



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**FİZİKSEL AKTİVİTENİN ORTA YAŞ SEDANTER
KADINLARDA TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE
ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİNİNCELENMESİ**

Hazırlayan

Beytullah DİMLİOĞLU

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Doç. Dr. Murat TEKİN

KARAMAN-2018



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**FİZİKSEL AKTİVİTENİN ORTA YAŞ SEDANTER
KADINLARDA TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE
ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan

Beytullah DİMLİOĞLU

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Doç. Dr. Murat TEKİN

KARAMAN-2018



TEZ ONAY SAYFASI FORMU

Doküman No	FR-285
İlk Yayın Tarihi	05.02.2018
Revizyon Tarihi	
Revizyon No	00
Sayfa No	1/1

FİZİKSEL AKTİVİTENİN ORTA YAŞ SEDANTER KADINLARDA TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Tezin Kabul Ediliş Tarihi: 10.09.2018

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

İmzası

Başkan : Doç. Dr. Murat TEKİN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GÜLLÜ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Veysel TEMEL

Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 29.08.2018 tarihli ve 35/274 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü: Doç. Dr. İdris Nebi UYSAL



Hazırlayan

Kalite Sistem Onayı

ÖNSÖZ

Bu çalışma, kadınların psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerindeki değişimleri için orta yaş sedanter kadınların fiziksel aktiviteyle birlikte temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerindeki olumlu olumsuz değişimleri tespit etmek amacıyla Konya ilinde yaşayan 90 sedanter kadına uygulanmıştır. İhtiyaç kavramı insan yaşamındaki herhangi bir şeyin yoksunluğu olarak ifade edilir. Psikolojik ihtiyaç ise bireyin ruhsal yoksunluğu anlamına gelmektedir. Öznel iyi olma ise bireyin ruhen iyilik hali olarak tanımlanmıştır. Yapılan çalışmada fiziksel aktivite yaptırılan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma durumu ve öznel iyi oluş yönünden doyuma ulaşma durumuna cevap aranmıştır. Düzenli fiziksel aktivite yaptırılan sedanter kadınların, yaşamlarında psikolojik ve öznel iyi oluş bakımından doyuma ulaşması ve pozitif bireyler olarak yaşamaları umut edilmektedir.

Bu araştırmanın yapılmasına destek veren, hayatımda örnek aldığım ve benim bu seviyelere ulaşmam için kılavuzluk yapan sayın Doç. Dr. Murat TEKİN hocama, bana her zaman destek olan sayın Doç. Dr. Selahattin AKPINAR hocama, çalışmalarımda sabırla bana yardımcı olan İsmail DOĞAN hocama, Konya Dedeman Sağlık Kulübü ailesine, bu çalışmanın ortaya çıkmasında sabır gösteren ve bana her konuda destek olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

FİZİKSEL AKTİVİTENİN ORTA YAŞ SEDANter KADINLARDA TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı; fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

Araştırma grubu; Gönüllü olarak seçilen ve Konya İlinde yaşayan 90 orta yaş sedanter kadından (ort.yaş=34.7667±4.26391) oluşmaktadır.

Araştırmanın amacına ulaşmak için; araştırmacılar tarafından geliştirilen " Kişisel Bilgi Formu", Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen; Kesici ve diğerleri(2003) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. 12 hafta boyunca orta yaş sedanter kadınlara fiziksel aktivite yaptırılmıştır ve Araştırmada ön test, son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında; One Sample Kolmogorow-Smirnov Testi, Paired Samples t-Testi, Karışık Ölçümler İçin Two-Way ANOVA Testi ve Korelasyon Testi, ayrıca Frekans Analizi kullanılarak anlamlılık $P<0,05$ alınmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda; düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeyleri yüksek çıkmıştır. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre; deney ve kontrol grubu sonuçları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ayrıca deney ve kontrol grupları son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Orta Yaş Sedanter Kadın, Öznel İyi Oluş, Temel Psikolojik İhtiyaçlar

ABSTRACT

INVESTIGATION of THE EFFECT of PHYSICAL ACTIVITY to the MIDDLE AGED SEDENTARY FEMALES BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS and SUBJECTIVE WELL-BEING LEVELS

The purpose of this study is to investigate the effect of physical activity at middle aged sedentary female on basic psychological needs and subjective well-being levels.

The research group consists of 90 middle aged sedentary females (average of age=34.7667+4.26391) in total who live in Konya and selected in the study voluntarily.

“Personal Information Form” developed by the researchers, “Basic Psychological Needs Scale” developed by Deci and Ryan (2000) and adapted to Turkish by Kesici et al (2003) and “Subjective Well-Being Scale” developed by Tuzgöl Dost (2004) were used in order to reach the aim of the study. During 12 weeks, middle-aged sedentary females did physical activity. Experimental design with was used in the study. Pre-test and post-test control group.

For the analysis and interpretation of the data; One Sample Kolmogorow-Smirnov Test, Paired Samples t-Test, Two-Way ANOVA Test and Correlation Test for Mixed Measurements were done. Significant difference value was $P<0,05$ in frequency analysis.

As a result of this study; the basic psychological needs and subjective well-being levels of female doing regular physical activity are high. Also, according to research results within this study there was a significant difference between the results of the experimental and control groups; and there was a significant difference between post-test results of the experimental and control groups.

Key words: Basic Psychological Needs, Middle Aged Sedentary Female, Physical Activity, Subjective Well-Being,

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
GENEL BİLGİLER	5
1. FİZİKSEL AKTİVİTE	5
1.1.Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Etkinlikler	10
1.2.Fiziksel Aktiviteye Katılımın Fizyolojik Etkileri	10
1.3.Fiziksel Aktiviteye Katılımın Sosyal Etkileri.....	11
1.4.Fiziksel Aktiviteye Katılımın Psikolojik Etkileri	11
1.5.Fiziksel Aktivitenin Etkileri	11
1.5.1.Kas ve İskelet Sistemine olan Etkileri	11
1.5.2.Ruhsal ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri	12
1.5.3. Gelecek Yaşantımız (Yaşlılık) Üzerine Etkileri.....	13
1.5.4.Diğer Vücut Sistemi Üzerine Etkileri	13
1.6.Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	14
2. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR.....	14
2.1.Psikolojik İhtiyaç.....	14
2.2.Temel İhtiyaçlarla İlgili Kuramlar	17
2.2.1. Murray'a Göre ihtiyaçlar	18
2.2.2. Maslow 'un İhtiyaçlar Kuramı	19
2.2.3. Öz Belirleme Kuramı	22
2.2.3.1 Özerklik (Autonomy) İhtiyacı	24
2.2.3.2. Yeterlik.....	25
2.2.3.3. İlişki Aidiyet (relatedness) ihtiyacı	27
2.2.4. Ann Roe: İhtiyaç Yaklaşımı	28
2.2.5. Alderfer'in ERG Kuramı	29
2.2.6. Eric Fromm'un İhtiyaçlar Kuramı	29
2.3. Fiziksel Aktivite ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar	30
3. ÖZNEL İYİ OLUŞ	32
3.1. ÖZNEL İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ KURAMLAR.....	33
3.1.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı:	33

3.1.2. Erek Kuramı.....	34
3.1.3. Etkinlik ve Akış Kuramı.....	36
3.1.4. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana kuramları.....	37
3.2. ÖZNEL İYİ OLUŞU ETKİLEYEN ETMENLER.....	37
3.3. FİZİKSEL AKTİVİTE VE ÖZNEL İYİ OLUŞ	38
3.4. EĞİTİM DURUMUNUN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİSİ.....	40
3.5. MESLEK DURUMUNUN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE ÖZNEL İYİ OLUŞ.....	41
İKİNCİ BÖLÜM	42
2.YÖNTEM	42
2.1 AMAÇ	42
2.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	42
2.3. ARAŞTIRMA MODELİ	43
2.4. ÇALIŞMANIN VARSAYIMLARI VE KISITLARI	43
2.5. ARAŞTIRMA SORUSU VE HİPOTEZLER	44
2.6. ARAŞTIRMA GRUBU.....	45
2.7. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ	45
2.7.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	45
2.7.2 Öznel İyi Oluş Ölçeği	46
2.8. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ.....	47
2.9. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ	51
BULGULAR	53
TARTIŞMA.....	71
SONUÇ VE ÖNERİLER	87
GENEL ÖNERİLER:	88
ARAŞTIRMA SONUCUNA GÖRE ÖNERİLER:	88
KAYNAKLAR.....	90
EKLER	107
TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ.....	109
ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	110
UYGULAMA SÜRECİ.....	112

KISALTMALAR LİSTESİ

- N** : Kişi sayısı
- Ort** : Ortalama
- Ss** : Standart sapma
- p** : Anlamlılık değeri
- t** : t değeri (İki grup verinin ortalamaları arasındaki belirgin farkı)
- df** : Serbestlik derecesi
- KT** : Karelerin toplamı
- Sd** : Serbestlik derecesi
- KO** : Karelerin ortalaması
- F** : Varyans değeri (İstatistik bilimi içinde bir sıra değişik problemlerde kullanılan parametrik çıkarımsal sına yöntemini)
- r** : Korelasyon değeri
- TFAR:** Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi
- ERG** : Existence (Varoluş), Relatedness (İlişki), Growth (Gelişme)
- WHO** : Dünya Sağlık Örgütü

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1 Öznel İyi Oluş	33
Tablo 2 Orta Yaş Sedanter Kadınların Yaş Dağılımlarını Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları.....	45
Tablo 3 Uygulama Süreci.....	47
Tablo 4 Orta Yaş Sedanter Kadınların Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi	52
Tablo 5 Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Frekans Dağılımları	53
Tablo 6 Kontrol Grubunda Yer Alan Katılımcıların Frekans Dağılımları	54
Tablo 7 Orta Yaş Sedanter Kadınların Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerine Göre Ön Test ve Son Test Dağılımlarını Gösteren Paried Sample T Testi Sonuçları	55
Tablo 8 Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre Ön Test Son Test Dağılımlarını Gösteren Paried Sample T Testi Sonuçları	56
Tablo 9 Orta Yaş Sedanterkadınların Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerine Göre Deney ve Kontrol Grubunu Gösteren Paried Sample T Testi Sonuçları	56
Tablo 10 Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre Deney ve Kontrol Grubunu Gösteren Paried Sample T Testi Sonuçları.....	57
Tablo 11 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları.....	58
Tablo 12 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları.....	59
Tablo 13 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Özerklik Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları.....	59
Tablo 14 Eğitim Durumu Değişkenine Göreorta Yaş Sedanter Kadınların Özerklik Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları.....	60
Tablo 15 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Yeterlik Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları.....	61
Tablo 16 Eğitim Durumu Değişkenine Göreorta Yaş Sedanter Kadınların Yeterlik Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları.....	62
Tablo 17 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların İlişki Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları.....	62
Tablo 18 Eğitim Durumu Değişkenine Göreorta Yaş Sedanter Kadınların İlişki Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları.....	63

Tablo 19 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları.....	64
Tablo 20 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları.....	65
Tablo 21 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Özerklik Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları.....	65
Tablo 22 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Özerklik Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları.....	66
Tablo 23 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Yeterlik Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları.....	67
Tablo 24 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Yeterlik Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları.....	68
Tablo 25 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların İlişki Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları	68
Tablo 26 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların İlişki Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları	69
Tablo 27 Orta Yaş Sedanter Kadınların Son Test Düzeylerine Göre Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerini Gösteren Korelasyon Analiz Sonuçları.....	70

GİRİŞ

Fiziksel aktivite günümüzde insanların yararını bildiği ama yapmadığı etkinliklerin başında gelmektedir. Bireylerin en küçüğünden en büyüğüne hareket etme fırsatını sunan fiziksel aktivitenin beden ve ruh sağlığı üzerinde etkileri çok fazladır. Ülkemiz insanları da tüm bunların bilincinde olmakla birlikte fiziksel aktivitelerin hep izleyen kısmını oluşturmaktadır. Kısacası ülke insanımız fiziksel aktivitelerin faydasını bilip uygulamaktan kaçınmakta veya haftada bir defa uygulamaktadır. Tüm bunların sonucunda fiziksel aktiviteyi tanımlamak ülkemiz için önemsiz ve gereksiz bir durum halinde olmaktadır. Bunun tersine yabancı ülkelerde okul öncesi dönemine kadar indirgenebilmesi gerçekten manidar bir durumdur.

Fiziksel aktivite vücudumuzun kas ve iskelet sistemlerini kullanması sonucuyla enerji tüketilebilmesi işlemine denmektedir. Yapılan her fiziksel aktivitede enerji harcanması gerekmektedir. Fiziksel aktiviteyi hemen hemen her tür ve ortamda yapmak mümkündür. Yeter ki kişi neyi nasıl yapabileceğinin ve kendisine ne kadar faydalı olacağının farkında olsun.

Rutin olarak uygulanan egzersizin bazı hastalıkların kötü yönde seyretmesini önlediği ve postüral olarak fiziki yapıları uygun hale getirdiği bilinmektedir. Fiziksel uygunluk, bireyleri, kardiovasküler sistemde daha dayanıklı, kassal yönden daha kuvvetli, bedensel olarak daha postürü düzgün ve elastik olarak daha esnek hale getirmektedir (Öztürk, 2005). Bireyleri hem psikolojik hem de fiziksel yönden geliştiren egzersizlerin bazı çeşitleri vardır. Bunların içinde pilates çalışmaları da bulunmaktadır. Diğer egzersiz çeşitlerine göre pilates egzersizi daha az enerji sarf edilen bir egzersiz türü olmasına karşın; hareketlerin yapılışı sırasındaki konsantrasyon, kontrol, odaklanma, akıcı hareket ritmi, hareketin kesinliği ve nefes kullanma tekniği ile sağlam bir fizik için büyük önem arz etmektedir. Yapılan çalışmalarda pilates egzersizlerinin kalp damar hastalıkları yönünden tehlikeleri azalttığı, kemik erimesini önlediği, fit bir fizik yapısına kavuşturduğu denge, esneklik ve kuvveti geliştirdiği bulunmuştur (Öztürk, 2005).

Günümüzde toplumun teknolojik gelişmelerle beraber daha sedanter yaşama sürüklendiği ve hareket kabiliyetini azalttığı açıktır. Bireylerin fiziksel hareket

uygulamaları yönünden bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziki olarak yapılan etkinliklerin vücut sağlığı ile ruh sağlığı yönünden değerinin yeteri kadar anlaşılamamasına neden olmuştur. Bunun sonucu olarak bireyler birçok sağlık sorunuyla karşılaşmış, insanlar arasında kemik erimesi, obezlik, kardiyovasküler sistem rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, şeker gibi hastalıkların yaşanma riski artmıştır (Gür, 1992; Akt: Fişne, 2009).

Bireylerin yaşamının her döneminde hareket etmesi sağlık açısından önem arz etmektedir. Çocukların sağlıklı bir hayat sürmelerinde, karşılaştıkları kötü ortamlardan uzak durmalarında, istenmeyen davranışlardan uzaklaşmalarında, gençlerin sosyal çevrelerinde etkin olmasında, başarılı bir okul hayatı sürmelerinde fiziksel aktivite kavramının payı çok büyüktür. Ayrıca yetişkin bireylerin bazı kronik rahatsızlıklara yakalanma riskini azaltmasında ve bu rahatsızlıkları uzun vadede tedavi etmesinde fiziksel aktivite önemli fayda sağlamaktadır. İleriki yaşlarda da bireylerin rahat bir yaşlılık evresi sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Kısacası insanların yaşamlarını kaliteli bir şekilde sürdürmelerine olanak sağlamaktadır (Aydoğdu, 2016).

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana ihtiyaç kavramı hep olagelmıştır. Çünkü insanlarda hep bir eksiklik hissedilmiş ve eksiklik bulunana kadar o insanlığın ihtiyacı olarak adlandırılmıştır. İşte bu ihtiyaç kavramı insanlık tarihi ile başlamıştır. Önceleri temel olarak incelenirken sonraları ise belirli çeşitlere ayrılmıştır. Yaşamın devamlılığı için insanların karşılaması gereken bazı eksiklikler vardır. Bu eksiklikler ihtiyaç olarak ifade edilir ve doyurulmadığı zaman insanlarda daralma, sinir ve öfke gibi tepkilere neden olur (Ülgen, 1997; Akt: Nigar, 2014).

Günümüzde değeri oldukça iyi anlaşılmaya başlanan ihtiyaç kavramlarından birisi de psikolojik ihtiyaçlar kavramıdır. Bu kavram insanların davranışlarında etkili olan, bazen doğuştan oluşan bazen de sonradan meydana gelen bir davranış örüntüsüdür. Psikolojik anlamda odaklanmalar kişilerin içsel yapıları ile ilgilidir. Bu durumlar ancak meydana çıktıktan sonra bilinebilir. Bu motivelerin sebeplerini anlamak ve anlamlandırmak oldukça zordur (Sabuncuoğlu, 1995; Akt: Nigar, 2014).

Kişinin kendini içsel yönden pozitif olarak algılaması, yapabileceklerini ve yapamayacaklarını bilmesi, diğer kişilerle ilişkisinin olumlu olması öznel iyi olma olarak ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra öznel iyi olma bireylerin bağımsız davranmaları,

farkındalıklarını hissetmesi, kendini bu yönde gelişime adapte etmesini sağlayan bir olgudur (Keyes ve ark, 2002; Akt: Eker, 2016).

Günümüz insanlarındaki hareketsiz yaşam, onları öncelikle sağlıkla ilgili problemlere daha sonra onunla bağlantılı olarak psikolojik süreçlere itmekte ve bu döngü insanları olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle kadınların günümüz yaşamdaki hareketsiz rolleri, kadının spordan uzak durması, çekinmesi ve gereksiz görmesi gibi nedenler bu sorunu daha da tetiklemektedir.

Bu doğrultuda kadınların fiziksel aktivite yaparak fiziksel, zihinsel ve duyuşsal gelişimlerine katkı sağlaması fiziksel aktivitenin, temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde etkin bir yeri olduğunu, öznel iyi oluş düzeylerinde de önemli etkisinin olduğunu göstermektedir. Orta yaş sedanter kadınların fiziksel aktiviteyle birlikte hayata daha pozitif bakacağı, öznel iyi oluş kavramının temelini oluşturan mutluluk yönünden daha ileri bir seviyede olacağı ortaya çıkmaktadır.

Bu çalışmanın önemi orta yaştaki sedanter kadınların yapacakları fiziksel aktivite (pilates) ile temel psikolojik ihtiyaç ve öznel iyi oluş düzeylerine ne derece olumlu katkı sağlayacağını belirlenmesidir. Böylece sedanter kadınlara bu yönde egzersizler yapılmasının ve artırılmasının sağlanmasıdır. Bu çalışmanın sonucunda çalışmanın alanı genişletilerek spor uzmanları ile paylaşılıp etkinliklerin artırılması yönünde çalışmalar yapılacaktır.

Bugüne kadar orta yaş sedanter kadınlarda Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve öznel iyi oluşa etkisi üzerine az çalışma yapılması nedeniyle, ulaşılan sonuçlar sonucunda ilgili konuya değişik bir anlam kazandırılarak eğitimcilere, beden eğitimcilere, antrenörlük yapanlara, eğitim üzerine denetleme yapan kişilere, eğitim psikologlarına yardımcı olması amaçlanmaktadır. Ayrıca çalışmamız toplumumuzun genelinde yer edinen, kadınların fiziksel aktivite yapmasına yanlış bakış açısı ve alışlagelmiş hareketsiz kadın profili anlayışının değişmesi açısından önem arz etmektedir. Çalışmayla fiziksel aktivitenin sedanter kadınların yalnız beden sağlığı üzerine değil psikolojik ve ruh sağlığı üzerine de faydasının olacağı düşünülmektedir.

Bu yöndeki çalışmaların, kadınları psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş açısından doyuma ulaştırma, olumlu bir psikolojik edinim elde etme, yaşamlarında diğer sedanter

kadınlara örnek olma, daha hareketli ve aktif bir yaşam sürme, pozitif yönde yükselen psikoloji gibi olumlu yönler sevk etmesi açısından etkili kazanımlar oluşturacağı düşünülmektedir.

Çalışmamızın amacı, Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Öznel İyi Oluşa Etkisinin İncelenmesidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1. Fiziksel Aktivite

Çağdaş toplum yaşamında fiziksel aktivite ve buna benzer çalışmalar büyük önem kazanmıştır. Günümüz çağında bireylerin gerek sağlık ve mutluluğu gerekse refahının sağlanmasında bir araç olarak fiziksel aktivite başı çekmektedir. Hem toplumun hem de bireylerin fiziksel aktiviteyi daha iyi tanıyarak bilinçli bir şekilde yapması ve fiziksel aktivite yapacak imkân ve olanaklara kavuşturulması aşikâr hale gelmiştir (Alemdağ, 2013).

Günümüz çağında insanlığın giderek artan teknolojik gelişimi, insan hayatını kolaylaştıran buluşlar her ne kadar bireyin ve toplumun hayatını kolaylaştırmış, yaşam kalitesini arttırmış gibi görünse de kullanılan bu teknolojiyle birlikte açığa çıkmış olan zaman ve enerji daha sağlıklı ve verimli bir yaşam için kullanılmamaktadır. Düşünülenin ve görünenin aksine bu teknolojik hayat insanları giderek daha hareketsiz bir yaşamın içine almış ve insanların sağlığını olumsuz yönde etkilemiştir (Özdemir, 2011).

Fiziksel aktivite, Who'ya göre artış gösteren enerji tüketimi ile sona eren iskelet kasları tarafından üretilen istemli hareketler bütünü olarak ifade edilmektedir. Yürüme, bisiklet sürme, geleneksel oyunlar, bahçe ve ev işleri, hobiler, planlanmış spor çalışmaları bunlara örnek gösterilmektedir (Önalgil, 2012). Bu nedenle fiziksel günlük yaşam aktivitesi ‘‘günlük yapılan işler sırasında iskelet kasları yardımıyla oluşan istemli hareketler bütünü olarak da değerlendirilebilir (Steele,2003; Akt: Can 2013).

Fiziksel aktivite Yetim (2010)'a göre bireylerin ve toplumların bedensel, ruhsal, psikolojik yönden sağlam ve dengeli olmasının yanı sıra sosyo-kültürel ve ekonomik yönden yaşam standartlarının gerektirdiği düzeyde çağa ayak uydurması, milli birlik ve beraberlikle birlikte onun idame ettirilmesi ve neslin sağlıklı olarak gelecek kuşaklara yetiştirilmesi, zor olan pek çok amaçta bireyleri ve toplumları o amaca kolayca ulaştıran önemli bir olgu olarak ifade edilmiştir (Akt; Alemdağ2013).

Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerimizin kullanımını içeren bunun sonucunda gerçekleşen enerji tüketimini sağlayan vücudun uyguladığı aktiviteler olarak ifade edilir. Bireylerin vücut kompozisyonunu açısından gelişimini sağlamakla birlikte ruhi yönden de iyileşmeye olanak sağlayan ana araçlardır. Toplumun sosyal hayatının refahını ve çevre korumasının teşviki ile birlikte sonraki kuşaklara bir birikim sunmaktadır. Öte yandan fiziksel aktivitenin yetersizliği günümüzde bir halk sağlığı problemi haline gelmiştir (TFAR, 2014).

Zorba ve Saygın'a (2013) göre iskelet kasları yoluyla vücudun hareketleri sonucunda oluşan enerji harcanması olayına fiziksel aktivite adı verilir. Yapılan her çeşit fiziksel aktivite enerji harcanmasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivite yapılan çalışmanın barındırdığı özelliklere göre (aerobik anaerobik dinamik veya statik vb) farklı çeşitlerde isimlendirilebilir. Fiziksel aktivite kelimesinin anlamlandırılması fiziksel aktivitenin süregelmesinin bir bakıma önemini gösterir. Çünkü insanlar besinlerden aldığı enerjinin yapılan fiziksel aktiviteye harcadığı enerjiyle birebir bağının olduğuna inanır (Akt: Ayhan, 2014).

Toplumun genel kesiminde fiziksel aktivite, spor, egzersiz gibi kelimeler birbirleriyle aynı anlamda kullanılmaktadır. Oysaki fiziksel aktivite, spor ve egzersiz farklı kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Yine de çoğu zaman bu kavramlar birbirlerinin yerine kullanılabilmektedir (Caspersen ve ark., 2000; Akt:Fişne,2009).

Egzersiz: Sağlık ve zindeliğin gelişimini sağlamak amacıyla, bir programa dayalı, belirli bir süre devam eden hareketler bütünüdür (Akyol ve Ark., 2008). Diğer bir deyişle planlı olarak tasarlanmış istemli, fiziksel uygunluğun birkaç teoremini iyileştirmeyi amaçlayan devamlı aktivitelerdir (Özer, 1993 ; Akt: Can, 2013).

Spor: Kişinin kendine yönelik gelişimine etki sağlayan ya da rakibini geçmeyi hedefleyen, rekabet ortamında meydana gelen, kendine has kurallarla sınırlandırılan hem bireysel hem de takım olarak yapılan ve kurallarla çevrelenmiş fiziksel aktiviteler olarak adlandırılır (Akyol ve ark., 2008).

Fiziksel uygunluk: Hareket şekillerinin doğru yönde yapılmasını ve vücudun fiziksel dayanıklılığa olan direnç ve kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre

fiziksel uygunluk olarak en iyi kişi, yorulmadan uzun süre aktiviteleri uygulayan ve hareketleri yapabilen kişi olarak ifade edilir (Zorba, 1999).

Sedanter davranış: Vücudun hareketlerden uzak durumda olduğu ve enerji kaybının dinlenme halindeki nabız seviyesine neredeyse eşit durumda olduğu anı ifade eder. Evde oturarak televizyon izleme, masa başında bilgisayardan oyun oynama, araba sürme, uzanarak kitap okuma, yemek yiyip içme ve diğer bunun gibi hareketi az olan durumlardaki davranışlar örüntüsüdür (Kurpad ve ark., 2004 ; Akt: Memiş 2017).

Yaşam tarzı haline gelen sedanter yaşam, ilerleyen yaşlarda kassal güçte ve enerji harcamasında azalmaya neden olacaktır. Bunun sonucunda ise vücuttaki yağ oranı artacak, kişinin kas gücü ile aerobik kapasitesinde belirgin bir düşüş meydana gelecektir. Bunun yanı sıra insanların çoğu, çocukluk ve gençlik dönemlerindeki gibi aynı tarz yiyecek alışkanlıklarını devam ettirdiğinden dolayı obezite ve diyabet gibi şeker hastalıkları da yaşlılığa doğru ortaya çıkmaktadır. Hareketsiz yaşam yaşlılık dönemlerinde eşyaları taşıma, belirli bir mesafeyi yürüme ve merdiven çıkma gibi küçük fiziksel hareketleri yapmayı zorlaştırır ve yaşam kalitesinde düşüş meydana getirir. İlerleyen yaşla birlikte meydana gelen kilo artışı yaşlılar arasında hareketi zorlaştıran ve hareket kabiliyetini engelleyen en önemli etkendir (Rikli, 2005; Akt: Memiş 2007).

Hayatlarını fiziksel olarak aktif halde sürdüren bireyler, yaşlandıkları zaman sedanter bir hayat sürdüren akranlarına nazaran çok daha genç bir halde olurlar ve fiziksel olarak kimseye bağımlı kalmazlar. 90'lı yaşlarda olan bireylerin bile bir fiziksel aktivite programına dahil olduğu zaman sağlık yönünden faydaları olduğu yapılan çalışmalarla ortaya çıkmıştır (Rikli, 2005; Akt: Memiş, 2007).

Fiziksel aktivite ile kalp ve damar hastalıkları arasında ters yönde bir ilişki olduğu ve aynı zamanda hem kadınların hem de erkeklerin yaşlılık dönemlerinde bu bireylerdeki ölüm oranlarının fiziksel aktivite yoluyla geciktiği saptanmıştır (Bouchard ve Despres, 1995; Akt: Memiş, 2007).

Fiziksel aktivite tüm yaştaki bireylerde hareketsiz yaşam, şişmanlık ve obeziteye bağlı olarak görülen problemlerle ciddiyle ilgilenmeyi hedefleyen stratejilerin en olmazsa olmazı olarak ortaya çıkar. Aktif sürülen yaşam tarzı, tüm yaş bireylerinin hem fiziki hem de zihni sağlığının gelişimini sağlarken aynı zamanda bu bireylerin toplumsal ve sosyal

olarak da refah ve olumlu bağıllığına olumlu yönde etki etmektedir. Fiziksel aktivitenin bir sınırı yoktur. Sadece planlı ve programa dayalı eğlenceler veya spor aktivitesi olarak görülmemelidir. İnsanların yaşadığı her yerde, çalıştığı işyerinde, mahallelerde, eğitim veren yerlerde sağlık kuruluşlarında, doğada açık alanlarda kısacası her zaman her yerdedir. Ve fiziksel aktivite bireylerin her yaşında sağlığa yararlıdır. Daha çok çocukluk çağları ile gençlik dönemlerinde sağlıklı yaşam gelişimi için çok önemlidir. Yaşlılık dönemlerinde ise sağlıklı yaşlanma ve sıhhati korumak için önemli farklar oluşturur (Edwards ve Thouros, 2006 ; Akt: Ayhan, 2014).

Sağlık: Dünya sağlık örgütünü sağlığın tanımını yaparken ‘sağlıklı olmak yalnızca hasta ve sakat olmayışın değil bedence, ruhça ve sosyal açıdan tam olarak iyi olma durumudur’ der. Karacabey ve Özmerdivenli’ye göre bilimsel olarak tanımı ise “Hastalık doku ve hücrelerde yapısal, işlevsel halde olmayan değişikliklerin meydana getirdiği durumdur”(Akt: Ayhan, 2014).

Beden eğitimi: İnsan organizmasını meydana getiren fiziki, ruhi ve zihni vasıfların bulunduğu, yaşın genetik gücünün gerektirdiği verime ulaştırılması için bedensel aktiviteler ve oyunlar yoluyla uygulanan etkinliklerin bütünüdür (Şahin, 2005).

Geçmişten bu yana daima harekete ihtiyaç duyan insanoğlunun teknolojik gelişmelerle birlikte aktif yaşamdan uzaklaştığı ve daha kolayı tercih eden pasif bir yaşama sürüklendiği ortadadır. Bu hareketsizlikle beraber birçok sağlıksal problemle karşı karşıya gelmektedir. Aslında insanoğlu sağlıklı kalmak ve yaşamak arzusu amacıyla yaşamakta ve bu hedefte yaşamını sürdürmektedir (Zorba, 2006).

Günlük yaşamda beslenmesine dikkat eden, fiziksel aktivite ile iç içe olan bir kişinin fiziksel sağlığının yanında pozitif bir ruhsal yapısı olur ve bunların sonucu olarak hayata iyimser bakabilir. Çünkü bedensel yapının iyi olması ruhsal yapıyı da etkilemekte ve iyi olmasına olanak sağlamaktadır. Günümüzde yapılan çalışmalarda aktif bir yaşamın ve düzenli beslenmenin bazı hastalıklara yakalanmayı engellediği görülmüş sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin önemini ortaya koymuştur. Çoğu gelişmiş ülkede fiziksel aktivite ve düzenli beslenme ülkelerin önemli konuları halinde bulunmaktadır. Özellikle batı ülkelerinde sağlıklı beslenmeyle birlikte fiziksel aktivite içeren kampanyalar yoğun şekilde devam ettirilmektedir. Fiziki gelişimin başlangıcı olan zaman diliminde özellikle

kemiklerin gelişimini içeren ve baskı hissedilen(koşu futbol tenis yüzme vb) spor aktivitelerinin yapılması, kemik yoğunluğu üzerinde güçlenmeye yardımcı olmakta ve bu da kemik büyümesine etki etmektedir. Hayatlarını sporla bir bütün haline getiren bireylerin yaşam sürelerinde uzama olduğu, sağlık açısından birçok faydasının görüldüğü, bunlara ek olarak da insanlar arası sosyalleşmenin gelişiminde belirleyici etkisinin olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Gümüş, 2009; Akt: Ayhan, 2014).

Bireylerin çocukluk dönemlerinden başlayıp düzenli aktivite alışkanlığı kazanması ve egzersizli hayatlarının bir parçası haline getirmesi onların sağlığı için çok büyük önem arz etmektedir. Günlük yapılmasa dahi haftanın belirli günleri yapılan bedensel aktivite bireysel sağlığın korunmasında ve önündeki zaman diliminde yaşanabilecek sağlık problemlerine engel olması konusunda büyük öneme sahiptir. Günümüz dünyasında teknolojik gelişmeler insanları sedanter bir yaşam içine yerleştirmeye devam etmektedir ve bu nedenle hareketsiz bir yaşam insanları giderek içine çekmektedir. Şehir hayatındaki yaşam tarzı ve teknolojik gelişmeler fiziksel aktiviteyi azaltmakta gençler daha çok internet başında oturma, televizyon seyretme, kafelerde oyun oynama gibi hareketsiz yaşam tarzlarına yönelmektedir. Bu da onların sedanter zamanlarının artmasına sebep olmaktadır. Bu yüzden sedanter yaşam şekli kronik kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, diyabet, obezite, göğüs kanseri gibi ile birçok kas iskelet sistemi hastalıklarına sebebiyet vermede başrolü oynamaktadır (Özarslan, 2015).

Sağlıklı bireyler ve sağlıklı toplum için fiziksel aktivitenin yararlarının dikkate alınması bireylere ve toplumlara uygun fiziksel etkinlikler yapılması gerekmektedir. Birey ve toplum için teşvik edici çalışmalar yapılmalıdır. Kaliteli bir yaşam ve uzun süreli bir hayat için fiziksel etkinliklerin faydası açıktır. Yalnız çocukluk dönemleri yapılan fiziksel aktivite teşviki yeterli değildir. Çünkü fiziksel aktivite gençlik dönemlerin yanı sıra yetişkin ve yaşlılık dönemleri için de gereklidir (Yüksel, 2001; Akt: Fişne, 2009).

Düzenli yapılan fiziksel etkinlikler ve aktiviteler bireylerin bazı hastalıklara yakalanmasını engellemekle kalmaz onlara fiziksel olarak daha kapasiteli bir ortam sunar. Bunun yanı sıra fiziksel aktivitenin ev içi etkinliklerde, çalışma hayatındaki performansta, rekreatif süreleri değerlendirmede önem arz ettiği ortadadır. Düzenli olarak aktivite yapan bireylerin yaş olarak aynı dönemdeki sedanter halde bulunan bireylere nazaran oldukça

yüksek çalışma kapasitelerine sahip oldukları fiziksel anlamda sinir kas sistemi uyumlarının daha iyi olduğu gözlemlenmiştir (Fişne, 2009).

1.1. Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Etkinlikler

- Yürüyüş yapma
- Koşu yapma
- Bisiklet sürme
- Merdiven çıkma
- Sıçrayış yapma
- Yüzme
- Kol ve bacak dahilinde yapılan hareketler
- Çömelme ve doğrulma gibi yapılan, bireylerin içinde aktif olarak rol aldığı, hareketlerin bütünü ya da bir bölümünü oluşturan tüm egzersizler, oyunlar, fiziksel aktivite diye adlandırılır (Sağlık Bakanlığı, 2012).

1.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Fizyolojik Etkileri

Günlük yaşamda fiziksel etkinliklerin yalnız sosyal olarak faydaları değil, aynı zamanda bireylere fizyolojik olarak pozitif etkileri oldukça fazladır. Çağımızda insanların sedanter yaşamları sonucu pek çok rahatsızlıkları baş göstermektedir. Astrand ve rodahl (1970)'in yaptıkları çalışmalarda egzersiz esnasında beyine kan taşıyan damarlarda dolaşım durumu incelenmiş, egzersiz yapılırken kalbe ve beyne daha fazla kan akışı olduğunu belirtmişlerdir. Kalbe ve beyine giden kanın artması insanların daha sağlıklı bir yaşamda olduklarını göstermekte ve ilerleyen yıllara daha sağlıklı adım atmalarını kolaylaştırmaktadır (Erkan, 1998).

Bireylerin çok uzun süre hareketsiz yaşamaları önce onların fiziki olarak hareket yeteneğinin kısırlaşmasına ve daha sonra da organik olarak çöküntü yaşamalarına sebep olur. Günümüz çağındaki iş hayatının stresi kaygı ve gerilme gibi nedenler kişinin başarılarını gölgeler. Düzensiz yapılan öğünler ve dengesiz beslenmeler de bu hareketsiz sedanter yaşamı tetiklemektedir. Bunların sonucu olarak da insanlar kırılgan oldukları için sık sık doktora gitmek zorunda kalmaktadır. Bunların önüne geçmenin en iyi yolu ise bireylere ve tüm yaş gruplarına göre düzenli egzersiz çalışmaları yaptırmaktan geçmektedir (Erkan, 1998).

1.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Sosyal Etkileri

Beden eğitimi ve spor aktiviteleriyle insanlar arasında sadece fiziksel gelişim değil zihinsel ve sosyal olarak da etkileşim meydana gelmektedir. İnsanlar belirli bir zamanda belirli bir sosyokültürel ortamda doğar ve sosyal etkileşim içinde çevresine uyum gösterme çabasına girer. Öncelikle ailede başlayan bu çaba daha sonraları okul seviyelerinde devam eder ve daha sonra da meslek hayatında istemini sürdürür. Beden eğitimi ve fiziksel etkinliklerle fiziksel gelişimin yanında zihni ve sosyal gelişimler de sağlandığı için bireylere başka hiçbir alanda sağlayamayacağı fırsatlar verir. Çünkü fiziksel aktivitenin bu özelliği diğer hiçbir alanda görülmemektedir. Bu yüzden beden eğitimi ve spor etkinlikleri dünyanın her yerinde büyük önem görmüş ve okul programlarında da kendine yer bulmuştur. Günümüz dünyasında modern spor kavramı fiziki, zihni ve sosyal kazanım özellikleri kazandırarak bireylerin kaliteli bir yaşam sunmalarını sağlamaya, artırmaya ve sürdürmeye yöneliktir. Böylelikle fiziksel etkinlikler sağlık, rekreatif, kendine inanma güvenme, güç, bireyler arası ilişkiler ve hareketli yaşam tarzı edinimleri kazandırmaya yönelik yapılmaktadır (Aracı, 1999).

1.3. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Psikolojik Etkileri

Sporla iç içe olan bireylerde spor kavramı, bireylere psikolojik olarak haz alma ve mutluluk duygusu vermektedir. Son yılların hastalığı olan kaygı ve stresle başa çıkmada en önemli faktör şüphesiz fiziksel etkinliklere katılmak ve uygulamaktır. Bireylerin günlük yaşamlarındaki durgun hayat tarzını, fiziksel etkinlikler yoluyla ve aktif katılımlarla ortadan kaldırmaları mümkündür. Bu etkinliklerle beraber bireylerin stres atması ve rahatlamasının yanında kendilerini mutlu hissetmesi, bir şeyler kazanmasının vermiş olduğu duygu ve hazzı yaşamaları sağlanmış olur (Güçlü, 2005).

1.5. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

1.5.1. Kas ve İskelet Sistemine olan Etkileri

- Kas tonusunun arttırılması ve düzenlenmesi
- Kas kuvvetinin sürdürülmesi ve arttırılması
- Vücudun uygulama halindeyken agonist antagonist çalışmalarda denge uyumunun sağlanması

- Kas eklem dokusunda kontrolün arttırılması ve durağanlığın sağlanması
 - Eklem hareketliliğinin aynı düzeyde devam etmesi ve istemli arttırılması
 - Hareketlerdeki uyumun arttırılması ve fiziksel aktivitelerde dayanıklılık ile güç toleransının yükselmesi
 - Reaksiyon zamanında yükselme ve reflekslerde hızlanmanın sağlanması
 - Postür durumunun düzelmesi, korunması
 - Estetiğin sağlanması ve farkındalık oluşması
 - Denge reaksiyon gelişimi
 - Yorgunluğun direncinin arttırılması
 - Kassal aktivitelerin arttırılmasıyla etkisiyle kemiklerdeki mineral yoğunluğunda artış olması ve korunarak osteoporoz riskinin önüne geçilmesi
 - Kas dokusunda meydana gelen enerji kullanımında ve oksijen miktarında artış
- Meydana gelebilecek olan yaralanmalar, kazalar ve sakatlıklar karşısında vücut direncinin artması sonucu bedensel dayanıklılığın gelişmesi (Bek,2008).

1.5.2. Ruhsal ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri

- Bireylerin egzersiz yaptıkları zamanlar kendilerine ayırdıkları zaman olduğu için yaşama karşı toleransları artar
- Kendini daha zinde daha mutlu hissetme ve iyi ruh hali oluşturur
- Bireyleri vücut ağırlığını koruması konusundaki etkisinden dolayı toplum içinde onlara ayrı bir konum ayırır
- Vücut üzerindeki düzgün postürden dolayı kendisi ile barışık özgüveni yüksek özgüvenli birey sayısını artırır
- Spor sosyal aktivite gerektirdiğinden iletişim becerilerinde etkin rol oynar
- Stres ve kaygıya yönelik baskısı ile pozitif düşünebilme yetisi kazandırır

-Hemen hemen her yaştan bireyin sosyalleşmesinde, uyum ve kabul görmesinde rol oynar (Sağlık bakanlığı, 2012).

1.5.3. Gelecek Yaşantımız (Yaşlılık) Üzerine Etkileri

- Hastalıktan uzak bir yaşlılık hayatı sürdürmeyi sağlar
- Ölümcül hastalıklara yakalanma tehdidine karşı vücudu korur
- Hareketli olan bireylerde oksijenin kullanım kapasitesi artar
- İlerleyen yaşlarda meydana gelebilecek sakatlıklara karşı vücutta koruma sağlar
- Depresif ve stresli durumlara karşı vücudu uyarır, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlar,
- Yaşlanma evrelerinde bireylerin günlük hayatını kolaylaştırmasına olanak sağlar (Bek, 2008; Akt: Sağlık Bakanlığı, 2012).

1.5.4. Diğer Vücut Sistemi Üzerine Etkileri

- Kalbin bir dakika içindeki atımı azalış gösterir
- Kalbin bir perifeline daha fazla kan miktarı pompalanır
- Kalp çeperlerinde büyüme oluşur ve taşınan kan miktarı artar
- Kalp ritminde düzelme olur
- Damarlarda kan basıncı düşer
- Damar çeperinin elastikiyeti artar
- Vücuttaki artan kan miktarı kolestrol yağ düzeyine etki ederek kalp damar yolları problemlerini, tehdidini düşürür
- Akciğerlerdeki havalanma artarak solunum seviyelerinde artış meydana getirir
- Kalbin güçlenmesiyle birlikte kalbe giden kronik damarlardan kan akışı artar ve bu da kalp krizi riskini azaltır, geçirilmiş önceki krizlerle başa çıkmada direnç gösterir
- Fiziksel aktiviteleri düzenli yapanların sedanter bireylere oranla sigara bağımlılığından uzaklaşma ve kurtulma başarıları daha yüksektir

- Vücudun mineral, su ve tuz dengesi korunur
- Yaşanılan enerji kaybıyla birlikte yağlar yakılır ve metabolizma hızlandığından kilo alımı da önlenir
- Damar yapısına etkisinden dolayı beyine giden kan akımında artış meydana gelir ve buna bağlı olarak bunama ve unutkanlık gibi belirtilerin görülme riskini ortadan kaldırır veya geciktirir
- Beyin damar hastalıkları oluşumunu engeller ve riski azaltır
- Yetişkin bireylerde sağlıklı cinsel aktivite üzerinde pozitif etkiler meydana getirir (Bek, 2008; Akt: Sağlık Bakanlığı, 2012).

1.6. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

- Biyolojik olarak kalıtım, cinsiyet, yaş.
- Demografik yönden: Eğitim, bireylerin sosyo-ekonomik durumu, medeni durum.
- Psikolojik yönden anksiyete, depresyon durumu, kişilik yapısındaki bozukluklar.
- Zihinsel ve duygusal faktörler: Sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, ruhsal durum bozukluğu, zamanın olmaması, kişilik değişiklikleri, egzersizin algılanan engelleri, kendine güven, isteklendirme vb.
- Davranış yönünden: Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktiviteler, beslenme alışkanlıkları, okul sporları, alkol ve sigara kullanımı, engellerle baş edebilme becerileri
- Sosyal ve kültürel faktörler: Gruba uyum sağlama, sosyal izolasyon, arkadaş çevresinin sosyal desteği, aile yaşamının etkileri.
- Çevresel faktörler: Verilen hizmetlerden faydalanma, mevsim durumu, hava durumu, rekreatif koşullar, spor alanlarının kolayca ulaşılabilirliği, güvenlik vb.
- Fiziksel aktivitenin özellikleri: Şiddet, algılanan efor (Nahas ve ark., 2003; Akt: Özudoğru, 2013).

2. Temel Psikolojik ihtiyaçlar

2.1. Psikolojik İhtiyaç

Bireyler günlük yaşamda birbirleriyle iletişim halinde olmak ve az da olsa karşılıklı anlaşmak durumundadır. İnsanoğlunun biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olduğundan

dolayı insanlar arasında karşılıklı anlaşılma yalnız düşünce ve davranış yönünden değil duygusal yönden de olmaktadır. Bunun sonucunda bireylerin birbirlerini dikkate almasının önemi ortaya çıkmaktadır. Bireyler arasındaki sosyal iletişimin önemli bir kısmını meydana getiren duygu kavramı, bireyin gerek kendisinin gerekse iletişim kurduğu bireylerin duygusal olarak tepkilerini yorumlamasını, sonraki gelişecek yaşantılara olan tahmini, duygusal yöndeki söylemlerini kontrol altında tutmasını ve önceki olaylara ait hislerini anlatmasını ve aktarmasını içerisinde bulundurmaktadır (Schaverve ark., 1987; Akt: Duyan, 2014).

İhtiyaç kavramı insanın gelişimi ve sosyal çevresiyle iletişim kurabilmesi için önem arz eden koşulların yoksunluğu olarak ifade edilir (Kuzgun, 1992; Akt: Duyan, 2014).

Psikolojik ihtiyaçlar bireylerin günlük yaşamda iyi oluşunu etkileyen önemli faktörlerin başında gelmektedir. Ama psikolojik ihtiyaçların ne olduğunu belirtmeden önce insan hayatına yön veren bir diğer etmen olan güdülerden bahsedilmesi gerekir. Güdülenme sürecindeki ana faktör olan ve güdülenmeyi oluşturan güdü, “bireyi aktif hale getiren itici güç” olarak ifade edilir. Güdü oluştuğu zaman birey ihtiyacını tatmin etmek için o yola başvurur. İnsanların yaşamlarını sürdürebilmesi için hem biyo-psikolojik hem de sosyal açıdan tatmin olmasıyla yakından ilgilidir. Bu gereksinmelerin, ihtiyaçların tatmin edilmesi bireyde rahatlık, huzur, doyum ve haz doğmasına vesile olur. Bütün bireyler, hayatlarında anlam bulmak için kendilerine has bazı ihtiyaçlar oluşturacaktır. İşte bu oluşan ihtiyaçların ortaya çıkması ve doyurulması halinde bireyin biyolojik ve ruhi açıdan dengeyi sağlamış olacaktır (Aytaç, 2000; Akt: Nigar, 2014).

Psikoloji biliminde ihtiyaç kavramı daha çok insanoğlunun gelişimi ve yakın çevresiyle iyi ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan önemli koşulların eksikliği olarak aktarılmaktadır (Baymur,1994; Akt: Ercoşkun ve Nalçacı, 2005). İhtiyaç kavramı olan ile olması gereken arasındaki fark olarak ortaya çıkmaktadır. Daha bir genel tanım olarak ise organizmada gerginliğe sebebiyet veren ve organizmada güdülenmeyi harekete geçiren biyo-psikolojik bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey de hayatını devam ettirebilmek için bu gergin ve baskı durumunu giderme çabasına girişir. İhtiyaca cevap olarak organizmada bir daha ki eksikliğe kadar gerginlik ortadan kaldırılır ve birey doyuma ulaşarak rahatlar (Ercoşkun ve Nalçacı, 2005).

Motivasyon, güdü, istek, gereksinim, umut ve kazanma arzusu gibi yüksek dürtüleri içeren kavram ihtiyaç kavramı olarak açıklanır. Organizmanın içerden veya dışarıdan oluşan bir hareketlenmeyle beynin bir bölümünde meydana gelen basınç, kuvvet ya da eksiklik hissi olarak da ifade edilir. İnsanların tüm ihtiyaçları ve psiko-sosyal gereksinimleri genel olarak temel ihtiyaçlar diye adlandırılır (Eysenck, ve ark.,1972; Akt: Kesici ve diğerleri, 2003).

Psikolojik ihtiyaçları açıklayan birçok kuramcının içinde insan davranışlarını açıklamada öncü olarak görülen Freud'un teorisine göre organizma ihtiyacı duyduğu ya da eksikliğini hissettiği bir nesne olarak ona ulaştığı zaman, gereksinimi duyduğu ihtiyacı en düşük seviyeye indirir ve doyuma ulaştığı anda dengesini kurarak en baştan tekrar dengeleme yapar. Ve sonunda onu rahatsız eden uyarıcıyı ortadan kaldırır (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Akt: Nigar,2014).

İnsanların davranışlarını anlayabilmek için öncelikle sergilemiş oldukları davranışların gerisindeki sebepleri irdelemek gerekmektedir. Çünkü bu davranışlar aslında bize hangi ihtiyaç sebebiyle bu davranışı sergiliyor yol gösterir. Ve o ihtiyaçların meydana getirdiği baskı sonucunda ihtiyaçlar meydana gelir. Davranışçı kuramlar arasında ihtiyaçlar hakkında farklı görüşler olmuştur.

İnsanoğlunun yaşamsal doğasındaki doyurulması gereken eksiklikler ihtiyacı oluşturmaktadır. Bu kişiden kişiye değişiklik gösterse de bazı durumlarda psikolojik, bazı durumlarda fiziki, bazı durumlarda da biyolojik olarak karşımıza çıkar. Fizyolojik olarak birincil ihtiyaçlar olan su, yeme, içme, uyku ifade edilirken ikincil ihtiyaç olarak şefkat gösterme, sevmeye, sevilme, başarma, arkadaşlık gibi kavramlar gösterilir (Budak, 2003).

Organizma bireylerin ihtiyaçlarını karşılaması esnasında öncelikle doyurulmamış ihtiyaçlardan en baskın olanı karşılamaya çalışır ve daha sonra ikincil ihtiyaçları karşılamaya yönelir. Birinci basamaktaki ihtiyaçlar, kişinin hayati ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçlara fizyolojik ihtiyaçlar da denilmektedir. Bireyin Fizyolojik ihtiyaçları giderilmeden başka ihtiyaçlara yönlendirmek olanaksızdır. (Bayraktar ve Kuru, 2007; Akt: Canoğulları, 2014).

İnsan ihtiyaçlarının birçok türü vardır ve başarı ihtiyacı gibi bu ihtiyaçlar hayvanlarda gözlenemez ihtiyaçlardır. Bunlar insan davranışlarından önemli rol oynarlar.

Bu ihtiyaçlar dolaylı olarak biyolojik ihtiyaçlarla ilişkilidir; fakat insanlar içinde yaşadığı toplum ve toplumun yaşam tarzı ile değerlerden büyük ölçüde etkilenir. Bu etkilenmenin de toplum içindeki öğrenme yaşantıları sebebiyle kaynaklandığı vurgulanmıştır. Psikolojik (ğrenilmiş) ihtiyaçlar doyurulmadığı zamanlarda herhangi bir ölüm gibi sonuca neden olmadığı fakat bu ihtiyaçların bireyin yaşamını önemli derecede etkilediğı ifade edilmiştir (Cüceloğlu, 2004; Akt; Canoğulları, 2014).

z belirleme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçlar, insanın tabiatında bulunmaktadır ve doğuştan gelmektedir. İhtiyaçların doymu sonucunda kişinin gelişimi olumlu yönde ilerler ve birey bütünlük, sağlık gibi açılardan gelişme gösterir. Kişiler temel psikolojik ihtiyaçlar yönünden doyurulmadığı zaman sağlık ve kişisel bütünlük olumsuz yönde etkilenir. Özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanması bireylerin gelişimine önemli katkı sağlamaktadır (Sorhan, 2014; Akt: Aktürk, 2017).

2.2. Temel İhtiyaçlarla İlgili Kuramlar

Tarihsel olarak bakıldığı zaman ihtiyaçlar her kuramcı tarafından farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Kuramcıların bazıları ihtiyaçları yalnız fizyolojik açıdan incelerken, bazıları ise psikolojik ihtiyaçlar olarak incelemiştir. Bazı kuramcılar ise bu iki çalışmayı birlikte ele almışlar ve bu yönde çalışmalar yapmışlardır. İhtiyaçları inceleyen her bir yaklaşım, organizmanın davranışlarının altında yatan ihtiyaçların hangi sebepten kaynaklandığını araştırmaktadır (Türk, 2013).

İnsanların temel psikolojik ihtiyaçlarını anlamak için birçok kuramcı ve bilim adamı çeşitli çalışma yapmışlardır. Bu çalışmalara ilk başlayan kuramcı ise Mc Dougall olmuştur. Daha sonraları içgüdüler kuramında Freud ve insan ihtiyaçlarının hiyerarşisi üzerine çalışma yapan Maslow görüşlerini açıklamışlardır. Bu kuramcıları ve araştırmaları takiben Alderfer'in Erg kuramı, Eric Fromm'un İhtiyaçlar kuramı, Murray'ın İhtiyaçlar kuramı, Glasser'in Gerçeklik terapisi teorisi, Deci ve Ryan'ın Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı örnek olarak gösterilebilir. Aşağıda bu kuramlardan bazıları hakkında kısa bilgilere yer verilmiştir (Türk, 2013).

2.2.1. Murray'a Göre ihtiyaçlar

İhtiyaç kavramı hoşla gitmeyen şartları ortadan kaldırmak, bunun yanında anlayış düşünce ve hareketle ilgili var olma süreçlerini kapsayan olgudur. İhtiyaç kavramı bir süreç tarafından desteklenmesinin yanı sıra çoğu zaman çevresel faktörlerden etkilenecek şekilde şekillenir. İhtiyaç kavramı tipik olarak spesifik bir duygu veya heyecan yaşamaya ve bireyin kendi kendini anlatırken önündeki engelleri ortadan kaldırmaya yardım eder (Calvin, 1985; Akt: Özyayın, 2011).

Önemli bir ihtiyaç kuramcısı olan Murray'ın güdü teorisinde stres ve gerilmeyi düşürme, ihtiyaçlara bağlı biçimde ifade edilmiştir. Murray ihtiyaçları, canlıda zihni düşünme, etkinlik ve yapılan eylemi doyumlama gibi belirli bir strese maruz kalan organizmanın tepkisi sonucunda meydana geldiğini açıklamıştır. Murray'a göre ihtiyaçlar belli bir duygulanım ile karakterizedirler ve belli yönde eğilimleri vardır. Genel olarak bu eğilimlerin organizmayı davranışa zorladığını ve bunun sonucunda yeni bir özümleme yaratarak değişimlere sebep olduklarını ifade etmiştir (Dilekman, 1986; Akt: Çelikkaleli, 2004).

Murray'a göre ihtiyaç kavramı, düşünceler ve hareketlerle ilgili bir olgudur. Ve "var olma ve hoşla gitmeyin şartları değiştirme " süreçlerini içine almaktadır. İhtiyaçlar genel olarak çevresel gelişen etmenlerden ve yaşanmış olaylar tarafından etkilenebilir. Ayrıca özel bir duygu veya haz yaşamada, bireyin kendini ifade etmesindeki engellerden uzak durumunu ifade eder (Çelikkaleli, 2004).

Bir ihtiyacı oluşturan altı kriter bulunmaktadır.

Bunlar;

- 1) Kişinin davranışlarından oluşan
- 2) Kişinin davranışları ile ilgili özel değerler
- 3) Birey tarafından verilen farklı dönütler
- 4) Kişinin coşkusunu göstermesi
- 5) Kişinin doyumunu ve doyumsuzluğunu ifade etmesi
- 6) Kişinin duygusal yönden belirlediği hedeflerini ifade etmesi (Hall ve ark, 1985; Akt: Çelikkaleli, 2004).

Diğer bir şekilde ifade edilecek olursa Murray'a göre ihtiyaçlar birbirleriyle ilişki halindedir. İhtiyaçlar önceliği olandan başlayarak doyurulmalıdır. Örnek verecek olursak

bir kişi acı ve umutsuzluk içinde, aç ya da susuzluk halindeyken daha önce bu ihtiyaçları doıurmayaya çabalaması muhtemeldir (Eysenck ve ark.,1972; Akt: Çelikkaleli, 2004).

Murray ihtiyacı, memnuniyeti arttırma ya da memnun olunmayan halleri değiştirme gibi durumlarda algıyı ve davranışları kontrol eden güç olarak ifade eder. Ayrıca ihtiyaç kavramı psikolojik veya biyolojik olarak karşılaşılabılır. Organizmanın gidermesi gereken bir stres ve gerginlik hali olarak da tanımlanır (Cihangir Çankaya, 2009; Akt: Türk, 2013).

Murray güdüyü tanımlarken insan davranışlarını daha fazla kontrol eden bir olgu olarak açıklamıştır (Hall ve Linzey, 1985). İhtiyaçlar anlayış ve düşünme ile ilgili var olan, rahatsız edici şartları ortadan kaldırmak için çaba sarf edilen durumlardır. Ayrıca kendi başına güç oluşturabilen yapıda olup, bio-fizyolojik eksikliklerden doğarlar fakat durgun kişilik özelliklerini simgelerler (Bilge, 1990; Akt: Doğan 2015).

Murray'a göre temel psikolojik ihtiyaçlar beyni baskı altına alan uyarıcılardır. Bu uyarıcılar insanın anlayışını ve kavrama kapasitesini örgütlemektedir. Böylece doyurucu olmayan bir durum değişmiş ve memnuniyet arttırılmış hale gelir (Bilge, 1990; Akt: Doğan, 2015).

Murray'a göre ihtiyaçlar, kültürel tecrübelerle ilgili çevreden oluşan baskıyla beraber bir uyum içerisinde harekete geçerek organizmanın davranışını yönlendirir. İhtiyaçlar birbirleriyle ilişki ve etkileşim halindedir. İhtiyaçlar birbirlerinden daha güçlü seviyede değildir ve kişiye ya da ortamına göre başatlık kazanıp davranışların belirleyicisi haline gelebilirler (Yanbastı, 1990:Akt; Ercoşkun ve Nalçacı, 2005).

Organizmada duyulan her bir eksikliğe belirgin hisler etki gösterir. Bunlar güçlü veya zayıf, kalıcı veya geçici olarak bulunurlar. Genelde kalıcı olarak devam eder ve davranışın meydana gelmesine yardımcı olur (Kartal, 2003; Akt: Ercoşkun ve Nalçacı, 2005).

2.2.2. Maslow 'un İhtiyaçlar Kuramı

Maslow'a göre ihtiyaç kavramı açıklanırken öncelikle güdü kavramına bakılması gerekmektedir. Daha önce güdülenme konusunda yaptığı çalışmalarla adını duyuran Abraham H. Maslow insan davranışlarında yönlendirmeyi sağlayan en önemli iletkenin insanın gereksinimleri olduğunu savunmuş ve bu olguyu da güdülenme ile açıklamaya

çalışmıştır. Maslow ‘un ihtiyaçlar kuramında güdü, güdülenme, dürtü önemli kavramlardır (Türk, 2013).

Maslow kuramında ihtiyaçları anlatırken hiyerarşik bir sıraya göre sıralamış ve insanlığın birçok ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Başlangıçta yer alan temel ihtiyaçlar diğer ihtiyaçlardan önce gelmiştir ve doyurulması gereken açlık, susuzluk gibi ihtiyaçları içermektedir. Üst düzey olan ihtiyaçlar (Metaneeds), insanoğlunun amaçları doğrultusunda ilerlemek, en iyiye ulaşmak ve varlığını devam ettirmek için ortaya koyulan ihtiyaçlardır. Temel ihtiyaçlar; fizyolojik, güvenlik, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı, bilme/tanıma, estetik ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarından oluşurken, üst düzey olan ihtiyaçlar ise adalet, dürüstlük, düzen, güzellik ve sadelik, anlaşılabilirlik, güvenilirlik, sosyal düzen gibi ihtiyaçlardır. Bunların yanı sıra kendini özgürce ifade etmek, başkalarının hakkına zarar vermeden isteklerini yerine getirmek, özgürce konuşabilmek, bir şeyleri araştırmak ve sorgulamak, kendi kendini savunabilmek gibi kavramlarda üst düzey ihtiyaçları meydana getirmektedir (Kesici ve ark, 2002; Akt: Türk, 2013).

Fizyolojik İhtiyaçlar: İnsanların en temel ihtiyaçları yiyecek, içecek, hava, uyku gibi ihtiyaçlardır. İnsanların diğer ihtiyaçlarına yönelebilmeleri için öncelikle bu ihtiyaçları asgari düzeyde gidermeleri gerekmektedir. Maslow’un kuramına göre bu ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman sevgi, saygı ve tanınma gibi daha üst seviyelerde yer alan ihtiyaçlar fark edilmeyecektir (Arık, 1996; Akt: Özaydın, 2011).

Güvenlik İhtiyacı: Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasından daha sonra sıra korunma, emniyet, yapı ve düzen, korkulardan kurtulma gibi güvenlikle ilgili ihtiyaçlara gelmektedir. Özellikle ekonomik anlamdaki krizsel durumlarda ve siyasi çalkantılarda bu ihtiyaç daha fazla ortaya çıkar. İnsanlarda güvenlik ihtiyacının karşılanmadığı zamanlar korku ve kaygı durumu ortaya çıkar ve insanlar bir an önce bu durumdan kurtulmak isterler. Özellikle güvenliğin tehdit altında olduğu durumlarda insanlar büyük miktarda paralar biriktirirler ve risklerden uzak dururlar (Arık, 1996; Akt: Özaydın, 2011).

Ait olma Ve Sevgi İhtiyacı: Daha önce sırasıyla fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin daha sonraları arkadaşlık etme, sevme ve sevilme gibi bazı sosyal ihtiyaçlara gereksinimi ortaya çıkar. Bu ihtiyaçların yoksunluğu durumunda kişide yalnızlık kaygısı ve sosyal ortamlarda bulunamama gibi durumlar meydana gelir. Maslow’a göre iki tür sevgi bulunmaktadır. Birisi açlık gibi yetersiz durumlarda görülen ve

bencillik içeren yetersizlik sevgisi, diğeri ise tam zıttı olan ve büyümeye dayanan, sahiplenici sevgidir (Arik, 1996; Akt: Özaydın, 2011).

Saygı ihtiyacı: Maslow saygı ihtiyacını ikiye ayırmıştır. Bunlar; kendini yeterli görme, özsaygı ve beğenilme, diğeri ise saygı duyulmadır. Maslow'a göre alt düzey ihtiyaçları başkalarından görülen saygı, statü, ün, onur, tanınma ve takdir görme oluştururken; üst düzey ihtiyaçları ise, özgüven, yeterlik, işinde ustalık, başarılı olma, bağımsızlık ve özgürlük gibi ihtiyaçlar oluşturmaktadır. Kişiler öz-saygı ve saygınlık gibi ihtiyaçlarını karşılamazsa kendilerini yetersiz görürler ve aşağılık duygusuna kapılırlar. Maslow'a göre bu dört ihtiyaç yetersizlik ihtiyacı olarak açıklanmıştır (Arik, 1996; Akt: Özaydın, 2011).

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Maslow 'un ihtiyaçlar hiyerarşisi basamağının son sırasında kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer alır. Buna diğeri bir ifade ile potansiyelinin tam açığa çıkması da diyebiliriz. Diğeri sıraladığımız dört ihtiyacın aksine kendini gerçekleştirme ihtiyacı tam olarak karşılanmaz. Çünkü insanların psikolojik olarak gelişimlerinde karşılarına birçok fırsat çıkmaktadır. Maslow bu son basamağı kendi içinde sınıflandırmıştır. Kendini gerçekleştirme ihtiyacına ön koşul olarak tanıma-bilme ve estetik ihtiyaçlarını belirlemiştir. Kendini gerçekleştirme bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte çok farklı ve anlamlar içerir (Arik, 1996 ; Akt: Özaydın, 2011).

Maslow'a göre burada bireysel farklılıkların etkisinin önemi büyüktür. Bu önemden dolayı kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini aşağıda yer almıştır.

- 1.Gerçeği daha doğru algırlar ve daha isabetli karar verirler, gerçek olgularla olan ilişkileri daha dengeli ve daha uyumludur
- 2.Herkesi olduğu gibi kabul ederler.
- 3.Davranış örüntüleri kendi kendine oluşur, sadelik ve doğallık gösterir.
- 4.Problem çözümlü olup kendilerinden daha çok diğeri insanların problemlerini çözmek için çaba harcarlar.
- 5.Yalnız kalma ihtiyacı duyarlar. Dış dünya ile fiziksel teması kesme eğilimdedirler.
- 6.Yaşantılardan uzaklaşma, kuvvetli bir iradeye sahip olma gibi özelliklere sahiptirler.
- 7.Yaşamda her an hayatın değerini tekrar tekrar anımsarlar.
- 8.Uç yaşantılara ulaşma şansları yüksektir.
- 9.İnsanlarla ve toplumla ortaklık duyguları çok derindir.

10. Kişilerle iletişim halindeyken çok içtendirler ve arkadaş çevresi söz konusuysa çok seçicidirler.
11. Demokratik bir öz yapıya sahiptirler.
12. Amaç ve hedefi, iyi ile kötüyü ayırma tarzları bilinenden oldukça farklıdır.
13. Sert şekilde olmayan, felsefi bir yanları ve mizah anlayışları bulunur.
14. Yaratıcı bir yapıya sahiptirler.
15. Kültüre karşı dirençlidirler, herhangi bir kültüre bağlı kalmazlar (Arık, 1996; Akt: Özaydın, 2011).

Kendini gerçekleştirmeyi tamamlamış insan, doğruluk, adalet, gerçeklik, bilgelik ve anlam arayışı gibi ihtiyaçlara meyil gösterir. Maslow'a göre çok az sayıda insan potansiyelini tam olarak kullanır ve kendini gerçekleştirme seviyesine ulaşır (Boeree, 2008; Akt: İlhan, 2009).

Üst düzeydeki ihtiyaçlar hiyerarşik değildir ama aynı seviyede güçlüdürler ve birbirlerinin yerlerine kolayca yer edinebilirler. Maslow'a göre üst düzey ihtiyaçlar temel ihtiyaçlarla benzer özelliktedir. Aynı temel ihtiyaçlar gibi doyurulmadığı zaman ilgisizlik, can sıkıntısı, cesaret kaybı, şakadan uzaklık, yabancılaşma, kin, nefret, bencillik, yapılan işten zevk alamama, keyiften yoksunluk, huzursuzluk, umutsuzluk gibi durumlar meydana getirir. Birey bu durumlarda somatik yakınmalar geliştirebilir (Özaydın, 2011; Akt: Türk, 2013).

2.2.3. Öz Belirleme Kuramı

Siyasi bilimlerde öz-belirleme kavramı, uluslar ya da gruplar içerisinde yaşayan bireyin kendini yönetme hakkı olarak özgürlük ve bağımsızlık anlamına gelmektedir. Öz belirleme kavramı felsefede çok eski kullanıma sahip olup, psikolojideki kullanımından çok farklı ve karmaşık bir yapıya sahiptir (Wehmeyer, 1999; Akt: Aktürk, 2017).

Bu kurama göre insanlar sürekli gelişim içinde bulunan ve buna doğuştan eğilim gösteren canlılar olarak ifade edilir. Fakat bu eğilim doğrudan etkin hale gelmemekte, sosyal çevrenin etkisiyle meydana gelmektedir. Bu yüzden insanların faaliyetleri sosyal olarak çevre tarafından bazen kolay hale getirilmekte bazen ise zorlaştırılmaktadır (Deci ve diğ., 1994; Akt: Yalçın, 2010).

Bu kavrama göre canlılar ile sosyal çevre arasında oluşan etkileşim, kuramın davranış, deneyim ve gelişim hakkındaki beklenti ve yordamlarına temel oluşturmaktadır. GÜdülenmeyle alakalı bir kavram olan ihtiyaç kavramı 1960’larda bilişsel kuramlara yönelim olduktan sonra amaçlar kavramı onun yerini almıştır. Bununla birlikte odaklanılan şey takip edilen hedeflerin içeriğinden çok onların peşinden gitmek olmuştur (Deci ve Ryan, 2000; Akt: Yalçın, 2010).

İhtiyaçların temeline inecek olursak temel ihtiyaçları irdeleyen ve hakkında çalışma yapan bu konuda temel oluşturan kuram Öz-belirleme kuramıdır. Bu kurama göre ihtiyaçlar üç kavram olarak karşımıza çıkar ve bunlar temel psikolojik ihtiyaçlar olarak adlandırılır.

Özerklik ihtiyacı, bireylerin kendi davranışlarında özgür iradesini ve kendi kararlarını kendi vererek davranışlarında inisiyatif kullanmayı deneyimlemesi anlamına gelir (Ryan ve Brown, 2003; Akt: Nigar, 2014).

Her insan günlük yaşamda değişik etkenlerle, benzer olmayan eylemlerde bulunmak üzere güdülenir. Bazıları çıkarları dolayısı ile bu eylemlerde bulunurken bazıları ise üzerlerindeki baskılara dayanamayıp zor durumda kaldıklarından eylemde bulunmaktadırlar.

İnsanoğlu sürdürdüğü hayatta değişik etkenlerden dolayı, çeşitli tepkilerde bulunmak amacıyla güdülenebilir. Bundan dolayıdır ki içten güdülenme ile dıştan güdülenme dediğimiz (dıştan zorlanma) kavramlardaki tezatlık herkes için tanınmış gelmektedir (Ryan ve Deci, 2000; Akt: Yalçın, 2010).

Öz belirleme kuramında güdülenme kendi içinde sınıflandırılmış bir durumu benimsemekte olup ne şekilde güdülenmenin gerçekleştirileceğini ifade etmektedir. Bu sebeple de özerk benlik kuramı içsel ve dışsal güdülenmeyi farklı olarak açıklamaktadır. İçsel güdülenme işlenirken eylem bireyin tamamen kendisinden kaynaklı olarak doğar ve tatmine ulaşır. Dışsal güdülenme de ise bireyde dışsal bir uyaran ya da onu etkileyecek ödül devreye girer (Ingledeu ve ark, 2004; Akt: Yalçın, 2010).

Öz belirleme (Self-determination) Deci ve Ryan’ın çalışmalarıyla psikoloji alanında kullanılmıştır. Kuramın temelini insanların kendi iradeleriyle seçim yapması ve yaparken de sosyal çevreyle etkileşim halinde olması oluşturmuştur (Sorhan, 2014).

Psikolojide öz belirleme, insan davranışlarının temelinde yatan belirleyiciler olarak kullanılan psikolojik süreçleri(açlık ve cinsellik),çevresel faktörleri, psikolojik etkileri,

bilişsel güdü değişkenlerini kapsamaktadır. Bu yüzden de öz –belirleme kuramı öncelikle kişilik psikolojisi alanında ele alınmıştır ve bireysel farklılıklar içerisinde tanımlanmıştır. Her şeyden önce bireylerin içsel ve dışsal faktörlere göre nasıl davrandıkları irdelenmiştir. Sonra içsel güdü ve dışsal davranışla beraber güdülenme alanındaki hareketleri kapsayacak şekilde bireylerin davranışları analiz edilmiştir (Wehmeyer, 1999; Akt: Aktürk, 2017).

Bireylerin kendini düzenlemesi özerklik kavramında az seviyelerden çok seviyelere doğru bir süreklilik göstermektedir. Birey tarafından başlatılan, sürdürülen ve dolayısıyla özerklik ya da kendini ifade etme hissinin yaşandığı davranışların daha çok içsel olarak güdülenen davranışlar olduğu öne sürülmektedir. Kısacası kurama göre içsel güdülenen davranışlar kendini belirleme ve özerkliğin bir şeklidir. Fakat bireyler her zaman içsel güdülenmeyle hareket etmezler. Bu yüzden dışsal olarak güdülenen davranışlarında hangi seviyede içselleştirildiği ve ne derecede benlikle bütünleştirilip özerk şekilde düzenlendiği kuramda başka bir başlık olarak açıklanmaktadır. Benlikle bütünleştirme süreci her ne kadar doğal bir eğilim olsa da öz belirleme kuramı, içselleştirmenin ve bütünleştirmenin, organizmanın temel psikolojik ihtiyaçlarının çevresel etkenlere bağlı olarak ne kadar farklılaşabileceğini vurgulamaktadır (Kindap, 2011; Akt: Türk, 2013).

2.2.3.1. Özerklik (Autonomy) İhtiyacı

Günlük hayatta bireyler seçim yapmakla karşı karşıya kalırlar. Bazı seçimler anlık seçimlerdir ve o anı etkiler. Bunlar; sinemaya gitmek, maç seyretmek, tiyatroya gitmek gibi. Bazı seçimlerse insanın önündeki tüm hayatı etkileyen evlilik gibi seçimlerdir. Evliliği seçen insanlar bekarlığa karşı evliliği tercih etmişlerdir ve bekarlıktan vazgeçmişlerdir. Çünkü her seçim aslında bireyin diğer seçeneklerinden vazgeçmesini göstermektedir. Öz belirleme kuramına göre insanlar seçim yaptıklarında kendi hür iradelerini kullanırlar ve bununla ilgili çıkarımlarda bulunurlar. Bu da seçimlerinin önemini gösterir. Özerklik ihtiyacı da bireylerin günlük yaşamdaki kararlarını kendilerinin almasıdır. Bir şeyi kendilerine zorla yapma halinde bırakılmak yerine buna kendilerinin karar vermesidir (Deci ve Ryan, 2000; Akt: Kaya, 2015).

Özerklik kuramına göre insan davranışlarını yönlendiren üç temel ihtiyaç bulunmaktadır. Bunlardan birincisi; Bireyin kendi ili ilgili olan konularda kendi kararlarını uygulama olan “özerklik” ihtiyacı, ikincisi; kabiliyetlerini kullanabilme anlamına gelen

“yeterlilik” ihtiyacı, üçüncüsü ise diğer insanlarla etkileşim halinde olma ve sosyal yönden değerli hissetmek anlamına gelen “ilişki” ihtiyacıdır (Ryan ve Deci, 2000; Akt: Kaya, 2015).

2.2.3.2. Yeterlik ihtiyacı

Bu kavram öz-belirleme kuramında en geniş anlamı ile bireyin yaptığı işten doyumuna ulaşarak kabiliyetlerini geliştirmesidir (Deci ve Ryan, 1985; Akt: Türk, 2013). Ayrıca herhangi bir işi yapmak için gerekli bilgiye sahip olma ve bunu başarabileceğine olan inancı içerir. Diğer yandan bireyin kendine bir hedef belirleyip bu hedefe ulaşma sorumluluğunu yerine getirmesidir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Bireylerin kapasitesini en yoğun düzeyde kullanarak atlatması gereken meselelerin üstesinden gelmesine kılavuzluk etmesinde yeterlik ihtiyacı ortaya çıkar. Yeterlik ihtiyacı öğrenmek içinde gereken enerjiye yer verir. Yeterlik biyolojik olarak hayatta kalma savaşıdır. Duygusal anlamda ise davranış meydana geldikten sonra doyumuna ulaşılmasıdır.

Buna en uygun örneği çocukların yeni bir beceriyi öğrenirken yeterlik hazzını tatmak için beceriyi tekrar tekrar yapmalarındır. Kazanılan yeterliğin tekrarlanması o yeterliğin önemini yitirmesi ve heyecanını kaybetmesine sebep olmaktadır. Bu durumda da bireylerde sıkılma baş gösterir ve yeni beceriler denenir bunun sonucunda da farklı yeterlik duygularını yaşamasına şans tanır (Deci ve Ryan, 1985; Akt: Türk, 2013).

Psikolojik açıdan sağlığın iyi olmasında yeterlik ihtiyacının eksikliğinin karşılanması tek başına yeterli değildir. Burada özerklik ve ilişki ihtiyaçlarının da karşılanması kişinin daha etkin ve yeterli olmasına olanak sağlar (Sheldon ve ark, 2000; Akt:Türk, 2013). Ingledew ve arkadaşlarına göre birey kendine uygun bir çevre ve o çevreyle kurduğu etkileşimin sonucunda kendini yeterli hissederse yeterlik duygusunu yaşayabilir. Ayrıca birey çevreyle etkileşim haline girdiği zaman kendini yeterli görmesi hiçbir baskıya maruz kalmadan gerçekleşmelidir (Sorhan, 2014).

Yeterlik ihtiyacı karşılamada eksik kalan bireyler, beceri ve kabiliyetlerinden faydalanmada sıkıntı yaşayacaklardır (Deci ve Ryan,2000:Akt; Sorhan, 2014).

Dewey (1998)’e göre deneyim, eğitim ve öğrenme kavramları birlikte ele alındığı zaman, eğitim halindeyken deneyimler oluştuğu için hem deneyim sırasında hem de

deneyim sonrasında öğrenmeler üzerinde olumlu yöndeki etkileri inkâr edilemez (Akt: Durmaz, 2012).

Bireyler deneyim kazanırken yeterlilik ihtiyacı devamlı engellenirse bireylerde başarısızlık duygusu artmaya başlar. Ayrıca bu deneyimler esnasında kendilerini başarısız hissettikleri zaman yani yeterlik ihtiyacı engellendiği zaman bireylerde yılgınlık ve öğrenilmiş çaresizlik durumları gelişebilir (Durmaz, 2012). Bireyler kabiliyetleri nedeniyle başarısız olduklarını düşündükleri zaman da bıkkınlık ve öğrenilmiş çaresizlik durumuna düşerler. Bu da daha sonra bireylerde olumsuz beklenti oluşturur ve dolayısıyla bireylerin akademik başarıları düşer (Gelir, 2009; Akt: Durmaz, 2012).

Öz-yeterlilik Bandura'ya göre bireyin belli bir performansını sunmak için gerekli aktiviteyi organize etmek ve bunda başarılı olmak anlamına gelmektedir. Öz-yeterlik inancı kabiliyetlerin ötesinde oluşan inanca dayanır ve önceden belirlenmiş hedeflere varmak amacıyla belli bir edimi gerçekleştirme düşüncesiyle oluşur. Bu da birbiriyle etkileşim halindeki dört temel esas üzerine dayandırılır (Yalçın, 2010).

Bunlar:

Performans Başarıları (Yapılan işler ve Erişilen Hedefler): Bireylerin başladığı eylemlerde yaptığı başarı, onun daha sonra aynı yöndeki işlerde başarılı olacağının göstergesidir. Bundan dolayı bireyin kazandığı başarı karşılığında ödül getirmekte ve bu da bireyi benzer davranışlarda da aynı yöne sevk etmektedir.

Dolaylı yaşantılar (Başkalarının Deneyimleri): Birçok beklenti diğer bireylerin deneyimleriyle yakından alakalıdır. Diğer bireylerin başarılarını izlemek, kişinin başarı elde edebileceği beklentisine girmesine yardımcı olabilir.

Sözel İkna: Öz-yeterlik beklentilerinin değişmesinde, bireyin davranışı yaparken aldığı teşvik ve öğütlerle onların cesaretlendirilmesi rol oynayabilir ve onları ekilebilir.

Duygusal Durum: Kişilerin davranışı yerine getireceği sırada, bedensel ve duygusal yönden pozitif yönde olmaları onların girişimde bulunmalarına olanak sağlar.

2.2.3.3. İlişki Aidiyet (relatedness) ihtiyacı

İlişki ihtiyacı, bireyin, yaşadığı sosyal çevrede kendisi için önemli olan kişilerle olan ilişkisini, onlarla kurduğu ilişki sonucunda sevildiğini, onlar tarafından benimsendiğini, o ortama ait olduğunu hissetmesiyle ilgilidir (Vlachopoulos ve Michalilidou, 2006; Akt: Durmaz, 2012).

İlişki ihtiyacı daha çok aidiyet duygusu içeren psikolojik ihtiyaçtır. İnsanoğlu her zaman bir şeylere ait olma isteği içerisinde ve her insan çevresiyle sosyal ilişkiler kurmak ister. İlişki ihtiyacı, Baumeister ve Leary'e göre diğer insanlarla duygusal olarak bağ kurma ve dostluk kurma ihtiyacı olarak ifade edilir ve bu bağlanma kişiler arası ilişkilere katılım isteğini yansıtır (Tatarlı, 2005).

İlişki ihtiyacını açıklayanlardan birisi de Köknel'dir (1998). Köknel'e göre insandaki temel kaygı beş gereksinimle ortaya çıkmaktadır. Bunlar İlişki, aşkınlık, kimlik, köklülük, ait olma olarak sıralanır. İlişki gereksinimi insan-doğa çatışmasından ve insan olabilmek uğruna doğayla verilen mücadeleden ileri gelmektedir. Hayvanların doğayla olan sıkı ilişkisi ve içgüdüsel bağları insanda yoktur. İnsan doğa ile olan ilişkisini yitirmiştir ve bağlantısı kaybolmuştur. Bu bağların ilişkilerin yerine düşünme ve hayal etme (imgeleme) gücüyle yeni bağlar kurmak zorundadır. Bu bağları daha çok sevgiyle kurmaktadır. Aşkınlık dürtüsü ise insanın doğaya galip gelme, bir yaratık olarak kalmayıp hayvandan farklı olarak yaratıcı ve üretici olmak gereksiniminden kaynaklanır (Akt: Yalçın, 2010).

İnsan içinde yaşadığı toplumun çevrenin ve dünyanın bir parçası olmak, bir yere ait olmak bağlı kalak ister. Bunları gerçekleştirmek için çabalarken diğer yandan da başkalarından farklı olarak bireyselleşmek çabası güder. Bu amaca kendi çabasıyla ulaşamazsa başka topluluk ve gruplarla özdeşleşerek bir farklılık edinimi sağlar. Böylece girdiği kimlik arayışı duygusuna doyum sağlamış olur (Yalçın, 2010)

İnsanoğlunun temel sorunlarının başında yalnızlık, hiçlik sorunu gelmektedir. İnsan kendisinin dünya ve evren içindeki durumunu fark ettiğinde önemsizliğini, yalnızlığını ve hiçliğinin farkına varır. Ve insan içindeki güçleri asıl harekete geçiren etmenin kendisini anlamasıyla birlikte kendi başına yaşamla savaştığının anlamı olmadığına anlamasıyla

başlar. Böylelikle insanoğlu kendinde sahip olduğu güçleri hareket geçirerek yaşama ve hayata anlam verebileceğini fark eder (Köknel, 1998; Akt: Yalçın,2010).

İhtiyaçları farklı bir yönden ele alan davranışçılara göre bireyi başlangıçta davranışa sevk eden açlık ve susuzluk gibi fizyolojik güdüler zamanla öğrenme yoluyla kazanılan başarıma sevilme gibi toplumsal güdüler olarak davranışın ana sebebi olmaya başlarlar. Davranışçılar, iyi kontrol edilmiş çevresel koşulların olduğu ortamlarda bile beklenmedik bir çevresel uyarının bazı öğrenilmiş davranış kalıplarına sebep olduğunu ortaya koymaya çalışmışlardır (Çelikkaleli, 2004).

Freud'un kuramına göre organizma ihtiyacını hissettiği bir etmen bulup sonrasında ona ulaştığı an doyuma ulaşır. Bunun sonrasında rahatsız edici uyarıcıyı ortadan kaldırır (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005).

Öznel iyi oluş bireyin bilişsel bir değerlendirme ile birlikte yaşamdan aldığı haz olarak ifade edilir. Yaşamda kendisine mutluluk veren pozitif duyguların olumsuz duygulardan fazla olması bireyin öznel olarak iyi olduğu sonucuna ulaştırır (Diener 1996:Akt; Türkdogan, 2010).

2.2.4. AnnRoe İhtiyaç Yaklaşımı

Roe bireylerin geçmişte geçirdikleri yaşantılar ve ebeveynleriyle ilişkilerinde sağladıkları doyumun onların geleceğinde davranışlarını belirlemesine etki edecek uyarıcılar oluşturduğunu ifade etmiştir. Bireyin gereksinimlerinin doyurulma yolları onun davranış örüntüleri hakkında tutumlarının da belirtisidir. Ebeveynlerin sağlamış oldukları psikolojik gereksinmeler (sevgi, ilgi, vb.) davranışı etkileyecek bilinç dışındaki güdü haline ulaşamazlar. Fakat hiç doyurulmamış olan ya da çok az doyurulmuş olan gereksinmeler birer güdü haline gelirler. Bunun sonucu olarak da aile ortamında sevgiye doymamış olan kişiler ya insanlardan uzak halde nesnelerle ilgili uğraş gerektiren bir meslek seçecek veya doyuma ulaşmayı amaçlayan bir meslek olan insanlarla ilgilenmeyi gerektiren mesleklere yöneleceklerdir (Kuzgun Y, 2000; Akt: Bayraktar, 2007).

Roe'ye göre bireylerin seçtiği alanda doyuma ulaşmasında erken çocukluk dönemindeki deneyimlerinin aktif rol oynadığını belirtmiştir. Roe'ye göre erken çocukluk dönemlerinde doyumları engellenen çocukların bireysel ihtiyaç yapılarına büyük etkisi olabileceğini ifade etmiştir. Örneğin çalışma ortamlarında iletişim kurmayı arzulayan

bireyler ilk olarak güçlü ihtiyaçlardan sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının doyumunu sağlamaya yönelik harekete geçerler. Bireysel olmayan tipteki meslekleri seçen bireyler ise daha düşük düzeyde güvenlik ihtiyacı ile karşılaşabilirler (Zunker, 1989; Akt: Bayraktar, 2007).

2.2.5. Alderfer'in ERG Kuramı

Alderfer, Maslow'un İhtiyaçlar kuramında değişiklik gerçekleştirerek ihtiyaçları üç gruba ayırmıştır. Alderfer'in Erg diye adlandırdığı bu kuram aşağıdaki gibidir.

Var olmak(existence)ihtiyacı: Bu ihtiyaç Maslow 'un ilk iki ihtiyacı olan fizyolojik ve güvenlik ihtiyacına benzer niteliktedir.

İlişki(relatedness): Bu kavram insanın diğer insanlarla duygu ve düşüncelerini paylaşma, sevgi, saygı gibi olguları içerir.

Büyüme(growth): Maslow'un en üst basamağındaki kendini gerçekleştirme ihtiyacını içerir.

2.2.6. Eric Fromm'un İhtiyaçlar Kuramı

Eric Fromm'da Alderfer ve Maslow 'un çalışmalarıyla birlikte onların kuramına ek olarak iki ihtiyaç kavramı daha oluşturmuştur.

Bunlar ;

Amaç Edinme İhtiyacı: Bireyler yaşamlarını sürdürürken ve ilerisi için planlar yaparken bazı durumları göz önünde bulundururlar. Bu durumlardan en önemlisi ilgi ve amaç edinme olarak ifade edilir. İnsanlar yaşamlarını devam ettirirken belli bir amacı gerçekleştirir daha sonra ise yaşamın geri kalanında başka amaçlar edinir. İşte bireyler için edinilen her bir amaç hayata bağlanma ve hayata tekrardan adapte olmaktır.

Bir Dünya Görüşü İhtiyacı: İnsanlar güçlerini ortaya koyabilmeleri ve gerçekleştirmek istedikleri bazı şeyleri yalnız gerçekleştirmek için belli bir düzen gerekir. Bu düzenin yoksunluğu ise bireyleri içine kapanık, korkak, çekingen bireyler haline getirir. Bununla birlikte tamamen özgür ortamlarda kurallardan yoksun olarak yetiştirilen çocuklarda da bazı problemler çıkabilir (Bayraktar, 2007).

2.3. Fiziksel Aktivite ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar:

Fiziksel aktivite bireylerin dıştan gelen hastalıklara karşı korunma, mutlu, huzurlu ve zinde bir hayat, kalori yakımı ile birlikte şişmanlığın önlenmesi, strese karşı gerginliklerin azaltılması ve kalp damar türü hastalıklara karşı koruma üstlenme, önleme ve işlevini kolaylaştırma, oksijen ve solunum kapasitesinin korunması olumlu bir hale getirilmesi, eklem kas dokularında olumlu bir işlerlik, sosyalleşmeye ve iletişime olumlu katkı, bireysellik ile monotonluktan kurtulma ve vücut kas koordinasyonu ile postür bozukluklarını engel olmada önemli rol oynamaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Fiziksel etkinlikler yaşamın her döneminde hem fiziksel sağlığı hem de psikolojik sağlığı etkilemektedir. Yakın zamandaki teknolojik gelişmeler insanların daha az hareket etmesine sebebiyet vermekte ve onların fiziksel etkinliklerden uzaklaşmasına neden olmaktadır. 1970'lerdeki bilgisayar oyunlarının başlamasıyla beraber genç ve yetişkinler için boş zaman aktiviteleri yeni ve farklı bir döneme adım atmıştır (Brady, 1988; Akt: Arabacı ve Çankaya, 2007).

Günlük hayatta yaşam kalitesini artırarak devam ettirmek hemen hemen uzun yaşamak kadar önemli bir hale gelmiştir. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde karşılaşılabilecek sorunları ve sağlık problemlerini en aza indirmek için fiziksel aktivitenin yanı sıra beslenme faktörü de büyük önem arz etmektedir (Vural ve ark., 2010).

İnsanların gerek bireysel gerekse toplumsal olarak sağlıklı yaşamaları için kendilerine göre ağır olmayan seviyelerde, fiziksel aktivitelere yönlendirilmeleri gerekmektedir. Kaliteli bir yaşam sürülmesi ve yaşam süresinin arttırılması için buna ihtiyaç duyulmaktadır (Yüksel, 2001; Akt: Vural ve ark., 2010).

Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi kavramını (quality of life) amaçları, ilgileri ve beklentileriyle ilgili olarak bireylerin yaşadığı çevredeki kültür ve değer yargılarının tamamını kapsayan durumların farkına varma bilinci olarak açıklamaktadır. Yani yaşam kalitesi bireyin yaşadığı ortamda kişisel sağlığını koruma algılayışı olarak ifade edilir (Zorba, 2008; Akt: Vural ve ark., 2010).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığına etkisi önemsendiği zaman daha sağlıklı bireyler ve toplumlar oluşacağı aşikardır. Uzun süren sağlıklı bir yaşam için bunun gerekliliği ortaya konmuştur (Yüksel, 2001; Akt: Kızar ve ark., 2016).

Spor ve fiziksel aktivite kavramı sadece bedensel bir çalışma olmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşim ve topluma ayak uydurma sürecidir. Bireylerin fiziksel aktivite (spor) yapması için yeterince gelişmiş kas ile iskelet yapısı, uygun hareketler için gerekli koordinasyon, fiziksel ruhsal ve bedensel zorluklara karşı koyabilecek kişilik özellikleri ile antrenman için gereken motivasyona ihtiyaç vardır. Spor aktivitelerinin kişilik üzerinde bazı etkileri bulunur ve bunlar spor dallarına göre değişebilmektedir (Horst, 1976; Akt: Kuru ve Baştuğ, 2006).

Sporun yarışma ya da rekabet ve ilerleyen yaşa ayak uydurma çabasının yanı sıra insanların yaşam kalitesini yükseltme, depresyon ve stresi tolere edebilme yönüyle de fayda sağladığı uzmanlar tarafından dile getirilmektedir (Bayar, 1990; Akt:Kuru ve Baştuğ, 2006).

İhtiyaç kavramı insanların doğal yaşamlarının temelinde yer almaktadır. Yaşadıkları pek çok davranışın temelini bu ihtiyaçlar oluşturmaktadır. Bireyler yaşamları boyunca pek çok etkinliklerde bulunurlar. Bireylerin bu etkinliklerde bulunmasının ana sebebi içinde bulundukları gereksinimlerin doyurulmasıdır. Yani gerçekleşen her davranışın altında ihtiyaçlar yer almaktadır. Bireyleri anlamak aslında davranışların altındaki ihtiyaçların sebeplerini anlamaktan geçmektedir (Yaşar, 1993; Akt: Ünlü, 2009).

Sosyal bir canlı olarak birey bazı ihtiyaçlara sahiptir. Bireyler fiziksel, ruhsal, psikolojik ve sosyal yönden gelişimlerini tamamlamak için gereksinim duydukları temel ihtiyaçları karşılamak zorundadırlar. Bu ihtiyaçlarını karşılanmayan bireyler bedensel ve fiziksel açıdan sağlıklı, ruhsal ve psikolojik yönden karamsar bir yaşam sürdürürler (Kartal, 2004; Akt: Ünlü, 2009).

İhtiyaç kavramı kişiden kişiye değişiklik gösteren fiziksel ve psikolojik kaynaklı bir etmendir. Bu kavram kişinin doğasında var olan bir etmenin eksikliğinden kaynaklı oluşmaktadır. Bunlar yaşam için gerekli olan yiyecek, hava, su, uyku, cinsellik gibi fizyolojik kavramlarla birlikte; sevgi, saygı, başarma, şefkat gösterme gibi psikolojik kavramları içermektedir (Budak, 2003). Ayrıca sevmeye sevilme, insanlar tarafından saygı ve kabul, güvenlik, güç, kendini ispat etme gibi ihtiyaçlarda psikolojik ihtiyaçlar içerisinde yer almaktadır (Oksal, 1986; Akt:Şat ve ark., 2015).

Psikolojik ihtiyaçlar döngüsel bir süreç içerisinde hissedilir ve fark edilir. İlk olarak ihtiyaçlar hissedilir daha sonra birey bunu doyumak üzere harekete geçer, doyumulma gerçekleşir ve bireyde rahatlama meydana gelir (Eysenck ve ark., 1972; Akt: Kiper, 2016).

3. Öznel İyi Oluş

Bireyin bilişsel bir değerlendirme ile birlikte yaşamdan aldığı doyum olarak ifade edilir. Eğer birey kendisine mutluluk veren öğeleri, mutsuzluk veren öğelerden fazla hissediyorsa bu öznel iyi oluş yönünden olumlu yöndedir (Diener 1996; Akt: Türkdoğan, 2010).

Andrews ve Witney'e (1976) göre Öznel iyi oluş, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşamdan alınan doyum olmak üzere üç ayrı olgudan oluşan ama birbirinden farklı bu üç öğenin birleşmesinden oluşmuştur (Akt: Türkdoğan, 2010).

Mutluluk kavramı, yaşam içerisinde genellikle duygusal bir kavram olarak algılanmış olsa da, insanın kendini iyi hissettiğini hem duygusal olarak hem de bilişsel yönden değerlendirilmesi anlamını taşır. Mutluluk öznel iyi oluş kavramıyla ele alındığında gözetilen en önemli ilke iyi bir yaşam ölçütü olarak kabul edilen değerlerin ne olduğunun, bireyin sadece kendisi tarafından belirlenmesidir. Bu kavram bireysel bir değerlendirme olarak düşünürsek herkesin mutluluk anlayışı kendine has bir oluşumda meydana gelir. Bireye yaşamda neyin daha fazla haz yaşatacağı konusunda yaşantısal kaynakların farklılık göstermesi bu konuda araştırma yapan kaynaklarında ortaya atacakları fikirleri zorlaştırmaktadır (Yetim, 2001).

En geniş haliyle öznel iyi oluş kavramı, bireylerin yaşamlarına ilişkin içinde bulundukları duygu ve düşüncelerin genel olarak değerlendirmesini yapan bir psikoloji alanıdır. İnsanların yapmış oldukları bu değerlendirmeler temel olarak bilişsel (yaşam doyumu) ve yaşanan hoş duygularla (örneğin sevinç ve mutluluk) oluşmaktadır. Birey yaşamının tümüne ya da yaşamının bir bölümüne ilişkin yaptığı bu değerlendirme, duygu durumunda da olabilmektedir. Yani birey yaşamının akışı içerisinde olan hoş ve hoş olmayan duygulara, duygu durumlarına tepki gösterebilir (Yetim, 2001).

İnsanların kendi yaşamlarını değerlendirmesi öznel iyi oluş olarak ifade edilmektedir. Yani en geniş anlamıyla yaşamdan alınan memnuniyete ve kendisine ilişkin doyumlara odaklanmaktadır (Diener, 2006; Akt: Çelik, 2008). Öznel iyi oluş araştırmaları anlık duygulardan ziyade öncelikle uzun dönemli duygulanımla ilgilenmektedir (Saygın, 2008).

Tablo 1 Öznel iyi oluş

Olumlu Duygu	Olumsuz Duygu	Yaşam Hazzı	Doyum
Mutluluk	Suçluluk Duyma	Farklı Yaşam	Meslek
Sevinç		Yaşamda Doyum	Aile
Hoş Duygular	Kaygı ve Stres	Geçmişten Doyum	Boş Zaman
Gurur	Sıkıntı	Gelecekte Doyum	Sağlıklı olmak
Şevkat	Depresyon	Anlamlı Yakınların Kişinin Yaşamına İlişkin Görüşleri	Para
Huzur	Baskı		Benlik
Coşkunluk	Kıskançlık		Kişinin Grubu

Tablo 1’de belirtildiği gibi öznel iyi oluş kavramı olumlu duygunun, olumsuz duygu ve yaşam hazzı olarak üç ifadeden meydana gelmektedir. Öznel iyi oluşun yüksek olması için olumlu duygunun olumsuz duygudan daha çok yaşanması gerekmektedir. Ve bireyin yaşamına ilişkin olumlu yargıda olması gerekmektedir (Dost, 2004; Akt: Saygın, 2008).

Günümüzde öznel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar giderek artmaktadır. Yapılan bu araştırmaların sonucunda ise birbirinden farklı bakış açıları içeren birçok kuram ortaya çıkmıştır. Öne sürülen kuramların test edilebilmesi için birçok araştırma yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir (İlhan, 2009).

Öznel iyi oluşun yaşantısal kaynaklarına ilişkin kuramlar arasında ihtiyaçlar kuramları, ereksel kuramlar başlığı altında önemli bir yer tutmaktadır (Diener, 1984;Akt: Türkdoğan, 2010). Öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik öne sürülen kuramlar hakkında kısaca bilgi verelim (İlhan, 2009)

3.1. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar

3.1.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı:

Sosyal karşılaştırma teorisi, 1954 yılında sosyal psikolog olan Leon Festinger tarafından geliştirilen bir sosyal psikoloji kuramıdır. Festinger’in bu kuramına göre, birey

çevresindekileri bir standart olarak alır. Karşılaştırma yaptığı diğerlerinin bireyin seviyesinden aşağıda ve yukarıda olma durumu vardır. Birey kendinden daha iyi ya da daha kötü durumda olanlarla kendisini karşılaştırabilir. Yapılan araştırmalara göre kendinden daha iyi durumda olanlarla kendini karşılaştıran bireyde kıskançlık, çekememe, düşmanlık, hayal kırıklığı oluşurken ve kendinden daha kötü durumda olanlarla kendini karşılaştırdığında sübjektif iyi olma durumları yüksek çıkmaktadır (Çelik, 2008).

Aşağı düzeyde karşılaştırma ile öznel iyi olma arasındaki ilişki, genel olarak kişinin özgüveni veya fiziksel iyi olması tehdit altında iken gözlenir. Burada karşılaştırmanın iki sürecinden söz edilebilir. Bunların ilki, Bireyin kendisinden daha kötü olanlarla (aşağı düzeyde karşılaştırma) yaptığı karşılaştırmadır. Bu karşılaştırma bireyin öznel iyi olmasını artırır. Benden daha zor durumda, daha kötü durumda olanlar var. Benim halim onlara nazaran daha iyi, demekki ben iyiyim”. Düşüncesi kişinin negatif düşünmesini engeller. Bu karşılaştırmaların ikincisi ise, diğerinin kendisiyle eşit durumu olması, aynı problemleri yaşamasından dolayı yaşanan özel iyi oluşturmaktır. Bu problemi yaşayan bir ben değilim, aynı durumda olan birçok insan var”. Düşüncesi bireyi rahatlatır (Yetim,2001; Akt: Çelik, 2008).

3.1.2. Erek Kuramı

Bireyin davranışlarının belirli bir amaca ve bir son noktaya yönelik olduğu psikolojinin başta benimsediği kabullerden biridir. Birey bazı durumlarda bilerek ilişkiye girer ve amaçlarına ulaşabilmek için davranışlarını düzenler. Bireyin davranışlarının amaca yönelik olduğunu ileri süren açıklamalar isteklendirme kuramlarından gelmiştir. Psikoloji başlangıcından bu davranışı ortaya çıkaran nedenlerin üzerinde durmuştur (Yetim, 2001; Akt: Çelik, 2008).

Erek kuramına göre bireylerin farklı amaçları ve isteklere sahip olmaları bireylerin mutluluklarındaki farkları ortaya çıkarır. Yani birey mutluluğunu arttırmak için amaçlarına yönelik doğru bir şekilde harekete geçmelidir (Diener ve diğ., 1997; Akt: İlhan, 2009). Bu kurama göre ihtiyaçlar karşılandığında ve amaçlara ulaşıldığında mutluluğa erişilebilir. Bu kuramın temeli 1960 yılında ilk kez Wilson tarafından atılmıştır. Wilson, (1960) doyurulan gereksinimlerin mutluluğa, doyurulmayan gereksinimlerin ise mutsuzluğa sebep olduğunu ve doyum alabilmek için gerekli şartların bireyin geçmişte yaşadığı deneyimlerden,

başkaları ile karşılaştırılmalarından, kişisel değer faktörlerinden etkilenen uyum ve isteklerinin derecesi ile ilgili olduğunu belirtmiştir (Yavuz, 2006; Akt: Şahin, 2011)

Diener (1984)'e göre, bireylerin yaşamlarında yapmaya çalıştıkları ve bunları nasıl başardıklarına bakmak bireyin davranışlarını anlamaya yardımcı olur. Bireyin duygularını ve yaşam doyumlarını etkileyen faktörler arasında; kişinin amaçları, amaçlarının yapısı, hangi amaçlara ulaştığı, amaçlarına ulaşma oranları sayılabilir. Erek kuramına göre, amaçlar bireyleri mutluluğa da götürebilir, mutsuzluğa da. Bireyler kısa sürede mutluluk verecek amaçlar isteyebilir. Fakat bu amaçlar uzun dönem sürebilir ve sonuçları bireyin uzun dönemdeki amaçlarını engelleyebilir. Yani kısacası bireyin mutluluğunu engelleyebilir. Bireyin amaçları ve istekleri birbiriyle çatışabilir. Bu çatışma gereksinimleri, istekleri tanımlamayı ve bütünleştirmeyi güçleştireceğinden bireyin yaşam doyumuna engel oluşturabilir. Eğer amaçlar ve istekler gerçekleşmezse birey mutsuz olur (Akt: Şahin, 2011).

Erek kuramına göre bireyin birtakım amaçlarına ulaşmaya karar vermesi, bireye günlük hayatında plancılık ve anlam duygusu kazandırır, çeşitli problemlerle baş etmesine yardımcı olur, zor zamanlarında iyi oluşun iyi oluşun devam etmesini sağlar. Bu kurama göre bireylerin seçtiği amaçların tipi öznel iyi oluşun etkilerinde fark yaratır. Bireyler kendi bireysel amaçlarını takip ettiklerinde öznel iyi oluşlarını artırırlar. Böylelikle kaynaklar öznel iyi oluşa bireylerin amaçlarını sürdürme ve erişmesine izin vermesi açısından önemlidir (Saygın, 2008).

Bireyin amaçları, onun yaşamına anlam kazandırır ve günlük hayatta çeşitli problemlerle baş etmelerine yardımcı olur (Yavuz, 2006). Bu kurama göre bireyler farklı amaç ve isteklere sahip olduğundan bireyleri mutlu ve mutsuz eden şeyler de farklılık gösterir. Bireylerin amaçlarına ve isteklerine uygun davranmaları onları mutlu eder. Bireyler amaçlarına ulaştıklarında pozitif duygulara sahip olacak yaşam doyum düzeyleri artacak daha mutlu olacaklardır fakat amaçlarına ulaşamadıklarında negatif duygulara kapılacaklar ve mutsuz olacaklardır (Saygın, 2008).

Bu kurama göre bireyler amaçları veya istekleri olmadığından mutsuz olabilirler. Yani bireyler kötü koşullardan, bazı becerileri kazanamamış olmaktan ya da gerçek

olmayan amaç ve istekler peşinde olduklarından amaçlarına ulaşamayabilirler (Derin, 2013).

Sonuç olarak erek kuramları, bireyin gereksinimleri karşıladığında amaç ve isteklerine ulaşıldığında öznel iyi oluşun ortaya çıktığını amaçların bireyin öznel iyi oluşunu arttırdığını, amaçların ulaşılabilirlik düzeyini ve gerçekçi olup olmadığına bağlıdır (Yavuz, 2006; Akt: Şahin, 2011).

3.1.3. Etkinlik ve Akış Kuramı

Bu kurama göre, örneğin; dağa tırmanma etkinliği bireye, zirveye varmaktan daha çok mutluluk verir. Aristo'ya göre bireylerin sahip oldukları becerilerini maksimum seviyede ortaya koymaları onların mutluluk düzeyini artırır. Günümüzde bu etkinlikleri ifade etmek istersek bunlar; sosyal etkileşimler, hobiler ve görevlerdir diyebiliriz. Etkinlik kuramcıları, öznel iyi oluşun davranıştan ve eylemlilikten kaynaklandığını söylerler. Yani sonuç değil süreç önemlidir (Canbay, 2010).

Etkinlik kuramına göre amaçlara ulaşma yolunda yapılan eylemlerin, amaçlardan daha çok doyum verdiği savunulur. Bireyin yeteneklerine uygun amaçlar belirleyerek bu amaçlara ulaşmak için etkinliklerde bulunması kişiye doyum sağlar (Tuzgöl-Dost, 2004; Akt: Canbay,2010).

Akış kuramı, Csikszentmihalyi tarafından ortaya atılmıştır ve etkinlik kuramı içerisinde yer alır. Bu kuram etkinlik ve öznel iyi oluşun açıkça söylendiği bir modeldir. Akış bireylerin bir etkinliğe kendilerini tamamen adapte etmeleridir. Bireyler bu yaşamı sürerken o kadar haz alırlar ki bunun için bedel ödemeyi göze alırlar. Akış kişinin içsel yaşamını kontrol ederek onun mutluluğa ulaşma sürecini inceler. Birey bu durumda, bilincini bir düzen içinde hisseder. Bu duruma örnek olarak spor faaliyetleri, oyunlar, sanat uğraşları ve hobiler örnek gösterilebilir (Csikszentmihalyi, 2005; Akt: Canbay, 2010).

Kurama göre, bireyin beceri kapasitesi yeterli ise etkinlikler akış sırasında bireye haz getirecektir. Etkinliklerin kolay olması durumunda engelleyiciler de zayıf ise birey bundan haz almayacak; fakat engelleyiciler çok güçlü ise birey baskı altında kalacaktır. Bireyin sahip olduğu becerilerle yapılan işin zorluğu birbirine yakın ise birey akış evresine girecek ve hazzı ulaşacaktır (Yetim, 2001). Hazlar bireyleri meşgul ederler ve bireyler

kendilerini tamamen hazlara kaptırır; böylelikle kendilerini unuttur, geriye dönüp baktıklarında da yaşadıkları dışında hiçbir duygu yaşamadan gelmiş olurlar. Bunlar zamanın olgusunun kaybolduğu, bireyin kendini en rahat hissettiği akış hali sırasında meydana gelir (Seligman, 2002; Akt: Canbay, 2010).

3.1.4. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana kuramları

Öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik psikolojik teoriler mutluluğu tavandan tabana veya tabandan tavana olarak ayırmaktadır. Tavandan tabana veya tabandan tavana teorileri felsefi kökenleri ve öznel iyi oluşun doğasını anlamaya ve belirleyenlerin ne olduğunu anlamaya yönelik yaklaşımları bakımından farklılaşmaktadır (Yavuz, 2006).

Tabandan tavana kuramına göre öznel iyi oluş kavramı, bireyin yaşamındaki doyum anlarıyla ilgili yaşantıların toplamıdır. Bu kurama göre mutlu olan birey, birçok mutlu anlar yaşamıştır. Birey yaşamında aile, arkadaşlık, iş, evlilik, yerleşim gibi kişisel yaşam alanlarından memnun ise öznel iyi oluş duygusu yüksektir (Dost, 2004; Akt: Canbay, 2010). Hoş olan ve hoş olmayan anlar ile bireye haz veren ve veremeyen anlar mutluluğu ortaya çıkarır. Bu kurama göre birçok birey mutlu an yaşadıklarından dolayı mutludurlar (Cihangir –Çankaya, 2005). Tavandan tabana kuramında ise bireylerin olaylara verdiği tepkiyi bireyin görünümünün etkilediğine inanılır. Örneğin pozitif olan bir insanın, birçok olaya olumlu tepki verdiği düşünülür (Diener, 1984; Akt:Derin, 2013).

3.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Yaş: Yapılan ilk çalışmalarda genç bireylerin yaşlılardan daha fazla mutlu olduğu bulunmuştur; fakat son zamanlarda yapılan çalışmaların sonucuna göre yaş ile mutluluğun bir ilişkisi olmadığı gözlemlenmiştir (Diener ve ark., 1999 ;Akt:Nigar, 2014).

Cinsiyet: Yapılan araştırmalarda cinsiyetin öznel iyi oluşta mutluluk için çok önemli olmadığı, her iki cinsten bireylerin de mutlu olabildiği görülmüştür. Fakat son yıllarda yapılan araştırmalara göre kadınlar erkeklerden daha az mutlulardır, kadınlara göre erkekler daha çok mutludur (Broady ve Hall, 1993; Akt:Nigar, 2014).

İhtiyaçlar: İnsanlar doğdukları andan itibaren temel ihtiyaçlara gereksinim duyar. Bu ihtiyaçlar fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlardır. Fizyolojik ihtiyaçlar, hayatta kalma;

psikolojik ihtiyaçlar ise, sevgi, ait olma, g, özgürlük, eğlence, rahat yaşam olarak sıralanabilir (Glasser, 1999; Akt:Dursun, 2015).

Kişilik: Kişilik ile öznel iyi oluş arasında önemli ilişkiler bulunmaktadır. Dışa dönük bireylerin öznel iyi oluş düzeyi yüksek, duygusal açıdan dengesiz bireylerin ise öznel iyi oluş düzeyi düşüktür. Kişilik zellikleri öznel iyi oluş düzeyinin %50'sini açıklar (Eryılmaz, 2009).

z Kabul: Bireyin kendisine ait olumlu tutumlar takınması kendini kabul olarak ifade edilmektedir. Olumlu olumsuz tüm özelliklerini kabul etmesi, kendisiyle barışık olması öz kabuldür. z kabul; Jahoda, Erik Ericson, Jung, Allport, Carl, Rogers ve Maslow iyi olmanın en önemli şartı olarak tanımlamışlardır (Demirci, 2012).

Kendilerine karşı pozitif tutuma sahip bireylerin öz kabul düzeyleri yüksektir. Bu tip bireyler yaşamlarında pozitif duygu ve düşüncelere sahiptirler. Zayıflıklarını fark etseler bile kendilerini iyi hissetmekten vazgeçmezler. z kabul düzeyleri düşük bireyler ise kendilerinden memnuniyetsiz ve negatif tutumlara sahiptirler. Zayıflıklarından rahatsız olurlar ve farklı bir birey olmayı isterler (Demirci, 2012; Akt:Eker, 2016).

3.3. Fiziksel Aktivite ve znel İyi Oluş:

Günümüzde sporun birçok işlevi bulunmaktadır. Bireylerin fiziki durumlarının gelişimi, sosyal yönden etkileşimi, insanlara birlikte hareket edebilme duygusunu kazandırma gibi birçok kolaylaştığı etkisi bulunmaktadır. Bu etkilerin kapsamı olarak spor (Fiziksel Aktivite) kavramını; Fiziksel ve ruhsal sağlığın geliştirilmesi, başarı kavramını hissetme, heyecan duyma, performansı zirveye taşımada gösterilen gayret olarak tanımlamak mümkündür (Tunç, 2015).

Sporun metabolik etkilerinin yanında sinirsel ve ruhsal (psikolojik) sağlık yönden önemli yararlarının olduğu bilinmektedir. İnsanların yaşam sürecinde beden sağlığını korumasının yanında, psikolojik sağlığının da koruma altına almasından dolayı, günümüz çağında insanların hayatında büyük yer edinmeye başlamıştır (Sezer, 2011).

Günümüzde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite, fiziksel ve psikolojik olarak ele alınmaktan ziyade; bireylerde iş birliği ve sosyalleşmedeki önemli katkılarından dolayı ele alınmaktadır. Fiziksel aktivite ve spor kavramı insanların hayatında psiko-sosyal yapıyı

destekleyen ve güçlendiren etmenlerin başında gelmektedir (Koç, 2010). Yani Spor aktivitesi bireylerin psiko-sosyal gelişimleri açısından oldukça önem arz etmektedir. Sosyal ve psikolojik olarak aktif olmada, fiziksel aktivitenin etkisi yadsınamaz bir gerçektir (Koç, 2010).

Son zamanlarda gerçekleşen hızlı şehirleşme ve sosyalleşmeyle birlikte insanların çevreye uyum problemi giderek zorlaşmakta, bireyler milli ve manevi olarak değerlerden uzaklaşmaktadır. Bunların devamıyla birlikte hem devlet hem de özel kuruluşlarda sosyal problemler giderek artmaktadır. Problemlerin çözümü için spordan faydalanılması günümüz çalışmalarının ortak noktası haline gelmiştir. Çağdaş eğitim çalışmaları, beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite gibi uğraşların boş zamanın verimli kullanılmasında önemli olduğunu vurgulamaktadır (Çamlıyar, 1988; Akt:Koç, 2010).

Bireyin yaşamını bilişsel ve duyuşsal yönden değerlendirmesi öznel iyi oluş kavramı olarak ifade edilmektedir. İnsanlar yaşamlarında az veya çok duygulanım yaşarken, aşırı acı çekerken veya çok sevinç yaşarken, yaşamdan memnuniyet duyarken veya memnuniyetsizlik hissederken öznel iyi oluş kavramıyla iç içe yaşamaktadırlar. Bireyler yaşamlarındaki bu duygu atmosferinde ruhsal yönden kendilerini değerlendirme gereksinimi duyarlar. Bireylerin kendilerini değerlendirdikleri bu durum öznel iyi oluş kavramı olarak açıklanmaktadır (Tuzgöl ve ark., 2007; Akt:Tunç, 2010).

Yapılan çalışmalarda insanların kendini iyi hissetmesi durumu; pozitif psikoloji, öznel iyi oluş, psikolojik iyi olma ve psikolojik dayanıklılık gibi çeşitli adlandırmalarla literatürde kendine yer edinmektedir (Sheldon ve King, 2001; Akt:Şirin ve Ulaş, 2015).

Öznel iyi oluş kavramı bireysel olarak kişilerin mutluluk anlayışının değerlendirilmesidir. Bu değerlendirmede bireylerin yaşamda neyden daha yüksek haz, neyden daha az haz aldığı göz önüne alınmaktadır. Öznel iyi oluşu değerlendiren bazı kaynaklarda ise iyi oluşun yaşantısal kaynaklarının ne olduğu sorgulanmaktadır. Bunun sonucu olarak da sistemli ve kapsamlı görüşler zorlaşmakta ve çeşitlenmektedir (Türkdoğan ve ark., 2012; Akt:Tunç, 2015).

Diener'e (2000) göre öznel iyi oluş kavramı az keder çok mutluluk, az başarısızlık daha çok başarı, daha fazla tatmin olma ve duyguların yüksek yaşandığı yaşam doyumunun en uç noktası olarak ifade edilir. Ayrıca ona göre bireyin yaşamını kendi

kriterlerine göre değerlendirmeye tabi tutması öznel iyi oluş kavramı olarak tanımlanmaktadır (Şirin ve Ulaş, 2015).

3.4. Eğitim Durumunun Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi

Eğitim kavramı dünyayı değiştiren ve geliştiren en önemli güçtür. Bu güce ulaşmak için zihinsel ve sosyal becerileri gelişmiş bireyler yetiştirilmesi gerekmektedir. Bunun için günümüz dünyasında birçok model ve yaklaşım güncellenmekte ve bu yaklaşımlara ağırlık verilmektedir. İhtiyaç kavramı bireylerde meydana gelen eksiklik durumlarıdır. Psikolojik olarak ihtiyaç kavramı ise eksiklik duyulan psikolojik örüntüler olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik ihtiyaçları oluşturan temelde özerklik, yeterlik ve ilişki kavramları önemli rol oynamaktadır.

Özerklik; bireyin kendini ifade etmesi, ilişki; çevreyle etkileşim halinde olma, yeterlik; Bireyin kapasitesini en iyi şekilde kullanma olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş kavramı temelde olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olması diye tanımlanmakla birlikte mutluluk açısından üst seviyelerde olmak olarak da ifade edilmektedir. Eğitim kavramı temel psikolojik ihtiyaçlarla birlikte ifade edildiği zaman psikolojik ihtiyaç düzeyleri zirvede olan insanların eğitime daha yatkın ve daha işlevsel olduğu görülmektedir.

Psikolojik ihtiyaç alt kavramlarından olan özerklik ve eğitim ele alındığı zaman özerkliği yüksek bireylerin eğitime olan yatkınlığı maksimum seviyeye çıkmaktadır. İlişki kavramı ve eğitim konusu birlikte düşünüldüğünde etkileşim halindeki bireylerin eğitimde daha verimli oldukları ön plana çıkmaktadır. Yeterlik kavramı ve eğitim konusu birlikte sürdürüldüğü zaman bireylerin daha kapsamlı bir eğitiminin olduğu görülmektedir. Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve eğitim birbirlerini pozitif yönde etkilemektedirler.

Öznel iyi oluş bireylerde pozitif duygular olarak ifade edilmektedir. Eğitim ile öznel iyi oluş kavramı irdelendiği zaman, eğitimin verimli ilerlemesi için bireylerin pozitif durumda olması gerekmektedir. Bireylerin olumlu duygulanım içinde eğitimini devam ettirmesi bireyleri eğitimde daha etkin sonuçlara sevk etmektedir. Sonuç olarak eğitimin verimli olması ile öznel olarak iyi olma paralellik halinde bulunmaktadır (Güneş, 2015).

3.5. Meslek Durumunun Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi

İçinde bulunduğumuz bilgi dünyasında insanlar bilimle ve öğrenmeyle iç içe olmak zorundadırlar. Bu durumda insanlar her zaman daha bilgili ve nitelikli olmak için daha çok çalışmaktadırlar. Bu çalışmanın sonucunda insanlar farklı meslek gruplarına dağılmaktadırlar. Meslek, bireylerin hayatını devam ettirebilmek için, bilgi ve becerilerin sarf edilip kazanıldığı etkinlikler bütünüdür. Bu çalışmaların sonunda kazandığı isme meslek adı verilir. Gün geçtikçe ilerleyen çağımızla birlikte meslek kavramı da önemli hale gelmiştir. İnsanların günlük yaşamının önemli bir bölümünü geçirdiği düşünülürse meslek kavramı da büyük önem kazanmaktadır. Meslek dallarının bazıları hareket içerirken bazı meslek dalları da insanlara durağan bir yaşam sunmaktadır. Tüm bunlar insan hayatında monoton ve baskı kavramlarını da beraberinde getirmektedir. Hareketsiz ya da daha az hareket içererek yapılan işler insanları psikolojik açıdan da negatif hale getirmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar insanların hayatında önemli bir kısmı kapsamaktadır. İnsanların bu hareketsiz meslek dallarında bulunması onları temel psikolojik ihtiyaçlar açısından etkilemektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutu olan özerklik kavramıyla birlikte meslek dalı yan yana düşünüldüğünde mesleki açıdan monoton olan meslek dalları onların ihtiyaçlarını olumsuz yönde etkileyecektir. Aynı zaman da durağan meslek dalları etkileşim konusunda daha zayıf kalacağı için bireyleri ilişki ihtiyacı yönünden etkileyecektir. Bireylerin bu meslek dallarıyla birlikte kapasiteleri daha da azalacak ihtiyaç alt boyutu olan yeterlik kavramı da negatif yönde seyredecektir.

Meslek kavramı öznel iyi oluş kavramıyla birlikte düşünüldüğü zaman, durağan mesleklerin kişilerin mutluluğunu azalttığı görülmektedir. Meslek açısından doyuma ulaşamayan bireyler eksiklik hisseder ve öznel iyi oluş düzeyleri negatif hale gelir. Bireylerin seçim yaptığı mesleklerin özelliği kişilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını ve öznel iyi oluş düzeylerini doğrudan etkilemektedir (Şat ve ark., 2015).

İKİNCİ BÖLÜM

2.YÖNTEM

2.1 Amaç

Bu çalışmanın amacı; Sedanter Kadınlarda Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

2.2 Araştırmanın Önemi

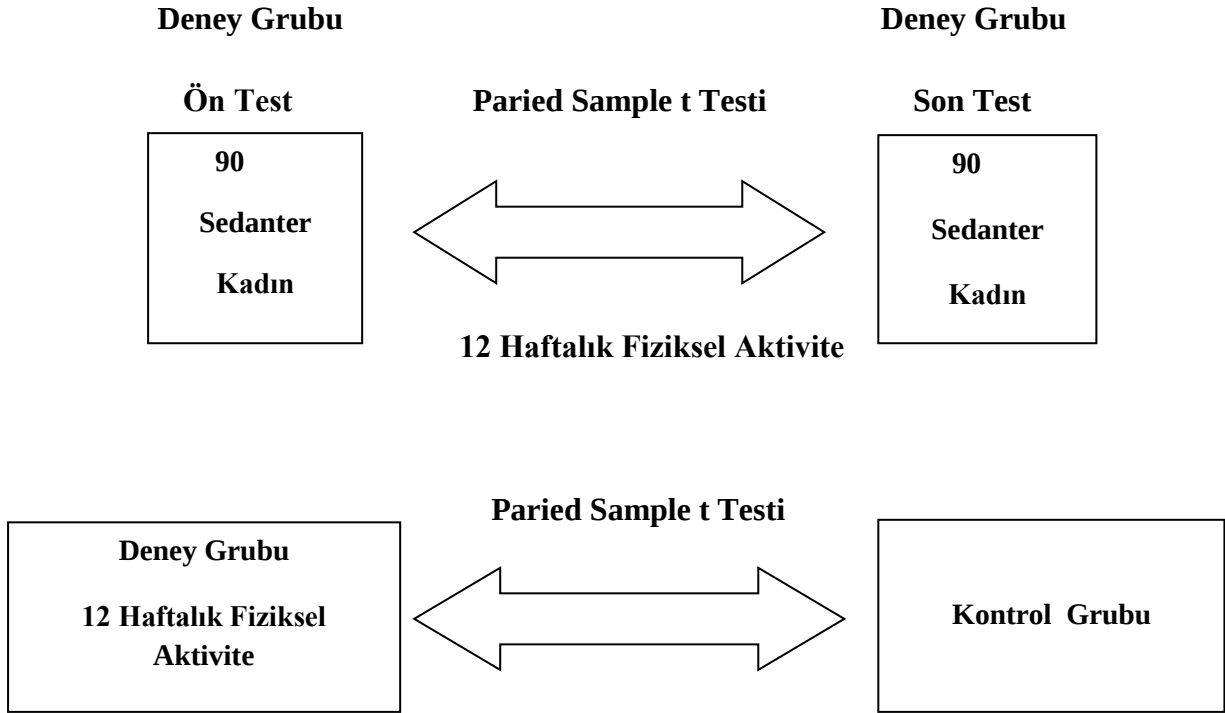
Bu araştırma ile Sedanter Kadınlarda Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışma ile bu alanda yeni yaklaşımların oluşması düşünülmüştür. Elde edilen sonuçlar eğitim alanında çalışan uzmanlara ve araştırmacılara önemli veri kaynağı oluşturacağı düşünülmektedir. Bu araştırma ile Sedanter Kadınlarda Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışma ile bu alanda yeni yaklaşımların oluşması düşünülmüştür. Elde edilen sonuçlar eğitim alanında çalışan uzmanlara ve araştırmacılara önemli veri kaynağı oluşturacağı düşünülmektedir. Bu araştırma ile Sedanter Kadınlarda Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışma ile bu alanda yeni yaklaşımların oluşması düşünülmüştür. Elde edilen sonuçlar eğitim alanında çalışan uzmanlara ve araştırmacılara önemli veri kaynağı oluşturacağı düşünülmektedir.

Bazı araştırmacılara göre ihtiyaç kavramı psikoloji dalında, insanın her yönden gelişim göstermesi ve bulunduğu ortamla sosyal etkileşime girmesi için değer içeren koşulların eksikliği olarak tanımlanmıştır. Günlük yaşamda bireyler çevreleriyle iletişim halinde olmak ve az da olsa onları anlamak durumundadır. İnsanın biyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerinin olduğu göz önünde bulundurulduğunda karşılıklı anlayışın gelişebilmesi sadece düşünce ve davranışların değil duyguların da dikkate alınmasını gerekli kılmaktadır. Sedanter kadınlara yaptırılmış olan egzersizlerle birlikte kadınların psikolojik ve iyi olma yönünden sedanter hayatlarında mı yoksa egzersizi sürdürdükleri zaman diliminde mi daha iyi olduklarını öğrenmeye yönelik bir sonuca varılmaya çalışılmıştır.

Sedanter kadınlara on iki haftalık yaptırılan fiziksel aktiviteyle birlikte Temel Psikolojik İhtiyaçları ve öznel iyi oluş düzeylerindeki farklılıklar öğrenilmeye çalışılmıştır. Yapılan bu incelemeyle birlikte fiziksel aktivitenin sedanter kadınların hayatındaki önemini ortaya konulması beklenmiştir. Yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte gerek psikolojik ihtiyaçlar gerekse öznel iyi oluş düzeylerindeki pozitif değişim ortaya çıkarılmış fiziksel aktivitelerin günlük hayatta ne kadar önemli olduğu vurgulanmıştır.

Bu konuda sedanter kadınlar bilinçlendirilerek fiziksel aktivitenin nasıl bir etkiye sahip olduğu ve buna bağlı olarak kadınlar üzerinde ne gibi yararlar sağladığının ortaya çıkarılmıştır.

2.3. Araştırma Modeli



2.4. Çalışmanın Varsayımları ve Kısıtları

1. Kadınlar tarafından doldurulan ölçeklerin doğru ve samimi cevaplandığı düşünülmektedir.
2. Kullanılacak ölçeklerin Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel iyi oluş düzeylerini ölçmesi açısından yeterli olduğu varsayılmaktadır.
3. Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş düzeylerine etkisi ön test ve son test çalışmasıyla incelenmiştir.
4. Çalışmamız deneysel bir çalışma olup ve 12 haftalık bir süreçte tamamlanmıştır.

5. Bu araştırma için hazırlanan Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilir.

6. Araştırmanın örneklemini oluşturan Konya ilinde yaşayan sedanter kadınların araştırmaya gönüllü katıldıkları ve anket sorularına objektif cevap verdikleri varsayılmıştır.

Çalışmamızın Kısıtları ise Şu Şekildedir;

- Konya ilinde yaşayan orta yaş sedanter kadınlar ile
- Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Öznel İyi oluş Ölçeği ile
- Çalışma on iki hafta ile sınırlandırılmıştır.

2.5. Araştırmanın Hipotezi

Deney Grubuna ön test ve son test yaptırılmış olup; Kontrol Grubuna ise ön Test yaptırılmıştır.

Orta yaş sedanter kadınlarda fiziksel aktivitenin temel psikolojik ihtiyaçlara ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini gösteren ön test sonuçlarına etkisi yoktur.

- Orta yaş sedanter kadınlarda fiziksel aktivitenin temel psikolojik ihtiyaçlara ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini gösteren son test sonuçlarına etkisi vardır.
- Orta yaş sedanter kadınların eğitim durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlara ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini gösteren ön test sonuçlarına etkisi yoktur.
- Orta yaş sedanter kadınların eğitim durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlara ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini gösteren son test sonuçlarına etkisi vardır.
- Orta yaş sedanter kadınların meslek değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlara ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini gösteren ön test sonuçlarına etkisi yoktur.

- Orta yaş sedanter kadınların meslek değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlara ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini gösteren son test sonuçlarına etkisi vardır.
- Orta yaş sedanter kadınlarda fiziksel aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş düzeyleri arasındaki ilişki düzeylerine etkisi vardır.

2.6. Araştırma Grubu

Araştırma grubu gönüllü olarak seçilen ve Konya İlinde yaşayan 90 orta yaş sedanter kadından (ort.yaş=34,35±5,38) oluşmuştur.

Tablo 2 Orta Yaş Sedanter Kadınların Yaş Dağılımlarını Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

N	Minimum	Maximum	Ort	Ss
90	3,00	48,00	34,35	5,38

Araştırma grubu seçilirken; Konya Dedeman Sağlık Kulübüne yeni üye kaydı yapan 160 sedanter kadın arasından programın amaçlarını ve programı gönüllü olarak kabul eden 90 sedanter kadından oluşmaktadır.

2.7. Veri Toplama Araçları Ve Veri Toplama Yöntemi

Araştırmacıların yapmış oldukları " Kişisel Bilgi Formu", Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilmiş olan; Kesici ve diğerleri(2003) tarafından Türkçe 'ye çevirisi yapılan "Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Dost(2004) tarafından üniversitede okuyan öğrenciler için geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

2.7.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Bu Araştırmada sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçlarını ölçmek için geliştirilen; Kesici ve diğerleri(2003) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş olan "Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği " kullanılmıştır. "Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği" 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; Çok Doğru (5), Doğru (4), Biraz Doğru (3), Doğru Değil (2) ve Hiç Doğru Değil (1) arasında değişen beş dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte

bireyler bazı gereksinmelere yönlendirilmekte ve bu yönlendirmelerde ne kadar ve ne sıklıkta olguları arzu ettiklerini ifade etmeleri istenmektedir. Asıl ölçeğin kendisi yedili derecelendirmeden oluşmakta olup Türkçeye derlemesinde beşli derecelendirme arzu edilmiştir (Deci ve diğerleri, 2000; Akt: Annaberdiyev, 2006).

Yapılan çalışmada beşli likert tipi uygulanmıştır. Ölçekte üç alt ölçek bulunmaktadır. Bunlar; Özerklik İhtiyacı, Yeterlik İhtiyacı ve İlişki İhtiyacıdır. Güvenirlik ve geçerlik analizleri yapılan ölçeğin alt boyutlarında ortaya çıkan madde dağılımları aşağıda verilmiştir. Özerklik İhtiyacı: 1, 4, 8, 11, 14, 17, 20. maddeler. (4, 11, 20 ters ifade). Özerklik ihtiyacı korelasyon katsayısı.58 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı.73'tür. Yeterlik İhtiyacı: 3, 5, 10, 13, 15, 19. maddeler. (3, 15, 19 ters ifade). Yeterlik ihtiyacı korelasyon katsayısı.39 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı.61'dir. İlişki İhtiyacı: 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 21. maddeler. (7, 16, 18 ters ifade). İlişki ihtiyacı korelasyon katsayısı.36 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı.73'tür (Kesici ve diğerleri, 2003; Akt: Annaberdiyev, 2006). Alt boyutların daha iyi anlaşılabilmesi için ölçeklere 1-5 arasında puan verilerek değerlendirilmiştir (ort/soru sayısı).

Psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin uygulanması sonucu oluşan puanlar bireylerin psikolojik ihtiyaçlara karşı hissettiği istek ve arzusun limitini belirtmektedir. Eğer ölçek puanları yüksek çıkarsa bireylerin psikolojik ihtiyacı az; fakat düşük düzeyde çıkarsa psikolojik ihtiyacı daha fazla hissettiği sonucuna (Annaberdiyev, 2006; Akt;Nigar, 2014).

2.7.2 Öznel İyi Oluş Ölçeği

Öznel İyi Oluş Ölçeği, bireylerin yaşamdan aldığı haz ve doyum üzerine olan etkileri kapsamakla birlikte, içerisinde kişisel kararlar(olumlu-olumsuz) bulunan bir ölçektir. Ayrıca ölçek 37 maddeden oluşmaktadır. Dost (2004) tarafından üniversitede eğitim gören öğrenciler üzerinde geliştirilmiş olan ölçeğin, Özen (2005) tarafından lisede okuyan öğrenciler üzerinde formu geliştirilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışması uygulanmıştır. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte her bir cevap için 'tamamen uygun', 'çoğunlukla uygun', 'kısmen uygun' , 'biraz uygun' ile 'hiç uygun değil' olarak sıralanmıştır. Maddelerin puanlaması en az bir en yüksek beş olarak belirlenmiştir. Maddelerin 22 tanesi olumlu ifadeden, 15 tanesi de olumsuz ifadeden oluşmuştur. Olumsuz ifadeler sırasıyla 1, 3, 5, 9,12, 16, 17, 20, 22, 25, 28, 30, 31, 33 ile 36. Maddelerden oluşurken; bu ifadeler puanlaması ters çevrilerek uygulanmaktadır. Ölçeğin

uygulanması durumunda en yüksek puan 185 olarak çıkarken, en düşük puan ise 37 olarak çıkmaktadır. Puanlamalar sonucunda ölçek puanı yüksek çıktığında öznel iyi oluş değeri yüksek, ölçek puanı düşük çıktığında ise öznel iyi oluşun düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Özen, 2005; Akt: Nigar,2014). Toplam puanların daha iyi anlaşılabilmesi için ölçeklere 1-5 arasında puan verilerek değerlendirilmiştir (ort/soru sayısı).

2.8. Veri Toplama Yöntemi

Antrenman programı konusunda deneyimli antrenörler eşliğinde hazırlanmış ve uygulanmıştır. Araştırmamız basit deneysel desen olup ön test ve son test uygulandıktan sonra uygulama aşamasına geçilmiştir.

Tablo 3 Uygulama Süreci

1.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch) Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke) Yüzme (Swimming)
	Pazartesi	30-45 dk	8-10	Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle) Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)
	Çarşamba	30-45 dk	8-10	
	Cuma	30-45 dk	8-10	
2.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch) Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke) Yüzme (Swimming)
	Pazartesi	30-45 dk	8-10	Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle) Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)
	Çarşamba	30-45 dk	8-10	
	Cuma	30-45 dk	8-10	

3.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch)
	Pazartesi	30-45 dk	8-10	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	30-45 dk	8-10	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	30-45 dk	8-10	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

4.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table top Crunch)
	Pazartesi	45dk	10	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	45 dk	10	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	45 dk	10	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

5.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table top Crunch)
	Pazartesi	45 dk	10	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	45 dk	10	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	45 dk	10	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

6.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table top Crunch) Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Pazartesi	45 dk	10	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Çarşamba	45 dk	10	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)
	Cuma	45 dk	10	

7.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table top Crunch) Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Pazartesi	45 dk	10-12	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Çarşamba	45 dk	10-12	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)
	Cuma	45 dk	10-12	

8.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch) Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Pazartesi	45 dk	10-12	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Çarşamba	45 dk	10-12	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)
	Cuma	45 dk	10-12	

9.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch)
	Pazartesi	30-45 dk	10-12	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	30-45 dk	10-12	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	30-45 dk	10-12	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

10.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch)
	Pazartesi	45 dk	12	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	45 dk	12	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	45 dk	12	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

11.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch)
	Pazartesi	45 dk	12	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	45 dk	12	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	45 dk	12	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

	Gün	Süre	Tekrar	
12.Hafta	Pazartesi	45 dk	12	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch) Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross)
	Çarşamba	45 dk	12	Kurbağalama,(Breaststroke) Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	45 dk	12	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Scissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

Araştırmanın toplam süresi on iki haftadan oluşmakta olup, araştırma grubuna haftada üç gün sabah 10.30 ve akşam 18.30 saatlerinde olmak üzere fiziksel aktivite (pilates egzersizi) yaptırılmıştır. Bu fiziksel aktivitenin içereceği; Pilates çalışması yer almakta olup 15 temel pilates hareketlerinden oluşmaktadır. Uygulamalar 8-12 tekrar şeklinde yapılmıştır. On üçüncü hafta araştırma grubuna son test uygulanarak çalışmamız sona erdirilmiştir.

2.9. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin analizinde önce one sample kolmogorow-smirnov testi kullanılmış olup verilerin normal dağılım gösterip göstermemelerine göre istatistiksel analiz ile belirlenmiştir. bu doğrultuda, Paired Sample t testi, karşılıklı ölçümler için iki faktörlü anova (two-way anova-for mixed measures) testi, korelasyon testi, ayrıca frekans analizi kullanılmıştır. Ayrıca karşılaştırılan gruplar arasında farkın anlamlı çıkmasından dolayı etki büyüklüğü (Cohen's d) incelenmiştir. Cohen's d deki etki büyüklüğü için 02-04 arası küçük etki, 05-07 arası orta etki, 08'den büyük ise büyük etki olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 4 Orta Yaş Sedanler Kadınların Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Özerklik	Yeterlik	İlişki	Özel İyi Oluş
N	90	90	90	90
Ort	4,117	4,038	3,438	4,051
Ss	0,564	0,459	0,447	0,503
Kolmogorov-Smirnov Z	1,353	0,899	1,253	1,447
P	0,051	0,394	0,087	0,052

Tablo 4 incelendiğinde; orta yaş sedanler kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerini gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi incelendiğinde; verilerin normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur ($p>0,05$).

BULGULAR

Tablo 5 Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Frekans Dağılımları

DENEY GRUBU		N	%
Medeni Durum Değişkeni	Bekar	46	51,1
	Evli	44	48,9
	Toplam	90	100,0
Eğitim Durumu Değişkeni	Okur yazar	2	2,2
	İlkokul mezunu	1	1,1
	Ortaokul mezunu	2	2,2
	Lise mezunu	21	23,3
	Lisans mezunu	43	47,8
	Yüksek lisans	18	20,0
	Doktora	3	3,3
	Toplam	90	100,0
Meslek Değişkeni	Memur	32	35,6
	İşçi	8	8,9
	Esnaf	4	4,4
	Öğrenci	2	2,2
	Serbest meslek	8	8,9
	Ev hanımı	17	18,9
	Diğer	19	21,1
	Toplam	90	100,0
Yaşadığı Yer Değişkeni	Büyükşehir	45	50,0
	İl	40	44,4
	İlçe	3	3,3
	Köy	2	2,2
	Toplam	90	100,0
Gelir Değişkeni	0-1000	19	21,1
	10001-2000	13	14,4
	2001-3000	23	25,6
	3001-4000	16	17,8
	4000 ve üzeri	19	21,1
	Toplam	90	100,0
Spor Yapma Durumu	Evet	63	70,0
	Hayır	27	30,0
	Toplam	90	100,0
Branş Değişkeni	Spor yapmıyor	26	28,9
	Bireysel	52	57,8
	Takım	12	13,3
	Toplam	90	100,0
	Fiziksel aktivite	26	28,9
	Sosyal aktivite	18	20,0
	Kültürel aktivite	8	8,9

Boş Zaman Değişkeni	Sanatsal	11	12,2
	Turistik	3	3,3
	Dinlenerek	19	21,1
	Diğer	5	5,6
	Toplam	90	100,0

Tablo 6 Kontrol Grubunda Yer Alan Katılımcıların Frekans Dağılımları

KONTROL GRUBU		N	%
Medeni Durum Değişkeni	Bekar	63	70,0
	Evli	27	30,0
	Toplam	90	100,0
Eğitim Durumu Değişkeni	Okur yazar	1	1,1
	İlkokul mezunu	10	11,1
	Ortaokul mezunu	3	2,2
	Lise mezunu	31	34,4
	Lisans mezunu	23	25,6
	Yüksek lisans	20	22,2
	Doktora	3	3,3
	Toplam	90	100,0
Meslek Değişkeni	Memur	15	16,7
	İşçi	26	28,9
	Esnaf	5	5,6
	Öğrenci	2	2,2
	Serbest meslek	8	8,9
	Ev hanımı	20	22,2
	Diğer	14	16,6
	Toplam	90	100,0
Yaşadığı Yer Değişkeni	Büyükşehir	41	45,6
	İl	43	47,8
	İlçe	4	4,4
	Köy	2	2,2
	Toplam	90	100,0
Gelir Değişkeni	0-1000	32	35,6
	10001-2000	13	14,4
	2001-3000	20	22,2
	3001-4000	14	15,6
	4000 ve üzeri	11	12,2
	Toplam	90	100,0
Spor Yapma Durumu	Evet	57	63,3
	Hayır	33	36,7
	Toplam	90	100,0
Branş Değişkeni	Spor yapmıyor	17	18,9
	Bireysel	57	63,3
	Takım	16	17,8

	Toplam	90	100,0
Boş Zaman Değişkeni	Fiziksel aktivite	23	25,6
	Sosyal aktivite	21	23,3
	Kültürel aktivite	8	8,9
	Sanatsal	11	12,2
	Turistik	7	7,8
	Dinlenerek	15	16,7
	Diğer	5	5,6
	Toplam	90	100,0

Tablo 7 Orta Yaş Sedanter Kadınların Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerine göre Ön Test ve Son Test Dağılımlarını Gösteren Paired Sample t testi Sonuçları

	Ort	N	Ss	t	df	p	Cohen's d (Etki Gücü)
Özerklik Alt Boyutu Ön Test	3,581	90	0,533	-0.643	89	0,000	-0,977
Özerklik Alt Boyutu Son Test	4,117	90	0,564				
İlişki Alt Boyutu Ön Test	3,313	90	0,399	-2,080	89	0,040	-0,295
İlişki Alt boyutu Son Test	3,438	90	0,447				
Yeterlik Alt Boyutu Ön Test	3,500	90	0,626	-6.066	89	0,000	-0,980
Yeterlik Alt Boyutu Son Test	4,038	90	0,459				

Tablo 7’de görüldüğü gibi; orta yaş sedanter kadınların proje çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden özerklik alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=0,6437$ $p=0,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda Orta yaş sedanter kadınların uygulama öncesi özerklik alt boyutu puanlarının ortalaması ($\bar{X}=3,581$) iken, grupta proje çalışması sonrası özerklik alt boyutu puan ortalaması ($\bar{X}=4,117$) bulunmuştur.

Orta yaş sedanter kadınların proje çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden ilişki alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($t= -2,080$, $p=0,040$). Ortalama Değerlere Baktığımızda Orta yaş sedanter kadınların uygulama öncesi ilişki alt boyutu puanlarının ortalaması ($\bar{X}=3,313$) iken, grupta proje çalışması sonrası sonunda ilişki alt boyutu puan ortalaması ($\bar{X}=3,438$) bulunmuştur.

Orta yaş sedanter kadınların proje çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden yeterlik alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($t = -6,066$, $p = ,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda Orta yaş sedanter kadınların uygulama öncesi yeterlik alt boyutu puanlarının ortalaması ($\bar{X} = 3,500$) iken, grupla proje çalışması sonrası sonunda yeterlik alt boyutu puan ortalaması ($\bar{X} = 4,038$) bulunmuştur.

Tablo 8 Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre Ön Test Son Test Dağılımlarını Gösteren Paired Sample t testi Sonuçları

	Ort	N	Ss	t	df	p	Cohen's d (Etki gücü)
Öznel İyi Oluş Ön Test	3,590	90	0,585	-5,326	89	0,000	-0,845
Özne İyi Oluş Son Test	4,051	90	0,503				

Tablo 8’de görüldüğü gibi; Orta yaş sedanter kadınların proje çalışması sonrasında araştırmaya yönelik öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($t = -5,326$, $p = 0,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda Orta yaş sedanter kadınların uygulama öncesi öznel iyi oluş puanlarının ortalaması ($\bar{X} = 3,590$) iken, grupla proje çalışması sonrası sonunda öznel iyi oluş puanlarının ortalaması ($\bar{X} = 4,051$) bulunmuştur.

Tablo 9 Orta Yaş Sedanter Kadınların Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerine Göre Deney ve Kontrol Grubunu Gösteren Paired Sample t testi Sonuçları

	Ort	N	Ss	t	df	p	Cohen's d (Etki gücü)
Özerklik Alt Boyutu Deney Grubu	4,117	90	0,564	6,496	89	0,000	1,027
Özerklik Alt Boyutu Kontrol Grubu	3,552	90	0,535				
İlişki Alt Boyutu Deney Grubu	3,438	90	0,447	2,125	89	0,036	-0,329
İlişki Alt Boyutu Kontrol Grubu	3,298	90	0,403				
Yeterlik Alt Boyutu Deney Grubu	4,038	90	0,459	7,639	89	0,000	1,040
Yeterlik Alt Boyutu Kontrol Grubu	3,466	90	0,628				

Tablo 9’da görüldüğü gibi; orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden özerklik alt boyutu Deney ve Kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık

bulunmuştur($t=6,496$, $p=0,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda özerklik alt boyutuna göre kontrol grubu puanlarının ortalaması ($\bar{X}=3,552$) iken, özerklik alt boyutuna göre deney grubunun puan ortalaması ($\bar{X}=4,117$) bulunmuştur.

Orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden ilişki alt boyutu Deney ve Kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=2,125$, $p=0,036$). Ortalama Değerlere Baktığımızda ilişki alt boyutuna göre Kontrol grubu puan ortalaması ($\bar{X}=3,298$) iken, ilişki alt boyutuna göre Deney grubunun puan ortalaması ($\bar{X}=3,438$) bulunmuştur.

Orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden yeterlik alt boyutu Deney ve Kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=7,639$, $p=0,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda yeterlik alt boyutu Kontrol grubu puanlarının ortalaması ($\bar{X}=3,466$) iken, yeterlik alt boyutuna göre Deney grubunun puan ortalaması ($\bar{X}=4,038$) bulunmuştur.

Tablo 10 Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre Deney ve Kontrol Grubunu Gösteren Paired Sample t testi Sonuçları

	Ort	N	Ss	t	df	p	Cohen's d (Etki gücü)
Öznel İyi Oluş Deney Grubu	4,051	90	0,503	5,547	89	0,000	0,882
Özne İyi Oluş Kontrol Grubu	3,574	90	0,576				

Tablo 10'da görüldüğü gibi; Orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine göre Deney ve Kontrol gruplarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($t=5,547$, $p=0,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda Orta yaş sedanter kadınların Öznel iyi Oluş Kontrol grubu puanlarının ortalaması ($\bar{X}=3,574$) iken, Öznel iyi Oluş Deney grubu puanlarının ortalaması ($\bar{X}=4,051$) bulunmuştur.

Tablo 11 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları

	Bölüm	Ort	Ss	N
Öznel İyi Oluş Ön Test	Okuryazar	3,716	0,783	2
	İlkokul	3,432		1
	Ortaokul	3,189	0,000	2
	Lise	3,534	0,698	21
	Lisans	3,576	0,568	43
	Yüksek lisans	3,681	0,570	18
	Doktora	3,720	0,332	3
Öznel İyi Oluş Son Test	Okuryazar	4,513	0,191	2
	İlkokul	4,216		1
	Ortaokul	4,000	0,802	2
	Lise	3,882	0,543	21
	Lisans	4,057	0,463	43
	Yüksek lisans	4,231	0,451	18
	Doktora	3,864	0,874	3

Tablo 11 incelendiğinde; Eğitim durumu okuryazar olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların Öznel iyi oluş ort:3,716 iken 4,513 olmuştur. Eğitim durumu ilkokul olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların Öznel iyi oluş ort:3,432 iken 4,216 olmuştur. Eğitim durumu ortaokul olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların Öznel iyi oluş ort:3,189 iken 4,000 olmuştur. Eğitim durumu lise olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların Öznel iyi oluş ort:3,534 iken 3,882 olmuştur. Eğitim durumu lisans olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların Öznel iyi oluş ort:3,576 iken 4,057 olmuştur. Eğitim durumu yüksek lisans olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların Öznel iyi oluş ort:3,681 iken 4,231 olmuştur. Eğitim durumu doktora olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların Öznel iyi oluş ort:3,720 iken 3,864 olmuştur.

Tablo 12 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Denekler arası	23,12	89			
Grup(Eğitim)	1,749	6	0,291	1,132	,351
Hata	21,371	83	0,257		
Denekler içi	32,673	90			
Ölçüm ön test son test	2,675	1	2,675	7,669	,007
Grup*ölçüm	1,049	6	0,175	,501	,806
Hata	28,949	83	0,349		
Toplam	55,793	179			

Tablo 12 incelendiğinde; Eğitim durumu değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (F:0,501, $p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına özne iyi oluş test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur (F:7,669, $P<0,05$).

Tablo 13 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Özerklik Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları

	Bölüm	Ort	Ss	N
Özerklik Ön Test	Okuryazar	3,285	0,404	2
	İlkokul	3,571		1
	Ortaokul	3,642	0,909	2
	Lise	3,421	0,519	21
	Lisans	3,664	0,572	43
	Yüksek lisans	3,563	0,466	18
	Doktora	3,761	0,436	3
Özerklik Son Test	Okuryazar	4,500	0,101	2
	İlkokul	4,571		1
	Ortaokul	3,928	0,909	2
	Lise	3,938	0,647	21
	Lisans	4,186	0,508	43
	Yüksek lisans	4,142	0,577	18
	Doktora	3,952	0,719	3

Tablo 13 incelendiğinde; Eğitim durumu okuryazar olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların özerklik ort:3,285 iken 4,500 olmuştur. Eğitim durumu ilkokul olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların Özerklik ort: 3,571 iken 4,571 olmuştur. Eğitim durumu ortaokul olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların özerklik ort:3,642 iken 3,928 olmuştur. Eğitim durumu lise olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların özerklik ort:3,421 iken 3,938 olmuştur. Eğitim durumu lisans olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların özerklik ort:3,664 iken 4,186 olmuştur. Eğitim durumu yüksek lisans olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların özerklik ort:3,563 iken 4,142 olmuştur. Eğitim durumu doktora olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların Özerklik ort:3,761 iken 3,952 olmuştur.

Tablo 14 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Özerklik Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Denekler arası	25,866	89			
Grup(eğitim)	1,819	6	0,303	1,047	,401
Hata	24,047	83	0,290		83
Denekler içi	31,596	90			
Ölçüm ön test son test	3,773	1	3,773	11,604	,001
Grup*ölçüm	0,835	6	0,139	,428	,858
Hata	26,988	83	0,325		
Toplam	57,462	179			

Tablo 14 incelendiğinde; Eğitim durumu değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların özerklik temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan özerklik düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (F:0,428, $p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına özerklik alt boyut test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur (F:11,604, $P<0,05$).

Tablo 15 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Yeterlik Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları

	Bölüm	Ort	Ss	N
Yeterlik Ön Test	Okuryazar	3,166	0,942	2
	İlkokul	3,666		1
	Ortaokul	3,166	0,471	2
	Lise	3,333	0,730	21
	Lisans	3,565	0,643	43
	Yüksek lisans	3,592	0,495	18
	Doktora	3,555	0,254	3
Yeterlik Son Test	Okuryazar	4,083	0,353	2
	İlkokul	3,833		1
	Ortaokul	3,916	0,589	2
	Lise	3,944	0,442	21
	Lisans	4,100	0,485	43
	Yüksek lisans	4,018	0,431	18
	Doktora	4,055	0,673	3

Tablo 15 incelendiğinde; Eğitim durumu okuryazar olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,166 iken 4,083 olmuştur. Eğitim durumu ilkokul olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,666 iken 3,833 olmuştur. Eğitim durumu ortaokul olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,166 iken 3,916 olmuştur. Eğitim durumu lise olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,333 iken 3,944 olmuştur. Eğitim durumu lisans olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,565 iken 4,100 olmuştur. Eğitim durumu yüksek lisans olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,592 iken 4,018 olmuştur. Eğitim durumu doktora olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,555 iken 4,055 olmuştur.

Tablo 16 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Yeterlik Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Denekler arası	22,057	89			
Grup(eğitim)	1,413	6	0,236	,947	,466
Hata	20,644	83	0,249		
Denekler içi	34,713	90			
Ölçüm ön test son test	3,100	1	3,100	8,251	,005
Grup*ölçüm	0,429	6	0,071	,190	,979
Hata	31,184	83	0,376		
Toplam	56,77	179			

Tablo 16 incelendiğinde; Eğitim durumu değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan yeterlik düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (F:0,190, $p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına yeterlik alt boyut test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur (F:8,251, $P<0,05$).

Tablo 17 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların İlişki Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları

	Bölüm	Ort	Ss	N
İlişki Ön Test	Okuryazar	3,000	1,060	2
	İlkokul	3,125		1
	Ortaokul	3,500	0,353	2
	Lise	3,261	0,448	21
	Lisans	3,322	0,364	43
	Yüksek lisans	3,375	0,363	18
	Doktora	3,333	0,577	3
İlişki Son Test	Okuryazar	3,812	0,088	2
	İlkokul	3,500		1
	Ortaokul	3,062	0,265	2
	Lise	3,369	0,421	21
	Lisans	3,465	0,398	43
	Yüksek lisans	3,486	0,600	18
	Doktora	3,250	0,544	3

Tablo 17 incelendiğinde; Eğitim durumu okuryazar olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort:3,000 iken 3,062 olmuştur. Eğitim durumu ilköğretim olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort:3,125 iken 3,500 olmuştur. Eğitim durumu ortaokul olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort:3,500 iken 3,062 olmuştur. Eğitim durumu lise olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort:3,261 iken 3,369 olmuştur. Eğitim durumu lisans olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort: 3,322 iken 3,465 olmuştur. Eğitim durumu yüksek lisans olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort:3,375 iken 3,486 olmuştur. Eğitim durumu doktora olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort:3,333 iken 3,250 olmuştur.

Tablo 18 Eğitim Durumu Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların İlişki Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Denekler arası	17,578	89			
Grup(eğitim)	0,379	6	0,063	,305	,933
Hata	17,199	83	0,207		
Denekler içi	14,684	90			
Ölçüm ön test son test	0,215	1	0,215	1,312	,255
Grup*ölçüm	0,897	6	0,150	,914	,489
Hata	13,572	83	0,164		
Toplam	32,262	179			

Tablo 18 incelendiğinde; Eğitim durumu değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan ilişki düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (F:0,914 $p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına ilişki alt boyut test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F:1,312, $P>0,05$).

Tablo 19 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları

	Bölüm	Ort	Ss	N
Öznel İyi Oluş Ön Test	Memur	3,511	0,582	32
	İşçi	3,348	0,501	8
	Esnaf	3,783	0,592	4
	Öğrenci	4,189	0,649	2
	Serbest meslek	3,699	0,480	8
	Ev hanımı	3,472	0,656	17
	Diğer	3,780	0,563	19
Öznel İyi Oluş Son Test	Memur	4,138	0,515	32
	İşçi	4,074	0,454	8
	Esnaf	4,182	0,376	4
	Öğrenci	3,581	0,210	2
	Serbest meslek	3,712	0,662	8
	Ev hanımı	3,849	0,428	17
	Diğer	4,239	0,433	19

Tablo 19 incelendiğinde; Meslek değişkeni memur olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş ort:3,511 iken 4,138 olmuştur. Meslek değişkeni işçi olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş ort:3,348 iken 4,074 olmuştur. Meslek değişkeni esnaf olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş ort:3,783 iken 4,182 olmuştur. Meslek değişkeni öğrenci olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş ort:4,189 iken 3,581 olmuştur. Meslek değişkeni serbest meslek olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş ort:3,699 iken 3,712 olmuştur. Meslek değişkeni ev hanımı olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş ort:3,472 iken 3,849 olmuştur. Meslek değişkeni diğer olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş ort:3,780 iken 4,239 olmuştur.

Tablo 20 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Denekler arası	23,12	89			
Grup(meslek)	2,864	6	0,477	1,956	,081
Hata	20,256	83	0,244		
Denekler içi	31,735	90			
Ölçüm ön test son test	1,738	1	1,738	5,291	,024
Grup*ölçüm	2,737	6	0,456	1,389	,229
Hata	27,260	83	0,328		
Toplam	54,835	179			

Tablo 20 incelendiğinde; meslek değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (F:1,389, $p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına özne iyi oluş test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur (F:5,291, $P<0,05$).

Tablo 21 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Özerklik Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları

	Bölüm	Ort	Ss	N
Özerklik Ön Test	Memur	3,544	0,567	32
	İşçi	3,625	0,610	8
	Esnaf	3,714	0,494	4
	Öğrenci	3,785	0,101	2
	Serbest meslek	3,482	0,555	8
	Ev hanımı	3,563	0,594	17
	Diğer	3,631	0,462	19
Özerklik Son Test	Memur	4,200	0,516	32
	İşçi	4,196	0,647	8
	Esnaf	4,392	0,270	4
	Öğrenci	3,714	0,202	2
	Serbest meslek	4,089	0,517	8
	Ev hanımı	3,798	0,642	17
	Diğer	4,225	0,553	19

Tablo 21 incelendiğinde; Meslek değişkeni memur olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların Özerklik ort:3,544 iken 4,200 olmuştur. Meslek değişkeni işçi olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların özerklik ort:3,625 iken 4,196 olmuştur. Meslek değişkeni esnaf olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların özerklik ort:3,714 iken 4,392 olmuştur. Meslek değişkeni öğrenci olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların özerklik ort:3,785 iken 3,714 olmuştur. Meslek değişkeni serbest meslek olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların özerklik ort:3,482 iken 4,089 olmuştur. Meslek değişkeni ev hanımı olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların özerklik ort:3,563 iken 3,798 olmuştur. Meslek değişkeni diğer olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların özerklik ort:3,631 iken 4,225 olmuştur.

Tablo 22 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Özerklik Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Denekler arası	25,866	89			
Grup(meslek)	1,739	6	0,290	,997	,433
Hata	24,127	83	0,291		
Denekler içi	32,505	90			
Ölçüm ön test son test	4,682	1	4,682	14,746	,000
Grup*ölçüm	1,467	6	0,244	,770	,596
Hata	26,356	83	0,318		
Toplam	58,371	179			

Tablo 22 incelendiğinde; Meslek durumu değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların özerklik temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan özerklik düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (F:0,770, $p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına özerklik alt boyut test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur (F:14,746, $P<0,05$).

Tablo 23 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Yeterlik Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları

	Bölüm	Ort	Ss	N
Yeterlik Ön Test	Memur	3,536	0,648	32
	İşçi	3,437	0,695	8
	Esnaf	3,458	0,438	4
	Öğrenci	4,250	1,060	2
	Serbest meslek	3,354	0,847	8
	Ev hanımı	3,500	0,682	17
	Diğer	3,456	0,400	19
Yeterlik Son Test	Memur	4,161	0,522	32
	İşçi	4,020	0,301	8
	Esnaf	4,208	0,284	4
	Öğrenci	3,750	0,117	2
	Serbest meslek	4,000	0,408	8
	Ev hanımı	3,813	0,420	17
	Diğer	4,052	0,458	19

Tablo 23 incelendiğinde; Meslek değişkeni memur olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,536 iken 4,161 olmuştur. Meslek değişkeni işçi olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,437 iken 4,020 olmuştur. Meslek değişkeni esnaf olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,458 iken 4,208 olmuştur. Meslek değişkeni öğrenci olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:4,250 iken 3,750 olmuştur. Meslek değişkeni serbest meslek olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,354 iken 4,000 olmuştur. Meslek değişkeni ev hanımı olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,500 iken 3,813 olmuştur. Meslek değişkeni diğer olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,456 iken 4,052 olmuştur.

Tablo 24 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların Yeterlik Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Denekler arası	22,057	89			
Grup(meslek)	1,252	6	0,209	,832	,548
Hata	20,805	83	0,251		
Denekler içi	35,588	90			
Ölçüm ön test son test	3,976	1	3,976	11,070	,001
Grup*ölçüm	1,803	6	0,301	,837	,545
Hata	29,809	83	0,359		
Toplam	57,645	179			

Tablo 24 incelendiğinde; Meslek değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan yeterlik düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (F:0,837 $p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına yeterlik alt boyut test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur (F:11,070, $P<0,05$).

Tablo 25 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların İlişki Düzeylerini Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları

	Bölüm	Ort	Ss	N
İlişki Ön Test	Memur	3,222	0,432	32
	İşçi	3,421	0,365	8
	Esnaf	3,593	0,482	4
	Öğrenci	3,562	0,795	2
	Serbest meslek	3,187	0,221	8
	Ev hanımı	3,301	0,409	17
	Diğer	3,401	0,334	19
İlişki Son Test	Memur	3,476	0,419	32
	İşçi	3,390	0,440	8
	Esnaf	3,718	0,157	4
	Öğrenci	3,000	0,176	2
	Serbest meslek	3,375	0,340	8
	Ev hanımı	3,316	0,446	17
	Diğer	3,519	0,565	19

Tablo 25 incelendiğinde; Meslek değişkeni memur olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort:3,222 iken 3,476 olmuştur. Meslek değişkeni işçi olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların yeterlik ort:3,421 iken 3,390 olmuştur. Meslek değişkeni esnaf olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort: 3,593 iken 3,718 olmuştur. Meslek değişkeni öğrenci olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort:3,562 iken 3,000 olmuştur. Meslek değişkeni serbest meslek olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort:3,187 iken 3,375 olmuştur. Meslek değişkeni ev hanımı olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort:3,301 iken 3,316 olmuştur. Meslek değişkeni diğer olan ve fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların ilişki ort:3,401 iken 3,519 olmuştur.

Tablo 26 Meslek Değişkenine Göre Orta Yaş Sedanter Kadınların İlişki Düzeylerini Gösteren Ön Test ve Son Test Puanlarının Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Denekler arası	17,578	89			
Grup(Meslek)	1,292	6	0,215	1,097	,371
Hata	16,286	83	0,196		
Denekler içi	14,474	90			
Ölçüm ön test son test	0,005	1	0,005	,030	,863
Grup*ölçüm	0,956	6	0,159	,978	,445
Hata	13,513	83	0,163		
Toplam	32,052	179			

Tablo 26 incelendiğinde; Meslek değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan ilişki düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (F:0,978, $p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına ilişki alt boyut test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F:0,030, $P>0,05$).

Tablo 27 Orta Yaş Sedanter Kadınların Son Test Düzeylerine Göre Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerini Gösteren Korelasyon Analiz Sonuçları

		Özerklik Son Test	Yeterlik Son Test	İlişki Son Test
Öznel İyi Oluş Son Test	r	0,625	0,535	0,625
	p	0,000	0,000	0,000
	n	90	90	90

Tablo 27 incelendiğinde orta yaş sedanter kadınların son test düzeylerine göre öznel iyi oluş düzeyleriyle Temel Psikolojik İhtiyaç düzeylerinden özerklik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r:0,625$ $P:0,000<0,05$).

Orta yaş sedanter kadınların son test düzeylerine göre öznel iyi oluş düzeyleriyle Temel Psikolojik İhtiyaç düzeylerinden yeterlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r:0,535$, $P:0,000<0,05$).

Orta yaş sedanter kadınların son test düzeylerine göre öznel iyi oluş düzeyleriyle Temel Psikolojik İhtiyaç düzeylerinden ilişki alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r:0,625$ $P:0,000<0,05$).

TARTIŞMA

Bu araştırma, Konya’da yaşayan Orta yaş sedanter kadınlar üzerinde yapılmış olup fiziksel aktivite etkinliklerinin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin ne düzeyde olduğunun belirlenebilmesi amacıyla yapılmıştır. Elde edilen bulgular araştırma hipotezleri rehberliğinde tartışılarak ve kuramsal çerçeve doğrultusunda yorumlanmıştır.

Günümüzde yapılan araştırmalarla birlikte egzersizin önemi her geçen gün daha da artmaktadır. Sedanter bir yaşam süren bireylerde ortaya çıkan bazı sağlık ve psikolojik problemlerinin çözümünde fiziksel aktivitenin önemi, yaşamın tüm alanlarında kendine yer edinmektedir. Hareketsiz yaşam tarzının insan hayatını olumsuz yönde etkilemesiyle birlikte ortaya bazı fitness, pilates ve buna benzer egzersiz çeşitleri çıkmıştır. Bu egzersiz çeşitleri insan sağlığını ve fiziksel uygunluğu koruyucu yönde gelişmiştir. Düzenli yapılan egzersizle fiziksel aktivite, insanın kas koordinesine ve fiziki uygunluğuna olumlu yönde etki sağlar. Düzenli egzersizin orta yaştaki bireylere olan olumlu etkisi ile ilgili bilgiler azımsanmayacak kadar fazla olmakla birlikte ileri yaşlarda yapılan fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam kalitesine pozitif yönde etkisinin olacağının farkındadır (Aydos ve Kürkçü, 1997).

Tablo 7 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların proje çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden özerklik alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Bu farklılık sonucunda orta yaş sedanter kadınların grupta proje çalışması sonrası özerklik alt boyutu puan ortalaması yüksektir. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani deney grubu son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, fiziksel aktivite yapan orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından özerklik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu söylenebilir. Bu araştırma sonucu belirlemiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. Özerklik ihtiyacı kavramı kişinin kararlarını kendi kendine alabilmesi olarak ifade edilmektedir. Yapılan çalışmada Sedanter yaşam tarzı yaşayan orta yaş kadınların yapılan fiziksel aktivite sonrası karar vermelerinde daha özerk bir yapıya kavuştuğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın sonucu çalışmamızla benzer niteliklere

sahip Gagne (2003)'nin yapmış olduğu çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Gagne, çalışmasında bireyin özerklik yolunda gösterdiği başarıların iyi oluş durumlarını da anlamlı şekilde artıracığını, ayrıca bireylere verilen özerklik desteğinin bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmelerinde anlamlı etkiye sahip olacağını dile getirmiştir.

Sheldon ve Bettencourt (2002)'un öz belirleme kuramıyla ilgili sosyal gruptaki temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmada özerklik yeterlik ve ilişki ihtiyacıyla öznel iyi oluş durumlarında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan çalışma bulguları bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları ile benzer sonuçlar ifade etmektedir.

Bilge (1990) tarafından milli sporcu olanlarla olmayanlar arasında yapılan çalışmada özerklik ihtiyacı yönünden bir farklılık bulunmamıştır. Sonuçların bu şekilde çıkmasının nedeni araştırma grubu ile bizim yapmış olduğumuz araştırma grubunun farklı özellikte olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yasul'un (2016) Beden eğitimi ve Spor yüksekokulu öğrencilerinin Temel psikolojik ihtiyaçları üzerine yaptığı çalışmasında; Beden eğitimi öğretmenliği ve Antrenörlük bölümünde eğitim görmekte olan öğrencilerin, Özerklik - Yeterlilik alt boyutlarında spor yapanlar ve yapmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre, aktif olarak spor yapan öğrencilerin Yeterlilik ve Özerklik ihtiyacı daha fazla karşılanmıştır. Bunun sebebi spor yapanlardaki başarı ve kazanma faktöründen kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çalışma bulguları ile bizim yaptığımız çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır. Bu çalışmanın çalışmamızla paralellik göstermeyen tarafı ise, Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Antrenörlük bölümünde eğitim görmekte olan öğrencilerin, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin İlişki kurma alt boyutuna göre aktif olarak spor yapan veya yapmayan değişkenleri arasındaki anlamlı bir farklılığın olmadığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çelikkaleli ve arkadaşları'nın (2005) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin özerklik ihtiyacına göre cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamazken, başarı değişkenine göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri yüksek bulunmuştur. Çelikkaleli ve Gündoğdu'nun (2005) eğitim fakültesi öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaç alt boyutu düzeyleri üzerine yaptıkları çalışmalarında özerklik ve ilişki ihtiyacında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık

bulunmuştur. Yapılan bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır.

Doğan ve Kesici'nin (2015) üstün yetenekli lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyetle göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışma bulgularına göre; üstün yetenekli lise öğrencilerinin başarı, özerklik ve başatlık ihtiyacı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu araştırma üstün yetenekli öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını inceleyen ilk araştırma olmasından dolayı diğer araştırmalarla karşılaştırılma olasılığı bulunmamaktadır. Yücel (1995) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin başatlık ihtiyacının kız öğrencilere göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Akt; Doğan ve Kesici, 2015).

Öztürk ve arkadaşları (2007) tarafından 14-16 yaş grubuna yönelik 36 hafta boyunca haftada iki gün hentbol aktivitesi yaptırılmış ve bireylerinin yetkinlik beklentisi yani öz yeterliğinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz deneysel çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır. Yapılan bu çalışmaya bağlı olarak özerklik alt boyutunun artış göstermesi; Fiziksel aktivitenin sporcuların yetkinlik duygusunu kazanmasına, bununla birlikte öz yeterlik bilincinin gelişmesine olanak sağladığı düşünülmektedir.

Çırak'ın(2017) spor yapan ve yapmayan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları üzerine yaptığı çalışmasında yaz tatilinde spor etkinliğine katılan Özerklik ihtiyacı, Yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İl değişkenine göre de Konya ve Ağrı illerinde sportif etkinliklere katılan öğrencilerin; Özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Benzer bir çalışma olan Tiryaki vd. (2000)'in yapmış olduğu çalışma sonucunda yazın spor yapanların, yapmayanlara göre daha sosyal daha atılgan ve daha dışa dönük psikolojik olarak daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmalar bizim yaptığımız çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Tekin ve Arkadaşları'nın (2014) Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Üniversiteli Obez Kız Öğrencilerin Fiziksel, Motorik ve Psiko-Sosyal Parametrelerine Etkisi üzerine yaptığı çalışma bulguları sonucunda, psiko-sosyal parametrelerin egzersize

bağlı olarak anlamlı derecede yükseldiği bulunmuştur. Yapılan bu çalışma bulgularının bizim yaptığımız çalışma bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Özduran (2001)'in 18-24 yaşları arası spor yapan gençlerin sosyal uyum düzeylerinin incelenmesi üzerine yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre ilköğretim ve lise seviyesinde spor yapan ve spor yapmayan kadın öğrencilerin uyum düzeyleri arasında bir farklılığın olmadığı, fakat spor yapan ve spor yapmayan erkek öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışma bizim yapmış olduğumuz çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Tablo 7 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter Kadınların proje çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden ilişki alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Bu farklılık sonucunda Orta Yaş sedanter kadınların gruba proje çalışması sonrasında, ilişki alt boyutu puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu son test puan lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından ilişki alt boyutuna katkı sağladığı söylenebilir. Bu Araştırma sonucu belirlemiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. İlişki ihtiyacı kavramı, bireyin yaşadığı sosyal ortamda kendisi için önemli olan bireylerle ilişkili olduğunu ve onlar tarafından sevildiğini ya da bir sosyal gruba ait olduğunu hissetmesi olarak ifade edilir. Bu bağlamda Fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların sosyal bir ortamda yer aldıkları ve birbirleriyle iletişim halinde fiziksel aktivite programına devam ettikleri için ilişki ihtiyaç seviyelerinde artış olduğu ve bundan olumlu yönde etkilendikleri söylenebilir.

Ünlü'nün (2009) Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Temel Psikolojik İhtiyaçları üzerine yaptığı çalışmasında takım sporuyla uğraşan beden eğitimi öğretmen adaylarının özerklik yeterlik ve ilişki ihtiyaçları alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında Takım sporuyla uğraşan beden eğitimi öğretmen adayları kendilerini ilişkilik ihtiyacında daha yeterli hissetmektedir. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından en yüksek ortalamayı ilişkilik boyutunda elde etmişlerdir. En düşük ortalamayı ise yeterlik alt boyutunda elde etmişlerdir. Ünlü'nün (2009) yaptığı bu çalışma bulguları ile bizim yaptığımız çalışma bulguları aynı doğrultudadır. Yapılan bu çalışmada yapmış olduğumuz

çalışmadaki gibi sosyal etkileşimler nedeniyle ilişki düzeyleri yüksek çıkmıştır. Hem bu çalışma hem de bizim yaptığımız çalışmanın pozitif yönde çıkması, grup çalışmaları yönünde benzerlikler barındırdığı için aynı yönde sonuca ulaşılmış olabilir.

Çelikkaleli ve Gündoğdu'nun (2005) eğitim fakültesi öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını tespit etmek amacıyla yapmış oldukları çalışmada da kızların ve erkeklerin özerklik ve ilişkilik psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı fark olduğu gözlenirken yeterlik ihtiyaçları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir (Akt: Hüseyin Ünlü 2008). Yapmış olduğumuz çalışma bulguları ile yapılan bu çalışma bulguları birbirine kısmen paralellik göstermektedir. Çünkü bizim yapmış olduğumuz çalışma bulgularında özerklik ve ihtiyacı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken yeterlik alt boyutunda anlamlı bir bulunmamıştır. Bunun sebebi ise, denencelerin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 7 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter Kadınların proje çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaçlar düzeylerinden yeterlik alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($P < 0,05$). Bu farklılık sonucunda Orta Yaş sedanter kadınların grupla proje çalışması sonrasında yeterlik alt boyut puan ortalamasının yüksek bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından yeterlik alt boyutuna katkı sağladığı söylenebilir. Araştırma sonucuna göre; bu çalışma sonucunun belirtilen hipotezleri destekler niteliktedir. Fiziksel aktivite yaptırılan deney grubunda yaralan Orta yaş sedanter kadınların test puanlarının yüksek bulunması temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden yeterlik alt boyutu ile ilişkili olduğu söylenebilir. Yeterlik ihtiyacı kavramı daha çok bireylerin kapasitesini en yoğun düzeyde kullanarak atlatması gereken meselelerin üstesinden gelmesine ve kılavuzluk etmesinde karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda sedanter kadınların fiziksel aktiviteyle birlikte temel psikolojik ihtiyaç düzeylerini olumlu yönde etkilediği varsayımını karşımıza çıkarmaktadır. Ayrıca Fiziksel aktiviteye katılım gösteren orta yaş sedanter kadınların çevreyle etkileşime girmesinde, kendine uygun bir ortam bulması da onların yeterlik duygusunun pozitif yönde etkilediği sonucunu karşımıza çıkarmaktadır.

Aydiner (2011)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre katılımcıların cinsiyet özellikleri genel öz-yeterlik düzeylerini etkilemektedir. Erkeklerin genel öz-yeterliği, kadınlarınkine nazaran yüksektir. Bunun sebebi olarak toplumumuzda erkek bireylerin yanlış anlaşılma korkusu olmadan daha rahat hareket edebilmeleri, sosyal çevrelere girmede kadınlara nazaran daha girişken olmaları gösterilebilir. Literatürde bulunan bu sonuç erkeklerin öz-yeterlik açısından kadınlara göre avantajlı durumda olduğunu göstermektedir (Akt:Tunç,2015). Aydıner'in (2011) yaptığı çalışmanın denenceleri farklı olsa da öz-yeterlik üzerine bir çalışma olduğu için bizim yaptığımız çalışma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Yapılan çalışmanın farklılık göstermesinin nedeni Aydıner(2011) yapmış olduğu çalışmada cinsiyetleri değişkenleri karşımıza çıkarırken bizim yapmış olduğumuz çalışma ise sadece kadınlardan oluşmaktadır.

Yapmış olduğumuz çalışmayla paralellik gösteren başka bir çalışma da Çırak'ın (2017) spor yapan ve yapmayan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları üzerine yaptığı çalışmadır. Bu çalışmada spor yapan öğrencilerin ortalamasının yapmayan öğrencilere göre özerlik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı bakımından spor yapanların lehine anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Yapılan bu çalışma bizim yaptığımız çalışma bulguları örtüşmektedir.

Tablo 8 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların proje çalışması sonrasında araştırmaya yönelik öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Bu farklılık sonucunda Orta Yaş Sedanter kadınların grupla proje çalışması sonrası öznel iyi oluş puanlarının ortalaması yüksek bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine katkı sağladığı söylenebilir. Bu araştırmanın sonucu belirtmiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. Fiziksel aktivite yaptırılan Orta yaş sedanter kadınlar deney grubunun son test puanlarının yüksek bulunması Orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerini pozitif yönde etkilediği söylenebilir. Öznel iyi oluş; bireyin bilişsel bir değerlendirme ile birlikte yaşamdan doyum aldığı yargısına varması ve yaşamda kendisine hoşnutluk veren olumlu duyguları, olumsuz duygulardan daha fazla hissedebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite

programına katılan orta yaş sedanter kadınların aktivite sonrası günlük yaşamda kendilerini daha mutlu hissettikleri ve öznel iyi oluş seviyelerini arttırdığı söylenebilir. Bu bağlamda Fiziksel aktivitenin Orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine doğrudan etki sağladığını söyleyebiliriz.

Radler ve Ryff'in (2010) yapmış olduğu çalışmada, psikolojik iyi oluşun kızlar lehine olduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışma bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları paralellik göstermektedir.

Oishi ve arkadaşlarının (1999) yaptıkları çalışmada öznel iyi oluşun aktivitelere katılmada ve bu aktivitelerde başarılı olmalarında yapılan bu aktivitelerden pozitif yönde etkileneceği sonucuna ulaşmışlardır. Yine Soini ve arkadaşlarının (2008) farklı başarı hedeflerine ulaşan ergenlerin öznel iyi oluş durumlarının incelendiği çalışmada ergenlerin başarı durumlarının öznel (psikolojik)iyi oluşu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan bu çalışmalar ile bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Gündoğdu ve Yavuzer (2012)'in Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi üzerine yaptığı çalışmada kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine Yavuz ve arkadaşlarının(2008) yapmış olduğu çalışmada da aynı sonuca ulaşılmıştır (Akt: Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Yapılan bu çalışmalar bizim yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik bulunmaktadır.

Tunç (2015)'in spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada, spor yapmayanların öznel iyi oluş puanları spor yapanlara göre düşük olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Yapılan bu çalışma ile yapmış olduğumuz çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır.

Güler'in(2010), özel sektörde çeşitli görevlerde çalışan erkek ve kadından oluşan toplam 292 kişiyi dahil ettiği araştırmasında, Yoga eğitimi ile çalışan bireylerin esenlik algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Araştırmada, Yoga eğitim süresi ve esenlik algısı incelendiğinde esenlik algısından hoşnut ve oldukça hoşnut olanların Yoga eğitim süresi arttıkça memnuniyetlerinin arttığı buna bağlı olarak Yoga eğitiminin, esenlik kalitesindeki tüm alanlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar bize Duygusal,

spiritüel, psikolojik ve entelektüel alanlar arasında da güçlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Yapılan bu çalışma bizim yapmış olduğumuz deneysel çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Tablo 9 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden özerklik alt boyutu deney ve kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Bu farklılık sonucunda deney grubu puan ortalamasının alt boyutu kontrol grubu puan ortalamasına göre yüksek bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından özerklik alt boyutuna katkı sağladığı söylenebilir. Bu sonuçlar belirtmiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. Bireyler arası yakın destekleyici sosyal ilişkiler, kuvvetli ve duygusal bağlar özerklik kavramını desteklemektedir. Buna bağlı olarak Araştırmamızda yer alan orta yaş sedanter kadınların grupta fiziksel aktivite sırasında sosyal etkileşime girmesi kaçınılmazdır. Fiziksel aktivite sonrası bireylerin sosyal çevreyle etkileşime girmesi onların güçlü duygusal bağlar geliştirmelerine yardımcı olacağı anlamına gelmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik gösteren diğer bir çalışma da Öztürk ve Arkadaşları (2005) tarafından yapılan toplamda dört hafta süren yaz spor çalışmaları etkinliklerinde voleybol, yüzme ve basketbol branşlarıyla uğraşan 14-16 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışmanın sonucunda Takım sporu ile uğraşan bireylerin yetkinlik beklentisinin (öz yeterliğinin) yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk ve arkadaşlarının yapmış olduğu bu çalışma spor kavramının temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerine bir etkisinin olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Mertash'ın (2014) Üniversite ortamında sağlıklı ilgili fiziksel aktivite programına katılan kadınların egzersizde algılanan özerklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerine yaptığı çalışma bulguları kadınların, özerklik desteği algısının egzersiz değişim basamaklarına göre anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışma ile bizim yapmış olduğumuz deneysel çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır. Bunun nedeni ise Yapılan çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma denencelerinin aynı olması ve çalışma bulgularının benzer nitelikte olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Deci ve ark., (2001)'nın Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı Araştırma sonucu elde edilen bir diğer bulguda ise, öz-belirleme modelinin Türk kültürü için de geçerli olduğu görülmüştür. Öz-belirleme kuramında yeterlik, özerklik ilişkili olma olarak belirlenen psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun tüm kültürlerde güdülenmeyi ve iyi olmayı desteklediğini vurgulamaktadır (Akt: Zeynep Cihangir Çankaya 2009). Bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları ile yapılan çalışmanın bulguları arasında benzerlikler görülmektedir.

Tablo 9 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden ilişki alt boyutu deney ve kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Bu farklılık sonucunda deney grubu puan ortalamasının kontrol grubuna göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından ilişki alt boyutuna katkı sağladığı söylenebilir. Bu sonuçlar belirtmiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir İlişki ihtiyacı kavramı, bireyin kendini sosyal yönden değerli görme, içinde bulunduğu sosyal çevreye ait olma duygusu bununla birlikte bireyin başkaları ile bağlantılı olması ve diğer insanlara özen göstermesidir (Durmaz,2012). Bu bağlamda Fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların çevreye ait olma duygusunu yaşadıkları için, birbirleriyle etkileşimde halinde bulundukları için, ilişki ihtiyacı seviyelerinin artmış olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Ünlü'nün (2009) Beden eğitimi öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaçları üzerine yapmış olduğu çalışmasında öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarında en yüksek ilişki ihtiyacı olduğu sonucuna varılmıştır ($P < 0,05$). Bu sonuçlara göre kadın beden eğitimi öğretmen adaylarının erkek beden eğitimi öğretmen adaylarına göre kendilerini ilişkilik ihtiyacı bakımından yeterli hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik ihtiyaçlar açısından yüksek düzeyde yeterlik algısına sahip olan bireyler kendilerini daha yetenekli, başarılı, yeni ve ilginç becerilere sahip olarak görür. Yapılmış olan bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır.

Ulukan'ın (2005) Takım sporcuları ile bireysel sporcuların psikolojik ihtiyaçlarının karşılaştırılması çalışmasında, takım sporcuları ile bireysel sporcuların arasında başarı, düzen, özerklik, duyguları anlama, yakınlık, ilgi görme isteği, şefkat gösterme, başatlık ve değişiklik, psikolojik ihtiyaçları bakımından önemli fark bulunmamıştır. Buna göre yapılmış olan çalışma bulgularıyla bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bunun nedeni ise yapılan çalışmanın araştırma grubu ile bizim yapmış olduğumuz çalışmadaki araştırma grubunun farklı nitelikte olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu çalışma bulgularına göre bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları doyurulduğu zaman, kaygı düzeylerinde düşme meydana geldiği görülmektedir (Kasser ve Ryan, 1993; Akt: Çankaya, 2009).

Tablo 9 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden yeterlik alt boyutu deney ve kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık sonucunda deney grubu puan ortalamasının boyutu kontrol grubu puan ortalamasına göre yüksek bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından yeterlik alt boyutuna katkı sağladığı söylenebilir. Bu Araştırma sonucu belirtmiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. Yeterlik ihtiyacı kavramı daha çok bireylerin kapasitesini zorlaması, zorlu işlerde daha başarılı olması, hedeflenen sonuçlara ulaşarak arzulanan dönütlerin kazanılması isteğini ifade eder. Bu doğrultuda orta yaş sedanter kadınların fiziksel aktiviteyle birlikte hedeflenen sonuçlara ulaşmak için kapasitelerini zorlayarak psikolojik ihtiyaçların yeterlik alt boyutuna olumlu yönde etki ettikleri söylenebilir. Fiziksel aktiviteye katılan orta yaş sedanter kadınların çevreyle etkileşime girmesinde, kendine uygun bir ortam bulmasının yeterlik duygusunu pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmaktadır.

Tablo 10 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine göre deney ve kontrol gruplarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Bu farklılık sonucunda öznel iyi oluş deney grubunun puan ortalamasının, kontrol grubu puan ortalamasına göre yüksek olduğu bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve

toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine katkı sağladığı söylenebilir. Bu sonuçlar bizim belirlemiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir.

Diener ve arkadaşlarının (1997) yapmış olduğu araştırmasında; öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşam doyumunu yüksek algıladığı, çoğunlukla olumlu duygulanım içinde olduğu bulunmuştur (Akt: Kermen ve Sarı, 2014).

Bizim yapmış olduğumuz çalışmada Fiziksel aktivite programına katılan kadınların aktivite sonrası günlük yaşamda üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygulanımların azaldığı kendilerini daha mutlu hissettikleri ve öznel iyi oluş seviyelerini artış meydana geldiği söylenebilir. Bu bağlamda Fiziksel aktivitenin Orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine doğrudan etki sağladığını söyleyebiliriz. Chirkov ve arkadaşlarının (2003)yapmış olduğu çalışmasında iyi oluş ve özerklik, bireycilik ve toplulukçuluk açısından incelenmiş özerklik ile öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir (Akt: Yarkin, 2013).Yapılan bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları aynı doğrultudadır.

Ryff'ın (1989) yapmış olduğu çalışmasında öznel (psikolojik) iyi oluş düzeylerinin kızlar lehine farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ryff'ın (1989) yaptığı çalışma ile bizim yaptığımız çalışma bulguları birbirine paralellik göstermektedir.

Yaptığımız çalışma sonuçlarıyla paralellik gösteren, diğer çalışmalara baktığımızda (WHO)'nun yaşlılarda ruh sağlığını koruma, pozitif psikoloji ve müdahale yöntemleri üzerine yaptığı çalışmasında yaşlı bireylere uygulanan uygulamaların etkili olduğu gözlenmiştir. Yapılan bir uygulamada, pozitif psikolojinin 8 temel teması iyimserlik (optimism), teşekkür/şükran (gratitude), yaşamdan tad alma gücü (savoring), mutluluk (happiness), merak (curiosity), cesaret (courage), özgecilik (altruism) ve yaşamın anlamı (meaning of life) belirlenmiştir. Bu doğrultuda bir sağaltım programı oluşturulmuş ve bu program 9 hafta boyunca yaşlı bireylere uygulanmıştır. 9 hafta sonunda, yaşlı bireylerin depresif belirtilerinde azalma, yaşam doyumlarında ve genel mutluluk düzeylerinde bir artış olduğu görülmüştür (Akt: Öztürk, 2016).Dünya sağlık örgütünün yapmış olduğu bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Tunç'un (2015) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında; spor yapan kadınların öznel iyi oluş puanları, yapmayan kadınlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). Yapılan bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır.

Yoga'nın konu edildiği, Lee ve arkadaşlarının (2004) araştırmasında Yoga'nın yaşam kalitesine etkisi ele alınmış, sekiz ayrı merkezde üç ay süreli Hatha Yoga programının sağlıkla ilgili yaşam kalitesine etkisi 194 örneklem grubu ile incelenmiştir. Bu Bulgularda, yaşam kalitesi ve benlik kavramında artışla birlikte anksiyete ve depresyonda azalma olduğu belirlenmiş, bu kazanımların genelleştirilebilmesi için randomize kontrollü çalışmaların gereği vurgulanmıştır (Akt: Öner ve Biçer, 2017).Yapılan bu çalışma ile yapmış olduğumuz çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır.

Kermen ve Sarı'nın (2014) Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi üzerine yaptığı çalışmasında öğrencilerin ihtiyaç doyum düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği saptanmıştır. Yapılan bu çalışmayla bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır.

Yaptığımız çalışmayla benzerlik gösteren başka bir çalışma Reis ve arkadaşları tarafından (2000) üniversite öğrencilerinin günlük ve haftalık aktivitelerine göre öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumları incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada, ihtiyaç doyumunun özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutları ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Akt: Kermen ve Sarı, 2014). Yapılan bu çalışma ile yapmış olduğumuz çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır.

Tablo 12 incelendiğinde Eğitim durumu değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına öznel iyi oluş test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Bulunmasının nedeni; eğitim durumuna göre bireylerin aktiviteye katılması ve kendilerini daha iyi hissedebilme düzeyleri farklıdır. Çünkü bireyler fiziksel

aktivite sürecinde hareketleri uygulamanın onlara getirdiği rahatlık ve mutlulukla birlikte daha iyi bir refah seviyesine yükselirler.

Tablo 14 incelendiğinde Eğitim durumu değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan özerklik düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına özerklik alt boyut test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Bulunmasının nedeni eğitim durumu değişkeninin bireylerin fiziksel aktiviteye olan ilgisini olumlu yönde etkilemektedir. Bu sonuçlara göre bireyler aktivite sırasında aktivite programını kendi bireysel özelliğine göre uygulayarak kendine has bir programı ortaya çıkardığını göstermektedir.

Tablo 16 incelendiğinde Eğitim durumu değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan yeterlik düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına yeterlik alt boyut test puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Spor aktiviteleri bireylerin yeterlik seviyelerini arttırmada önemli rol oynamaktadır. Bizim yapmış olduğumuz çalışmada aktiviteyi uygulayan sedanter kadınların aktivite sırasında eğitim seviyelerine göre yeterlik düzeyleri yükselmiştir. Bireylerin eğitim durumları farklılık gösterse de fiziksel aktiviteye bağlı olarak kazanmış oldukları yeterlik duygusunun bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 18 incelendiğinde Eğitim durumu değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan ilişki düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p<0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına ilişki alt boyut test puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Bulunmamasının sebebi; fiziksel aktivite programına katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre etkileşim içerisinde olmaması ve birbirlerini tanımamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 20 incelendiğinde Meslek değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına öznel iyi oluş test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Bulunmasının nedeni; meslek değişkenine göre bireylerin yaşam tarzlarının dışına çıkarak fiziksel aktivite yardımıyla hayata daha farklı bakmaya çalıştıkları, buna bağlı olarak mesleki yoğunluk ve iş stresinden fiziksel aktiviteyle birlikte uzaklaştıkları görülmektedir.

Tablo 22 incelendiğinde Meslek durumu değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan özerklik düzeylerinde ortak etkilerin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına özerklik alt boyut test puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Bulunmasının nedeni; sporun, bireylerin meslek hayatlarındaki monoton ve baskılı çalışma şartlarını olumlu yönde etkilemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü Orta yaş sedanter kadınlar her türden meslek içinde belli bir stres altında bulunurlar. Bu yöndeki psikolojik baskı ve sıkıntılar kişilerin özerklik davranışlarında da etkin olmaktadır. Fiziksel aktivitenin stres hormonu kortizolu baskı altına alması ve stresi vücuttan uzaklaştırması bireyleri daha rahat daha özerk bir yapıya kavuşturmasıyla olumlu hale gelir.

Tablo 24 incelendiğinde Meslek değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan yeterlik düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına yeterlik alt boyut test puanlarının

ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Yeterlik kavramı, yapılan işten alınan doyum ve kapasitenin en yoğun durumlarda bile maksimum kullanılmasıdır. Sedanter kadınların yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte performanslarının arttığı görülmüştür. Aktiviteyle birlikte yapmış oldukları meslekler fark etmeksizin yaptıkları işten doyum sağlamaya başladıkları yapılan çalışmayla ortaya çıkmıştır.

Tablo 26 incelendiğinde Meslek değişkenine göre fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği yani tekrarlı ölçüm faktörlerinin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından olan ilişki düzeylerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Ölçümün temel etkisiyle ilgili olarak grup ayrımı yapmaksızın yapılan araştırmada deney öncesinden deney sonrasına ilişki alt boyut test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$). İlişki ihtiyacı bireylerin bulunduğu sosyal çevrede çevreleriyle ilişki ve etkileşim halinde bulunması anlamına gelmektedir. Bireyler günümüz yaşamında bulunduğu iş ortamında, iletişimden uzak bir çalışma sürdürmektedirler. Yaptığımız çalışma sonucunda aktivite programının bireylerin özerklik ve yeterlik duyguları üzerine olumlu etki yarattığı fakat meslek dallarına göre değişim gösterdikleri için ilişki düzeyleri düşük çıkmıştır

Tablo 27 incelendiğinde orta yaş sedanter kadınların son test düzeylerine göre öznel iyi oluş düzeyleriyle Temel Psikolojik İhtiyaç düzeylerinden özerklik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r:0,625$, $P:0,906>0,05$). Bulunmasının nedeni; özerklik bireyin kendi eylemlerini başlatması ve seçim yapmasıdır. Bizim yapmış olduğumuz çalışmada orta yaş sedanter kadınların fiziksel aktivite sırasında kendilerine özgü çalışma yapmalarından dolayı özerklik ihtiyacı yönünden doyum sağlandığından iyi olma yönünden gelişme görülmüştür.

Tablo 27 incelendiğinde Orta yaş sedanter kadınların son test düzeylerine göre öznel iyi oluş düzeyleriyle Temel Psikolojik İhtiyaç düzeylerinden yeterlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r:0,535$, $P:0,000<0,05$). Bulunmasının nedeni; yeterlik kavramı istenilen sonuçlara ulaşmada etkili olmak ve çevreyle baş ederken kendini yeterli hissetmektir. Bizim yapmış olduğumuz çalışmada sedanter kadınların başarma

duygusunu hissetmesi onların yeterliliğini arttırmış, sonrasında meydana gelen mutluluk, onların öznel iyi oluş düzeylerindeki yükselmeyi göstermiştir.

Tablo 27 incelendiğinde Orta yaş sedanter kadınların son test düzeylerine göre öznel iyi oluş düzeyleriyle Temel Psikolojik İhtiyaç düzeylerinden ilişki alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r:0,625$ $P:0,000<0,05$). Bulunmasının nedeni; İlişkili olma ihtiyacı bireyin başkaları ile bağ kurması, içinde bulunduğu sosyal çevrede ait olma duygusunu yaşaması, insanlara özen göstermesidir. Bizim yapmış olduğumuz çalışmada sedanter kadınların fiziksel aktivite öncesi, sırası ve sonrası sosyal yönden etkileşimde olması onları ilişki ihtiyacı yönünden olumlu etkilemiştir. Bununla birlikte doyuma ulaşmaları öznel iyi oluş düzeylerine de olumlu etki sağlamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Fiziksek aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin betimsel analiz sonuçlarına göre;

Orta Yaş Sedanter kadınların proje çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden özerklik, ilişki, yeterlik alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Orta Yaş Sedanter kadınların proje çalışması sonrasında araştırmaya yönelik öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Orta Yaş Sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden özerklik, ilişki, yeterlik alt boyutu deney ve kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Orta Yaş Sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine göre deney ve kontrol gruplarında göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Orta Yaş Sedanter kadınların Fiziksel aktivite sonrasında Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır.

Genel sonuca bakıldığında; Bu araştırmanın en önemli katkısı düzenli fiziksel aktivitenin kadınların, Temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerinde dikkate değer olumlu sonuçlar ortaya koymuş olmasıdır. Bunun yanında, bizim yapmış olduğumuz çalışma Fiziksel aktivitenin kadınları sadece fiziki sağlıklarında değil, aynı zamanda psikolojik olarak pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca fiziksel aktivitenin bireylerin öznel olarak daha aktif ve pozitif bireyler olmasına da etki ettiği yapılan çalışmayla ortaya konmuştur.

Bu sonuçlar bize; fiziksel aktivitenin bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerinde büyük önem taşıdığı ve hayatı daha aktif halde sürdüren bireylerin psikolojik yönden daha sağlıklı, özerk, sosyal, kendi kendine karar vermede daha pozitif bir yapıda olduğu sonucuna ulaştırmıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara dayanarak hem sporla ilgili hem sedanter kadınlarla ilgili hem de bu alanda yapılacak sonraki araştırmalar için aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Genel Öneriler:

- Örneklem grubu olarak Konya’da yaşayan sedanter kadınların dışında kalan diğer illerde de çalışmalar yapılmalı.
- Orta yaş Sedanter kadınların yanında diğer yaş gruplarını da çalışmaya dahil etmeli ve onlarla da çalışılmalı.
- Örneklem grubunun daha düşük yaştaki bireylere uygulanmasının koruyucu hekimlik sağlayacağı fizyolojik ve psikolojik yönden düşünülmeli.
- Orta yaş sedanter kadınların çalışma programlarına yeni egzersizler eklenmeli ve onların fiziki ve psikolojik yönden gelişmelerine olanak sağlanmalı.
- Düzenli Fiziksel aktivite psikolojik sağlığın bozulduğu zamanlarla sınırlı kalmayıp hayatın tüm zamanlarına uygun olarak yayılmalı ve böylelikle koruyucu bir görev sağlanmalı.
- Yapılan fiziksel aktivite programında amaçlara ulaşmak için programda küçük değişiklikler yapılarak farklı çalışmalar da denenmeli.
- Yaptığımız bu çalışmanın dışında diğer yaş aralıkları ve cinsiyet değişkeni üzerine benzer çalışmalar ortaya konmalı ve bu alandaki sorunlar belirlenerek ve yeni çözüm yolları denenmeli.
- Fiziksel aktivite, egzersiz alışkanlığı ve kültürünün daha erken yaşlarda insanlara yerleştiği düşünüldüğünde psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş ile bilinç ve farkındalığı geliştirmek amacıyla, uygulamalı ve teorik eğitimler verilmeli.

Araştırma sonuçlarına göre öneriler:

- Farklı spor dallarında aktiviteye tabi tutulan sedanter kadınların psikolojik ihtiyaçları üzerine etkisini inceleyen bir araştırma yapılmalı.

-Orta yaş sedanter kadınlarda psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerinin egzersiz ve fiziksel aktiviteyle etkileşimi nedeniyle sonraki çalışmalarda daha erken yaşlarda ne kadar bağlı olduğuna dair yeni bir araştırma yapılmalıdır.

-. Orta yaş sedanter kadınların psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi fiziksel aktivite programında zaman süresi uzatılarak yeni bir çalışma yapılmalıdır.

- Bu alışma farklı spor salonlarında, daha geniş bir zaman diliminde sedanter kadınlar üzerine tekrar yapılmalıdır.

-Orta yaş sedanter kadınların fiziksel aktiviteyle birlikte temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş üzerine etkisinin incelendiği ve bu çalışmadaki yöntemin dışında farklı bir metodun kullanıldığı çalışmaların yapılması farklı bulguların elde edilmesine yol açabilir. Daha farklı yapılacak olan deneysel çalışmalar ile yeni bir bakış açısı ortaya çıkarılmalıdır.

-Meslek değişkenleri dikkate alınarak orta yaş sedanter kadınların iş başı yaptığı özel sektör veya kamu sektörü gibi yerlerde yapılmalıdır psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş alanlarında farklı veri tabanının oluşmasına olanak sağlanmalıdır.

-Yaptığımız çalışmanın özel sektör dışında Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Herkes İçin Spor Federasyonu gibi kurum ve kuruluşlarla iş birliği protokolü gerçekleştirilerek fiziksel aktivite eğitmenleri sayısı arttırılıp daha geniş kitlelere fayda sağlanmalıdır.

-Eğitim değişkeni dikkate alınarak eğitim seviyesi yüksek orta yaş sedanter kadınlar üzerinde bir çalışma yapılmalıdır, onların spora bakış açısı ve yönelimi hakkında bilgi edinmeli.

-Orta Yaş Sedanter Kadınların Psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeyleri yanında stresle başa çıkma psikolojik kırılganlık gibi dallarda da çalışmalar gerçekleştirilmeli.

-Sedanter kadınlara Fiziksel aktivite (Pilatesve egzersiz) yanında beslenme gibi farklı destek çalışmalarıyla farklı çalışma yolları gerçekleştirilmeli.

KAYNAKLAR

- Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Yayın no:729*
- Aktürk, Alev. (2017) *Yaşlı Adayı Ve Yaşlılarda Egzersiz Gündülenmesi Ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçların İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket Ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı Kırıkkale
- Alemdağ, S.(2013). *Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
- Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye’de Eğitim Gören Türk Cumhuriyetleri Ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları Psikolojik İhtiyaçları Ve Psikolojik Uyumlarının İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Bağırman.
- Arabacı, R. Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt:20 Sayı/1*
- Arık, Alev D.(1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş* (1. Baskı). İstanbul: Cantay Kitabevi.
- Astrand, P.O and Rodahl, K. (1987). *Textbook of work physiology*. Mc Graw Hill, Singapore.
- Ayhan,Y. F. (2014) *Çocukluk Ve Ergenlik Dönemlerindeki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Beden Kompozisyonlarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi ,Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla
- Aydos, L. Kürkçü, R.(1997). 13-18 Yaş Grubu Spor Yapan Ve Yapmayan Orta Öğrenim Gençliğinin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması *Bed. Eğt. Spor Bil. Der. İı 2: 31 - 38*

Aydiner B. B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz Yeterlik Yaşam Doyumu Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Psikolojik Ve Rehberlik Bilim Dalı. Sakarya

Aydoğdu, G. (2016). *Bingöl'de Gençlerin Sosyal Aktiviteleri*. Bingöl Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü Vize Ödevi. Bingöl.

Aytaç, S.(2000). *İnsanı anlama çabası*. Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.

Bayraktar, G. (2007) *Güreşçilerin Psikolojik İhtiyaçları İle Atılganlık Düzeylerinin Bireysel Başarılarına Etkisi* Doktora Tezi T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim dalı. Ankara.

Baymur, Feriha (1994). *Genel Psikoloji*, İnkılap Kitabevi, (1. Baskı), İstanbul.

Bayraktar, G. ve Kuru, E. (2007). Güreş hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1) 27-39.

Bayar,P., Koruç, Z., *Geçmişten Günümüze Spor Psikolojisi ve Türkiye’de Spor Psikolojisinin Konumu*. Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri. Hacettepe Üniversitesi, 102-110, Ankara,1990.

Baumeister, R. F. &Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. *Psychologicalbulletin*, 117(3), 497-529.

Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. (1. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Bilge, F. (1990). *Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bilge, F. (1992). Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 10-17.

Biçer, T. Öner, Ç. (2017). Yoga’nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Cilt 2, Sayı 1, Haziran 2017*,

Boerree, C. G: (2008). Personality theories (Elde edilme tarihi: 10.05.2018).

<http://webspace.ship.edu/cgboer/maslow.html>

BOUCHARD, C. ve DESPRES, J.P. (1995). Physical Activity and Health: Atherosclerotic, Metabolic and Hypertensi ve Diseases, Research Quarterly for Exercise and Sports, 66, 268-275

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev: İnan Deniz ERGUVAN). Birinci Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Brady, F. The Role Of Physical Activities Throughout The Lifespan: Implications For Counselors And Teachers , By:, Journal of Humanistic Education & Development. Vol. 36, Issue 4. 1988: 19.

Canoğulları, Özge.(2014) *İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları Ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Adana.

Can, S. (2013). *Masa Başı Çalışan Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçüm Yöntemlerinin Karşılaştırılması Ve Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Ankara

Canbay, H. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı. İzmir

Caspersen, J. C. , Pereira, M. A. ve Curran, K. M. (2000). "Changes in Physical Activity Patterns in the United States, By Sexand Cros-Sectional Age." Med. Sci. Sports Exerc. 32(9):1601-1609

Cihangir-Çankaya Z. (2005). *Öz-Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu, İyi Olma*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara,

Çankaya C. Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3):691-711.

Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve Davranışı* (13. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97 110.

Csikszentmihalyi, M.(2005). *Akış. Mutluluk Bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık

Çamlıyar, H. (1988). *Beden Eğitimi Ve Sporun Gençlik İmajı, Geliştirme Yeri Ve Önemi*. Selçuk Üniversitesi Yayınları. Konya

Çelikkaleli, Ö.(2004). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Psikolojik İhtiyaçlar* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Mersin

Çelikkaleli, Ö. Gökçakan, N, Çapri, B. Lise Öğrencilerinin Bazı Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet, Okul Türü, Anne ve Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi *Eğitim Fakültesi Dergisi*

Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı Konya

Çırak, M. F.(2017) *Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılanmasının İncelenmesi (Ağrı Ve Konya İli Örneği)* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği AnaBilim Dalı. Bartın

Deci EL, Ryan RM, Gagné M, Leone DR., Usunov J. Ve Kornazheva BP. Need Satisfaction, Motivation, And Well-Being İn The Work Organizations Of A Former Eastern Bloc Country. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 2001, 27:930-942.

Deci E, Ryan R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press

Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs And the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No. 4, 227–268.

Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Öznel İyi Oluş* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı. Ankara

Dilekman, M.(1986) *Lise Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara

Dewey, J. (1998). *Deneyim ve Eğitim*. (Çev. Sinan Akıllı) Ankara: ODTÖ Yayıncılık.

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. [Electronic version]. *American Psychologist*. 55(1) S: 34-43.

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Finding on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41

Diener, E.(1984). Subjektivewell-being. *Psychological Bullentin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most People Are Happy, *Psychological Science*, 7, 181-185, <http://ehis.ebscohost.com> (04.12.2009).

Diener, E. (1994). Assessing subjectivewell-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2), 103-157.

Diener, E. (2006). Frequently Asked Questions (FAQ's) ,About Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction) 11.5.2006 <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>

Doğan, H., Şat, A., Amil, O., Akademisyenlerin Psikolojik İhtiyaçları ve İş Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Kayseri Örneği *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*: 2146-5177 Yıl:5 Cilt :5 Sayı :8 Haziran- 2015/1

Doğan, S. (2015). *Üstün Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Ana Bilim Dalı. Konya.

Dost, M. T.(2004) *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:2, Sayı:22, ss.132-143*

Duyan, M. (2014) *Sporcuların Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları Ve Psikolojik Uyumlarının Spor Dallarına Göre Karşılaştırılması* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim dalı. Muğla.

Durmaz, M. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinin (10. Sınıf) Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılanmışlık Düzeyleri, Motivasyon Ve Matematik Kaygısı Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi* Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bolu.

Dursun, A. (2015). *Anne Babası Boşanmış Ergenlerin Öznel İyi Oluşunu Arttırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışman Ve Rehberlik Bilim Dalı. Eskişehir

Erkan, N. (1998). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Bağırhan.

Ercoşkun, M. H., Nalçacı, A. (2005). Öğretimde Psikolojik İhtiyaçların Yeri ve Önemi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* sayı:2

Eryılmaz, A. (2009). *Baş Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü* Yayınlanmamış Doktora Tezi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Eğitim Psikolojisi Bilim Dalı. Ankara

Eker, Ö. (2016). *Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları İle Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Eysenck, H., Arnold J. W. & Meili, R. (1972). Encyclopedia of Psychology. Fontana/Collins.

Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). *Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi*, Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü.

Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Sağlık Bakanlığı Yayınları Yayın No:730 Klasmat Matbaacılık, 2008

Fişne, M.(2009) *Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları İletişim Becerileri Ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Kayseri

Gagne, M. (2003). The Role of Autonomy Support And Autonomy Orientation İn Prosocial Behavior Engagement Article İn Motivation And Emotion.

Gelir, E. (2009). *Ana baba tutumları, aile sosyal atomu ve cinsiyete göre ilköğretim altıncı sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik ve akademik başarılarının incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Glasser, W. (1999). *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi*. Müge İzmirli (Çev). İstanbul: Hayat.

Güler, M. M. (2010). *Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik Ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul

Gür H., Küçükoğlu S. (1992). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. Roche Yayınları. S. 9

Güçlü, S. (2005). *Kurumlara sosyolojik bakış*, 461-475. İstanbul

Gümüş, H. (2009). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Adölesanların Beslenme Ve Fiziki Aktivite Durumlarının Sağlık Ve Vücut Kompozisyonları İle İlişkisinin Saptanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Bölümü Aile Ekonomisi Ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı. Ankara

Gündoğdu, R. Yavuzer, Y.(2012) Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Yıl 12, Sayı 23, Haziran 2012, 115 – 131

Güneş, F. (2015). Eğitim ve Zihinsel Değişim. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt:4 Sayı:1 Haziran

Hall Calvin Ve Diğerleri (1985). Introduction To Theories Of Personality. John Wiley and Sons Newyork.

Zorba, E., (1999). *Herkes İçin Spor Ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara. Gsgm. Basımevi

Horst, M., Sport physiologie, Tropon Werke Köln- München, 1976. 12Bayar,P., Koruç, Z., *Geçmişten Günümüze Spor Psikolojisi ve Türkiye’de Spor Psikolojisinin Konumu*. Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri. Hacettepe Üniversitesi, 102-110, Ankara,1990.

İlhan, T. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Öznel İyi Oluş* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Ankara

Inglewed, D., Markland, D., Sheppard, K. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality And Individual Differences*, 36, 1921-1932.

Kaya, H. (2015) *Hemşirelerin Temel Psikolojik İhtiyaçları Ve Etkileyen Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı. Erzurum.

Karacabey, K. ve Özmerdivenli, R. (2011). Sağlıklı Yaşam ve Spor, İstanbul, Bedray Yayınları, s:1-472-473-477.

Kargün, M., Togo, T. T., Biner, M., Pala, A., Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi • Marmara University Journal Of Sport Science • Cilt 1, Sayı 1, Eylül 2016, Ss. 61-72*

Kartal, Mehmet. (2003). *Polis Okulu Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum

Kasser, T., Ryan, R. (1993). A dark side of the american dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 65(2), 410-422

Kennon, M.S. Bettencourt, B. A.(2002). Psychological Need-Satisfaction And Subjective Well-Being Within Social Groups. *British Journal of Social Psychology*, 41,25– 38 University of Missouri, Columbia,USA

Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., Ryff, C.D., (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*,82(6): 1007-1022.

Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 175-185.

Kesici, Ş. Doğan, S.(2015). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi *Türkiye Sosyal Politika Ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi Sayı: 8 ISSN:2146-5177*

Kesici Ş, Üre Ö, Bozgeyikli H, Sünbül AM. (2003). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği. VII. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*'nde bildiri olarak sunuldu. İnönü Üniversitesi, Malatya.

Kindap, Y. (2011) *Kendini Belirleme Kuramı Temelinde Ergenlikte Destekleyici Ebeveynlik, Akademik ve Sosyal Uyum ve Kendini Belirleme Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Boylamsal Olarak İncelenmesi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kiper, C. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçlarının Ve Sosyal Kaygılarının, Mükemmeliyetçilik Tutumlarını Yordaması *Uluslar Arası Toplum Araştırma Dergisi*.

Koç, M. (2007). Şiddetin Ortaya Çıkardığı Psikolojik Travmayla Baş Etmede Sporun İşlevselliği, *Kırgızistan Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 18*.

Kuru E. (1995). *Farklı Branş ve Düzeydeki Erkek Sporcularla Spor Yapmamış Olanların Psikolojik İhtiyaçları ile Bazı Sosyal ve Sportif Özellikleri*. Doktora Tezi Ankara

Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, ÖSYM yayınları, Ankara.

Kuzgun, Y. (1992). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları

Kuru, E., Baştuğ, G. Bayan Ve Erkek Futbolcuların Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006, Iv (3) 117-126*

Kürkçü, R. Aydos, L. (1997). 13-18 Yaş Grubu Spor Yapan Ve Yapmayan Orta Öğrenim Gençliğinin Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması *Bed. Eğt. Spor Bil. Der. It (1997), 2: 31 - 38*

Köknel, Ö. (1998). *Dolu Dolu Yaşamak*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi

Maslow, Abraham H. (1971). *The Farther of Human Nature*. New York: Viking, Calvin, Hall ve diğerleri. *Introduction to Theories of Personality*. New York: John Wiley & Sons, 1985'dan alıntı.

Memiş, U. A. (2007) *Çocukluk Ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi , Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı .Ankara

Mehrtash, Ş. (2014). *Women Health-Related Physical Activity Program Participants' Perceived Autonomy Support And Basic Psychological Needs In Exercise At A University Setting* A Thesis Submitted To The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical Universityin Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Master Of Science In The Department Of Physical Education And Sports September

Nahas, M.V., Goldfine, B., Collins, M.A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basics for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator, 60, 1, 42-56*

Nigar, F. (2014) *Ortaokul Öğrencileri İle Yatılı Bölge Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeyinin Karşılaştırması* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Yüksek Lisans Programı. Tokat

Oishi, S. Diener, F. E. Lucas, R. E. Suh, M.E.(1999) Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives From Needs and Values

OksaI, A. (1986). *Davranışlarımızın Kaynakları: Güdüler*. Davranış Bilimleri 1, Anadolu Üniversitesi Yayınları, No: 144, Ankara.

Öner, Ç., Biçer. T.(2017) Yoganın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Üzerine Etkisi *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi • Marmara University Journal of Sport Science • Cilt 2, Sayı 1, Haziran 2017, ISSN 2536-5150, ss. 48-59 • DOI: 10.22396/sbd.2017.25*

Öztürk, M. (2005). *Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirli ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı. Ankara

Öztürk, M. Ege Yaşlıda Ruh Sağlığını Koruma-Pozitif Psikoloji Ve Müdahale Yöntemleri *Tıp Dergisi / Ege Journal Of Medicine 2016; 55 (Ek Sayı / Supplement): 19-25*

Öztürk F, Koparan Ş, Özkaya G, Efe M. (2005). Yaz spor çalışmalarının 14-16 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık durumlarına etkisi. X. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi. İzmir: 12-15 Ağustos, 101.

Öztürk, F. Efe, M. Koparan, Ş. 14-16 Yaş Grubu Kızlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılganlık Üzerine Etkisi *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences 2007, 18 (4), 147-155 Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü*

Özdemir, N.(2011). *Düzenli Fiziksel Aktivitenin İlköğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma Ve Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkileri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi ,Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı .İzmir

Özduran, K. (2001). *18-24 Yaşları Arası Spor Yapan Gençlerin Sosyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa.

Özarslan, S. (2015) *Gülhane Askeri Tıp Fakültesi Ve Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu. Kütahya.

Özaydın, N.(2011) *Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı Konya.

Persil, Y. Kuru, E. (2003).Polis Milli Futbol Takımında Oynayan Üst Düzey Elit Sporcu Polislerle, Spor Yapmayan Polislerin Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılaştırılması *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 23, Sayı 2 (2003) 195-220*

Ryan, R.M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78.

Reis H.T., Sheldon K.M., Gable S.L., Roscoe J. ve Ryan R. M.(2000). Daily well- being: role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4), 419-435.

Ryff, C. D (1999)Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being *Journal of Personality and Social Psychology*.Vol, 57 No:6

Rıklı, R. E. (2005). Movement And Mobility Influence On Succesful Aging: Addressing The Issue Of Low Physical Activity, *Quest*, 57, 46-66

Sorhan, G. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Düşünme İhtiyaçlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumuna Göre İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Ankara.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı Konya

Sabuncuoğlu, Z. (1995) . Örgütsel Psikoloji. Bursa: Alfa.

Şat, A., Doğan, H., Amil, O.,(2015). Akademisyenlerin Psikolojik İhtiyaçları ve İş Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Kayseri İli Örneği

Şahin, M. H. (2005). *Beden Eğitimi Ve Spor Sözlüğü, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, S: 64-120-300.*

Sezer, F. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi Eğit. Bil. Böl. Reh. Ve Psik. Dan. Abd Millî Eğitim Sayı:192

Seligman, M. E. P. (2002), Authentic Happiness, (Çev. S. Kunt- Akbaş, 2007),(1. Basım), Ankara: HYB Basım Yayın

Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. American Psychologist, 56(3), 216.

Schaver, P., Schwartz, J. Kirson, D. & O'Connor, C. (1987). Emotion Knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach. Journal of Personality and Social Psychology, 52 (6), 1061-1086.

Sheldon KM, Elliot AJ, Kim Y, Kasser T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. Journal of Personality and Social Psychology, 80:325-339

Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. American Psychologist, 56(3), 216.

Şahin, G. N. (2011) *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans

Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı İzmir

Şirin, A. Ulaş, E. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Karakter Eğitimi Uygulamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi *Değerler Eğitimi Dergisi Cilt 12, No. 30, 279-307,*

Tekin, G. Altay, B. Çalışır, M. Bayrakdaroglu, S. (2014) Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Üniversiteli Obez Kız Öğrencilerin Fiziksel, Motorik Ve Psiko-Sosyal Parametrelerine Etkisi *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi,*

Tiryaki, S. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama.* 1. Baskı, İstanbul: Eylül Yayınevi

Tunç, A. Ç. (2015). *Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Konya

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Ankara. 2014 2. Basım

Türk, S. (2013) *Akademisyenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Ve Temel Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı İstanbul

Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı Denizli

Türkdoğan, T. Duru,E. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçların Karşılansının Rolü, Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Cilt:12, Sayı:4, Ss.2429-2446.

Türkiye Sağlık Bakanlığı Yayınları Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi 2. Basım Ankara 2012

Ulukan, M. (2005). Takım Ve Ferdi Sporcuların Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Karaman Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:7 Sayı:3*

Ülgen, G. (1997). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Lazer Ofset.

Ünlü, H.(2009). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Temel Psikolojik İhtiyaçları. ISSN:1306-3111 *e-Journal of New World Sciences Academy 2009, Volume: 4, Number: 3, Article Number: 2B0020*

Vlachopoulos, S. P. ve Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 103, 179-201.

Vural, Ö., Eler, S. & Güzel, A. N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VIII (2) 69-75

Wehmeyer M (1999) A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14 (1):53-62

WHO Consultation on Obesity. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva, Switzerland: World Health Organization; WHO Technical Report Series 894. 2000

Yalçın, S. B. (2010) *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi Ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı Konya

Yanbastı, G. (1990). Kişilik Kuramları, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.

Yarkın, E.(2013) *Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanma Düzeyinin İlişki Doyum Ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Yavuz-Güler, Ç. ve İşmen-Gazioğlu, A. S. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23,107-114.

Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler Ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yaşar, İ. (1993). *Hemşirelik Öğrencilerinin ve Hemşirelerin Psikolojik İhtiyaç Örüntüleri ve Empati Düzeyleri*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Yasul, Y. (2016). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Kahramanmaraş

Yalçın, B. S. (2010) *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi Ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Bilim Dalı Konya

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yücel, H. A. (1995). *Ankara Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçları* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yüksel E.(2001). *Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivitelerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Zorba E., *Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite*. 10Th. International Sports Sciences Congress, 82–85, Bolu, 2008.

Zunker, V. G. (1989). *Career Counseling: Applied Concepts of Life Planing*. California: Brooks/Cole Publishing Company.

Zorba, E. (2006). *Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları. S:125

.

EKLER

Değerli Katılımcı;

Bu araştırmada orta yaş sedanter kadınların fiziksel aktivite düzeyleri ile Temel Psikolojik ihtiyaçları ve Öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada yer alan ölçeklere vereceğiniz cevaplar sadece araştırma kapsamında bilimsel çalışmalar için kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplardan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Beytullah Dimlioğlu

Y.Lisans Öğrencisi

1-Yaşınız?(Lütfen Belirtiniz)

2- Medeni Durumunuz?

☐ Bekar ☐ Evli

3- Eğitim Durumunuz?

☐ Okur Yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu ☐ Lise Mezunu
☐ Lisans Mezunu ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

4- Mesleğiniz?

☐ Memur ☐ İşçi ☐ Esnaf ☐ Öğrenci ☐ Emekli ☐
 Serbest Meslek
☐ Ev Hanımı ☐ Diğer.....(Lütfen Belirtiniz)

5- Yaşamınızın büyük bir bölümünü geçirdiğiniz yer?

☐ Büyükşehir ☐ İl ☐ İlçe ☐ Köy

6- Ortalama aylık geliriniz ne kadardır?

☐ 0 - 1.000,00 TL ☐ 1.001,00 TL – 2.000,00 TL ☐ 2.001,00 TL - 3.000,00 TL
☐ 3.001,00 TL - 4.000,00 TL ☐ 4.001,00 TL ve üzeri

7- Aktif Olarak Spor Yaptınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

8- Yaptığı spor branşı değişkenine göre?

☐ Bireysel Spor ☐ Takım Sportu

9- Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? (Lütfen tek seçenek işaretleyiniz)

☐ Fiziksel etkinliklere katılarak ☐ Sosyal etkinliklere katılarak ☐ Kültürel etkinliklere katılarak ☐ Sanatsal etkinliklere katılarak ☐ Turistik etkinliklere katılarak ☐ Dinlenerek ☐ Diğer (Belirtiniz)

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ

Aşağıda verile ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneği X ile işaretleyiniz.

	Hiç Doğru Değil	Doğru Değil	Biraz Doğru	Doğru	Çok Doğru
1.Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.					
2.Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum.					
3.Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum.					
4.Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum.					
5. Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar.					
6. İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum.					
7.İnsanlarla çok fazla sosyal etkileşimim ve sosyal ilişkim yok.					
8.Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum.					
9.Sürekli sosyal etkileşim içerisinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görürüm.					
10.Son zamanlardayeni ve ilginç becerilerkazandım.					
11. Günlük yaşamımda , çoğu zaman bana söylenilen şeyleri yapmak zorunda kalıyorum.					
12. Hayatımdaki insanlar bana önem verirler.					
13.Çoğu zaman yaptığım şeyler bende bir başarı uyandırır.					
14. Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.					
15.Yaşamımda kendime yakın hissettiğim çok fazla insan yok.					
16.Yaşamımda kendime yakın hissettiğim çok fazla insan yok.					
17.Günlük işlerde kendimi çok rahat hissediyorum.					
18.Sürekli etkileşim içinde olduğum insanlar beni pek fazla seviyor gibi görünmüyorlar.					
19.Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem.					
20.Günlük işleri nasıl yapacağıma karar vermek için fazla fırsatım yok.					
21.İnsanlar bana karşı gayet arkadaş canlısıdır.					

ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Biraz uygun	Orta derecede uygun	Çoğunlukla uygun	Tamamen uygun
1.Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.					
2.Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
3.Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğini görüyorum.					
4.Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
5.İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.					
6.Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.					
7.Ulaşmak istediğim ideallerim var.					
8.İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.					
9.Küçük sorunları bile büyütürüm.					
10.Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.					
11.Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.					
12.Kişiler arası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.					
13.Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanıyorum.					
14.Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.					
15.Ailemle olan ilişkilerden memnunum.					
16.Genelde hüznü ve düşünceliyim.					
17.Kendimi yalnız hissederim.					
18.Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
19.Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.					
20.Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.					

21.Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
22.Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.					
	Hiç uygun değil	Biraz uygun	Orta derecede uygun	Çoğunlukla uygun	Tamamen uygun
23.Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum.					
24.İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.					
25.Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.					
26.Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüne inanıyorum.					
27.Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.					
28.Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.					
29.Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraş bulurum.					
30.Yaşamım başarısızlıklarla dolu.					
31.Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.					
32.Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.					
33.Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.					
34.Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.					
35.İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.					
36.Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.					
37.Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.					

Açıklama: Bu ölçekte kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak siz en derece uygun olduğuna karar veriniz. Lütfen tüm ifadeleri boş bırakmadan cevap veriniz.

Uygulama Süreci

1.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch) Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke) Yüzme (Swimming)
	Pazartesi	30-45 dk	8-10	Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle) Yerde diz çekiş (One leg Stretch)
	Çarşamba	30-45 dk	8-10	Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)
	Cuma	30-45 dk	8-10	

2.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch) Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke) Yüzme (Swimming)
	Pazartesi	30-45 dk	8-10	Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle) Yerde diz çekiş (One leg Stretch)
	Çarşamba	30-45 dk	8-10	Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)
	Cuma	30-45 dk	8-10	

3.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch) Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke) Yüzme (Swimming)
	Pazartesi	30-45 dk	8-10	Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle) Yerde diz çekiş (One leg Stretch)
	Çarşamba	30-45 dk	8-10	Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)
	Cuma	30-45 dk	8-10	

4.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch)
	Pazartesi	45dk	10	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	45 dk	10	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	45 dk	10	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

5.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch)
	Pazartesi	45 dk	10	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	45 dk	10	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	45 dk	10	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

6.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch)
	Pazartesi	45 dk	10	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	45 dk	10	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	45 dk	10	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

7.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch)
	Pazartesi	45 dk	10-12	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	45 dk	10-12	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	45 dk	10-12	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

8.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch)
	Pazartesi	45 dk	10-12	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	45 dk	10-12	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	45 dk	10-12	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

9.Hafta	Gün	Süre	Tekrar	10dk ısınma, Karın sıkıştırma (Table topCrunch)
	Pazartesi	30-45 dk	10-12	Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross) Kurbağalama,(Breaststroke)
	Çarşamba	30-45 dk	10-12	Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman) Yerde ayak kaldırma (One leg circle)
	Cuma	30-45 dk	10-12	Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

	Gün	Süre	Tekrar	
10.Hafta				10dk ısınma,
	Pazartesi	45 dk	12	Karın sıkıştırma (Table topCrunch) Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross)
	Çarşamba	45 dk	12	Kurbağalama,(Breaststroke) Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman)
	Cuma	45 dk	12	Yerde ayak kaldırma (One leg circle) Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

	Gün	Süre	Tekrar	
11.Hafta				10dk ısınma,
	Pazartesi	45 dk	12	Karın sıkıştırma (Table topCrunch) Tek bacak kaldırış (One leg raises) Karna Diz Çekiş (Crisscross)
	Çarşamba	45 dk	12	Kurbağalama,(Breaststroke) Yüzme (Swimming) Uzanma (Superman)
	Cuma	45 dk	12	Yerde ayak kaldırma (One leg circle) Yerde diz çekiş (One leg Stretch) Yerde makas (Sicissors) Karna fleks çekiş (Point flex)

	Gün	Süre	Tekrar	
12.Hafta				10dk ısınma,
	Pazartesi	45 dk	12	Table topCrunch(Karın sıkıştırma), Onelegraises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz
	Çarşamba	45 dk	12	çekiş),Breaststroke(Kurbağalama, Swimming(yüzme),Superman,(Uzanma)
	Cuma	45 dk	12	Onelegcircle(Yerde ayak kaldırma),OnelegStretch (Yerde diz çekiş), Sicissors(Yerde makas), Point flex(Karna fleks çekiş)