

Düzenli Olarak Yapılan Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Spor Psikolojisi Bağlamında Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Serkan Aksoy¹

Özet

Psikolojik iyi oluşlarını desteklemek ve spor ortamlarında daha sağlıklı bir atmosfer oluşturmak için psikolojik prensipleri ve teknikleri uygulayan bir alandır. Bu disiplin, sporcuların zihinsel süreçlerini, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını incelemeye ve anlamaya çalışmaktadır.

Spor psikolojisi ve psikolojik iyi oluş, sporcuların ve spor ortamlarının zihinsel ve duygusal sağlığını iyileştirmeyi hedefleyen birbirine yakından bağlı iki kavramdır. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamındaki pozitif duygusal, sosyal ve zihinsel durumu ifade etmektedir. Bu kavram, mutluluk, memnuniyet, anlam bulma, olumlu ilişkiler kurma ve kişisel gelişim gibi unsurları yapısı içerisinde barındırmaktadır. Egzersiz, psikolojik iyi oluşu destekleyen önemli bir bileşendir. Düzenli fiziksel aktivite, bir bireyin zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi de artabilmektedir. Düzenli olarak egzersiz yapmak, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını arttırmaktadır. Bu hormonlar, pozitif duyguları ve genel ruh halini iyileştirmekte, stresi azaltmakta ve zihinsel sıkıntıları hafifletmektedir.

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin spor psikolojisi bağlamında psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak ister bireyler ister genç yetişkin ya da çocuklar tarafından yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin, psikolojik iyi oluşa olumlu yönde katkılar sunduğu söylenebilir.

1 Öğr. Gör. Aydın Çanakale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacık Meslek Yüksekokulu, serkanaksoy@comu.edu.tr, 0000-0003-1160-3539

1. Psikoloji ve Spor Psikolojisi Kavramları

Erdem (2021)'in belirttiğine göre, psikoloji insan zihnini araştıran bir bilim dalı olarak kabul edilir. Kararımak (2004)'a göre, bu terim “Psyche” ve “logos” kelimelerinin birleşiminden gelmektedir. Bacanlı (2011)'ya göre, insanlar duygusal durumlarını açıklarken, artık psikolojilerinden, içinde buldukları psikolojik durumlardan bahsedilmektedir. Bacanlı'ya göre, klinik psikoloji genellikle hasta ve tedavi kavramlarıyla ilişkilendirilse de psikoloji kavramı hemen hemen herkesin kelime hazinesinde yer almaktadır. Spor psikolojisi de psikolojinin alt bir alanı olarak bilinmektedir. Nazlıcan (2023)a göre, spor psikolojisi, spor aktivitelerini içeren her ortamda, sporcuların yanı sıra seyirci, taraftar, hakem, antrenör, yönetici, veli gibi sporcular dışındaki paydaşların davranışlarını ve bu davranışları ilişkisel olarak inceleyen bir bilim dalı olarak kabul edilmektedir. Ünver (2023a)'e göre, spor psikolojisinin temel amacı ise, sporcuların, antrenörlerin veya sporla ilgili kişilerin davranışlarını araştırmak ve geliştirmektir.

Ünver (2022)'e göre, spor psikolojisini kavramak için spor ortamının kendisi üzerine odaklanmak gereklidir. Araştırmacı tarafından belirtilen bu durum, spor psikolojisinin derinlemesine anlaşılabilmesi için spor ortamının ve etkileşimlerinin önemini vurgulamaktadır. Spor psikolojisi sadece bireysel sporcuların içsel motivasyonlarını, performans kaygılarını veya konsantrasyon seviyelerini değil, aynı zamanda antrenman atmosferini, takım dinamiklerini, rekabet ortamını ve antrenör-sporcu ilişkilerini de kapsamaktadır. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında çalışanların yalnızca sporcuların bireysel psikolojik durumlarını değil, aynı zamanda sporun tüm yönlerini anlayıp değerlendirmeleri gerektiği ifade edilebilir.

2. Spor Kavramına Kısa Bir Bakış

Latince “deportere” ve “disportere” kelimelerinden türeyen ve ilerleyen zamanlarda “disport” kelimesine dönüşen “spor” kavramı, Türkçe’de “dağıtmak” ve “birbirinden ayırıştırmak” gibi anlamlara gelmektedir (Akkaya, 2023a). Bu kavramın sözlükteki tanımı ise Aktaş (2022)'a göre, zihni ya da bedeni geliştirmek amacıyla yapılan, bireysel ya da toplu bir şekilde gerçekleştirilen ve birtakım kurallara göre uygulanan hareketlerin tamamı olarak kabul edilmektedir. Belirli bir zaman ve yerde, belirli bir organizasyon içinde, sporcu olarak tanımlanan kişi ya da kişiler tarafından belli hedeflere ulaşmak için çeşitli biçimlerde faaliyetlerin gerçekleştirildiği süreçleri içeren insan tutum ve davranışları spor olarak ifade edilmektedir (Aktaş, 2023a). Uluç (2022a)'a göre, insanların kişisel yeteneklerinin yanı sıra sosyal çevreleri, tarzları, büyüme şekilleri, aile bağları ve ailelerin spora

bakış açıları, düşünceleri ve kültürel seviyeleri farklılık göstermektedir. Bu bağlamda, spor aracılığıyla bireyin kendini yeniden keşfetmeye başladığı ifade edilebilir. Çünkü, Öner (2023)'e göre spor, bireylerin kendini tanıma, sınırlarını zorlama ve kişisel gelişimlerini destekleme açısından son derece önemli bir rol oynamaktadır.

Akkaya (2022)'ya göre spor, toplumları olduğu gibi yansıtan bir ayna görevi görmektedir. Küreselleşmenin etkisiyle modern insanın yaşamında daha fazla yer edinmeye başlayan spor, günümüzde sosyal hayata doğrudan etki eden toplumsal bir olgudur (Aktaş, 2023b). Bu bağlamda sporun insan yaşamında vazgeçilmez bir unsur olduğu ifade edilebilir (Ünver, 2022).

3. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

Egzersiz, düzenli olarak belirli bir zaman diliminde, haftalık veya günlük periyodlar halinde, belirli bir plan ve programa göre hazırlanan, fiziksel ve zihinsel aktivitelerin bir kombinasyonudur (Kocakarın, 2024). Caspersen, Powell ve Christenson (1985)'a göre, iskelet kaslarının kasılmasıyla oluşan ve enerji harcamasıyla sonuçlanan her türlü vücut hareketine ise fiziksel aktivite adı verilmektedir. Bekar (2011)'a göre, fiziksel aktivite için harcanan enerji, aktivite sırasında yapılan hareketin süresine ve şiddetine bağlı olarak her birey için farklılık göstermektedir. Piercy ve diğerleri (2018)'ne göre, merdiven çıkmak, koşmak, bisiklete binmek, yürümek, ev işi yapmak, toplu taşıma araçlarına yürümek, oyun oynamak, dans etmek gibi bireylerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdiği yaşamsal aktiviteler fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir.

Fiziksel aktivite ve egzersiz terimleri günlük yaşamda sık sık karıştırılan kavramlardır (Bull ve diğerleri, 2020). Bu benzerlik, egzersizin fiziksel aktivitenin bir alt kategorisi olmasından kaynaklanmaktadır (Bull ve diğerleri, Koski ve diğerleri, 2017). Egzersiz kavramı, planlanmış, düzenli ve tekrarlayan fiziksel aktivitelerin sağlık ve fiziksel uygunluk açısından yapılmasını ifade etmektedir (Bull ve diğerleri, 2020).

3.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Türleri

Alanyazın incelendiğinde Fiziksel aktivite ve egzersiz türlerinin 4 ana grupta incelendiği görülmüştür. Bu gruplara Şekil 1'de yer verilmiştir.

Şekil 1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Türleri

Aerobik egzersiz, diğer adıyla dayanıklılık egzersizi; Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) kılavuzuna göre, bireyin vücudundaki büyük kas gruplarını ritmik olarak kullanarak gerçekleştirdiği hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (King ve diğerleri, 2019). Aktaş (2023c)'a göre, Aerobik kapasite, literatürde aynı zamanda aerobik güç olarak da adlandırılır ve uzun süreli egzersiz performansını içermektedir. Bu egzersiz türü, aerobik metabolizma yoluyla vücudun adenosin trifosfat (ATP) formunda enerji üretmesini gerektirir. ATP, dayanıklılık egzersizi sırasında kullanılan kas gruplarının karbonhidratlardan, aminoasitlerden ve yağ asitlerinden üretilir. Aerobik aktivitelerin çeşitli şiddet ve düzeylerde uygulanması, bireyin sağlığına olumlu etkiler sağlayabilmektedir (Sallis ve diğerleri, 2016; Booth, Roberts ve Laye, 2012). Düzenli aerobik egzersiz yapmak, kardiyovasküler sağlığı iyileştirebilmekte, vücut kompozisyonunu dengeleyebilmekte ve genel sağlık durumunu arttırabilmektedir. Ayrıca, aerobik egzersizler bilindiği üzere, stresi azaltabilmekte ruh halini iyileştirebilmekte ve uyku kalitesini arttırabilmektedir.

Anaerobik egzersiz, kasılan kaslarda harcanan enerji yakıt alınarak yapılan oksijenin bir enerji kaynağı olmasından bağımsız, toplamda yaklaşık 2-3 dakika süren yoğun ve şiddetli fiziksel aktivitelerdir. Bu egzersizlerde temel amaç, kas grubunun dayanıklılığını arttırmaktır. Ünver (2023b)'e göre; kısa süreli ve yüksek şiddetli aktivitelerde sporcunun fosfojen sistemini aktif bir

şekilde kullanabilme becerisi anaerobik dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır. Aerobik aktiviteden farklı olarak, anaerobik aktivitede oksijen kullanılmaz; glikoliz yoluyla ATP üretir. King ve diğerleri (2017) tarafından anaerobik egzersizlere sprint, ağırlık kaldırma, yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT), ve zıplama gibi aktiviteler örnek olarak gösterilmektedir. Bu egzersiz türleri, kas gücünü artırmak, hızı geliştirmek ve dayanıklılığı artırmak için etkili bir yöntemdir. Ancak, anaerobik egzersizler genellikle kısa süreli ve yüksek yoğunlukta olduğu için, uygun form ve dinlenme süreleri önemlidir. Bu egzersizlerin düzenli olarak yapıldığında kas kütlesi artabilir, metabolizma hızı artabilir ve genel performansı artırabilir.

Esneklik egzersizleri, bireyin kollarının, bacaklarının ve gövdesinin rahat ve konforlu bir şekilde hareket edebilmesini sağlayan fiziksel aktivitelerdir. Bu egzersiz türünün temel amacı, bireyin hareket kabiliyetini ve esnekliğini normalde yapabildiğinden daha fazla noktaya taşımaktır. Esneklik egzersizleri, kasların elastikiyetini artırarak, eklemlerin hareket açıklığını genişleterek ve vücudun genel esnekliğini artırarak bu hedefe ulaşır. Esneklik egzersizlerine örnek olarak yoga, pilates ve jimnastik gibi aktiviteler verilebilir (King ve diğerleri, 2018). Bu egzersiz türleri, vücudun farklı bölgelerini esnetmeye, güçlendirmeye ve dengelemeye olanak tanımaktadır. Ayrıca, düzenli olarak yapıldığında esneklik egzersizleri kas gerginliğini azaltmakta, kaslardaki stresi azaltarak, vücutta rahatlama hissini sağlamaktadır.

Denge egzersizleri, kas kuvvetinin önemli olduğu bir egzersiz türüdür ve amaç, günlük hayatta yapılan fiziksel aktiviteler için gereken düzgün hareket etme kabiliyetini geliştirmektir. Bu egzersizlerde temel amaç, bireyin dengesini sağlamak ve korumaktır. İyi bir dengeye sahip olan bireyler, kendi parmak uçlarında dengede durmak gibi aktiviteleri rahatlıkla gerçekleştirebilirler (Lee, Jackson ve Richardson, 2017). Denge egzersizlerine örnek olarak denge tahtası üzerinde durmak, tek bacak üzerinde durmak, yürüyüş sırasında dengelemeye odaklanmak ve yoga gibi aktiviteler verilebilir. Bu egzersizler, vücudun çeşitli kas gruplarını güçlendirirken aynı zamanda dengeyi de arttırmaktadır.

3.2. Egzersiz ve Sağlık Arasındaki İlişki

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) (1948)'ne göre, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali "Sağlık" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre sağlık, bir durum veya hedef değil, yaşamın aktif bir sürecidir (Latocha, 2014). Bilindiği üzere egzersiz sağlık yaşamının temel yapı taşlarından biridir. Yılmaz (2022)'a göre, Planlı ve programlı olarak yapılan egzersizin insan bedeninde bedensel ve

ruhsal olarak olumlu yönde birçok etkisi olduğu belirtilmiştir. Bu sebeple bireylerin tüm yaşantısı boyunca egzersize katılım sağlaması tavsiye edilmektedir. Bireylerin egzersize katılım sağlaması kilo kontrolünü sağlama, kronik rahatsızlıkların azaltılması, sosyalleşmek, eğlenmek ve olumlu benlik geliştirmek amaçları ile olduğu bilinmektedir.

Uluç (2022b)'a göre, egzersiz ve spora bağlı olarak dikkati geliştiği ve kronotop'un de belirli bir düzene girdiği ifade edilmiştir. Bu bağlamda yalnızca spor değil fiziksel aktivite ve egzersizin de dikkatin gelişimine katkılar sunacağı söylenebilir. Ardıç (2014)'a göre, egzersizin, kardiyovasküler hastalıkların tedavisinde, hipertansiyon, depresyon, demans ve obezitezinin önlenmesinde önemli rol oynamaktadır.

Staku ve diğerleri (2014) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise, gebelik sırasında ve sonrasında yapılan düzenli ve orta şiddeteki egzersizlerin hem anne hem de bebek sağlığı için yararlı olduğunu ve tıbbi müdahaleleri azalttığı tespit edilmiştir. Ayrıca egzersizin, yağ, kan ve şeker düzeylerini düşürme, bireyin ruhsal iyilik halini artırma, uyku düzenini sağlama ve bazı kronik ağrıları azaltma gibi faydaları bulunmaktadır (Zorba ve Saygın, 2017). Yine egzersizin metabolik sendrom risk faktörlerinden olan hipertrigliseridemi, diyabet, sistolik kan basıncı ve obezite üzerine etkili olduğu bazı klinik çalışmalarda vurgulanmıştır (Er ve diğerleri, 2022).

Bunların yanında egzersiz ve spor bilimleri alanında çalışmalar yapan araştırmacılar tarafından, egzersizin moral, kaygı, depresyon, stres ile psikososyal iyilik üzerinde faydalı olduğunu ve bilişsel fonksiyonları yükseltebileceğini ifade etmişlerdir (British Columbia Centre of Excellence for Women's Health, 1995). Tüm bunlardan hareketle fiziksel aktivite ve egzersiz ile ilgili olarak; bireyler tarafından düzenli olarak yapılan egzersizlerin, sağlığın yapısı içerisinde yer alan tüm bileşenlere katkılar sunduğu söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde egzersiz ve fiziksel aktivitenin sağlık açısından faydalarının 3 grupta yer aldığı görülmüştür. Bu gruplara şekil 2'de yer verilmiştir.

Şekil 2. Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Sağlık Açısından Faydaları



2.1.1. Egzersizin Fizyolojik Sağlık Açısından Faydaları

Egzersizin bireye kazandırdığı şeylerden biri de genel olarak bilinen fizyolojik etkileridir. Planlı ve programlı bir şekilde düzenli olarak yapılan egzersiz, bireylerin kas, kemik, kalp-damar ve eklem sistemlerinin en üst düzeye çıkarılmasını amaçlamaktadır. Egzersiz, kişilerde fizyolojik ve motor becerilerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Lee ve diğerleri, 2012).

Bunların yanında egzersiz ile birlikte, kemikler güçlenmekte ve osteoporoz riski azalmaktadır (Tunay, 2008). Çocukluk çağında düzenli olarak yapılan egzersiz, çocukların büyüme ve gelişmesine katkı sağlar, kemiklerdeki mineral miktarını artırarak ileri yaşlarda kemik erimesi riskini azaltmakta ve erken yaşta obezite hastalığıyla karşılaşılacak çocukların fiziksel uygunluğunu olumlu

yönde etkilemektedir (Özer ve Baltacı, 2008). Ayrıca, düzenli egzersiz, vücudun enfeksiyonlara karşı daha dirençli olmasına yardımcı olmaktadır (Kartal, Ergin ve Kanmış, 2020).

Düzenli egzersiz yapmak, kan dolaşımını artırır, kalp kasını güçlendirir ve kan basıncını düşürmektedir (Yeşil ve Altıok, 2012). Sedanter ve hareketsiz kişilerde kalp-damar hastalıkları, diyabet, obezite gibi rahatsızlıklar sıkça görülmektedir (Göksu, 2013). Tavsiye edilen seviyede fiziksel aktivite ve egzersiz yapmanın sağlıklı bir toplumda kalp hastalığı riskini azalttığı, kronik hastalığı olan kişilerin sağlığını olumlu yönde etkilediği, obezite riskini azalttığı, yüksek kolesterolü olan kişilerde kolesterolün kontrol altına alınmasına yardımcı olduğu ve kronik hastalıklarla karşılaşma riskini azalttığı bilinmektedir (Yan, 2007). Egzersiz yapmak, vücuttaki yağ oranını azaltırken aynı zamanda kas kütesini de artırmaktadır (Orhan, 2019). Ayrıca, düzenli egzersiz yaşlanmanın etkilerini azaltmakta ve geciktirmektedir (Tunay ve Tedavi, 2008).

2.1.2. Egzersizin Sosyolojik Faydaları

Egzersizin psikolojik ve fizyolojik etkilerinin yanı sıra, sosyal açıdan da önemli etkileri de bulunmaktadır. Düzenli egzersiz, genç bireylerin sosyal becerilerinin farkına varmasına ve bu becerilerin gelişimine doğrudan katkı sağlamaktadır. Ayrıca, sosyal hayatın düzenli bir şekilde şekillenmesi bireyin gelişimi için de egzersiz oldukça önemli bir unsurdur (Yetim, 2005). Toplumsal etkinliklerde önemli olan egzersizin, toplumdaki olumsuzlukları azaltmada etkili olduğu bilinmektedir.

Egzersiz, stres dolu, monoton yaşantıları ve bu durumun yarattığı olumsuz etkileri en aza indirmektedir. Bireylerin günlük yaşamlarında başarılı olmaları sosyolojik durumlarıyla yakından ilişkilidir (Erkal, 1996). Egzersiz, kişinin sabırlı ve enerjik olmasını, sosyalleşebilmesini ve toplumla bütünleşebilmesini sağlamakta; ayrıca kişi ve toplum arasındaki ilişkilerin ahlaki olarak düzenlenmesine yardımcı olmaktadır (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2005). Ayrıca egzersize katılan bireylerin özsaygı ve benlik algılarını da artırmaktadır (Koruç, 2014).

2.1.3. Egzersizin Psikolojik Sağlık Üzerine Faydaları

Bireyler yaşamları boyunca ölüm, yoksulluk, stres, sağlık problemleri gibi çeşitli zorluklarla karşılaşabilir ve bu durumlar kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Uluç, 2023). Bireyin egzersize yaklaşımına bağlı olarak, fiziksel kapasitesinin gelişmesi öğrenme ve algılama yeteneğiyle doğru orantılıdır. Planlı ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersiz,

bedene daha fazla oksijen ve glikoz alınmasını sağlayarak algılama işlevini iyileştirmektedir. Bu sayede bireyler yaşadıkları olaylar ve durumlarla hızlı bir şekilde ilişkilendirme yapabilirler, bu da genel başarılarında rol oynamaktadır. Bu nedenle, fizyolojik ve psikolojik gelişimin en üst seviyeye ulaşabilmesi için düzenli egzersizlerin önemli olduğu gerçeği ortaya çıkmaktadır (Yılmaz, 2022).

Avrupa Psikiyatri Birliği kılavuzuna göre, ruhsal bozuklukların tedavisinde çeşitli tedavilere ek olarak fiziksel aktivite bu bireylerin yaşamlarına entegre edilmelidir (Carneiro ve diğerleri, 2017; Stubbs ve diğerleri, 2018; Hallgren ve diğerleri, 2018). Şizofreni, majör depresif bozukluk ve çeşitli spektrum bozuklukları tedavisinde fiziksel aktivitenin olumlu etkileri bulunduğu Stubbs ve diğerleri (2016) tarafından belirtilmiştir. Schuch ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir çalışmada fiziksel aktive yapan bireylerin depresyona yakalanma olasılığının oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen diğer çalışmalarda da fiziksel aktivite yapmanın depresyon tedavisinde oldukça etkili olduğu bulunmuştur (Bailey ve diğerleri, 2018; Carter ve diğerleri, 2016). Stavrakakis ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırma da depresif belirtiler ile fiziksel aktivite arasında ters bir orantı olduğunu ve fiziksel aktivite yapmanın depresyon belirtilerini azalttığını ortaya koymuştur.

Tüm bunların yanında, Biddle ve Asare (2011) tarafından çocuklar üzerinde yapılan bir başka çalışmada çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite yapmanın anksiyete düzeyini azalttığı tespit edilmiştir. Biddle ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bu bulgu; fiziksel aktivite ile anksiyete arasında ters bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sibold ve diğerleri (2015) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada zorbalığa uğrayan öğrenciler ile takım sporu yapan öğrencilerin intihar girişimleri incelenmiştir. Sibold ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmaya göre, fiziksel aktivitenin artmasıyla intihar girişimi oranının azaldığı tespit edilmiştir. Hillman, Erickson ve Kramer (2008) tarafından yapılan çalışmada ise yetişkinler ve çocuklarda fiziksel aktivite yapmanın performansa katkı sağladığı ifade edilmiştir.

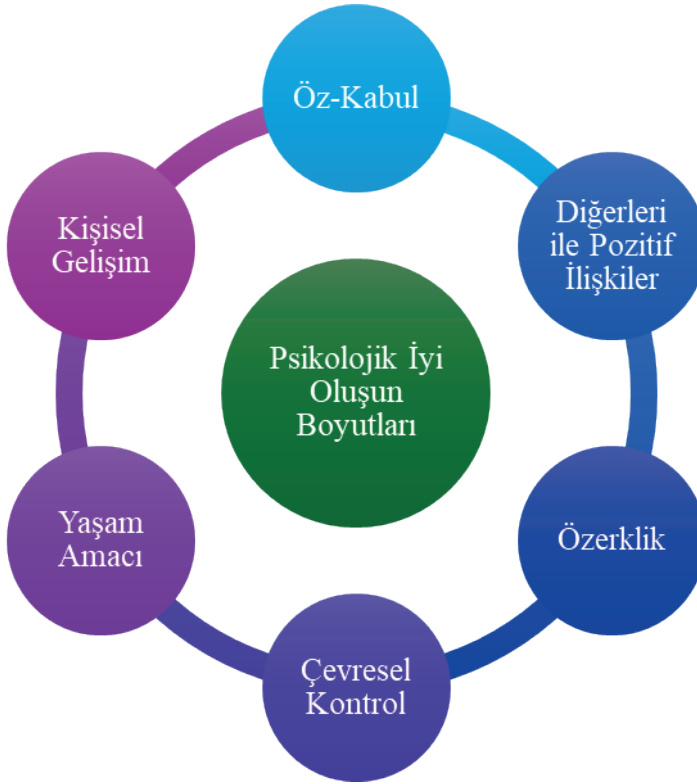
3. Psikolojik İyi Oluş ve Boyutları

Psikolojik iyi oluş, kendini iyi hissetme durumunu ifade eder (Çolak, 2024). Fiziksel ve duygusal iyi oluş olarak da adlandırılan insanın genel sağlık durumu, temelde ruh sağlığını içermektedir. (Jahoda, 1958). Telef ve diğerleri (2013)'ne göre, bir kişinin kendisini ve yaşamının niteliğini nasıl değerlendirdiği, psikolojik iyi oluş olarak kabul edilmektedir. Sandıkçı

(2024)'ya göre, değişen sosyal koşullar toplumsal ve bireysel psikolojik iyi oluşu etkiler. Bu etkinin ve insanların mutluluğunu nasıl etkilediğinin anlaşılması önemlidir çünkü insan yaşamı boyunca psikolojik iyi oluş ile iç içedir. Sandıkcı (2024)'ya göre, psikolojik iyi oluş, kişisel hedeflere ulaşma, kişisel gelişimin sürdürülmesi ve anlamlı ilişkiler kurma yeteneğini içeren bir bütündür (Sandıkcı, 2024).

Psikolojik iyi oluşun kuramsal temeli Ryff (1989) tarafından öne sürülmektedir. Altı boyutu bulunan bir model olarak açıklanmaktadır. Ryff (1989) tarafından öne sürülen bu modelde yer alan boyutlar şekil 3'te yer almaktadır.

Şekil 3. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları



Gültekin (2023)'e göre, psikolojik iyi oluşun bir alt boyutu olan kişisel gelişim, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirmesi durumu olarak tanımlanmaktadır. Ryff (1989)'e göre, bireyin çevresine karşı kontrol hissetmesi durumu, çevresel kontrol kapsamında değerlendirilmektedir. Demirci ve Şar (2017)'a göre, yaşam amacı, bireyin yaşamındaki hedeflerine ulaşmak için gösterdiği çabanın sonucu olarak görülmektedir. Ryff (1989)'a

göre özerklik, bireyin kişisel durumlarını önceliklendirmesi, özgürce davranması ve davranışlarının içsel bir motivasyonla gerçekleştiğine inanması durumu olarak açıklanmaktadır. Özen (2011)'e göre ise, diğerleri ile olumlu ilişkiler; “başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurabilme, derin empati ve sevgi duyguları” şeklinde ifade edilmektedir.

Ryff (1989)'a göre, birey geçmiş yaşantılarını kabul etmeli ve bunları kendi bir parçası olarak görmelidir. Öz-kabul, sağlıklı bir zihin için önemli bir anlam taşımaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Öz-Kabul, kendiyile ve yaşamıyla ilişkili olarak bireyin sahip olduğu görüş şeklinde de tanımlanabilmektedir (Yılmaz, 2016).

3.1. Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Alanyazında Yer Alan Araştırmalar

Pandemi sürecinde düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen Gültekin (2023) tarafından yapılan çalışmada, pandemi döneminde insanların kendilerini iyi hissettikleri, düzenli egzersizin faydalı olduğunu düşündükleri ve herhangi bir koşulda egzersiz yapmak için gerekli öz yeterliliğe sahip oldukları belirlenmiştir.

Terzioğlu (2022) tarafından yapılan çalışmada, farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Araştırma sonucunda, 8 hafta süren eğitim sonunda, farkındalık temelli egzersiz programına katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyum düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Kolsallayan (2017) tarafından yapılan çalışmada, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersiz katılım güdüsüne etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, içsel güdülenme ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Gürbüz (2023), spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin hem mental iyi oluş düzeyinde hem de fiziksel aktivite düzeyinde farkındalık düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Taşkın (2022), fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik iyi oluş ve etik değerlere yatkınlıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluş durumlarının eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Kusan (2017), 13-15 yaş arası obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite programı sonrasında beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, 12 haftalık fiziksel aktivite programının ardından obez çocukların başlangıç seviyelerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı ve psikolojik güç ve kaynaklarının yükseldiği belirlenmiştir.

Başar ve Sarı (2018), düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, düzenli olarak egzersiz yapan katılımcıların, düzenli egzersiz yapmayan katılımcılara oranla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çerez ve diğerleri (2021), üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, serbest zamanlarını iyi yöneten bireylerin, serbest zaman egzersiz katılımlarının arttığı ve bu durumun psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

SONUÇ

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin spor psikolojisi bağlamında psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak ister bireyler ister genç yetişkin ya da çocuklar tarafından yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin, psikolojik iyi oluşa olumlu yönde katkılar sunduğu söylenebilir. Bilindiği üzere, psikolojik iyi oluş, insanların genel olarak duygusal ve zihinsel sağlıklarının bir ölçüsüdür ve yaşamın birçok yönünü etkilemektedir. Bu kavram, pozitif duygular, anlamlı ilişkiler, kişisel başarılar ve yaşam amacı gibi unsurları da yapısı içerisinde barındırmaktadır. İyi bir zihinsel sağlık, bireylerin günlük yaşamlarında daha iyi kararlar vermelerine, ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine ve hedeflerine odaklanmalarına olanak tanımaktadır. Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş, depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozuklukların önlenmesine ve tedavisine de olanak tanımaktadır. Gerek yapılan araştırmalarda ulaşılan sonuçlardan hareketle gerekse de konu ile ilgili hazırlanan literatür bilgisinden hareketle, psikolojik açıdan iyi olmanın ve psikolojik açıdan iyi oluşun artırılmasında egzersiz, fiziksel aktivite ve sporun rolünün büyük olduğu söylenebilir.

Kaynakça

- Akkaya, C. (2022). *Spor Ekonomisi*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Yalçın, S. (Edt). Konya: Gazi Eğitim Yayınevi.
- Çerez, M. H., Yerlisu-Lapa, T., Tercan-Kaas, E. ve Gülşen, D. B. A. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Yönetimi, Serbest Zaman Egzersiz Katılımı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Niğde University Journal of Physical Education & Sport Sciences/Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1).
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Kusan, O. (2017). *13-15 Yaş Obez Erkek Çocukların 12 Haftalık Fiziksel Aktivite Sonrası Beden İmajı Algısı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Onalgi, S. (2012). *55 Yaş ve Üzeri Bireylerde Fiziksel Aktivitenin, Algılanan Sosyal Destek ve İyi Olma Durumu Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gerontoloji Ana Bilim Dalı, Antalya.
- Taşkın, M. E. (2022). *Fiziksel Aktiviteye Katılımın Psikolojik İyi Oluş ve Etik Değerlere Yatkınlıkla İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Gürbüz, B. (2023). *Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluşları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kars.
- Kolsallayan, A. (2017). *Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Egzersiz Katılım Güdümesine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
- Akkaya, C. (2023). *Nostaljik Spor Pazarlaması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV İçinde. Uluç, E.A. ve Karademir, M.B. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Terzioğlu, Z. A. (2022). *Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumunu Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Antalya.
- Aktaş, F. (2022). *Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Spora İlişkin Tutumlarının İncelenmesi*. Yalçın, S. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Konya: Gazi Eğitim Yayınevi.

- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt.), Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyoloji, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde*. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt.), Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023c). *Teniste Aerobik Kapasitenin Önemi*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III İçinde. Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin Sağlık Yararları. *Türk Fiz Tıp Rehab Dergisi*, (Özel Sayı 2), 9-14.
- Bacanlı, H. (2011). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R. ve Parker, A. G. (2018). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychological medicine*, 48(7), 1068-1083.
- Bekar A (2011). *Mesleki Eğitim Merkezinde Kalfalık Ustalık Eğitimine Devam Eden İşçilerin Beslenme Durumları ve Çalışma Koşullarının Performanslarına İlişkin Görüşleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.
- Biddle, S. J. ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Booth, F. W., Roberts, C. K. ve Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive physiology*, 2(2), 1143.
- British Columbia Centre of Excellence for Women's Health. (1995). Physical activity, health and well-being: An International Scientific Consensus conference. *Research Quarterly for Exercise and Sport, Consensus statement*, 66:5-8.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... ve Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Carneiro, L. F., Mota, M. P., Schuch, F., Deslandes, A. ve Vasconcelos-Raposo, J. (2017). Portuguese and Brazilian guidelines for the treatment of depression: exercise as medicine. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40, 210-211.
- Carter, T., Morres, I. D., Meade, O. ve Callaghan, P. (2016). The effect of exercise on depressive symptoms in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(7), 580-590.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E. ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Çolak, İ. C. (2024). *Ebeveyn Kaybı Yaşama, Psikolojik İyi Oluş ve Kader Algısı İlişkisi Üzerine Bir Nicel Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Demirci, İ. ve Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728
- Dünya Sağlık Örgütü-World Health Organization.(1948). *Constitution*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/64546/9789755903613_tur.pdf;jsessionid=EBC7BBC970A7D156F84FDE25A318362C?sequence=3 adresinden alınmıştır.
- Er, F., Zorba, E., Günay, M., Koz, M., Yılmaz, C., Paşaoğlu, Ö. T., & Türközkan, N. (2022). Effect of exercise and quercetin in rats with metabolic syndrome induced with fructose. *Metabolic Syndrome and Related Disorders*, 20(1), 57-66.
- Erdem, M. (2021). *Psikoloji Nedir?* <https://www.erdempsikiyatri.com/psikoloji-nedir> adresinden alınmıştır.
- Erkal, M. (1996). *Sosyoloji*. İstanbul: Der Yayınları.
- Göksu, Ö. C. (2003). Sedanter Kişilere Uygulanan 10 Haftalık Egzersiz Programının Fiziksel Uygunluk ve Kan Parametrelerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 18-23.
- Gültekin, S. (2023). Pandemi Süreci İçerisinde Düzenli Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir, Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Nevşehir.
- Hallgren, M., Stubbs, B., Vancampfort, D., Lundin, A., Jääkallio, P., & Forsell, Y. J. E. P. (2017). Treatment guidelines for depression: greater emphasis on physical activity is needed. *European Psychiatry*, 40, 1-3.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. New York, Basic Books.
- Kararınmak, Ö. (2004). Tinsel anlayışın psikolojik danışmadaki rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(22), 45-55.
- Kartal, A., Ergin, E. ve Kanmış, H. D. (2020). COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Arrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 149-155.

- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6): 1007.
- King, A. C., Whitt-Glover, M. C., Marquez, D. X., Buman, M. P., Napolitano, M. A., Jakicic, J., ... & Tennant, B. L. (2019). Physical activity promotion: highlights from the 2018 physical activity guidelines advisory committee systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1340-1353.
- Kocakarın, E. (2024). *Koronavirüs Hastalığı Geçiren Kişilerde Uygulanan Modifiye Egzersizlerin; Kuvvet, Denge ve Solumum Parametreleri Üzerine Etkileri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Koruç, Z. (2014). Egzersiz ve Psikolojisi. *Türk ve Hekim*, 29(5), 344-350.
- Koski, P., Matarma, T., Pedisic, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., ... ve Savola, J. (2017). Sports Club for Health (SCforH): updated guidelines for healthenhancing sports activities in a club setting
- Latocha, K. (2014). *Verbesserung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz: Evaluation eines arbeitspsychologischen Gesundheitsförderungsprogramms*. Wiesbaden: Springer-Verlag.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. ve Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.
- Lee, P. G., Jackson, E. A. ve Richardson, C. R. (2017). Exercise prescriptions in older adults. *American family physician*, 95(7), 425-432.
- Nazlıcan, M. Ç. (2023). *Türkiye’de Spor Psikolojisi Alanında Sporcuları İnceleyen Lisansüstü Tezlerin Nitel ve Nicel Analizi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tez, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Öner, H. (2023a). *Narsisizm ve Spor*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar IV. İçinde. Konya: Gazi Eğitim Yayınevi.
- Özen, Y. (2011). Kişisel sorumluluk bağlamında kariyer seçimini etkileyen sosyal psikolojik faktörler. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (3), 81-96.
- Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... ve Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069- 1081.
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... ve Hallal, P. C. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The lancet*, 388(10051), 1325-1336.
- Sandıkçı, D. B. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme Farkındalıkları ve Spor Besin Takviyeleri İnançlarının Psikolojik İyi Oluş Durumları ile İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Munzur Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tunceli.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., ... ve Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648.
- Stavarakakis, N., de Jonge, P., Ormel, J. ve Oldchinkel, A. J. (2012). Bidirectional prospective associations between physical activity and depressive symptoms. The TRAILS Study. *Journal of adolescent health*, 50(5), 503-508.
- Stubbs, B., Firth, J., Berry, A., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., Gaughran, F., ... ve Vancampfort, D. (2016). How much physical activity do people with schizophrenia engage in? A systematic review, comparative meta-analysis and meta-regression. *Schizophrenia research*, 176(2-3), 431-440.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., ... & Kahl, K. G. (2018). EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). *European Psychiatry*, 54, 124-144.
- Telef, B.B., Uzman, E. ve Ergün, E. 2013. Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12). 1298-1307.
- Tunay, V. B. ve Tedavi, F. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Tunay, V.B. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Yayıncılık.
- Uluç, E. A. (2022a). Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 39-54.
- Uluç, E. A. (2022b). *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ile Kronotip Arasındaki Bağlantısal İlişkinin Spor Açısından İncelenmesi*. Sporda Psikolojik Performans Değerlendirmeleri İçinde. İlhan, E. L ve Yarayan, Y.E. (Edt). Ankara: İksat Yayınevi.

- Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Öz-güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.
- Ünver, D. (2022). Futbolda Psikolojik Beceri. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V içinde. Yalçın, S. (Edt). Ankara: Eğitim Yayınevi.
- Ünver, D. (2023a). *Spor Psikolojisinde Kişilik ve Performans*. Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (edt), Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II. Gaziantep: Özgür Yayınevi.
- Ünver, D. (2023b). *Futbolun Fizyolojik Talepleri*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V içinde. Yalçın, S. (Edt). Ankara: Eğitim Yayınevi.
- Yan Y, (2007). *10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yeşil, P. ve Altıok, M. (2012). Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi. *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 39- 48.
- Yetim,A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Morpa Yayınları.
- Yılmaz, M. (2022). *Egzersiz Bağımlılığı ve Kas Görünüm Memnuniyet İlişkisi: Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezleri Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Anabilim Dalı, Konya.
- Yılmaz, M. (2022). *Egzersiz Bağımlılığı ve Kas Görünüm Memnuniyet İlişkisi: Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezleri Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Yılmaz, R. (2016). *Yöneticilerin Dönüştürücü Liderlik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Ve Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İstanbul.
- Zorba, E. ve Saygın Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara.