores for enjoyment of physical activities and the total and sub-dimension scores of the health culture scale. Furthermore, it was found that students in the 3rd and 4th years had higher total scores for enjoyment of physical activities and the judgment sub-dimension of the health culture scale compared to other participants. As a result, the study found a statistically significant positive relationship at a medium and weak level between the total scores for enjoyment of physical activities and the total and sub-dimension scores of the health culture scale. Indeed, this result indicates that more encouraging measures need to be taken to enhance the positive impact of physical activity on individuals' quality of life.

Keywords: Physical activity, Culture of being healthy, Sports, University students.

1. GİRİŞ

Kas iskelet sistemiyle enerji tüketimi ve nefes alışverişini hızlandıran, kalp atım sayısını yükselten farklı yoğunluklarda yapılan çalışmalar sonucu yorgunluk ortaya çıkaran aktivitelere fiziksel aktivite denir (Piercy vd., 2018). Aynı zamanda fiziksel aktivite vücutta kaslara dinlenme düzeyinin üzerinde uygulanan enerji tüketimine neden olan güç olarak ifade edilebilir (Baranowski, 1992). İnsanlar yaradılış gereği hareket etme özelliğine sahiptirler. Günümüzde hareketi tamamlayan unsurlar arasında fiziksel aktivitede etkin rol oynamaktadır. Fiziksel aktivite, enerji tüketimi gerektiren bir vücut hareketi olarak tanımlanır (WHO, 2020). Fiziksel aktivitenin insan vücuduna çok yönlü etkileri olmakla birlikte fiziksel ve zihinsel sağlığıda olumlu bir şekilde etkileyebilmektedir (Durukan ve Miyaç, 2023). Temel hareketlerin tamamı ya da birazını kapsayan spor, oyun, egzersiz ve günlük hayat içerisinde yapmış olduğumuz bütün aktiviteler fiziksel aktiviteye de örnek olarak verilebilir (Baltacı, Irmak, Kesici, Çelikcan ve Çakır, 2008).

Sağlıklı yaşam tarzı, günümüzde kültürün önemli bir parçası haline gelmiştir. Sağlıklı birey, sağlığı sadece bir durum olarak görmektense, bu durumu yaşam şekli olarak kabul etmektedir. Sigara ve alkolün sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinden kaçınmak, beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek, düzenli egzersiz yapmak ve stres ile kaygıdan uzak durmak gibi sağlıklı yaşam önerileri, toplumun farklı kesimlerinde hızla yayılmaktadır (Cirhinlioğlu, 2004. Akt., Eksen, 2021).

Sağlıklı olma kültürü, temel olarak sağlığı destekleyen davranışları, bireysel bir sorumluluk ve ahlaki bir yükümlülük olarak kabul eden bir inanç sistemidir (Roy, 2008). Sağlıklı olma kültürü, bireyleri yeni bir yaşam biçimini kabul etmeye yönlendirir ve bu değişimi haklı kılar. Bu konuda sağlıklı olma kültürünü yayan ve besleyen unsurlar içerisinde bulunan medya sektöründe önemli bir konuma sahiptir (Bilişli ve Yirmibeşoğlu, 2017). Nitekim sağlıklı yaşamak aynı zamanda bunu sürdürebilmek, fiziksel aktivitelerden keyif almak ve bu kültür hakkında yeterli bilgi düzeyine sahip olmakla ilişki bir durumdur. Dolayısıyla bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma durumlarının sağlık olma kültürüne etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinden ne ölçüde keyif aldıkları ve bu aktiviteleri uygularken ne düzeyde bilinçli oldukları önemlidir. Çünkü yapılan bir aktivitenin sonunda öğrenci keyif almayabilir. Bu durumdan dolayı, yapılan aktiviteden ne kadar keyif aldığı ve bunun farkındalığı önemlidir. Başka bir deyişle kişi aktiviteyi

uygularken sağlığa olan etkisinin bilincinde olması gerekmektedir. Fiziksel aktiviteler insan sağlığı için önemlidir. Bu tür aktiviteler kişinin, kilo yönetimini kolaylaştırır, kasları güçlendirir, agresifliği ve stresi azaltarak hayat kalitesini yükseltir. Ancak teknolojinin gelişmesiyle beraber, insanlar giderek hareketsiz bir yaşam biçimine geçmeye başlamıştır. Bilgisayar karşısında, cep telefonu vb. teknolojik aletlerle geçirilen süreler, yapılacak olan fiziksel aktivenin azalmasına sebep olabilir. Bu gibi etmenler sağlık sorunlarının yaşanmasına neden olabilir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008). Aynı zamanda öğrenciler için fiziki ve ekonomik koşulların yetersizlikleri bu durumun yaşanmasına sebebiyet verebilir. Bununla beraber sosyal medya bağımlılığı yüzünden hareket kısıtlamaları yaşanmaktadır ve istenilen düzeyde aktivite yapılmadığı için bu durum hareketsiz yaşamı ve sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Hareketsiz yaşamla birlikte gelen sağlık sorunları; kalp damar rahatsızlıkları, obezite, yüksek tansiyon gibi olumsuz durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (İlhan, 2010). Nitekim bu çalışmada 2024-2025 eğitim öğretim döneminde, üniversite öğrencilerinin hangi düzeyde fiziksel aktivite yaptığı ve yapmış oldukları aktivitelerin sağlıkları açısından öneminin farkında olup olmadıklarını tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma sonucunda tespit edilen farkındalık düzeyine göre çözüm önerileri sunulacaktır.

1.1.1. Problem cümlesi

Araştırmada “Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi nedir?”, “Üniversite öğrencilerinin sağlıklı olma kültür düzeyi nedir?” ve “Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma durumlarının sağlıklı olma kültürüne etkisi var mıdır?” soruları tez çalışmasının problem cümlelerini oluşturmaktadır.

1.1.2. Alt problemler

Çalışma, nicel araştırma modelinde olup araştırmaya ait alt problemler aşağıda tanımlanmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi ve sağlıklı olma kültür düzeyi, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi ve sağlıklı olma kültür düzeyi, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi ve sağlıklı olma kültür düzeyi, sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi ve sağlıklı olma kültür düzeyi, bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi ve sağlıklı olma kültür düzeyi, gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi ve sağlıklı olma kültür düzeyi, spor değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma durumu arasındaki ilişki ne düzeydedir?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma durumlarının sağlıklı olma kültürüne etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

İlgili literatürler incelendiğin her iki ölçeğin bir arada kullanılarak, bu konu ve kapsamda çalışma yürütülmediği gözlemlenmiştir. Nitekim üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına olan tutumlarını tespit etmek ve bu gruba yönelik daha etkili sağlık ve spor programları tasarlamak, sağlıklı yaşam kültürüne teşvik etmek, bilinçlendirmek, spor yapma alışkanlığı kazandırmak öğrencilerinin sağlık davranışlarını daha kapsamlı bir perspektiften anlamak açısından elzemdir.

1.3. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada, Amasya üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma durumlarının sağlıklı olma kültürüne etkisini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. İlk olarak araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgiler” ikinci bölümünde ise Özkurt, Küçükbiş, ve Eskiler (2022) tarafından uyarlanan “Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)” yer almaktadır. Ölçek, tek boyut ve 8 ifadeden oluşmakta olup, 7’li likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum,...,7= Kesinlikle Katılıyorum) tipinde derecelendirmeye sahiptir.

Üçüncü bölümde ise Uğraş, Özen, Aykora ve Yurdakul (2021) tarafından uyarlanan “Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği” yer almaktadır. Ölçek 14 madde ve 2 alt boyut kapsamında olup, 14 Ölçeğin alt boyutları, Bireysel Eylemlerin Eleştirisi: 1-2-3-4-5-6-7-8, Yargı: 9-10-11-12-13-14 şeklindedir. Ölçek ifadelerinin seçenekleri “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Orta Düzeyde Katılıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde sıralanmış; 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya üniversite öğrencilerinin kendi istekleri doğrultusunda araştırma sorularına dürüst ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmanın bilgi toplama formlarının araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, Amasya üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma 2024-2025 eğitim öğretim yılı ile sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor, çok yönlü bir kavram olduğu için tanımı konusunda birçok yazar, farklı görüşler belirtmiştir. Çünkü spor branşı, içeriği, kapsamı ve hedefleri açısından farklı boyutlarda algılanmaktadır. Spor, hem bireysel hem de takım halinde yapılan egzersizlerden, yarışmalara ve hobi amaçlı aktivitelerden oluşan çok geniş bir yelpazeye sahiptir. Sporun çeşitliliği, farklı kültürlerde farklı türler ve yaklaşımlar gösterebilir. Fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmasının yanı sıra, sosyal etkileşim kurma, disiplin geliştirme ve hedeflere ulaşma gibi birçok fayda da sağlar (Cashmore, 2003. Akt. Güler, 2023).

Spor, fiziksel hareketlerin belirli bir hedef, amaç veya rekabet unsuru taşıyan etkinliklerin tamamını kapsar (Barthes, 2007). Spor belirli kurallar çerçevesinde oynanan, ciddiye alınan ve geliştirilebilen bir etkinliktir. Spor, performans ve kalite standartları ile tanımlanan bir dizi kuraldan oluşur. Aynı zamanda spor, bedensel hareketin belirli sosyal koşullar altında gerçekleştirildiği bir faaliyettir (Voigt, 1998. Akt. Türkel, 2010).

Spor belirli kurallara göre eğlence ve rekabet ölçüleri içerisinde yarışma, mücadele etme, heyecan duyma ve gerçek manada başarı gücünün kişisel yönden en yüksek seviyeye çıkarılması yolunda yapılan fiziksel aktivitelerdir. Bununla beraber bireyin fiziksel ve ruh sağlığının gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Aracı, 1999).

Spor; kültürel, ekonomik ve sosyal kalkınmada en temel unsurlardan birisi olan insanın fiziksel ve psikolojik sağlığını geliştirmek, kişilik oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişmesini sağlamak, beceri, bilgi, deneyim ve yetenek kazandırarak çevrelerine uyumu kolaylaştırmak, bireyler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve beraberliği sağlamak, bireyin mücadele gücünü arttırmasının yanında önceden belirlenmiş kurallara göre rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma ve müsabakada kazanmak için yapılan faaliyetlerdir (Erkal, 1982).

2.1.1. Sporun amacı

Sporun amacı, bireyin kendine olan güvenini sağlamak, iradesini güçlü kılmak, beden ve ruh sağlığını geliştirmektir (Bilge, Münüroğlu ve Gündüz 2000). Sporun amacını üç başlık altında inceleyebiliriz.

- Fiziksel Gelişim
- Sosyal Gelişim
- Duyuşsal Gelişim

2.1.2. Fiziksel gelişim amacı

Spor, bireyin fiziksel sağlığını, kardiyovasküler, kas ve iskelet sistemi sağlığını destekler. Bununla beraber kişinin kuvvet, dayanıklılık, dolaşım, solunum, sürat gibi özelliklerinin de geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Aynı zamanda bireyde kondisyon olarak gelişimde görülmektedir. Fakat bu gelişim, somut bir gelişim olarak adlandırılmaktadır. Öte yandan sportif hareketlere bağlı olarak, fiziksel gelişimle birlikte diğer gelişimlerde gözlemlenmektedir (Yamaner, 2001). Örneğin; spor yapan kişilerde görülen fiziksel değişiklikler şu şekilde sıralanabilir;

- Vücudun direncini, fizyolojik ve psikolojik yorulmalara karşı güçlendirir.
- Kalbi güçlendirerek kriz riskini azaltır.
- Bireyin enerji seviyesini yükseltmesine olanak tanır.
- Aşırı kilo alımını engelleyerek hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürmesine yardımcı olur.
- Vücuttaki damar yapısını etkileyerek değişiklikler oluşturur.
- Kan akışını düzenleyerek kalbi besleyen damarların genişlemesine yardımcı olur (İnal, 2003).

2.1.3. Sosyal gelişim amacı

Topluma uyum sağlamada önemli bir araç olan sportif faaliyetler, oyun kuralları ve davranış biçimleri aracılığıyla toplumsal normları yansıtır; bu da bireyin bu normları algılamasını, benimsemesini ve uygulamasını sağlar. Aynı zamanda, bu yapı içinde birey, toplum kurallarını ve demokratik kavramları öğrenir; yetenek ve performansı sayesinde çevresi tarafından kabul edilmesi ve başarı ile performans etkileşimi benlik gelişimini destekler (Yamaner, 2001).

2.1.4. Duyuşsal gelişim amacı

Kişinin kendine güven duygusu, karakter ve kişilik gelişimi, toplumun değer ölçüleri doğrultusunda istenen davranışları sergilemesi, yaşanan duygu durumlarını daha iyi bir şekilde ifade edebilmesi, yeteneklerini bilmesi ve kendini kontrol etme yeteneğini geliştirmesi sağlanabilir (Yamaner, 2001).

Sporun yukarıdaki belirtilenlerden farklı bir şekilde ifade edilebilecek diğer amaçları şu şekilde özetlenebilir:

- Bireyin henüz keşfedilmemiş yeteneklerini ve yaratıcı potansiyelini ortaya çıkarır.
- Bireyin beden ve ruh sağlığını geliştirir.

- Birlikte çalışmayı ve grup dinamiklerini kolaylaştırarak karşılıklı dayanışmayı teşvik eder (Erkal, 1982).

Sporun temel amacı özetlenecek olursa; herkesin spor yapmasını teşvik ederek sağlıklı, çalışkan, dinamik, mutlu, çağdaş ve moral değeri yüksek bir toplum oluşturmaktır. Ayrıca toplumsal görev ve sorumluluklarının bilincinde olan etik değerlere sahip bireyler yetiştirmek ve toplumun bütün bireylerini yüksek moralli, zinde, mutlu ve dinamik tutmaktır (Dalkılıç, 2011).

2.2. Sporun Önemi

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek için sporun insan hayatındaki önemi açıktır. Genel itibarıyla bakıldığında zaman sporla uğraşan kişiler, diğer kişilere göre daha sağlıklı, daha dinç ve dinamik olmaktadır. Sporun önemi şu şekilde ifade edilebilir;

2.2.1. Bireysel açıdan sporun önemi

- Vücut, hastalığa karşı direnç kazanır.
- Serbest zamanın en verimli şekilde değerlendirilmesine olanak sağlar.
- Metabolizmayı hızlandırarak kilo kontrolüne yardımcı olarak obeziteyi azaltır.
- Halk oyunları, sokak oyunları gibi etkinliklerde beceri ve yetenek kazanır.
- Pozitif bir moral, güçlü kemik ve kas yapısının yanı sıra doğru duruş alışkanlığı kazandırır.
- Kişisel ve maddi kazanç sağlar.
- Öz güven kazanımında yardımcı olur (İnal, 2003).

2.2.2. Çocuk ve gençler için sporun önemi

- Kişiyi toplumsal sorumluluklarına hazırlar.
- Olumlu alışkanlık kazanmada önemli bir yere sahiptir.
- İnsanın yeteneklerini geliştirerek, üretim ve kültür alanında daha başarılı olmasına katkı sağlar.
- Başarıların artmasına olanak sağlayan önemli bir unsurdur.
- Bireyin yapısını geliştirme ve eğitime katkıda bulunurken, zihinsel ve psikolojik gelişimine de büyük katkı sağlar.
- Genç kuşakların üretken ve yaratıcı olmalarında, toplumsal uyum ve kültürel kalkınmada rolü büyüktür (Aracı, 1999).

2.3. Sporun Faydaları

2.3.1. Sosyolojik faydaları

Spor, bireyin beden ve ruh sağlığını geliştirmek, iradesini güçlendirmek ve grup içinde uyumlu bir şekilde çalışabilmesini sağlamak gibi pek çok fayda sunmaktadır. Aynı zamanda toplum içinde yer almayı ve kendine güveni artırmayı destekleyerek sosyal ilişkilerin güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Sosyalleşme sürecinin yaşam boyu devam ettiği göz önünde bulundurulduğuunda, sporun bu alandaki önemi daha da belirginleşmektedir (Gral ve Yapıcı, 2001).

Sporun sosyal yararlar açısından değerlendirilmesi, spor politikası analizinin temel bir unsuru haline gelmiştir. Birçok araştırma; sporun sağlık, yaşam kalitesi, toplumsal uyum, aktivizm, evre yönetimi, eğitim başarısı ve gençlerin gelişimi gibi geniş çaplı sosyal faydaların elde edilmesine nasıl katkı sağladığını göstermektedir (Gilchrist ve Wheaton, 2017).

2.3.2. Psikolojik faydaları

Spor, bireylerin duygularını ifade etmeleri için önemli bir araçtır. Bu alanlardaki etkileşim, duygusal denetim ve boşalma imknları sunarak, kişilerin iradelerini güçlendirir ve zihinsel yeteneklerini geliştirir. Ayrıca duygusal ve psikolojik anlamda güçlenmelerine yardımcı olur. Bununla beraber kişiliğin olumlu yönde gelişmesini sağlar, mücadele azmini artırır ve dayanma gücünü pekiştirir. Bireylere kendilerini ifade etme ve potansiyellerini ortaya koyma fırsatları sunar (Özdenk, 2018).

Spor, bireylerin psikolojik gelişimleri üzerinde olumlu etkiler yaratabilir, ancak bu süreçte hangi spor dalının yapıldığı da önemli bir rol oynamaktadır. Her spor dalı, içinde barındırdığı farklı psikolojik özelliklerle, kişinin psikolojik ve duygusal durumunu farklı şekillerde etkileyebilir (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012).

2.3.3. Fiziksel faydaları

Sporun en eski bilinen özelliği, fiziksel gelişimidir. İlk ağlarda insanların yaşamlarını devam ettirebilmek için gerçekleştirdiği temel bedensel aktivitelerin çoğu, güçlerini koruma amaçlıydı. Nitekim yerleşik hayata geçiş ve boş zamanın ortaya çıkmasıyla birlikte, insanlar bedensel faaliyetlerin fiziksel ve biyolojik faydalarını keşfetmişlerdir (Özdenk, 2018). Geçmişten günümüze kadar insanlar, sporun faydalarını ve önemini kavrayarak çeşitli sportif etkinliklere yönelmişlerdir.

Spor yapan bireylerde görülen bazı fiziksel değişiklikleri şu şekilde ifade edilmiştir;

- Obezite olmayı önler.

- Psikolojik ve fiziksel yorgunluğa karşı vücudun dayanıklılığını artırır.
- Kişinin daha enerjik bir yapıda olmasını sağlar
- Kalbin pompaladığı kan hacmi artar ve kalbi besleyen koroner damarlar genişler (İnal, 2003).

2.4. Sağlık

Sağlık anlayışı, kişiden kişiye, toplumdan topluma ve kültürden kültüre göre değişiklik gösteren bir durumdur. Geçmişte ve geleneksel bakış açılarına göre sağlık, genellikle sadece hastalık ya da sakatlık bulunmaması durumu olarak tanımlanmış ve bu şekilde algılanmıştır (Tengilimoğlu, 2009). Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık ise; “yalnızca hastalığın ya da sakatlık olayının yaşanmaması değil fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” şeklinde ifade edilmektedir (Robinson ve Elkan, 1996. Akt. Somunoğlu, 1999). Sağlıkla ilgili kavramların ve ürünlerin bir tüketim nesnesine dönüşmesi yeni kavramların varlığını da ortaya çıkartmıştır. Bu kavramlardan biri sağlıklı olma kültürü ya da ‘healthism’ kavramıdır. ‘Healthism’, sağlık ve tıp ile ilgili ideolojik yapıların çeşitliliğini tanımlayan bir yenilikçiliktir (Atilla ve İşler, 2012).

2.4.1. Fiziksel sağlık

Fiziksel sağlık, bedenin tüm fonksiyonlarının düzgün çalışması ve genel iyilik haliyle ilgili bir kavramdır. Bireyde herhangi bir hastalık ya da rahatsızlık bulunmaması, organların ve sistemlerin sağlıklı bir şekilde işlevini yerine getirmesi ve vücudun günlük aktiviteleri etkin bir biçimde yerine getirme kapasitesini içerir. Buda bir organın fizyolojik olarak bütünlüğünün olduğunu gösterir (Ferreira, 1995. Akt. Hamzaoglu, 2010).

2.4.2. Zihinsel sağlık

Zihinsel sağlık, bir bireyin başkalarıyla sağlıklı ve saygıya dayalı bağlar oluşturma ve sürdürme, toplumun kültürel normlarına uygun sosyal roller üstlenme, değişimle başa çıkma, olumlu düşünce ve davranışları tanıma, kabul etme ve paylaşma ile üzüntü gibi duyguları yönetme yeteneğini kapsar. Ruhsal sağlık; bireye kendi değerini anlama, kontrol duygusu kazandırma, içsel ve dışsal dünyasına dair bir farkındalık oluşturur (Bhugra, Till ve Sartorius, 2013). Buna ilaveten zihinsel sağlık; bir bireyin ruhsal, psikolojik ve sosyal anlamda iyilik halini ifade eder. Bu durum, bireyin yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilme, potansiyelini gerçekleştirme, verimli bir şekilde çalışabilme ve topluma katkı sağlayabilme kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir. Zihinsel sağlık; kararlar alabilme, sağlıklı ilişkiler kurma ve çevremizdeki dünyayı anlama becerisinin temelini oluşturur. Ayrıca zihinsel sağlık, temel

bir insan hakkı olarak kabul edilir ve kişisel, toplumsal gelişim yönünden son derece önemlidir (MacDonald, 2006).

2.5. Fiziksel Aktivite ve Önemi

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının hareketiyle gerçekleşen ve enerji harcamasına yol açan her türlü bedensel faaliyetlerdir. Günlük hayatta yürüyüş, yüzme, dans etme, ev işleri yapma gibi pek çok etkinlikler fiziksel aktivite kapsamına girmektedir (Caspersen, Powell ve Christenson 1985). Fiziksel aktivite, kalp rahatsızlığı, diyabet, kanser, tansiyon gibi kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olmanın yanı sıra, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarına da önemli faydalar sunar (Alpözgen ve Özdiğerler, 2016). Bireyler fiziksel aktiviteye hayatlarında önemli derecede ihtiyaç duyar. Fiziksel aktivite, kişide öğrenme faaliyetlerinin kalıcı bir hale gelmesi, kalitesi ve kalıcılığının artması için büyük bir öneme sahiptir (Dilekçi, 2022). Yapılan başka bir tanımda ise fizik aktivitenin, sağlık açısından önemli bir etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir. Bu aktivitelerin bazı etkileri iyi bilinse de, özellikle enerji harcamasının temel bir unsuru olarak fiziksel aktivite, enerji dengesi ve vücut yapısını şekillendirmede etkin rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra, kardiyovasküler hastalıklar, meme kanseri, inme gibi hastalıkları önleyici etkisi olduğu, ayrıca ruh sağlığı, yaralanmalar ve düşmeler gibi diğer sağlık sorunlarıda yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, fiziksel aktivite, sağlığı iyileştiren ve riskleri azaltan önemli bir faktördür (Miles, 2007).

Fiziksel aktivitenin önemi, her yaş grubundaki bireyler için geçerlidir. Çocuklar için spor ve oyun, sağlıklı gelişim açısından büyük bir öneme sahiptir. Yetişkinlerde ise düzenli egzersiz, kalp rahatsızlıkları ve obezite gibi pek çok kronik hastalık riskini azaltmada etkilidir. Yaşlılık döneminde ise hareket, dengeyi sağlamada ve kemik sağlığını korumada kritik bir öneme sahiptir. Ayrıca fiziksel aktivitenin sağlığa olan faydaları yalnızca bedenle sınırlı kalmaz; düzenli egzersiz, ruh halini iyileştirir, depresyonu azaltır, kaygıyı hafifletir, özgüveni yükseltir ve genel yaşam kalitesini artırır (Çiçek, 2020).

Fiziksel aktiviteyi günlük yaşamımıza entegre etmek, sağlıklı bir hayat yaşamının olmazsa olmaz unsurlarından birisidir. Bu, düzenli egzersiz yapmayı ve aktif bir yaşam tarzı benimsemeyi gerektirir. Her bireyin sağlık açısından en faydalı düzeye ulaşabilmesi için, günlük aktivitelerine fiziksel hareketi dâhil etmesi büyük önem taşır (Cengiz ve Delen, 2019).

Fiziksel aktivite, insan yaşamında çok önemli bir konuma sahiptir. Kişinin hem fiziksel hem bilişsel sağlığı için elzemdir. Bu tür aktiviteler, kalp sağlığını iyileştirir, kilo yönetimini destekler, stresi azaltır, kasları güçlendirir ve genel yaşam kalitesini yükseltir. Ancak, modern yaşam tarzı ve teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, insanlar giderek daha hareketsiz bir hayat biçimi benimsemektedir. Uzun süreli oturma, laptoplar ve cep telefonlarıyla geçirilen süreler, fiziksel aktivitenin azalmasına yol açarak, bunun sonucunda sağlık problemlerinin artmasına sebep olabilir (Akyol vd., 2008). Bu yüzden, bireylerin hareketsiz kalmaması için boş zamanlarını fiziksel aktivitelerle destekleyerek, sağlık sorunlarıyla ilgili problemlerin yaşanması önlenabilir.

2.6. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı bir şekilde gelişim göstermelerine, bağımlılıklardan uzaklaşmalarına, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine, yaşlanma sürecinde karşılaşılabilecek sağlık problemlerini engellemelerine ve daha sağlıklı bir yaşlılık zamanları geçirmelerine yardımcı olabilir. Genel olarak bakıldığında ise tüm yaşam boyunca hayat kalitesinde önemli bir iyileşme sağlayabilir (Baltacı ve Tedavi, 2008).

Fiziksel aktivite, her yaş grubunda sağlığı destekleyen faydalı bir etkinliktir (Miko vd., 2020). Bu nedenle düzenli fiziksel aktivite yapmak kronik rahatsızlıkları önlemede sağlıklı hayat sürdürmek için oldukça önemlidir.

Düzenli fiziksel aktivite iskelet-kas sisteminde;

- Kas kuvvetini korur ve artırır.
- Kas tonusunu düzenler ve korur.
- Kaslar arasında kuvvet dengesini sağlar.
- Eklem hareket açıklığını korur ve artırır.
- Kondisyon ve dayanıklılığı artırır.
- Kas ve eklem kontrolü artışı ile stabilizasyon sağlar.
- Kas ve bağ doku esnekliklerinin korunmasını sağlar.
- Vücut postürünü korur.
- Yorgunluğu azaltır.
- Reaksiyon zamanının kısalmasına katkı sağlar.
- Dengenin gelişmesine katkı sağlar.
- Sakatlıklara karşı korunma gibi faydaları bulunmaktadır (Bek ve Tedavi, 2008).

Düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler sistem üzerinde olan olumlu etkileri ise;

- Aerobik kapasite artışı.
- Sistolik ve diyalostik kan basıncı azalması.
- Periferik vasküler hastalık semptomların düzelmesi gibi olumlu etkileri vardır (Koç vd., 2018).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri;

- Kilo verme.
- Sağlıklı bir ömür.
- Ölüm nedenlerini azaltma.
- Psikolojik ve sosyal düzenlilik.
- Fiziksel olarak meydana gelebilecek hastalıklarda azalma.
- Kalp hastalıklarını riskini azaltma.
- Felç riskini azaltma.
- Kalp krizi ve kalp krizinden dolayı ölümlerde azalma.
- Yüksek kan basıncını düşürme.
- Kemik yoğunluğunda artış.
- Diyabetin düzelmesi.
- Depresyon azaltma gibi faydaları bulunmaktadır (Güneş, 2005; Bouchard ve Despres, 1995).

Fiziksel aktivitenin düzenli yapılması durumunda, sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve çeşitli hastalıklardan korunmada yardımcı olduğu gözlemlenmektedir. Özellikle sağlıklı bir büyüme, gelişim ve hayat kalitesinin yükseltilmesi açısından büyük avantajlar sunduğu görülmektedir. Bu bağlamda, düzenli fiziksel aktivitenin engellerinin ortadan kaldırılması, fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin anlaşılması ve gerekli önleyici önlemlerin alınması oldukça faydalı olabilir (Bozyıl, 2024). Nitekim yapılacak olan fiziksel aktiviteler bireyin sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratacaktır. Herhangi bir teknolojik alete bağlı kalmayarak düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılarak, olumsuz durumların önüne geçilmiş olunacaktır. Dolayısıyla bireyin günlük hayat enerjisinin yüksek olmasında, kendisini daha sağlıklı ve mutlu hissetmesinde yapmış olduğu fiziksel aktivite etkili olacaktır.

2.7. Fiziksel Aktiviteyi Katılımı Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivite katılımı psikolojik, sosyal, biyolojik, çevresel ve davranışsal faktörler etkileyebilir. Aynı zamanda fiziksel aktivitelerin özellikleri de aktivitelere katılımı etkilemektedir. Fiziksel aktivite bireyin; biyolojik, fiziksel, psikolojik ve sosyal çevresi için önemli bir konuma sahiptir. Bu durumlar fiziksel aktivitelere katılımları yükseltici ve kolaylaştırıcı olarak önemli etki etmektedir (Dilekçi, 2023). Bu faktörler ise aşağıdaki gibidir;

2.7.1. Biyolojik ve demografik faktörler

Eğitim düzeyi, meslek, maddi durum, medeni durum, yaş, cinsiyet ve beslenme fiziksel aktiviteleri etkilemektedir. Bu faktörlere demografik ve biyolojik faktör denebilir (Brance, Nikogosian ve Lobstein, 2007).

2.7.2. Psikolojik ve duygusal faktörler

Kişilerin yaklaşım ve hareketleri, fiziksel aktiviteler konusunda bilgi eksiklikleri, tercih edilen aktivite türlerinden keyif almama, yeterli zamanı bulamama, içsel motivasyon eksiklikleri, düşük motivasyon seviyesi, özgüven yetersizliği ve stres gibi etmenler etkilemektedir (Sallis ve Saelens, 2000).

2.7.3. Davranışsal ve beceri faktörler

Bu faktörler arasında alkol tüketimi, kötü yaşam alışkanlıkları, spor geçmişi, beslenme alışkanlıkları ve sigara içme durumu gibi etmenler yer almaktadır (Brance vd., 2007; Vanhees vd., 2005).

2.7.4. Sosyal ve kültürel faktörler

Toplu eğitimde, bireyin sosyal çevresi, eğitimin içeriği ve insanlar arası etkileşim büyük bir öneme sahiptir (Vanhees vd., 2005). Bireylerin toplumsal statüleri, tercih ettikleri aktivite türleri, aileleri ve arkadaş çevreleri, fiziksel aktivitelere katılımlarını önemli ölçüde etkiler. Ayrıca, çalışma ortamlarında sunulan sosyal ve kültürel imkânlar da çalışanların fiziksel aktiviteye katılımını şekillendiren önemli bir faktördür. (Brance vd., 2007).

2.8. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Sağlıklı bir hayat sürmek için egzersiz, insanların günlük rutinlerinin ve yaşam tarzlarının vazgeçilmez bir parçası olmalıdır. Fiziksel aktiviteler, hem beden sağlığını hem de zihinsel iyilik halini destekler, yaşam kalitesini yükseltir ve böylece ömrün uzamasına katkı sağlar (Şahin, 2002. Akt. Deniz, 2011).

Erken yaşlarda düzenli fiziksel aktivite yapan ve sporla ilgilenen bireylerin, yetişkinlik dönemlerinde de daha aktif bir yaşam tarzı benimseme ihtimallerinin oldukça yüksek olduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (Telama, Yang, Laakso ve Viikari 1997).

Düzenli ve orta seviyede yapılan fiziksel aktiviteler, kronik hastalıkların ve sağlık sorunlarının gelişme riskini düşürürken, aynı zamanda bağışıklık sisteminin güçlenmesine de katkı sağlar (Şahin, 2002. Akt. Deniz, 2011). Yüksek yoğunluklu egzersiz eğitimi ve aerobik egzersiz, stres hormonlarının kandaki düzeylerini artırarak bağışıklık sistemi fonksiyonlarını zayıflatabilir ve enfeksiyonlara karşı duyarlılığı artırabilir. Ancak, orta yoğunluktaki egzersiz ve düzenli antrenmanlar, bu hormonların olumsuz etkilerini tetiklemeden bağışıklık mekanizmasını güçlendirir ve enfeksiyonlara karşı vücut direnci artırır (Koşar, 1997. Akt. Deniz, 2011).

Düzenli ve planlı bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin ardından, bireyin bedensel rahatsızlıklarına yönelik algısının olumlu yönde değişmesi ve kendini fiziksel yönden sağlıklı ve zinde hissetmesi, fiziksel iyilik durumuna yönelik etkisinin olumlu olduğunu gösterir (Zorba, 2005).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Yapılan çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin bir korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılmasıdır (Fraenkel vd., 1993). İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkenin birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu ve birlikte nasıl değiştiklerini incelemeyi hedefleyen bir araştırma yöntemidir. Bu modelde, değişkenler arasındaki etkileşimin olup olmadığı ve bu etkileşimin niteliği analiz edilmeye çalışılır (Karasar, 2011). Ayrıca ilişkisel tarama modeli, birden fazla değişkenin birbirleriyle nasıl bir etkileşim içinde olduğunu ve bu etkileşimin ne düzeyde gerçekleştiğini inceleyen bir araştırma yöntemidir (Akbay, 2021).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmının evrenini, 2024-2025 eğitim öğretim yılında Amasya Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler oluşturmakta olup, örneklem grubu 705 üniversite öğrencisini kapsamaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 217'si erkek öğrenci, 488'i kadın öğrencidir. 1. Sınıfa giden öğrenci sayısı 204, 2. Sınıfa giden öğrenci sayısı 310, 3. Sınıfa giden öğrenci sayısı 98 ve 4. Sınıfa giden öğrenci sayısı 93'tür. Çalışmaya katılan öğrencilerin 327 kişisi Eğitim Fakültesi, 129 kişisi Sağlık Bilimleri Fakültesi, 79 kişisi Sabuncuoğlu Şerefeddin Meslek Yüksek Okulu, 79 kişisi Meslek Yüksek Okulu, 40 kişisi Fen Edebiyat Fakültesi, 34 kişisi İlahiyat Fakültesi, 17 kişisi ise Mühendislik Fakültesidir. Örneklem türü olarak elverişli örneklem türü kullanılmıştır. Bu örneklem yönetimine göre zaman, para ve işgücü kaybını önlemeyi amaçlayan örneklem yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2008).

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmının veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. İlk olarak "Demografik Bilgiler", ikinci bölümde "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)" ve son olarak üçüncü bölümde ise "Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği" uygulanmıştır. Bu anketlerle ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Demografik bilgiler

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan "Demografik Bilgiler" (yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, gelir durumu, spor deneyimi) anketi uygulanmıştır.

3.3.2. Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ)

Özkurt, Küçükbiş ve Eskiler (2022) tarafından uyarlanan Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ) Ölçek, fiziksel aktivitelerden beklenen ya da algılanan zevk ve haz gibi olumlu duyguları değerlendiren, tek boyut ve 8 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 7’li likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum,...,7= Kesinlikle Katılıyorum) tipinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte ters madde (olumsuz ifade) bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak puan ortalamasının yüksek olması fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Sağlıklı olma kültürü (Healtism) ölçeği

Uğraş, Özen, Aykora ve Yurdakul (2021) yılında uyarlanan Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 14 madde ve 2 alt boyut kapsamındadır. 14 Ölçeğin alt boyutları, Bireysel Eylemlerin Eleştirisi: 1-2-3-4-5-6-7-8, Yargı: 9-10-11-12-13-14 şeklindedir. Ölçek ifadelerinin seçenekleri “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Orta Düzeyde Katılıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde sıralanmış; 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Sağlıklı olma kültürü ölçeğinden alınan puanlar yükseldikçe sağlıklı olma kültürü hakkında bilgi düzeyinin arttığı söylenebilir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P>0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanların ve alt boyut toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği Student testi ile, yaş, sınıf, okuduğu fakülte/MYO, spor deneyimi ve gelir düzeyi değişkeni göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Aalizi (One-way ANOVA) ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arası ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile, katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma durumlarının sağlıklı olma düzeyleri üzerine etkisi ise regresyon analizi ile belirlenmiştir. Araştırma bulgularının, ortalama ve standart sapma değeri gösterilmiş olup, sonuçlar $p<0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programda yapılmıştır.

Araştırmaya katılan kişilerin ölçek maddelerine vermiş oldukları cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenilirlik katsayıları (cronbach alpha) hesaplanmıştır (Tablo 3.1.).

Tablo 3. 1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği	0,988	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği	0,936	Yüksek Düzeyde Güvenilir
<i>Bireysel Eylemlerin Eleştirisi</i>	0,898	Yüksek Düzeyde Güvenilir
<i>Yargı</i>	0,902	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Araştırmada katılımcıların ölçek maddelerine vermiş oldukları cevapların iç tutarlılığı yüksek düzeyde güvenilir bulunmuştur (Tablo 3.1.).

4. BULGULAR

Aşağıda verilerin analiz sonuçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 4. 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Cinsiyet	n	%	Gelir Durumu	n	%
Erkek	217	30,8	Düşük	112	15,9
Kadın	488	69,2	Orta	560	79,4
Toplam	705	100,0	Yüksek	33	4,7
			Toplam	705	100,0

Sınıf	n	%	Yaş Grubu (yıl)	n	%
1	204	28,9	18-19	227	32,2
2	310	44,0	20-21	316	44,8
3	98	13,9	22-23	128	18,2
4	93	13,2	24 ve üzeri	34	4,8
Toplam	705	100,0	Toplam	705	100,0

Spor Deneyimi	n	%	Fakülte/MYO	n	%
Profesyonel	30	4,3	Eğitim	327	46,4
Amatör	117	16,6	SHMYO	79	11,2
Orta Aktivite Düzeyi	137	19,4	MYO	79	11,2
Düşük Aktivite Düzeyi	254	36,0	Sağlık BF	129	18,3
Hiç Aktivite Yapmayanlar	167	23,7	İlahiyat	34	4,8
Toplam	705	100,0	Mühendislik	17	2,4
			Fen-Edebiyat	40	5,7
			Toplam	705	100,0

Araştırmaya gönüllü katılan bireylerin % 69,2'si kadın, % 79,4'ü orta gelire sahip, % 44'ü 2.sınıf öğrencisi, % 44,8'i 20-21 yaş grubunda, % 36'sı düşük aktivite düzeyinde spor deneyimine sahip ve % 46,4'ü Eğitim fakültesi öğrencisi olduğunu belirlenmiştir (Tablo 4.1.).

Tablo 4. 2. Cinsiyete göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	p-değeri
Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği	Erkek	217	39,65	15,45	<0,001
	Kadın	488	32,80	14,66	
Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği	Erkek	217	57,42	12,42	<0,001
	Kadın	488	53,93	9,45	
<i>Bireysel Eylemlerin Eleştirisi</i>	Erkek	217	32,99	7,01	0,003
	Kadın	488	31,56	5,30	
<i>Yargı</i>	Erkek	217	24,44	5,81	<0,001
	Kadın	488	22,37	5,00	

Araştırmada erkek ve kadın katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Erkek katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve alt boyut toplam puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($P<0,05$; Tablo 4.2.).

Tablo 4. 3. Gelir durumuna göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki

Ölçek ve alt boyutlar	Gelir Durumu	n	Ortalama	Std. Sapma	p-değeri
Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği	Düşük	112	33,22b	15,07	0,006
	Orta	560	34,78b	15,11	
	Yüksek	33	42,73a	15,86	
Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği	Düşük	112	53,42	12,70	0,077
	Orta	560	55,15	10,04	
	Yüksek	33	57,91	11,01	
<i>Bireysel Eylemlerin Eleştirisi</i>	Düşük	112	30,87b	6,99	0,042
	Orta	560	32,14ab	5,66	
	Yüksek	33	33,42a	5,63	
<i>Yargı</i>	Düşük	112	22,55	6,09	0,189
	Orta	560	23,01	5,15	
	Yüksek	33	24,48	5,75	

Araştırmada katılımcıların gelir durumuna göre fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ($p=0,006$) ile sağlıklı olma kültürünün bireysel eylemlerin eleştirisi alt boyut

toplam puanı ($p=0,042$) arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık belirlenirken, sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve yargı alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0,05$; Tablo 4.3.). Yüksek gelire sahip olduğunu beyan eden katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürünün yargı alt boyut toplam puanının düşük gelirli katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. 4. Yaş gruplarına göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki

Ölçek ve alt boyutlar	Yaş Grubu (yıl)	n	Ortalama	Std. Sapma	p-değeri
Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği	18-19	227	32,65b	15,05	0,050
	20-21	316	35,65ab	15,41	
	22-23	128	36,73a	14,77	
	24 ve üzeri	34	36,21a	15,28	
Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği	18-19	227	53,48b	10,11	0,049
	20-21	316	55,40ab	10,60	
	22-23	128	56,24a	11,12	
	24 ve üzeri	34	56,76a	10,48	
<i>Bireysel Eylemlerin Eleştirisi</i>	18-19	227	31,31	5,74	0,130
	20-21	316	32,12	5,98	
	22-23	128	32,65	6,04	
	24 ve üzeri	34	32,97	5,65	
Yargı	18-19	227	22,17b	5,13	0,033
	20-21	316	23,28ab	5,29	
	22-23	128	23,59a	5,68	
	24 ve üzeri	34	23,79a	5,41	

Araştırmada katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ($p=0,050$) ile sağlıklı olma kültürü toplam puanı ($p=0,049$) ve yargı alt boyut toplam puanı ($p=0,033$) arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık belirlenirken, sağlıklı olma kültürünün bireysel eylemlerin eleştirisi alt boyut toplam puanı arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p=130$). Araştırmada 18-19 yaş aralığındaki bireylerin 20 yaş ve üstü bireylere göre fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanlarının daha düşük g olduğu belirlenmiştir. Bir başka ifade ile yaş ilerledikçe fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanlarında bir artış olduğu görülmektedir (Tablo 4.4.).

Tablo 4. 5. Okudukları sınıfa göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki

Ölçek ve alt boyutlar	Sınıf	n	Ortalama	Std. Sapma	p-değeri
Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği	1.Sınıf	204	35,48ab	15,73	0,022
	2.Sınıf	310	33,06b	15,16	
	3.Sınıf	98	37,61a	14,84	
	4.Sınıf	93	36,94a	14,13	
Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği	1.Sınıf	204	53,61	11,72	0,073
	2.Sınıf	310	55,23	9,90	
	3.Sınıf	98	56,92	9,73	
	4.Sınıf	93	55,29	10,73	
<i>Bireysel Eylemlerin Eleştirisi</i>	1.Sınıf	204	31,41	6,66	0,170
	2.Sınıf	310	32,03	5,50	
	3.Sınıf	98	33,03	5,46	
	4.Sınıf	93	32,08	5,88	
Yargı	1.Sınıf	204	22,20b	5,72	0,049
	2.Sınıf	310	23,20ab	5,08	
	3.Sınıf	98	23,89a	4,99	
	4.Sınıf	93	23,22ab	5,56	

Araştırmada katılımcıların okumakta olduğu sınıf düzeyine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ($p=0,022$) ile sağlıklı olma kültürünün yargı alt boyut toplam puanı ($p=0,049$) arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık belirlenirken, sağlıklı olma kültürü toplam puanı ($p=0,073$) ve bireysel eylemlerin eleştirisi alt boyut toplam puanı ($p=0,170$) arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Araştırmada 3. ve 4. sınıfta okuduğunu beyan eden bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürünün yargı alt boyut toplam puanının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.5.).

Tablo 4. 6. Okudukları Fakülte/MYO durumuna göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki

Ölçek ve alt boyutlar	Fakülte/MYO	n	Ortalama	Std. Sapma	p-değeri
Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği	Eğitim	327	34,16ab	14,59	0,034
	SHMYO	79	36,16ab	16,01	
	MYO	79	30,92b	15,39	
	Sağlık BF	129	37,50ab	15,40	
	İlahiyat	34	35,09ab	14,80	
	Mühendislik	17	41,35a	16,39	
	Fen-Edebiyat	40	35,15ab	16,28	
Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği	Eğitim	327	53,49b	10,81	0,003
	SHMYO	79	57,39ab	8,67	
	MYO	79	55,43ab	11,05	
	Sağlık BF	129	55,50ab	9,66	
	İlahiyat	34	55,21ab	11,22	
	Mühendislik	17	55,29ab	16,11	
	Fen-Edebiyat	40	59,90a	8,39	
<i>Bireysel Eylemlerin Eleştirisi</i>	Eğitim	327	31,15b	5,96	0,002
	SHMYO	79	33,54ab	4,73	
	MYO	79	31,95b	6,57	
	Sağlık BF	129	32,43ab	5,21	
	İlahiyat	34	32,03b	6,60	
	Mühendislik	17	31,71b	9,51	
	Fen-Edebiyat	40	34,63a	4,61	
Yargı	Eğitim	327	22,34b	5,55	0,018
	SHMYO	79	23,85ab	4,84	
	MYO	79	23,48ab	5,08	
	Sağlık BF	129	23,08ab	5,23	
	İlahiyat	34	23,18ab	5,18	
	Mühendislik	17	23,59ab	6,66	
	Fen-Edebiyat	40	25,28a	4,21	

Araştırmada katılımcıların okumakta olduğu Fakülte/MYO değişkenine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ($P<0,05$). Araştırmada, mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilerin MYO öğrencilerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı daha yüksek olduğu belirlenirken, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.6.).

Tablo 4. 7. Spor deneyimine göre bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki

Ölçek ve alt boyutlar	Spor Deneyimi	n	Ortalama	Std. Sapma	p-değeri
Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği	Profesyonel	30	43,53a	16,76	<0,001
	Amatör	117	39,12a	15,61	
	Orta Aktivite Düzeyi	137	41,21a	15,73	
	Düşük Aktivite Düzeyi	254	33,05b	14,21	
	Hiç Yapmayanlar	167	28,06c	11,92	
Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği	Profesyonel	30	55,43ab	15,25	<0,001
	Amatör	117	56,74ab	11,52	
	Orta Aktivite Düzeyi	137	57,63a	11,53	
	Düşük Aktivite Düzeyi	254	54,15ab	10,00	
	Hiç Yapmayanlar	167	52,85b	8,11	
Bireysel Eylemlerin Eleştirisi	Profesyonel	30	31,43ab	8,86	0,015
	Amatör	117	32,82ab	6,41	
	Orta Aktivite Düzeyi	137	33,09a	6,58	
	Düşük Aktivite Düzeyi	254	31,72ab	5,53	
	Hiç Yapmayanlar	167	31,04b	4,59	
Yargı	Profesyonel	30	24,00ab	6,53	<0,001
	Amatör	117	23,91ab	5,65	
	Orta Aktivite Düzeyi	137	24,53a	5,37	
	Düşük Aktivite Düzeyi	254	22,43bc	5,21	
	Hiç Yapmayanlar	167	21,81c	4,65	

Araştırmada katılımcıların spor deneyim durumuna göre fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ($P<0,05$). Araştırmada, spor aktivitelerine hiç katılmadığını veya düşük aktivite düzeyinde katıldığını beyan eden öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanları diğerleri göre daha düşük olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.7.).

Tablo 4. 8. Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişki

Ölçekler ve alt boyutlar		SOKÖ	BEE	Yargı
FAKAÖ	r-değeri	0,427	0,390	0,385
	p-değeri	<0,001	<0,001	<0,001

FAKAÖ: Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği; SOKÖ: Sağlıklı Olma Kültürü Ölçeği; BEE: Bireysel Eylemlerin Eleştirisi

Araştırmada katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak orta ve zayıf düzeyde (sırası ile) pozitif anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.8.).

Tablo 4. 9. Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma düzeyi arasındaki ilişkinin denklemi

Değişken	<i>b</i>	<i>S_b</i>	<i>t</i>	p-değeri	<i>R</i> ² -değeri
Sabit	44,73	1,202	37,22	<0,001	0,182
FAKAÖ	0,214	0,030	7,17	<0,001	

Bağımlı değişken: SOKÖ

Araştırmada, katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçek toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam puanı arasında tahmin edilen ilişkinin denklemine göre; fiziksel aktivitelerden alınan ölçek puanındaki bir birimlik artış, sağlıklı olma kültürü ölçek toplam puanında 0,214 puanlık artışa neden olacaktır. Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçek puanı sağlıklı olma kültürü ölçek toplam puanındaki varyasyonun % 18,2'lik kısmını izah etmektedir (Tablo 4.9.).

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma durumlarının sağlıklı olma kültürüne etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan çalışmanın sonuçlarına ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Çalışmada, erkek katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve alt boyut toplam puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yüksek gelire sahip olduğunu beyan eden katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürünün yargı alt boyut toplam puanının düşük gelirli katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yaş arttıkça fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanlarında bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3. ve 4. sınıfta okuyan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürünün yargı alt boyut toplam puanının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilerin MYO öğrencilerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanının daha yüksek olduğu belirlenirken, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Spor aktivitelerine hiç katılmayan veya düşük aktivite düzeyinde katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanları diğerleri göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak orta ve zayıf düzeyde (sırası ile) pozitif anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde; İri ve Şengür (2022) öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin 1. sınıftan 3. sınıfa kadar arttığını, bu artışın temel olarak uygulamalı derslerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ancak 4. sınıfta uygulamalı derslerin sayısının azalması durumu, daha çok KPSS gibi mesleki sınavlara yönelik hazırlığa odaklanılmasından ötürü fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesine neden olabilir. İlaveten Fişne (2009) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktiviteye katılım oranının 1. sınıf öğrencilerinde, 2. 3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında gözlemlenen anlamlı farkın, 4.

sınıf öğrencilerinin mezuniyetlerine yaklaşımlarıyla birlikte iş bulma kaygısının artması ve mezuniyet sonrası sınavlara yönelik hazırlıklarına daha fazla odaklanmaları ile ilişkilendirilebilir.

Araştırmada spor aktivitelerine hiç katılmayan veya düşük aktivite düzeyinde katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanları diğerlerine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bu bulgusu bireysel, çevresel veya sosyal faktörlerden kaynaklı olarak açıklanabilir. Örneğin; spor aktivitelerine hiç katılmayan veya düşük düzeyde katılan öğrencilerin yeterli deneyime sahip olmaması ya da fiziksel aktivitelerin eğlenceli yönlerini keşfetme fırsatından mahrum kalmalarından kaynaklı olabilir. Öte yandan motivasyon eksikliği ve spor yapma alışkanlığının olmaması durumu da fiziksel aktivitelere katılımı ve sağlıklı olma tutumunu etkileyebilir. Alanyazın incelendiğinde; Hallal, Victora, Wells ve Lima (2003) tarafından Brezilya’da yürütülen bir araştırmada ise 20 yaş üzeri bireylerin %41,1’inin inaktif olduğu tespit edilmiştir. Öztürk (2005) çalışmasında, öğrencilerin %14,8’inin inaktif, %67,5’inin minimal aktif ve %17,7’sinin aktif olduğu sonucuna varılmıştır. İlaveten Savcı, Öztürk ve Arıkan (2006) tarafından yürütülen araştırmada öğrencilerin %15’inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %68’inin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu, %18’inin ise yeterli fiziksel aktiviteye sahip olduğu belirlenmiştir. Bunlara ek olarak Atilla ve İşler (2012) sağlıklı olma kültürüne ilişkin yapmış olduğu nitel çalışmada, önemli bir etkiye sahip olan kitle iletişim araçlarının çeşitli durumlarını ortaya koyarak üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmalarda, bedensel sağlık, gelişme ve sağlıklı olma kültürü durumlarında azalma olduğunu ve obezitenin yaygınlaştığını belirtilmiştir. Kostak vd. (2014) öğrencilerin %32.86’sinin egzersiz yaptığı sonucuna ulaşmıştır. Fialkowski vd. (2014) çalışmasında ise, öğrencilerin sağlıklı olma kültürlerini geliştirebilmek için sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca öğrencilerin sebze, meyve, su gibi sağlıklı besinlere ulaşabilmesi ve güvenli oyun alanlarına erişim sağlayabilmesi için eğitim ve öğretim politikaları oluşturulması gerektiğini vurgulamıştır. Arslan, Daşkapan ve Çakır (2016) ise yürüttüğü çalışmada, sağlık bilimleri fakültesine devam eden kız öğrencilerin %8.5’inin, erkek öğrencilerin ise %28.1’inin yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu bildirmiştir. Ross vd. (2018) tarafından yürütülen çalışmada, sağlıklı olma kültürünün yaygınlaştırılması için aile yapısına odaklanması gerektiği, ailelerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktiviteye ayırdıkları zaman konusunda bilinçlendirilerek, öz

yeterliliklerinin desteklenmesi ve davranış değişikliğinin teşvik edilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Konca vd. (2019) araştırmasında ise öğrencilerin aktivite durumunu; inaktif (sedanter) %14.12, düşük düzeyde aktif %38.93, orta düzeyde aktif %36.26, aktif %8.40, oldukça aktif %2.29 şeklinde tespit etmiştir. Bozdağ (2019) çalışmasında, öğrencilerin fiziksel aktivite kategorilerine göre dağılımları incelendiğinde, çok aktif 168 (%25,5) öğrenci ve minimal aktif 490 (%74,5) öğrenci ve inaktif kategoride ise öğrenci olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmada erkek ve kadın katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Erkek katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve alt boyut toplam puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Nitekim bu durum erkeklerin kadınlara göre sportif aktivitelere katılım olanaklarının daha geniş bir yelpazede sunulmasından kaynaklı olabilir. Alanyazın incelendiğinde; fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sağlıklı olma kültürü ile ilgili çalışma sonuçlarıyla örtüşen ya da değişiklik gösteren araştırmalar gözlemlenmektedir. Örneğin; Durmaz (2017) ise yaşları 18-25 yaş aralığında değişen toplam 280 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında, fiziksel aktivitelerden keyif alma seviyeleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Biddle ve Asare (2011) çalışmasında fiziksel aktiviteyi bir yaşam tarzı olarak benimsemiş bireylerin, genellikle sağlıkla ilgili olumlu tutumlar geliştirdiğini ve sağlıklı davranışları sürdürme olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yaman vd. (2019)'nın yürüttüğü çalışmada, düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapan kişilerin yapmayanlara oranla daha mutlu, sağlıklı, aktif bir yaşam sürdürdükleri saptanmıştır. Yapıcı, Uğurlu, Güllü ve Doğan (2022) yürüttüğü çalışmada, kadınların uzun süreli fiziksel aktiviteye katılamadıkları sağlıklı olmaya yönelik sonuç alma seviyelerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kişiler, çevrelerinden edindikleri gözlemler ve deneyimlerle davranışlarını şekillendirirler (Bandura, 1986). Dolayısıyla, fiziksel aktivitelerden keyif almanın, bireysel sağlık farkındalığı üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Tüm bunlara ek olarak; Rebar vd. (2015) yaptığı bir meta-analiz çalışmasında, fiziksel aktivitenin depresyon ve kaygıyı azaltma konusunda etkili olduğu belirlenmiştir. Yine, Yazar, Telci ve Şekeröz (2021) çalışma bulgularına göre üniversitede bulunan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarının öz yeterlilik algılarına pozitif yönde katkı sağlayacağını belirtmiştir. Ayyıldız ve Sunay (2021) çalışmasında, fiziksel aktivite yapma sıklığına göre

öğrencinin öz yeterliliğini artırıcı bir etkisi olduğunu ve aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerinde gergin ve üzüntülü duygu durumları yaşadığını tespit etmiştir. Elmas, Yüceant, Ünlü ve Bahadır (2021) araştırmalarında, erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara kıyasla daha yoğun fiziksel aktiviteye katılma eğiliminde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öztürk (2005) üniversite öğrencileri kapsamında yürüttüğü çalışmada, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin, kadın öğrencilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine alanyazında çalışma sonucunu destekler nitelikte olan çalışmaların (Alıncak, 2016; Aslan, Livanelioğlu ve Ş. Aslan 2007; Carrarov Young ve Robazza 2008; Genç, Şener, Karabacak ve Üçok 2011; Hazar vd., 2017; Kalaja, Jaakkola ve Liukkonen 2010; Kartal ve Balcı, 2018; Kudaş, Ülkar ve Erdogan 2005; Ölçücü vd., 2015; Stephens, 1988) olduğu gözlemlenmektedir. Öte yandan kadın öğrencilerinde erkeklerden daha fazla fiziksel aktivitelerden keyif aldıklarını gösteren çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin; Dereceli (2023) çalışmasında, kadın katılımcıların erkeklere oranla fiziksel aktivitelerden keyif alma durumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Moore (2009) yürüttüğü çalışmada, kadın öğrencilerin keyif alma puanlarının erkeklerden daha çok olduğunu tespit etmiştir. Buna ek olarak Kızıldemir (2024) çalışmasında, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özkan vd. (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada ise; fiziksel aktivite seviyeleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Von ve Fridlund (2005) tarafından yürütülen diğer bir çalışmada ise, yapılan fiziksel aktivitelerin cinsiyete göre herhangi bir farklılık olmadığını vurgulamıştır. Savcı, Öztürk ve Arıkan (2006) tarafından yürütülen başka bir araştırmada ise cinsiyet durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. İlaveten Dereceli (2023) araştırmasında ise, katılımcıların fiziksel aktivitelerden aldıkları keyif düzeyleri ile düzenli fiziksel aktivite yapma durumu arasında, düzenli olarak fiziksel aktivite yapan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Son olarak Kusan (2023) tarafından yürütülen çalışmada, spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre, sağlıklı olma kültürü düzeylerinin, daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmada katılımcıların gelir durumuna göre fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürünün bireysel eylemlerin eleştirisi alt boyut toplam puanı arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık belirlenirken, sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve yargı alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Yüksek gelire sahip olduğunu beyan eden katılımcıların fiziksel aktivitelerden

keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürünün yargı alt boyut toplam puanının düşük gelirli katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Nitekim bu durum yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin fiziksel aktivitelere daha fazla erişim imkânına sahip olması ve bu aktivitelere daha çok zaman ve kaynak ayırabilmelerinden kaynaklı olabilir. Alanyazın incelendiğinde; Brockman vd. (2009) çalışmasında, yüksek gelir durumuna sahip olan bireylerin ailelerinin aktiviteye teşvik ettiği, orta ve düşük gelir durumuna sahip olanların ise aktiviteye teşvik konusunda sözel söylemlerde bulunduğunu ifade etmiştir. Baydemir, Yurdakul ve Özer (2018) çalışmasında ise öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin gelir durumlarına göre etkili olduğu, yüksek ve orta düzeyde gelir durumuna sahip öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarının daha belirgin olduğu tespit edilmiştir. Kusan (2023) yürüttüğü çalışmada, üniversite öğrencilerinin gelir durumu, okumuş oldukları bölüm ve yapmış oldukları spor branşlarına göre sağlıklı olma kültürü ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dereceli, Dokuzoğlu ve Dereceli (2023) araştırmasında ise, öğrencilerin fizik aktivitelere keyif alma durumları ile vücut ağırlığı ve gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmada katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivitelere keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam puanı ve yargı alt boyut toplam puanı arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık belirlenirken, sağlıklı olma kültürünün bireysel eylemlerin eleştirisi alt boyut toplam puanı arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Araştırmada 18-19 yaş aralığındaki bireylerin 20 yaş ve üstü bireylere göre fiziksel aktivitelere keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bir başka ifade ile yaş ilerledikçe fiziksel aktivitelere keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanlarında bir artış olduğu görülmektedir. Nitekim bu sonuç bireylerin yaşam deneyimlerinin ve farkındalıklarının gelişmesiyle açıklanabilir. Başka bir ifadeyle süreç içerisinde fiziksel aktivitelerin sağlık üzerinde olumlu etkisinin deneyimlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasında etkin bir rol oynamasından kaynaklı olabilir. Alanyazın incelendiğinde; Arslan, Koz, Gür ve Mendes (2003) tarafından yürütülen çalışmada, en çok tercih edilen ilk üç aktivitelerin; yürüyüş (%48,3), bahçe ve tamir işleri (%28,9), kültür, step, fizik, aerobik (%21,1) şeklinde olduğu belirlenmiştir. Fogelman, Bloch ve Kahan (2004) tarafından yürütülen çalışmada, yaşları 20-65 arasında değişiklik gösteren 276 kişi üzerinden fiziksel aktivite durumu ve tipinin sosyo-ekonomik ve sağlık faktörüyle ilişkisi incelemiştir. Bu inceleme sonucunda katılımcıların yarısının sedanter bir yaşam tarzı sürdürdükleri

sonucuna ulaşılmıştır. Duda vd. (2006) yürüttükleri çalışmada, genç kadınların sağlıklı olma kültür düzeylerinin büyük yaş grubuna oranla yüksek olduğu ve sağlıklı olmak amacıyla fedakrlık yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Cairney vd. (2012) tarafından yürütülen çalışmada, katılımcıların yaş düzeyleri arttıkça fiziksel aktivitelere keyif alma düzeylerinde azalma olduğunu tespit etmiştir. Kusan (2023) tarafından yürütülen çalışmada 18-25 yaş grubundaki bireylerin sağlık olma kültür düzeylerinin 26 yaş ve üzerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dereceli vd. (2023) araştırmasında, 18-20 yaş aralığındaki gençlerin aktivitelere keyif alma düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmada, katılımcıların fiziksel aktivitelere keyif alma ölçek toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam puanı arasında tahmin edilen ilişkinin denklemine göre; fiziksel aktivitelere alınan ölçek puanındaki bir birimlik artış, sağlıklı olma kültürü ölçek toplam puanında 0,214 puanlık artışa neden olacaktır. Fiziksel aktivitelere keyif alma ölçek puanı sağlıklı olma kültürü ölçek toplam puanındaki varyasyonun % 18,2'lik kısmını izah etmektedir. Nitekim bu bulgu fiziksel aktivitelere keyif alma durumunun, bireylerin sağlıklı bir yaşam kültürünü benimsemelerinde etkin bir rol aldığı şeklinde yorumlanabilir. Bu bağlamda sağlıklı yaşam kültürünü geliştirmek isteyen kişiler veya toplumlar için, fiziksel aktivitelere teşvik etmenin önemli olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak araştırma bulguları fiziksel aktivitelere keyif alma ile sağlıklı olma kültürü arasında pozitif bir ilişki olduğunu, ancak bu ilişkinin orta ve zayıf düzeyde olduğunu göstermektedir. Nitekim bu sonuç, fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkisini güçlendirmek için daha fazla teşvik edici tedbirler alınması gerektiğine işaret etmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma durumlarının sağlıklı olma kültürüne etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan çalışmanın sonuçlarına ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Çalışmada, erkek katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve alt boyut toplam puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yüksek gelire sahip olduğunu beyan eden katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürünün yargı alt boyut toplam puanının düşük gelirli katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yaş arttıkça fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanlarında bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3. ve 4. sınıfta okuyan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürünün yargı alt boyut toplam puanının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilerin MYO öğrencilerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanının daha yüksek olduğu belirlenirken, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Spor aktivitelerine hiç katılmayan veya düşük aktivite düzeyinde katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü toplam ve alt boyut toplam puanları diğerleri göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma toplam puanı ile sağlıklı olma kültürü ölçek toplam ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak orta ve zayıf düzeyde (sırası ile) pozitif anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Elde edilen verilerin analizi sonucunda aşağıda önerilere yer verilmiştir.

- Fiziksel aktiviteden keyif alma ve sağlıklı olma kültür düzeyi oranını yükseltmek için kadınları teşvik edici etkinlikler (fitness ve egzersiz programları, turnuvalar, sağlıklı yaşam alışkanlıkları vb.) hazırlanabilir.
- Gelir durumu gözetmeksizin ortak kullanım alanının olacağı her türlü bütçeye uygun fiziksel aktivite alanları açılabilir.
- Fiziksel aktivite sonrası aktivitenin sağlığa etkileri hakkında bilgilendirici eğitimler verilebilir.

- Fiziksel aktivitenin keyifli hale gelmesi için çeşitli eğlenceli etkinlikler ve aktiviteler (dans, bisiklet, yürüyüş vb.) sunulabilir
- Daha geniş bir örneklem grubuyla bu konu ve kapsamda karma (nicel ve nitel) çalışmalar yürütülebilir.
- Üniversite yönetimi fiziksel aktiviteyi bir kültür haline getirmeye yönelik planlar ve projeler (okul içi egzersiz programları, spor etkinlikleri, turnuvalar, sağlık programları vb.) gerçekleştirebilir.
- Yerel yönetimler tarafından fiziksel aktivitelerin yaygınlaştırılması amacıyla park ve rekreasyon alanlarında spor eğitmenleriyle ücretsiz fiziksel aktivite programları sunulmalıdır.
- Öğrenciler için üniversite bünyesinde daha fazla spor kulübü kurulmalı ve desteklenmelidir.
- Devlet politikaları aracılığıyla sağlıklı yaşamı destekleyen projeler geliştirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Alıncak, F. (2016). Attitudes of secondary school students including physical activity involving playing games. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(3), 1-14.
- Akbay, L. (2021). *İlişkisel araştırmalar*. S. Şen ve İ. Yıldırım (Ed.). Eğitimde Araştırma Yöntemleri (ss. 117 - 136). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Alfrey, L., O'Connor, J., Phillipson, S., Penney, D., Jeanes, R., and Phillipson, S. (2019). Attitudes of pre-service physical education teachers to healthism: Development and validation of the Attitude Towards Healthism Scale (ATHS). *European Physical Education Review*, 25(2), 424-437.
- Alpözgen, A. Z., ve Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Arslan C., Koz M., Gür E. ve Mendeş B. (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(4): 249-258
- Arslan, S. A., Daşkapan, A., ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Aslan, U. B., Livanelioğlu, A., ve Aslan, Ş. (2007). *Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi*. Fizyoterapi Rehabilitasyon, 18(1), 11-19.
- Atilla, G., ve İşler, D. B. (2012). Tüketim nesnesi olarak sağlıklı olma kültürü (healthism) üzerine nitel bir ön çalışma. *Dumlupınar University Journal Of Social Science/Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (34).
- Ayyıldız, E., ve Sunay, H. (2021). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre mutluluk ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 230-240.
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, E., ve Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi I*. Ankara, Klasmat Matbaacılık.
- Baltacı, G., ve Tedavi, F. (2008). *Çocuk ve spor*. Klasmat Matbaacılık.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28), 2.

- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, Oded, Bricker, Timothy, Heath, G., Kimm, S. Y., ... and Washington, R. (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24(6), 237-247.
- Barthes, R. (2007). *Spor nedir?* Yale Üniversitesi Yayınları.
- Baydemir, B., Yurdakul, H. Ö., ve Özer, K. (2018). Physical activity level in element ary education second level children, physical self description and self-esteem İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1049-1057.
- Bek, N., ve Tedavi, (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Klasmat Matbaacılık.
- Biddle, S. J., and Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Bilge, M., Münüroğlu, S., ve Gündüz, N. (2000). Türk bayan hentbol milli takımı oyuncularının somatotip profilleri ve yabancı ülke sporcuları ile karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 33-43.
- Bilişli, Y., ve Yirmibeşoğlu, Ş. G., (2017). *An analysis of health news with regards to healthism and consumption. turkish world socio economic strategies (PP.108-136)*, Mauritius: Lap Lambert Academic Publishing.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bouchard, C., and Després, J. P. (1995). Physical activity and health: atherosclerotic, metabolic, and hypertensive diseases. *Research quarterly for exercise and sport*, 66(4), 268-275.
- Bozdağ, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozyıl, M. (2024). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Tokat.
- Bhugra, D., Till, A., and Sartorius, N. (2013). What is mental health?. *International journal of social psychiatry*, 59(1), 3-4.
- Branca, F., Nikogosian, H., and Lobstein, T. (Eds.). (2007). *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response: summary*. World Health Organization.
- Brockman, R., Jago, R., Fox, K. R., Thompson, J. L., Cartwright, K., and Page, A. S. (2009). "Get off the sofa and go and play": Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10–11 year old children. *BMC Public Health*, 9, 1-7.

- Cairney, J., Kwan, M. Y., Velduizen, S., Hay, J., Bray, S. R., and Faught, B. E. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9, 1-8.
- Carraro, A., Young, M. C., and Robazza, C. (2008). A contribution to the validation of the physical activity enjoyment scale in an Italian sample. *Social behavior and personality: an international journal*, 36(7), 911-918.
- Cashmore, E. (2003). *Spor kültürü.A'dan Z'ye bir rehber*. İstanbul: Kare Yayınları
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., and Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Cengiz, Ş. Ş., ve Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
- Cirhinlioğlu, Z. (2004). Toplumsal açıdan sağlık ve sağlığa postmodernist yaklaşımlar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Çiçek, G. (2020). *Fiziksel aktivite ve sağlık*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Dalkılıç, M. (2011). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Deniz, M. (2011). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması* Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Dereceli, E., Dokuzoğlu, G., ve Dereceli, Ç. (2023). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(2), 40-44.
- Dilekçi, U. (2022). *Spor liselerinde adanmışlık*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Dilekçi, U. (2023). *Fiziksel aktivite kavramı ve önemi*. (Edt: Durukan, E ve Miyaç, M). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Efe akademi yayınları.
- Duda, R. B., Jumah, N. A., Hill, A. G., Seffah, J., and Biritwum, R. (2006). Interest in healthy living outweighs presumed cultural norms for obesity for Ghanaian women. *Health and quality of life outcomes*, 4, 1-7.
- Durmaz, E. E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması* Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

- Eksen, K. (2021). *Sağlıklı olma kültürü tarafından şekillenen yeni tüketim alanlarına dair bir alan araştırması: Kütahya örneği* Yüksek lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Erkal, M. 1982. *Sosyolojik Açıdan Spor*, Ankara. Der yayınları.
- Ferreira, P. L. (1995). Conceptual framework concerning evaluation of functional status (eurepen research conference on functional status evaluation. *September (ERGHO) içinde) Groningen*.
- Fialkowski, M. K., Debaryshe, B., Bersamin, A., Nigg, C., Leon Guerrero, R., Rojas, G., and CHL Team. (2014). A community engagement process identifies environmental priorities to prevent early childhood obesity: The children's healthy living (chl) program for remote underserved populations in the us affiliated pacific islands, hawaii and alaska. *Maternal and child health journal*, 18, 2261-2274.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Fogelman, Y., Bloch, B., and Kahan, E. (2004). Assessment of participation in physical activities and relationship to socioeconomic and health factors: The controversial value of self-perception. *Patient Education and Counseling*, 53(1), 95-99.
- Fraenkel, J., Wallen, N., and Hyun, H. (1993). *How to design and evaluate research in education 10th ed*. McGraw-Hill Education.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Gilchrist, P., and Wheaton, B. (2017). The social benefits of informal and lifestyle sports: A research agenda. *International journal of sport policy and politics*, 9(1), 1-10.
- Göral, M., ve Yapıcı, K. (2001). *Beden eğitimi ve spor bilimine giriş*. Kütahya: Tuğra Ofset.
- Güler, H. (2023). Spor ve yapay zeka. *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, 275.
- Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım, 4, 1.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Wells, J. C. K., and Lima, R. D. C. (2003). Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(11), 1894-1900.

- Hamzaoglu, O. (2010). Sağlık Nedir? Nasıl Tanımlanmalıdır? *Tophum ve Hekim* 25(6), 403-410.
- Hazar, Z., Hazar, K., Gökyürek, B., Hazar, M., ve Çelikkilek, S. (2017, Kasım). *Ortaokul öğrencilerinin oynusallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Aska Otel, Antalya.
- İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik Dergisi* (3), 195-210.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- İri, R., ve Şengür, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının bazı değişkenler bakımından karşılaştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 369-379.
- Kalaja, S., Jaakkola, T., and Liukkonen, J. (2010). Role of gender, enjoyment, perceived competence, and fundamental movement skills as correlates of the physical activity engagement of Finnish physical education students. In *scandinavian sport studies forum (SSSF)*. Malmö university.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kartal, M., ve Balcı, E. (2018). Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkin faktörler. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5(4), 301-310.
- Kızıldemir, G. (2024). *Pilates egzersizi yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Diyarbakır İli Örneği)*. Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Koç, Hürmüz., Özen, Gökmen., Abanoz, Hasan., ve Pulur, Atilla. A. (2018). Comparative analysis of hematological parameters in well-trained athletes and untrained men. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (5), 260-264.
- Konca, E., Ermiş, E., Ermiş, A., ve Erilli, N. A. (2019). 7-14 yaş öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Social Sciences*, 14(1), 105-117.
- Kostak, M. A., Kurt, S., Süt, N., Akarsu, Ö., ve Ergül, G. D. (2014). *Hemşirelik ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları*. *TAF Prev Med Bull*, 13(3), 189-96.
- Koşar, N. (1997). *Koroner kalp hastalıkları risk faktörlerinin fiziksel aktivite düzeyleri yüksek ve düşük olan 11-14 yaşlarındaki çocuklarda karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kudaş, S., Ülkar, B., ve Erdogan, A. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 19-29.

- Kusan, O. (2023). Spor yapan ve yapmayan bireylerde sağlıklı olma kültürü ve fiziksel aktivite durumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 192-200.
- MacDonald, G. (2006). What is mental health. *Mental health promotion: A lifespan approach*, 8-32.
- Miko, H. C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S., and Bauer, R. (2020). Auswirkungen von bewegung auf die gesundheit. *Das gesundheitswesen*, 82(S 03), S184-S195.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363.
- Moore, J. B., Yin, Z., Hanes, J., Duda, J., Gutin, B., and Barbeau, P. (2009). Measuring enjoyment of physical activity in children: validation of the physical activity enjoyment scale. *Journal of applied sport psychology*, 21(S1), S116-S129.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., ve Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.
- Özdenk, S. (2018). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *Spor bilimlerinde akademik araştırmalar*, 1, 77-90.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü., ve Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International journal of sport culture and science*, 1(3), 24-38.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., ve Eskiler, E. (2022). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21-37.
- Öztürk, F. M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., and Olson, R. D. (2018). *The physical activity guidelines for Americans*. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., and Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378.
- Robinson, J., and Elkan, R. (1996). *Health needs assessment*. Pearson professional limited. no. New York.

- Ross, S. E. T., Macia, L., Documét, P. I., Escribano, C., Naderi, T. K., and Smith-Tapia, I. (2018). Latino Parents' perceptions of physical Activity and healthy eating: at the intersection of culture, family, and health. *Journal of nutrition education and behavior*, 50(10), 968-976.
- Roy, S. C. (2008). 'Taking charge of your health': discourses of responsibility in English-Canadian women's magazines. *Sociology of health & illness*, 30(3), 463-477.
- Salar, B., Hekim, M., ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Sallis, J. F., and Saelens, B. E. (2000). Assessment of physical activity by self-report: status, limitations, and future directions. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(sup2), 1-14.
- Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M., ve Arıkan, F. D. H. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, 34(3), 166-172.
- Somunoğlu, S. (1999). Kavramsal açıdan sağlık. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 4(1).
- Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. *Preventive medicine*, 17(1), 35-47.
- Şahin Z. (2002) *Ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L., and Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American journal of preventive medicine*, 13(4), 317-323.
- Tengilimoğlu, D. (2009). *Sağlık işletmeleri yönetimi*, Nobel Yayınları, Ankara , s. 35-49
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Uğraş S., Özen G., Aykora E., ve Yurdakul H. (2021) Adaptation of the healthism attitude scale to Turkey: A validity and reliability study. *Human Sport Medicine*, 21(1),117–123. doi: 10.14529/hsm210115
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., and Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European journal of cardiovascular prevention & rehabilitation*, 12(2), 102-114.
- Voigt, D. (1998). *Spor sosyolojisi*. Ayşe Atalay (çev.), Alkım Yayınları.

- Von Bothmer, M. I., and Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing & health sciences*, 7(2), 107-118.
- Yaman, Ç., Sevil, Ü., Gürkan, A., Değer, V. B., Hergüner, G., Yücel, A. S., ve Korkmaz, M. (2019, Mart). *Fiziksel aktivitenin zihinsel ve bedensel dinginlik üzerine etkisi: Bir Örnek Uygulama*. 1. Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi, Hilton Otel Zeytinburnu, İstanbul.
- Yamaner, F. (2001). *Beden eğitimi ve spor'da temel ilkeler*. Ekin Kitabevi.
- Yapıcı, H., Uğurlu, D., Güllü, M., ve Doğan, A. A. (2022). Yetişkin kadınların sağlıklı olma kültürüne yönelik tutumlarının incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 574-583.
- Yarar, F., Telci, E. A., ve Şekeröz, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Medical Journal*, 14(3), 548-554.
- Zorba, E., (2005). *Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- WHO, C. O. (2020). World health organization. *Air quality guidelines for europe*, (91).



EKLER

EK-1 Etik Kurul Raporu

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı: Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Durumunun Sağlıklı Olma Kültürüne Etkisi	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	18.10.2024
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	21.10.2024
Karar tarihi	21.10.2024

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

Doç.Dr. Melike BAŞ	Üye-Raportör	Eğitim Fakültesi
Doç.Dr. Üyesi Fatih CAN	Üye-Başkan Yard.	Eğitim Fakültesi
Doç. Dr. Ash ALTANLAR	Üye	Mimarlık Fakültesi
Doç.Dr. Önder ERYILMAZ	Üye	Eğitim Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Nida EMÜL	Üye	Eğitim Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN	Üye	Sabuncuoğlu Şerefeddin SHMYO
Dr. Öğr. Üyesi Nihan OSMANOĞLU	Üye	Eğitim Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Yıldız	Üye	Eğitim Fakültesi

KYT-FRM-126/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2 Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği

	Sağlıklı Olma Kültürü (Healtism) Ölçeği	Tamamen Katılıyorrum	Katılıyorrum	Orta Düzeyde Katılıyorrum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1	Beden eğitimi, daha çok fiziksel aktivite hedeflerini karşılamaya yönelik olmalıdır.	5	4	3	2	1
2	Spor yapan insanlar yapmayanlara göre daha sağlıklıdır.	5	4	3	2	1
3	Günümüzde gençlerin çoğu obezdir.	5	4	3	2	1
4	Sıkı ve düzenli çalışmayla herkes sağlıklı olabilir.	5	4	3	2	1
5	Obezite, çoğunlukla bireylerin yanlış beslenme ve egzersiz seçimleri ile ilişkilidir.	5	4	3	2	1
6	Fiziksel uygunluk testleri, bireyleri sağlıklı olmaya motive etmek için yapılması gereklidir.	5	4	3	2	1
7	Obezite, günümüzde gençlerin karşılaştığı en önemli sağlık sorunudur.	5	4	3	2	1
8	Okul saatlerinde gençlere fiziksel aktivite hedeflerine ulaşmaları için daha fazla fırsat verilmelidir.	5	4	3	2	1
9	Sağlıksız insanlar sağlıklı insanlardan daha az egzersiz yaparlar.	5	4	3	2	1
10	Fazla kilolu insanlar tembeldir.	5	4	3	2	1
11	Sağlıklı insanlar hayatta daha başarılıdır.	5	4	3	2	1
12	Fiziksel uygunluğa sahip bireyler daha ilgi çekicidir.	5	4	3	2	1
13	Sağlıklı insanlar daha yüksek otokontrole sahiptir.	5	4	3	2	1
14	Fiziksel uygunluk düzeyini kontrol edebilen insanlar daha fazlasını başarabilir.	5	4	3	2	1

Türkçe Atfı:

Uğraş S., Özen G., Aykora E., & Yurdakul H. (2021). Adaptation of the Healthism Attitude Scale to Turkey: a Validity and Reliability Study. Human Sport Medicine vol. 21, no. 1, pp. 117–123. DOI: 10.14529/hsm210115

Orijinal Ölçek Atfı:

Alfrey, L., O'Connor, J., Phillipson, S., Penney, D., Jeanes, R., & Phillipson, S. (2019). Attitudes of pre-service physical education teachers to healthism: Development and validation of the Attitude Towards Healthism Scale (ATHS). European Physical Education Review, 25(2), 424-437. DOI: 10.1177/1356336X17742665

Ölçek Alt Boyutları:

Bireysel Eylemlerin Eleştirisi: 1,2,3,4,5,6,7,8

Yargı : 9,10,11,12,13,14

EK-3 Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği

Ölçek, fiziksel aktivitelerden beklenen ya da algılanan zevk ve haz gibi olumlu duyguları değerlendiren, tek boyut ve 8 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 7'li likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum,...,7= Kesinlikle Katılıyorum) tipinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte ters madde (olumsuz ifade) bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak puan ortalamasının yüksek olması fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeyinin yüksek olduğunu, ölçekten alınan puan ortalamasının düşük olması ise fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)							
	Kesinlikle Katılmıyorum	↔					Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6	7
1. Fiziksel aktiviteleri zevkli buluyorum.							
2. Fiziksel aktiviteler çok eğlencelidir.							
3. Fiziksel aktiviteler hoştur.							
4. Fiziksel aktiviteler canlandırıcıdır.							
5. Fiziksel aktiviteler tatmin edicidir.							
6. Fiziksel aktiviteler mutluluk vericidir.							
7. Fiziksel aktiviteler harekete geçiricidir.							
8. Fiziksel aktiviteler rahatlatıcıdır.							

NOT: Türkçeye uyarladığımız ölçme aracı ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda izin alınmaksızın, kaynak göstermek kaydıyla kullanılabilir.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Fatih UYAR

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 2018-2022, Amasya

Yüksek Lisans Öğrenimi : Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2023-2025, Amasya

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

Bildiri : Uyar, F., Sabah, S., Çankaya, S. (2024). Examining The Factors Influencing Coaches' Motivation In The Work Process. IX-International European Conference On Interdisciplinary Scientific Research

Kitap Bölümü : Uyar, F., Sabah, S., Çaloğlu, M. (2024). *Okul sporlarına katılan öğretmenlerin yaşadıkları sorunların incelenmesi*. (Edt. Çankaya, S., Sabah, S ve Cevahircioğlu, B). *Spor Bilimleri Alanında Güncel Araştırmalar – VII*. Gazi Yayınevi.

ORCID ID : 0009-0002-2532-5496