

# DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN VE KATILMAYAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup> Dilek SEVİMLİ, <sup>2</sup> Murat SANRI, <sup>3</sup> Levent SANGÜN

*\*Doç.Dr., Çukurova Üniversitesi - Besyo*

*\*\*Öğr.Gör.Çukurova Üniversitesi - Besyo*

*\*\*\*Doç.Dr., Çukurova Üniversitesi - Meslek Yüksekokulu*

## ÖZET

İyi olma konusunda üç farklı kavram vardır. İyi olma konusunda kullanılan üç farklı kavramın ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlar, «iyi olma», «öznel iyi olma» ve «psikolojik iyi olma»dır. Bazı araştırmacılar bu üç kavramı da birbirlerinin yerine kullanmaktadır. İyi olma kavramı hem öznel, hem de psikolojik iyi olma kavramlarının yerine kullanılıyor olsa da öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma birbirinden farklı kuramsal temellere dayalı iki farklı kavramdır.

**Amaç:** Hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik ve sosyal yaşam becerilerini de etkilemektedir. Bu çalışmada en az üç aydır düzenli olarak bir aktiviteye katılan bireyler ile sedanter yaşam süren bireylerin, psikolojik olarak iyi olma düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

**Materyal Metot:** Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden toplam 202 genç yetişkin araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Adana ilinde bulunan fitness merkezlerine en az üç ay devam eden üyelerden 120 katılımcı düzenli fiziksel aktivite grubunu oluştururken, daha önce egzersiz yapmamış olan 82 genç birey sedanter grubu oluşturmaktadır. Psikolojik iyi olma ölçeği Ryff tarafından geliştirilmiş Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış 84 maddeden oluşan ve 6'lı bir derecelendirmeye sahip ölçektir.

**Bulgular:** Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılanlar ile sedanterler arasında çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. ( $p < 0,05$ ). Her iki alt ölçekte de düzenli aktiviteye katılanların ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Özerklik, diğerleri ile olumlu ilişki, yaşam amaçları ve öz-kabul boyutunda ise aralarında farklılık çıkmamıştır ( $p > 0,05$ ). Sonuç: Hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik ve sosyal becerilerini

olumlu işlevselliğini değil, örneğin depresyon düzeyini gösteren olumsuz işlevselliğini ölçmektedir (Christopher, 1999; Ryff , 1995).

Araştırma grubunun düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayanlardan oluşması, farklı gruplar ve sportif branşlar üzerinde yapılacak çalışmalarını gerekli kılmaktadır.

## KAYNAKLAR

1. Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri , 8 (3); 721-750.
2. Austin D.S. (2014), Killing them softly: Neuroscience reveals how brain cells die from law school stress and how neural self-hacking can optimize cognitive performance. *Loyola Law Review*, 59, pp. 791-859.
3. Cristopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-152.
4. Gorobets A. (2015). Promotion of sports, physical activity, and a healthy lifestyle in Russia. *Lancet*;385 (9986):2459.
5. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. (2012). Lancet Physical Activity Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2:20-8.
6. Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
7. King, A. C., Taylor, C., & Haskell, W. L. (1993). Effects of differing intensities and formats of 12 months of exercise training on psychological outcomes in older adults. *Health Psychology*, 12, 292-300.
8. Petruzzello, S.J., Landers, D.M., Hatfield, B.D., Kubitz, K.A., & Salazar, W. (1991). A meta analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports Medicine*, 11, 143-182.
9. Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
10. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
11. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
12. Skead, Natalie K., Rogers, Shane L. (2016) Running to well-being: A comparative study on the impact of exercise on the physical and mental health of law and psychology students. *International Journal of Law and Psychiatry*. Nov-Dec, , Vol. 49, p.66- 74.
13. Steptoe, A.,&Cox, S. (1988). Acute effects of aerobic exercise on mood. *Health Psychology*, 7, 329-340.