



# SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

JOURNAL OF SPORT AND RECREATION RESEARCHES

E-ISSN 2667-8985

[www.dergipark.org.tr/srad](http://www.dergipark.org.tr/srad)

Cilt / Vol : 3

Sayı / No : 1

Yıl / Year : Haziran 2021



Scan me

# SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERĐİŐİ

## Journal of Sport and Recreation Researches

Hakemli E-Dergi  
E-ISSN NO: 2667-8985

2021, Cilt 3, Sayı 1 / 2021, Volume 3, Issue 1  
Basım Tarihi (Publishing Date) / Yeri: Haziran (June) 2021 / Sinop  
<http://dergipark.gov.tr/srad>  
sradergisi@gmail.com

### YAYIMCI / PUBLISHER

Ozsum Academic Publishing

### HAKKIMIZDA / ABOUT US

Hakemli ve akademik bir elektronik dergi olan Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi açık erişime uygundur. Ayrıca spor ve rekreasyon bilimleri camialarına katkı sağlamayı amaç edinmiştir. Dergimizde; spor ve rekreasyon alanlarında hazırlanan özgün, derleme ve araştırma konulu çalışmalara yer verilmektedir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kez çevrim içi olarak yayımlanan yaygın süreli hakemli bir e-dergidir.** *The Journal of Sport and Recreation Researches, which is a refereed and academic electronic journal open access also it aims to contribute to sports and recreation sciences. In our journal, there are studies on original, compilation and research in the fields of sports and recreation. The publication language of the journal is Turkish and English. The Journal of Sport and Recreation Researches is a widely published peer-reviewed e-journal published online twice a year in June and December.*

### Editrler/ Editors

Dr. Arda ZTRK

Uzm. Ozan YILMAZ

### Yayın ve Bilimsel Danışma Kurulu/ Editorial and Scientific Advisory Board

Dr. Betl BAYAZIT (Kocaeli Üniversitesi)  
Dr. zgr DİNER (Ordu Üniversitesi)  
Dr. mit Doğan STN (Mustafa Kemal Üniversitesi)  
Dr. Ali Turan BAYRAM (Sinop Üniversitesi)  
Dr. Ercan KARAAR (Sinop Üniversitesi)  
Dr. Eylem GENCER (Ahi Evran Üniversitesi)  
Dr. Hasan SZEN (Ordu Üniversitesi)

Dr. Gamze DERYAHANOėLU (Hitit Üniversitesi)  
Dr. Mehmet Mert PASLI (Giresun Üniversitesi)  
Dr. Mürřit AKSOY (Hakkari Üniversitesi)  
Dr. Osman Tolga TOGO (Harran Üniversitesi)  
Dr. Özgür YAYLA (Akdeniz Üniversitesi)  
Dr. Tolga GL (Alanya Keykubat Üniversitesi)

### Sayı Hakemleri / Ad-hoc Peer Reviewers

Prof. Dr. Menřure AYDIN (Haliç Üniversitesi)  
Doç. Dr. Dyt. Günay ESKİCİ (Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi)  
Doç. Dr. Özlem KESKİN (Sinop Üniversitesi)  
Doç. Dr., Abdulmenaf KORKUTATA (anakkal Onsekiz Mart Üniversitesi)  
Doç. Dr. Bergn MERİÇ BİNGÖL (Kocaeli Üniversitesi)  
Dr. Öğr. Üyesi Gamze DERYAHANOėLU (Hitit Üniversitesi)  
Dr. Öğr. Üyesi Neda YOUSEFİRAD (İstanbul Medipol Üniversitesi)  
Uzm. Dyt. Müge ÖZYURT

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

Dergimiz ULAKBİM DERĐİPARK' ta yer almaktadır.

**Sorumluluk Reddi:** Dergide yer alan yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. Dergimizde ifte kr hakemlik yapılmakta olup Tubitak ve Cope kriterleri esas alınmaktadır.

### Tarandığımız Dizinler

Google Scholar | İdealonline | Research Bible | Index Copernicus | Directory of Research Journals Indexing | Scientific Indexing Services (SIS) | Asos İndeks | Rootindexing | Bielefeld Academic Search Engine (BASE) | Journal Factor | Cite Factor | International Institute of Organized Research (IzOR) | Infobase Index



## İÇİNDEKİLER / CONTENT

---

---

### **Oktay YİĞİT & Fatih DİNÇ**

*Spor Hizmetlerinin Çeşitliliğinin Belirlenmesi ve Sınıflandırılması Amacıyla Çok Amaçlı Rekreatif Spor Merkezi Web Sitelerinin Analizi* **1-23**

*Analysis of Multi-Purpose Recreational Sports Center Web Sites to Determine and Classify the Variety of Sports Services*

---

---

### **Yaren SAĞLAM & Gülgün ERSOY**

*Günümüz Popüler Diyetlerinin Spor Performansına Etkileri* **24-35**

*The Effects of Today's Popular Diets on Sports Performance*

---

---

### **Hakan AKDENİZ, Gizem SAVTEKİN & İnayet Kaan KÖYLÜ**

*Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi* **36 - 52**

*Examination of the Effect of Life Satisfaction on Psychological Health Levels of University Students*

---

---



### SPOR HİZMETLERİNİN ÇEŞİTLİLİĞİNİN BELİRLENMESİ VE SINIFLANDIRILMASI AMACIYLA ÇOK AMAÇLI REKREASYONEL SPOR MERKEZİ WEB SİTELERİNİN ANALİZİ

Okтай YİĞİT<sup>ID</sup>\*1 ABCDE, Fatih DİNÇ<sup>ID</sup>2 D,

<sup>1</sup>Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, TÜRKİYE

<sup>2</sup>Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

#### ÖZET

#### Orijinal Makale

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı ilk olarak, çok amaçlı rekreasyonel spor merkezlerinin sportif hizmet çeşitliliğini web sayfaları aracılığıyla belirlenmesi ve sınıflandırmasıdır. İkinci olarak rekreasyonel spor merkezlerinde en çok tercih edilen spor hizmetlerinin belirlenmesidir.

**Yöntem:** Araştırma örneklemini evreni temsil ettiği varsayılan İstanbul ilinde bulunan 69 çok amaçlı rekreasyonel spor merkezlerinin web siteleri oluşturmuştur. Araştırma betimsel bir araştırma olup, yöntem olarak içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Çok amaçlı rekreasyonel spor merkezlerinin web sitelerinin içerik analizinden elde edilen veriler SPSS 24 programı kullanılarak istatistiki olarak anlamlandırılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı analiz yöntemleri kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmada 212 adet sportif hizmet ve 28 adet destekleyici hizmetin rekreasyonel spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı tespit edilmiştir. Bu hizmetler temelde ana hizmetler (sportif hizmetler) ve destekleyici hizmetler olarak sınıflandırılmıştır. Sportif hizmetler kendi içinde, fitness, yoga, pilates, cycling, WOD, Aerobic, savunma/ dövüş sporları, dans, ABS, bosu, sınıflama yapılmayan stüdyo dersleri, havuz alanı dersleri, tenis alanı dersleri, spor okulları, sportif tesis kullanım hizmetleri şeklinde sınıflandırılmıştır. Rekreasyonel spor merkezlerinin web sitelerinde en çok yer alan sportif hizmetlerin (% 15 ve daha fazla), fitness, body building, personal trainning, cross fit, cardio, functional training, yoga, pilates, pilates reformer, spinning, kick box, box, zumba, curnch, yüzme, tenis, destekleyici hizmetlerin de sauna, buhar, hamam, masaj, SPA ve cafe olduğu tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Araştırma sonucunda çok amaçlı rekreasyonel spor merkezlerinde sportif hizmetlerin (n=212) ve destekleyici hizmetlerin (n=28) çeşitliliğinin oldukça arttığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle temelde sportif hizmetler ve destekleyici hizmetler şeklinde bir sınıflandırılma yapılmıştır. Sportif hizmetlerin kendi içerisinde 15 farklı sınıflamaya sahip olduğu gözlemlenmiştir. 20 tane spor hizmetinin ve 5 tane destekleyici hizmetin diğerlerine göre daha fazla çok amaçlı rekreasyonel spor merkezi web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Rekreasyonel Spor, Rekreasyonel Spor Merkezleri, Spor Hizmet Ürünleri

## ANALYSIS OF MULTI-PURPOSE RECREATIONAL SPORTS CENTER WEB SITES TO DETERMINE AND CLASSIFY THE VARIETY OF SPORTS SERVICES

### ABSTRACT

### Original Article

**Aim:** This research aims to firstly is to determine and classify the diversity of sports services of multi-purpose recreational sports centers through their web pages.. Secondly, the study aims to determine the most preferred sports services in sports centers.

**Method:** The websites of 69 multi-purpose recreational sports centers in Istanbul, which were assumed to represent the population, constituted the research sample. The research is a descriptive research, the content analysis method was used as the method in the research. The data obtained from the content analysis of the websites of the multi-purpose recreational sports centers were statistically interpreted using the SPSS 24 program. The descriptive analysis methods was used to evaluate the data.

**Findings:** The research concluded that 212 sports services and 28 supportive services are available on the websites of recreational sports centers. These services are classified as main services (sports services) and supporting services. Sports services are classified as fitness, yoga, pilates, cycling, WOD, Aerobic, defense/martial arts, dance, ABS, bosu, unclassified studio lessons, pool area lessons, tennis court lessons, sports schools, and sports facility use services. The sports services which appear the most on the websites of recreational sports centers (15% and more) are fitness, bodybuilding, personal training, cross-fit, cardio, functional training, yoga, pilates, pilates reformer, spinning, kickbox, box, Zumba, crunch, swimming, tennis. The supportive service, on the other hand, are sauna, steam, Turkish bath, massage, SPA, and café.

**Conclusion:** The results of the research revealed that the diversity of sports services (n = 212) and supportive services (n = 28) increased considerably in multi-purpose recreational sports centers. For this reason, a classification has been made mainly as sports services and supportive services. Sports services were observed to have 15 different classifications within themselves. 20 sports services and 5 supportive services were observed to appear more on multi-purpose recreational sports center websites than others.

**Keywords:** Recreation, Recreational Sport, Recreational Sports Centers, Sports Service Products

\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Oktay YİĞİT, [oktay.yigit83@gmail.com](mailto:oktay.yigit83@gmail.com),

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

## 1. GİRİŞ

Son dönemlerde rekreasyon faaliyetlerine olan ihtiyacın artmasıyla kamu ve özel kuruluşlar bireylerin yaşam kalitelerini artırmak maksadıyla fiziksel, bilişsel ve sosyal alanlarda gerek duyulan ihtiyaçları karşılamak için bir takım hizmetler ortaya koymak zorunda kalmışlardır (Çay 2015;Yiğit 2019 s.552). Buradan yola çıkarak bu çalışmada da kuramsal çerçeve olarak rekreasyon, rekreatif spor, hizmet ve spor hizmetleri konularına yer verilmiştir.

Rekreasyon kavramından bahsetmeden önce rekreasyon etkinliklerinin serbest zaman dilimi içerisinde gerçekleşmesi nedeniyle, serbest zaman kavramına değinmek doğru olacaktır. Serbest zaman bireylerin zorunlu fizyolojik ihtiyaçları, ev içerisindeki zorunlu işler ve mesleki hayat uğraşları dışında kalan zaman diliminde, bireysel veya grup şeklinde özgür iradeleriyle katılabilecekleri etkinlikler için ayrılmış olan zamandır (Aslantürk ve Amman 2009; Kılıç ve Şener 2013 s. 220). Rekreasyon ise zorunlu iş ve etkinliklerin dışında kalan zaman diliminde, bireylerin yenilenmesini, dinlenmesini ve eğlenmesini sağlayan gönüllü olarak yapılan etkinliklerdir (Karaküçük, 2008; Doğancılı ve Doğancılı 2015 s.101). Başka bir tanımda rekreasyon kendi isteğimizle katıldığımız, özürlük, mutluluk gibi duygularımızı yansıtabileceğimiz zorunlu zamanların dışında yapılan eğlenceli faaliyetler şeklinde tanımlanmıştır (Kılıç ve Şener 2013 s. 221). Bireylerin kendi istek ve arzuları doğrultusunda seçtikleri, belirli kısıtlamalara bağlı olmadan

katılım gösterdikleri faaliyetler rekreasyon olarak ifade edilebilir (Ragheb ve Tate 1993; Gümüş ve ark. 2016 s. 32).

Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın, kasların, kemiklerin ve eklemlerin gelişmesini sağladığı bunun yanı sıra diyabet, kalp, tansiyon, kolon kanseri, depresyon, anksiyete ve fazla kilo gibi durumların oluşma olasılığını düşürdüğü bu nedenle hastalık ve ölüm oranlarında azalmalara sebep olduğu gözlemlenmiştir. Sedanter yaşam tarzının artması, motorize ulaşım araçlarının gelişmesi hareketsiz yaşamın artmasına neden olmuştur. Bu durumu önlemek için serbest zaman fiziksel aktivitelerinin (rekreatif spor) önemli olduğu düşünülmektedir (Bedimo-Rung ve ark. 2005 s. 159). Düzenli fiziksel aktivite faaliyetlerine katılımın kronik rahatsızlıkların oluşmasının önlediği bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım ile serbest zaman fiziksel aktivitelerine (rekreatif spor) katılım arasında doğrusal bir korelasyon olduğu gözlemlenmiştir (Cerin ve ark. 2010 s. 451). Spor, rekreatif bir araç olarak endüstrileşen toplumlarda yaşam şartlarının iyileşmesi ve hareketsiz yaşamın oluşması nedeniyle ortaya çıkan zihinsel ve fiziksel sıkıntıların çözülmesinde önemli görevler üstlenmiştir (Karaküçük 1999; Metin ve ark. 2013 s. 5030). Rekreatif sporun hem katılım yoluyla hem de izlenme yoluyla bireysel yaşam tarzının önemli bileşeni olduğu öne sürülmektedir (Ross ve ark.1999 s.3). Bu bilgilerden yola çıkarak rekreatif sporun tanımını yapacak olursak, rekreasyonun önemli bir kısmını oluşturan, temel olarak fiziksel egzersizi ve spor branşlarını rekreatif maksatla kullanılmasına olanak sağlayan faaliyetlerin tamamını rekreatif spor olarak tanımlayabiliriz (Zorba ve Bakır 2004; Yiğit 2019 s. 29).

Rekreatif sporda ana hizmetler tüketicilerin spor tesisinin yeterliliğini, tesis operasyonlarını, hizmet ve talimatlarını nasıl tanımladıklarının yanı sıra tesisin kalitesi ve hizmet kalitesini algılamaları ile ilişkilidir (Howat ve ark. 1996; Ampofo-Boateng, 2011 s. 26). Rekreatif spor sektörel anlamda bir hizmet sektörü olması nedeniyle öncelikle hizmet kavramı ve spor hizmet kavramlarından bahsetmek doğru olacaktır. Hizmet, üreten tarafın tüketen tarafa sunmuş olduğu bir sahiplikle sonuçlanmayan temel olarak soyut olan faydalar, etkinlikler, performanslar veya süreçlerdir (Kotler ve ark. 1998; Dörtyol 2014 s. 70). Yıldız (2009 s.2) çalışmasında hizmet kavramına ilişkin literatürdeki tanımlamaları “bir taraftan diğer tarafa sunulan herhangi bir şeyin sahipliği ile sonuçlanmayan bir faaliyet ya da fayda (Kotler ve Armstrong, 2003)”, “özel zamanlarda ve yerlerde müşteriler için değer yaratan ve yararlar sağlayan ekonomik aktiviteler (Lovelock, 2000)”, “davranış, süreç ve performans (Zeithaml ve Bitner, 1996:5) şeklinde derlemiştir. Spor tesislerindeki hizmet üretimi temel olarak bireylerin memnuniyetini sağlayacak spor programlarına göre düzenlenmektedir. Bireylerin sportif istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda planlanan spor programları, spor hizmetlerinin temelini oluştururken aynı zamanda toplumsal fayda görevi de üstlenmektedir. Spor hizmetlerinde girdi olarak işgücü, spor malzemeleri ve gerekli teçhizatlar, tesis, sermaye oluşturmaktadır. Spor hizmetlerinde çıktı olarak fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan sağlıklı ve memnun olan bireyler topluluğu karşımıza çıkmaktadır (Ekenci ve İmamoğlu 2002 s. 69). Günümüzde spor, hem bireysel hem de toplumsal sağlığı olumlu etkilemesi nedeniyle önemli bir hizmet sektörüne dönüşmüştür. Spor hem hizmet üretimi açısından hem de sporla ilişkili mal üretim, tüketim sektörleri açısından işletmecilik ve spor tesis işletmeciliği disiplinleri bakımından önemli bir çalışma alanı olmuştur (Devecioğlu, 2005 s.118). Spor tesis işletmeciliği açısından değerlendirildiğin spor hizmetlerinin diğer sektörlerdeki ürünlere nazaran üretimi, tüketimi ve oluşturduğu tatmin açısından bir takım farklılıklar vardır. Bunlar;

- Spor hizmetlerinin soyut olması
- Spor hizmetlerinde üretimin ve tüketimin eş zamanlı oluşması
- Spor hizmetlerinin dayanıksız ve depolanamaz oluşu
- Spor hizmetleri üretiminde tüketicinin dışarıda bırakılmaması bu nedenle provizyonun önemli olması
- Spor hizmetini verenlerin bu hizmetin bir ürün olduğu algısını kavrayamamaları
- Spor hizmetlerini sunanların yeterliliklerinin direkt tekrar satın almayı etkileyişi
- Spor hizmetlerinin sunulduğu mekanın ulaşım olanaklarının satın almayı etkileyişi
- Spor tesislerinin fiziki görünümünün satın almayı etkileyişi
- Spor hizmetlerinin verilmiş olduğu saat aralıklarının satın almayı etkileyişi (Çimen ve Gürbüz, 2008; Gündoğdu ve Devcioğlu 2008 s. 119) şeklindedir.

Bu araştırmanın amacı ilk olarak, çok amaçlı rekreatif spor merkezlerinin sportif hizmet çeşitliliğinin web sayfaları aracılığıyla belirlenmesi ve sınıflandırmasıdır. İkinci olarak rekreatif spor merkezlerinde en çok tercih edilen spor hizmetlerinin belirlenmesidir. Bu maksatla da spor hizmet sektöründe yer alan işletmecilere pazar konumlandırma ve hizmet ürün çeşitliliklerini değerlendirme açısından bir envanter sunacağı düşünülmektedir. Akademik olarak da çok amaçlı rekreatif spor merkezlerinin ürün çeşitliliği ve sınıflandırması ile ilgili bir literatür oluşturmak amaçlanmıştır.

Rekreatif spor merkezlerinin sportif hizmet çeşitliliğinin betimlenmesi ve sınıflandırılmasına yönelik literatürde daha önce benzer bir çalışmanın olmayışı bu çalışmanın önemini göstermektedir.

Araştırma İstanbul ilindeki çok amaçlı rekreatif spor merkezlerinin web siteleriyle sınırlıdır.

Araştırmanın Problem Cümleleri

Çok amaçlı rekreatif spor merkezlerinin hizmetleri nasıl sınıflandırılır?

Çok amaçlı rekreatif spor merkezlerinin sportif hizmetleri nelerdir?

Çok amaçlı rekreatif spor merkezlerinde en fazla yer alan spor hizmetleri nelerdir?

## **2. MATERYAL ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırmada rekreatif spor merkezlerinin web siteleri içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. “Berelson’a göre nicel içerik analizi iletişimin yazılı/açık içeriğinin objektif, sistematik ve sayısal tanımlamalarını yapan bir araştırma tekniğidir” (Taylan, 2011 s.69). Elde edilen veriler doğrultusunda sportif hizmetlerde bir takım sınıflamalar yapılmıştır. Bunlar şu şekildedir. Spor hizmetler temel olarak önce sportif hizmetler ve tamamlayıcı hizmetler şeklinde ikiye ayrılmış daha sonra üç veya daha fazla çeşitliliğe sahip olan sportif hizmet ürünleri kendi aralarında sınıflandırılmıştır.

## 2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni İstanbul ilinde bulunan çok amaçlı olan rekreatif spor merkezlerinin ulaşılabilen web siteleri olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın evrenini İstanbul ilinde bulunan ve web sitelerine ulaşılan 80 adet çok amaçlı rekreatif spor merkezi oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise bu evreni temsil ettiği varsayılan ve bu evren içerisinde seçilmiş 69 çok amaçlı spor merkezinin web sitesi olarak belirlenmiştir.

## 2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 24 programında tanımlayıcı analiz yöntemi kullanılarak anlamlandırılmıştır. Sportif ve tamamlayıcı hizmet çeşitliliğinin çok fazla olması nedeniyle tanımlayıcı tablolar da sadece rekreatif spor tesislerinin web sitelerinde en fazla yer alan hizmetlere yer verilmiştir.

## 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer alan fitness hizmetleri

### Rekreatif Spor Merkezlerinde Fitness Hizmetleri

1. Fitness
2. Medical Fitness
3. Jumping Fitness
4. Body Building
5. Functional Body Building
6. Weight Lifting
7. Personal Training (P.T.)
8. Cross Fit
9. Cardio
10. Body Weight Cardio
11. Body Condition
12. Body Bar Training
13. Functional Training
14. Kinesis
15. Kids Fitness

**Tablo 1.** incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 15 farklı fitness hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 1.1.** Rekreatif spor merkezleri web sitelerinde en çok yer verilen fitness hizmetleri

Fitness Hizmetleri	f	%	
<b>1.Fitness</b>	Var	67	97,1
	Yok	2	2,9
	Toplam	69	100,0
<b>2. Body Building</b>	Var	67	97,1
	Yok	2	2,9
	Toplam	69	100
<b>3. Personal Training</b>	Var	66	95,7
	Yok	3	4,3
	Toplam	69	100,0
<b>4. Croos Fit</b>	Var	14	20,3
	Yok	55	79,7
	Toplam	69	100,0
<b>5. Cardio</b>	Var	15	21,7



	Yok	54	78,3
	Toplam	69	100,0
<b>6.Functional Training</b>	Var	14	20,3
	Yok	55	79,7
	Toplam	69	100,0

Tablo 1.1. incelendiğinde Rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde en çok yer verilen fitness hizmetleri şu şekilde sıralanmıştır. Fitness % 97,1 (n= 67), Body Building % 97,1 (n= 67), Personal Training % 95,7 (n= 66), Cross Fit % 20,3 (n=14), Cardio %21,7 (n=15), Functional Training %20,3(n=14).

**Tablo 2.** Rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer alan stüdyo derslerinden yoga'nın türleri

<b>Rekreatif Spor Merkezlerinde Yoga Türleri</b>
1. Yoga
2. Hatha Yoga
3. Vinyasa Yoga
4. Power Yoga
5. Ashtanga Yoga
6. Bikram Yoga
7. İyengar Yoga
8. Yoga Core
9. Yogalates
10. Beginner Yoga
11. Hamile yoga
12. Yin yoga
13. Yang yoga

Tablo 2 incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 13 farklı yoga hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 2.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen yoga dersi türleri

<b>Yoga</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	
<b>1.Yoga</b>	Var	38	55,1
	Yok	31	44,9
	Toplam	69	100,0
<b>2. Hatha Yoga</b>	Var	5	7,2
	Yok	64	92,8
	Toplam	69	100,0
<b>3. Vinyasa Yoga</b>	Var	5	7,2
	Yok	64	92,8
	Total	69	100,0
<b>4. Power Yoga</b>	Var	4	5,8
	Yok	65	94,2
	Toplam	69	100,0

Tablo 2.1. İncelendiğinde rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde en çok yer verilen yoga dersi hizmetleri şu şekilde sıralanmaktadır. Yoga % 55.1 (n=38), Hatha Yoga %7 (n=5), Vinyasa Yoga %7 (n=5), Power Yoga % 5.8 (n=4).

**Tablo 3.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan stüdyo derslerinden pilates' in türleri

**Rekreatif Spor Merkezlerinde Pilates Türleri**

1. Pilates
2. Mat Pilates
3. Pilates Equipment
4. Kettlebell Pilates
5. Aqua Pilates
6. Pilates Reformer
7. Core Pilates
8. Advance Pilates
9. Beginner Pilates
10. Balance Pilates
11. Gymball Pilates
12. Power Pilates
13. Bosu Pilates
14. Fatburn Pilates

Tablo 3. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 14 farklı pilates hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 3.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen pilates dersi türleri

Pilates		f	%
1. Pilates	Var	55	79,7
	Yok	14	20,3
	Toplam	69	100,0
2. Mat Pilates	Var	9	13,0
	Yok	60	87,0
	Toplam	69	100,0
3. Pilates Reformer	Var	14	20,3
	Yok	55	79,7
	Toplam	69	100,0
4. Advance Pilates	Var	12	17,4
	Yok	57	82,6
	Toplam	69	100,0

Tablo 3.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen pilates dersi hizmetleri şu şekilde sıralanmaktadır. Pilates % 79,7 (n=55), Pilates Reformer % 20,3 (n=14), Advance Pilates % 17,4 (n=12), Mat Pilates % 13 (n=9).

**Tablo 4.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan stüdyo derslerinden cycling' in türleri

**Rekreatif Spor Merkezlerinde Cycling Türleri**

1. Cycle
2. Starter Ride
3. Urban Türk
4. Hiphop Ride
5. Advanced Ride
6. Real Rider Cycle
7. Power Cycle
8. Express Cycle
9. Cycle Mix
10. MM Cycle
11. Maraton Cycle
12. Sanal Cycling
13. Spining

Tablo 4. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 13 farklı cycling hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 4.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen cycling dersi türleri

<b>Cycling</b>		<b>f</b>	<b>%</b>
<b>1. Cycle</b>	Var	12	17,4
	Yok	57	82,6
	Toplam	69	100,0
<b>2. Spinning</b>	Var	41	59,4
	Yok	28	40,6
	Toplam	69	100,0

Tablo 4.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen cycling dersi hizmetleri şu şekilde sıralanmaktadır. Spinning % 59.4 (n=41), Cycle % 17,4 (n=12).

**Tablo 5.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan stüdyo derslerinden Work Out Of Day (WOD)'un Türleri

**Rekreatif Spor Merkezlerinde WOD Türleri**

1. Wod (Work Out Of The Day)
2. Competitor Wod
3. Tae Bo Wod
4. ABS Wod
5. Total Body Wod
6. Brasil Butt Wod
7. HIIT Wod Challenge
8. Cardio Wod
9. Street Wod

Tablo 5. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 9 farklı WOD hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 5.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen WOD dersi türleri

<b>WOD</b>		<b>f</b>	<b>%</b>
<b>1. WOD</b>	Var	9	13,0
	Yok	60	87,0
	Toplam	69	100,0

Tablo 5.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde en çok yer verilen WOD dersi hizmetleri şu şekilde sıralanmaktadır. WOD % 13 (n=9).

**Tablo 6.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan stüdyo derslerinden aerobic' in türleri

**Rekreatif Spor Merkezlerinde Aerobic Türleri**

1. Aerobic
2. Step- Aerobic
3. Aeromix
4. Aero Hat
5. Aerofun

Tablo 6. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 5 farklı Aerobic hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 6.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen aerobic dersi türleri

<b>Aerobic</b>		<b>f</b>	<b>%</b>
<b>1. Aerobic</b>	Var	12	17,4
	Yok	57	82,6
	Toplam	69	100,0
<b>2. Step Aerobic</b>	Var	6	8,7
	Yok	63	91,3
	Toplam	69	100,0

Tablo 6.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen Aerobic dersi hizmetleri şu şekilde sıralanmaktadır. Aerobic % 14,5 (n=10), Step Aerobic % 8,7 (n=6).

**Tablo 7.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan stüdyo derslerinden savunma/ dövüş sporlarının türleri

<b>Rekreatif Spor Merkezlerinde Savunma/ Dövüş Sporları Türleri</b>
1. Aikido
2. Kick Box
3. Muay Thai
4. Box
5. Cardio Boxing
6. Strong Boxing
7. Pro Boxing
8. Brazilian Jiu Jitsu
9. MMA
10. Karate Do
11. Kenpo Karate
12. Thai Box
13. Tae Bo
14. Kung fu
15. Wing Tsun
16. Jeet Kune Do
17. Xing Yi Quen
18. Kali
19. Eskrim
20. Nagi
21. Martial Arts
22. Martial Combat

Tablo 7. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 22 farklı savunma/dövüş sporu hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 7.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen savunma/dövüş sporları türleri

<b>Savunma/Dövüş Sporları</b>		<b>f</b>	<b>%</b>
<b>1. Aikido</b>	Var	6	8,7
	Yok	63	91,3
	Toplam	69	100,0
<b>2. Kick Box</b>	Var	27	39,1
	Yok	42	60,9
	Toplam	69	100,0
<b>3. Box</b>	Var	14	20,3
	Yok	55	79,7

<b>4. Tae Bo</b>	Toplam	69	100,0
	Var	8	11,6
	Yok	61	88,4
	Toplam	69	100,0

Tablo 7.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen Savunma/ Dövüş sporu hizmetleri şu şekilde sıralanmaktadır. Kick Boks % 39,1 (n=27), Box % 20,3 (n=14), Tae Bo % 11,6 (n=8) Aikido % 8,7 (n=6).

**Tablo 8.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan stüdyo derslerinden Dans'ın türleri

**Rekreatif Spor Merkezlerinde Dans Türleri**

1. Dance
2. Pole Dance
3. Pole Fitness
4. Poleografi
5. Aero Latino
6. Latino Dance
7. Fit Dance
8. Bale
9. Modern Dance
10. Halk Oyunları
11. Oryantal Aerobic
12. Salsa
13. African Urban Dance
14. Kids Dance
15. Teen Dance
16. Street Dance
17. Funky Dance
18. Zumba
19. Zumba kids
20. Strong Zumba

Tablo 8. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 20 farklı dans hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 8.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen dans dersi türleri

Dans Dersleri	f	%	
<b>1. Dance</b>	Var	12	17,4
	Yok	57	82,6
	Toplam	69	100,0
<b>2. Pole Dance</b>	Var	6	8,7
	Yok	63	91,3
	Toplam	69	100,0
<b>3. Latino Dance</b>	Var	8	11,6
	Yok	61	88,4
	Toplam	69	100,0
<b>13. Zumba</b>	Var	42	60,9
	Yok	27	39,1
	Toplam	69	100,0

Tablo 8.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen dans dersi hizmetleri şu şekilde sıralanmaktadır. Zumba % 60,9 (n=42), Dans % 17,4 (n=12), Latino Dans % 11,6 (n=8), Pole Dance %8,7 (n=6).

**Tablo 9.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan stüdyo derslerinden ABS'nin türleri

**Rekreatif Spor Merkezlerinde ABS Türleri**

1. ABS
2. Express ABS
3. Explosive ABS
4. Hat ABS
5. ABS& HIPS

Tablo 9. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 5 farklı ABS hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 9.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen ABS dersi türleri

ABS		f	%
1. ABS	Var	7	10,1
	Yok	62	89,9
	Toplam	69	100,0

Tablo 9.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen ABS dersleri şu şekilde sıralanmaktadır. ABS % 10,1 (n=7).

**Tablo 10.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan stüdyo derslerinden Bosu'nun türleri

**Rekreatif Spor Merkezlerinde Bosu Türleri**

1. Bosu
2. Athletic Bosu
3. Bosu Mix
4. EXP Bosu
5. Bosucamp
6. Bosu Boot Camp

Tablo 10. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 6 farklı bosu hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 10.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen Bosu dersi türleri

Bosu		f	%
1. Bosu	Var	4	5,8
	Yok	65	94,2
	Toplam	69	100,0

Tablo 10.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen Bosu dersleri şu şekilde sıralanmaktadır. Bosu % 5,8 (n=4).

**Tablo 11.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan sınıflama yapılmayan stüdyo dersleri

**Rekreatif Spor Merkezlerinde Sınıflama Yapılmayan Stüdyo Dersleri**

1. HIPS Burn
2. Explosive BUTTS
3. BUTTS & GUTS
4. Tabatata
5. TRX
6. Express TRX
7. Cross Action Kids
8. Gym Kids
9. Gym Stick
10. Ball-Sculpt
11. Power Sculpt

12. Gym Ball
13. Advance Training
14. Total Bady
15. Thera Band Total Bady
16. Boot Camp
17. Core Training
18. Extreme Beat
19. Jimnastik
20. Kangoo
21. Fit Stop
22. Fit Challenge
23. Fit Plus
24. Fit Muscle
25. Military Training
26. HAT
27. 4 D Pro
28. Mindfull Exercise
29. Trampoline
30. Stay Fit
31. Kettlebell
32. City Tour
33. Power Plate
34. Endurance
35. Mobilitiy (Hareketlilik)
36. Flexibility (Esneklik)
37. Stretching
38. Open Gym
39. Circuit Trainnig
40. Circuit Madness
41. Spartacus
42. Hard Core Burning
43. Power Ball
44. Fat Burn
45. Body Pump
46. Just Pump
47. Body Mix
48. Body Blitz
49. Body Shape
50. BLT
51. Queenox Functional
52. HIIT
53. Transformer Training
54. Strong Core
55. Anti Aging 50 +
56. Outdoor Training
57. Crunch
58. Crunch Power
59. Power gym
60. Strong men
61. recisdance
62. Speedy Fit

---

Tablo 11. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 62 farklı sınıflama yapılamayan spor hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 11.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen sınıflama yapılmayan ders türleri

<b>Grublama yapılmayan stüdyo dersleri</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	
<b>1. Tabata</b>	Var	8	11,6
	Yok	61	88,4
	Toplam	69	100,0
<b>2. TRX</b>	Var	10	14,5
	Yok	59	85,5
	Toplam	69	100
<b>3. Gym Kids</b>	Var	6	8,7
	Yok	63	91,3
	Toplam	69	100,0
<b>4. Total Bady</b>	Var	10	14,5
	Yok	59	85,5
	Toplam	69	100,0
<b>5. Boot Camp</b>	Var	5	7,2
	Yok	64	92,8
	Toplam	69	100,0
<b>6. Jimnastik</b>	Var	9	13
	Yok	60	87
	Toplam	69	100,0
<b>7. Strectching</b>	Var	12	17,4
	Yok	57	82,6
	Toplam	69	100
<b>8. Crunch</b>	Var	18	26,1
	Yok	51	73,9
	Toplam	69	100

Tablo 11.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen sınıflama yapılmayan stüdyo dersleri şu şekilde sıralanmaktadır. Crunch %26,1 (n=18), Strectching % 17,4 (n=12), Total Bady % 14,5 (n=10), TRX % 14,5 (n=10), Jimnastik % 13 (n=9), Tabata % 11,6 (n=8), Gym Kids % 8.7 (n=6), Boot Camp % 7,2 (n=5).

**Tablo 12.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan havuz alanında uygulanan ders hizmetleri

**Rekreatif Spor Merkezlerinde Havuz Alanında Uygulanan Ders Hizmetleri**

1. Yetişkin Grup Yüzme Dersi
2. Yetişkin Özel Yüzme Dersi
3. Çocuk Grup Yüzme Dersi
4. Çocuk Özel Yüzme Dersi
5. Aqua Pilates
6. Aqua Power
7. Aqua Gym
8. Medical Yüzme

Tablo 12. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 8 farklı havuz alanı ders hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.



**Tablo 12.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen havuz alanı ders türleri

Havuz alanı dersleri		f	%
<b>1. Yetişkin Grup Yüzme Dersi</b>	Var	39	56,5
	Yok	30	43,5
	Toplam	69	100,0
<b>2. Yetişkin Özel Yüzme Dersi</b>	Var	39	56,5
	Yok	30	43,5
	Toplam	69	100,0
<b>3. Çocuk Grup Yüzme Dersi</b>	Var	39	56,5
	Yok	30	43,5
	Toplam	69	100,0
<b>4. Çocuk Özel Yüzme Dersi</b>	Var	39	56,5
	Yok	30	43,5
	Toplam	69	100,0
<b>5.Aqua Gym</b>	Var	12	17,4
	Yok	57	82,6
	Toplam	69	100

Tablo 12.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen havuz alanı dersleri şu şekilde sıralanmaktadır. Yetişkin Grup Yüzme, Yetişkin Özel yüzme, Çocuk Grup Yüzme, Çocuk Özel Yüzme %56,5 (n=39), Aqua Gym %17,4 (n=12).

**Tablo 13.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan tenis alanında uygulanan ders hizmetleri

Rekreatif Spor Merkezlerinde Tenis Alanında Uygulanan Ders Hizmetleri
1. Yetişkin Grup Tenis Dersi
2. Yetişkin Özel Tenis Dersi
3. Çocuk Grup Tenis Dersi
4. Çocuk Özel Tenis Dersi

Tablo 13. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 4 farklı tenis alanı ders hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 13.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen tenis alanı ders türleri

Tenis alanı dersleri		f	%
<b>1. Yetişkin Grup Tenis Dersi</b>	Var	13	18,8
	Yok	56	81,2
	Toplam	69	100,0
<b>2. Yetişkin Özel Tenis Dersi</b>	Var	13	18,8
	Yok	56	81,2
	Toplam	69	100,0
<b>3. Çocuk Grup Tenis Dersi</b>	Var	13	18,8
	Yok	56	81,2
	Toplam	69	100,0
<b>4. Çocuk Özel Tenis Dersi</b>	Var	13	18,8
	Yok	56	81,2
	Toplam	69	100,0

Tablo 13.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen tenis alanı dersleri şu şekilde sıralanmaktadır. Yetişkin Grup Tenis, Yetişkin Özel Tenis, Çocuk Grup Tenis, Çocuk Özel Tenis % 18,8 (n=13).

**Tablo 14.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan spor okulları hizmetleri

**Rekreatif Spor Merkezlerinde Spor Okulları Hizmetleri**

1. Yaz Spor Okulu
2. Kış Spor Okulu
3. Sömestir Spor Okulu

Tablo 14. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 3 farklı spor okulu hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 14.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen spor okulları hizmetleri

Spor okulları hizmetleri	f	%	
<b>1. Yaz Spor Okulu</b>	Var	7	10,1
	Yok	62	89,9
	Toplam	69	100,0
<b>2. Kış Spor Okulu</b>	Var	8	11,6
	Yok	61	88,4
	Toplam	69	100,0

Tablo 14.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen spor okulları hizmetleri şu şekilde sıralanmaktadır. Kış Spor Okulları % 11,6 (n=8), Yaz Spor Okulları % 10,1 (n=7).

**Tablo 15.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan sportif tesis kullanım hizmetleri

**Rekreatif Spor Merkezlerinde Sportif Tesis Kullanım Hizmetleri**

1. Fitness Alanı
2. Stüdyo
3. Açık Havuz
4. Kapalı Havuz
5. Tenis Kortları
6. Masa Tenisi
7. Basketbol Sahası
8. Futbol Sahası
9. Voleybol Sahası
10. Dart
11. Squash
12. Aqua Park
13. Boks Ringi

Tablo 15. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 13 farklı sportif tesis kullanım hizmetinin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 15.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen sportif tesis kullanım hizmetleri

Sportif tesis kullanım hizmetleri	f	%	
<b>1.Fitness Alanı</b>	Var	67	97,1
	Yok	2	2,9
	Toplam	69	100,0
<b>2. Stüdyo</b>	Var	68	98,6

	Yok	1	1,4
	Toplam	69	100
<b>3. Açık Havuz</b>	Var	16	23,2
	Yok	53	76,8
	Toplam	69	100,0
<b>4. Kapalı Havuz</b>	Var	40	58
	Yok	29	42
	Toplam	69	100,0
<b>5. Tenis Kortları</b>	Var	13	18,8
	Yok	56	81,2
	Toplam	69	100,0
<b>6. Masa Tenisi</b>	Var	8	11,6
	Yok	61	88,4
	Toplam	69	100,0
<b>7. Basketbol Sahası</b>	Var	12	17,4
	Yok	57	82,6
	Toplam	69	100

Tablo 15.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen spor tesis kullanım hizmetleri şu şekilde sıralanmaktadır. Stüdyo % 98,6 (n=68), Fitness alanı % 97,1 (n=68), Kapalı Havuz % 58 (n=40), Açık Havuz % 23.2 (n=16), Tenis Kortları % 18,8 (n=13), Basketbol Sahası % 17,4 (n=12), Masa Tenisi % 11,6 (n=8).

**Tablo 16.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde yer alan tamamlayıcı hizmetler

**Rekreatif Spor Merkezlerinde Tamamlayıcı Hizmetler**

1. SPA
2. Masaj
3. Sauna
4. Buhar Odası
5. Jakuzi
6. Türk Hamamı
7. Tuz Odası
8. Şok Havuzu
9. Dinlenme Alanı
10. Güzellik Merkezi
11. Solaryum
12. Kuaför
13. Lazer Epilasyon
14. Vücut Ölçümleri
15. Diyetisyen
16. Fizyoterapist
17. Ozon Tedavisi
18. Vitamin Bar
19. Havuz Bar
20. Etkinlikler/ Faaliyetler
21. Cafe
22. Restoran
23. Kids Club
24. Servis
25. Anaokulu
26. PS
27. Sports Shop
28. Sinema

Tablo 16. incelendiğinde hizmet çeşitliliği açısından 28 farklı tamamlayıcı hizmetin rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinde yer aldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 16.1.** Rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen tamamlayıcı hizmetler

<b>Sportif tesis tamamlayıcı hizmetler</b>		<b>f</b>	<b>%</b>
<b>1.SPA</b>	Var	28	40,6
	Yok	41	59,4
	Toplam	69	100,0
<b>2. Masaj</b>	Var	15	21,7
	Yok	54	78,3
	Toplam	69	100
<b>3. Sauna</b>	Var	36	52,2
	Yok	33	47,8
	Toplam	69	100,0
<b>4. Buhar Odası</b>	Var	21	30,4
	Yok	48	69,6
	Toplam	69	100,0
<b>5. Hamam</b>	Var	15	21,7
	Yok	54	78,3
	Toplam	69	100,0
<b>6. Cafe</b>	Var	16	23,2
	Yok	53	76,8
	Toplam	69	100,0
<b>7. Kids Club</b>	Var	13	18,8
	Yok	56	81,2
	Toplam	69	100

Tablo 16.1. incelendiğinde rekreatif spor merkezi web sitelerinde en çok yer verilen tamamlayıcı hizmetler şu şekilde sıralanmaktadır. Sauna %52,2 (n=36), SPA % 40,6 (n=28), Buhar Odası % 30,4 (n=21), Cafe % 23,2 (n=16), Masaj, Hamam, % 21,7 (n=15), Kids Club %18,8 (n=13).

#### **4.TARTIŞMA**

Araştırma da elde edilen sonuçlara benzer çalışmalar şu şekildedir.

Yıldız (2009 s. 9) da yapmış olduğu çalışma da spor ve fiziksel etkinlikleri sınıflandırmaya yönelik bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda seyir yönelik katılıma dayalı, kitle-elit spor ve amatör- profesyonel spor şeklinde bir sınıflama yapmıştır. Bu çalışmada spor ve fiziksel etkinliklere yönelik bir sınıflama yapılırken, bizim çalışmamızda çok amaçlı rekreatif spor merkezi hizmetlerine yönelik bir sınıflama yapılmıştır. Bu nedenle araştırma sonuçlarında farklılıklar gözlemlenmektedir.

Güzel ve ark. (2014 s. 5) Antalya' daki 5 yıldızlı otellerin web sitelerini rekreatif faaliyetleri kapsamında incelemiş sonuç olarak rekreatif faaliyetlerini su sporları, spor aktiviteleri, eğlence, oyun etkinlikleri, güzellik-bakım-rehabilitasyon, animasyon, çocuk etkinlikleri ve kurs etkinlikleri olarak 8 tema dan oluştuğunu gözlemlemişlerdir. Bu çalışma, 5 yıldızlı otellerin web sitelerinden içerik analizi yöntemiyle veri toplanması ve rekreatif hizmetleri belirleyip, sınıflandırmaya yönelik bir çalışma olması nedeniyle çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Kızanıklı ve ark. (2017 s. 252) Ankara ilinde spor merkezlerinin web sitelerini kurumsal bilgi, pazarlama, iletişim bilgileri, görsellik, bilgilendirme, biçimsel özellik bilgileri açısından içerik analizi yöntemi ile incelemişlerdir. Sonuçları şu şekilde açıklamışlardır. “spor merkezi web sitelerinde; sunulan hizmet, üyelik bilgisi, adres bilgisi, fotoğraflı sunum, spor branş bilgileri, font kullanımı ve rahat okunabilirlik bilgilerine ağırlıklı olarak yer verildiği; basında haberler, dil seçeneği, sayfa yazdırma özelliği ve grafiklerle desteklenmiş bir sunuma ise genel olarak yer verilmediği tespit edilmiştir. Ayrıca spor merkezlerinin web sayfalarının fiyat bilgisine yer verme oranının oldukça düşük olduğu, web sayfalarından çevrimiçi satışların yapılmadığı, büyük çoğunluğunun çevrimiçi mağazaya sahip olmadığı ayrıca güvenli çevirim içi ödeme kolaylığı ile ödeme kartları bilgisine yer verilmediği belirlenmiştir”. Bu çalışma da spor merkezlerinin web sitelerini kurumsal bilgi, pazarlama, iletişim bilgileri, görsellik, bilgilendirme, biçimsel özellik bilgileri açısından içerik analizi yöntemi ile incelenmesi açısından bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Fakat bizim çalışmamız içerik analizi sonucunda spor hizmetlerini belirleme ve sınıflandırmaya yöneliktir. Bu nedenle araştırma sonuçlarında farklılıklar gözlemlenmektedir.

Keskin ve Bayram (2018 s. 6) yapmış oldukları literatür tarama çalışmasında rekreatif spor şekillerini yürüyüşler, maraton koşuları, bisiklet kulüpleri ve etkinlikleri, arkadaşlar arası halı saha maçları ve yüzme şeklinde sınıflandırmışlardır. Bu araştırma spor hizmetlerini sınıflandırma çabası açısından araştırmamıza benzerlik sağlarken, genel anlamda rekreatif spor şekillerini sınıflandırmaya yönelik bir çalışmadır. Bizim çalışmamız kapsam açısından çok amaçlı rekreatif spor merkezleriyle sınırlı olduğu için sonuçlar açısından farklılık olduğu gözlemlenmiştir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda çok amaçlı rekreatif spor merkezleri web siteleri üzerinden yapılan incelemede, sportif hizmetlerin (n=212) ve destekleyici hizmetlerin (n=28) oldukça fazla çeşitliliğe sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle çok amaçlı rekreatif spor merkezlerinde hizmet ürünleri ilk olarak ana hizmetler (sportif hizmetler) ve destekleyici hizmetler olarak sınıflandırılmıştır. Sportif hizmetlerde kendi içerisinde 15 farklı sınıfa (fitness, yoga, pilates, cycling, WOD, Aerobic, savunma/ dövüş sporları, dance, ABS, bosu, sınıflama yapılmayan stüdyo dersleri, havuz alanı dersleri, tenis alanı dersleri, spor okulları, sportif tesis kullanım hizmetleri) ayrılmıştır. 212 adet spor hizmetlerinden 20 tanesinin (fitness, body building, personal trainnig, cross fit, cardio, functional training, yoga, pilates, pilates reformer, spinning, kick box, box, zumba, curnch, yüzme, tenis) ve 28 adet destekleyici hizmetlerden ise 5 tanesinin (sauna, buhar, hamam, masaj, SPA ve cafe) diğerlerine göre çok amaçlı rekreatif spor merkezi web sitelerinde daha çok yer aldığı gözlemlenmiştir.

### Öneriler;

- Bu çalışmada elde edilen veriler rekreatif spor tesisleri işletmeciliği alanında faaliyet gösteren kuruluşlar için sektörel anlamda sportif hizmet ürün yelpazesinin ortaya konması ve sınıflandırılması açısından önemli bir envanter oluşturacaktır. Bu nedenle spor tesis yöneticilerinin spor hizmetleri seçiminde bu çalışmayı değerlendirmeleri önerilmektedir.
- Spor tesis yöneticileri için bu çalışma spor merkezlerinde en çok yer alan spor hizmetleri hakkında istatistiki bilgi vermesi açısından pazar bölümlendirme ve konumlandırma stratejileri kapsamında kullanılması önerilmektedir.

- Spor tesisleri web siteleri oluşturulurken, spor hizmet ürünlerinin ayrıntılı bir şekilde yer verilmesi, ürünler ile ilişkili olarak sportif hizmetler ve destekleyici hizmetler şeklinde sınıflama yapılması, sportif hizmetlerinde makalede olduğu sınıflandırılması önerilmektedir.
- Spor malzemesi üreten işletmeler açısından da spor merkezlerinde en fazla tercih edilen spor hizmet ürünlerinin bilinmesi pazarlama karma elamanlarında ilki olan üretim faaliyeti için önemli bir veri kaynağı oluşturmaktadır. Dolayısı ile spor malzemesi üreten kuruluşların da bu çalışmayı üretecek sportif malzeme çeşitliliği açısından değerlendirmeleri önerilmektedir.
- Bu çalışmaya yönelik sonraki araştırmalarda sadece rekreatif spor merkezi web siteleri üzerinden değil, rekreatif spor merkezlerine ulaşılarak yerinde veri toplama yönteminin de kullanılması önerilmektedir.

## 6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Yazarlar, eğer varsa bu bölümde çıkar çatışmasına neden olabilecek her türlü maddi destek veya ilişkiyi beyan etmelidir.

**Çıkar çatışması:** *Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.*

**Finansal destek:** *Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.*

**Etik Kurul Onayı:** *Bu çalışmada Etik kurulu raporuna gerek duyulmamıştır.*

**Bilgilendirilmiş Onam:** *Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.*

## 7. KAYNAKÇA

- Ampofo-Boateng, K. (2011).** Satisfaction with recreational sports facilities and services in Malaysia: demographic influences. *Annals of Leisure Research*, 12, 22-46.
- Aslantürk, Z. ve Amman, M.T. (2009).** Sosyoloji: kavramlar, kurumlar süreçler, teoriler (6.Baskı). İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Bedimo- Rung, A. L., Mowen, A. J. ve Cohen, D. A. (2005).** The significance of parks to physical activity and public health a conceptual model. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 159-168.
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T. ve Owen, N. (2010).** Perceived barriers to leisure-time physical activity in adults: an ecological perspective. *Journal of Physical Activity and Health*, 7, 451-459.
- Çay, R. D. (2015).** Recreation and Urban Park Management. İçinde; (Ed. R. Efe, C. Bızzarrı, İ. Cürebal and G. N. Nyusupova) *Environment and ecology at the beginning of 21st century*, Sofya: St. Kliment Ohridski University Press. 302-312.
- Çimen, Z. ve Gürbüz, B. (2008).** Spor hizmetlerinde toplam kalite yönetimi. Ankara: Alp Yayınevi.
- Devocioğlu, S. (2005).** Türkiye’de spor sektörü stratejilerinin geliştirilmesi. *Verimlilik Dergisi*, 2, 117-134.
- Doğancılı, O. S. Ve Doğancılı, O. (2015).** Rekreatif spor merkezi projelerinin planlama aşamasında karşılaşılan durumlar: Amasya örneği. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 10, 101-112.
- Dört Yol, İ. T. (2014).** Hizmet kalitesi ve müşteri değeri. İstanbul: Beta
- Ekenci, G. ve İmamoğlu, A. F. (2002).** Spor İşletmeciliği. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Gümüş, H., Alay Özgül, S. ve Karakılıç, M. (2017).** Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Spormetre*, 15, 31-38.
- Gündoğdu, C. ve Devecioğlu, S. (2008).** Spor hizmetlerinin genel ekonomi çerçevesinde görünümü. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 117-124.
- Güzel, F. Ö., Türker, G. A. ve Türker, A. (2014).** Bir pazarlama enstrümanı olarak rekreasyon faaliyetlerinin otellerin web sitelerinde kullanımı: Antalya destinasyonunda bir araştırma. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 5, 5-18.
- Howat, G., Absher, J., Crilley, G. ve Milne, I. (1996).** Measuring customer service quality in sports and leisure centres. *Managing Leisure*, 1, 77-89.
- Karaküçük, S. (1999).** Rekreasyon boş zamanları ve değerlendirme, Ankara: Bağırhan Yayınevi
- Karaküçük, S. (2008).** Rekreasyon boş zaman değerlendirme (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Keskin, U. ve Bayram, A. (2018).** Rekreatif aktivitelerin tüketim ürünleri sınıflandırması bağlamında değerlendirilmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 1-13.
- Kılıç, M. ve Şener, G. (2013).** Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 220-227.
- Kızanıklı, M. M., Şahin, D. ve Güçer, E. (2017).** Spor merkezleri web sayfası içerik analizi: Ankara ilinde bir uygulama. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8, 252-265.
- Kotler, P., Chandler, P., Gibbs, R. ve McColl, R. (1998).** *Marketing in Avustralia*, Fourth Edition. New York: Prentice Hall.
- Kotler, P. ve Armstrong, G. (2003).** *Marketing. International edition*, Prentice Hall.
- Lovelock, C. (2000).** *Services marketing: people, technology, strategy*. 4th ed., New Jersey: Prentice Hall.
- Metin, T. C., Kesici, M. ve Kodaş, D. (2013).** Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları. *Journal of Yasar University*, 30, 5021-5048.
- Ragheb, M.G. ve Tate, R. L. (1993).** A behavioral model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12, 61-70.
- Ross, C. M., Jamiesson, L. M. ve Young, S. J. (1999).** Professional preparation in sport management: an empirical study, *schole. A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 14, 1-17.
- Taylan, H. H. (2011).** Sosyal bilimlerde kullanılan içerik analizi ve söylem analizinin karşılaştırılması. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 63-79.
- Yıldız, S. M. (2009).** Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri: geniş bir sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 1-10.
- Yiğit, O. (2019).** Rekreatif spor merkezlerinin web sitelerinin halkla ilişkiler faaliyetleri kapsamında incelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6, 27-40.
- Yiğit, O. ve Yurtseven, E. (2019).** Rekreatif spora ilişkin değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerindeki farklılaşmaların araştırılması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 6, 551-565.
- Zeithaml, V. A. ve Binter, M.J. (1996).** *Service marketing*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Zorba, E. ve Bakır, M. (2004).** Serbest zaman kavramı. *sporda sosyal alanlar seçme konular 1* (Ed: Ramazanoğlu F.), Ankara: Bıçaklar Kitabevi.

## Extended Summary

### Introduction

With the increasing need for recreational activities lately, public and private organizations have had to provide several services to meet the needs in physical, cognitive, and social areas to increase the quality of life of individuals (Çay 2015; Yiğit 2019 p. 552). Based on this, the subjects of recreation, recreational sports, service, and sports services are included in the theoretical framework in this study.

Recreation consists of voluntary activities that enable individuals to regenerate, rest, and have fun in a period apart from their compulsory work and activities (Karaküçük, 2008; Doğançılı & Doğançılı, 2015 p.101).

Sports, as a recreational tool, have undertaken an important role in solving the mental and physical problems that arise due to the improvement of living conditions and the formation of sedentary life in industrialized societies (Karaküçük 1999; Metin et al.2013 p.5030). Recreational sports are suggested to be an important component of individual lifestyle both through participation and viewing (Ross et al. 1999 p.3). If we are to make a definition, we can define all activities that constitute an important part of recreation and allow the use of physical exercise and sports branches for recreational purposes as recreational sports (Zorba and Bakır 2004; Yiğit 2019 p.29).

Since recreational sports is a service sector from a sectoral perspective, it would be correct to mention the concept of service and sports service first. Service is intangible benefits, activities, performances, or processes that do not result in ownership offered by the producing party to the consuming party (Kotler et al. 1998; Dörtyol, 2014 p.70). The main services in recreational sports are related to how consumers define the competence of the sports facility, facility operations, services, and instructions as well as perceiving the quality and service quality of the facility (Howet et al. 1996; Ampofo - Boateng, 2011 p.26).

The service production in sports facilities is arranged according to the sports programs that will ensure the satisfaction of the individuals. Sports programs, which are planned in line with the sportive desires and needs of individuals, constitute the basis of sports services and also serve as a social benefit.

This research aims to firstly examine the product range of multi-purpose recreational sports centers on their websites and to determine and classify the sports service products of sports centers. Secondly, the study aims to determine the most preferred sports services in sports centers.

### Method

The websites of 69 multi-purpose sports centers in Istanbul, which were assumed to represent the population, constituted the research sample. The content analysis method was used as the method in the research. The data obtained from the content analysis of the websites of the multi-purpose recreational sports centers were statistically interpreted using the SPSS 24 program. The descriptive analysis methods was used to evaluate the data.

### Findings, Discussion and Results

The research concluded that 212 sports service products and 28 supportive services are available on the websites of recreational sports centers. These services are classified as main services (sports services) and supporting services. Sports services are classified as fitness, yoga, pilates, cycling, WOD, Aerobic, defense/martial arts, dance, ABS, bosu, unclassified studio lessons, pool area



lessons, tennis court lessons, sports schools, and sports facility use services. The sports services which appear the most on the websites of recreational sports centers (15% and more) are fitness, bodybuilding, personal training, cross-fit, cardio, functional training, yoga, pilates, pilates reformer, spinning, kickbox, box, Zumba, crunch, swimming, tennis. The supportive service, on the other hand, are sauna, steam, Turkish bath, massage, SPA, and café.

Studies that obtained results similar to those of the research are as follows.

Yıldız (2009 p. 9) also did a study to classify sports and physical activities. As a result of the research, Yıldız made a classification as sports that include viewing-based on participation, mass-elite sports, and amateur-professional sports. While a classification was made for sports and physical activities in this study, a classification was made for sports services in our study. For this reason, differences are observed in the results of the research.

Güzel et al. (2014 p.5) examined the websites of 5-star hotels in Antalya within the scope of recreation activities, and as a result, they observed that recreation activities consisted of 8 themes, namely, water sports, sports activities, entertainment, game activities, beauty-care-rehabilitation, animation, children's activities, and course activities. This study is similar to our study because it is a study that collects data from websites of 5-star hotels through a content analysis method and determines and classifies recreational services.

Kızanıklı et al. (2017 p. 252) analyzed the websites of sports centers in Ankara in terms of corporate information, marketing, contact information, visuality, informing, and formal feature information using the content analysis method. They explained the results as follows: "On sports center websites; the service provided, membership information, address information, photographic presentation, sports branch information, font usage, and easy readability information are predominantly included. The study also determined that the presentation of the website does not include news, language option, page printing feature, and graphics. Also, the study concluded that the rate of including price information on the web pages of sports centers is very low, online sales are not made on the web pages, most of them do not have an online store, and secure online payment convenience and payment cards information are not included". This study is also similar to our study in terms of examining the websites of sports centers with a content analysis method in terms of corporate information, marketing, contact information, visuality, informing, and formal feature information. However, our study aims to identify and classify sports services as a result of content analysis. Thus, differences are seen in the results of the research.

Keskin and Bayram (2018 p.6) classified recreational sports forms as walks, marathon runs, cycling clubs and events, astroturf matches between friends and swimming in their literature review study. While this research provides similarity to our research in terms of the effort to classify sports services, it is a study aimed at classifying the forms of recreational sports in general. Since our study was limited to multi-purpose recreational sports centers in terms of scope, a difference was observed in terms of results.

The results of the research exhibited that sports services (n = 212) and supportive services (n = 28) had quite a diversity in the examination made on the websites of multi-purpose recreational sports centers. Therefore, service products in multi-purpose recreational sports centers were firstly classified as main services (sports services) and supportive services. Sports services were divided into 15

different classes in themselves. 20 (fitness, body building, personal trainnig, cross fit, cardio, functional training, yoga, pilates, pilates reformer, spinning, kick box, box, zumba, curnch, yüzme, tenis) out of 212 sports services and 5 (sauna, buhar, hamam, masaj, SPA ve cafe) out of 28 supporting services were observed to be featured more on multi-purpose recreational sports center websites than others.

**How to cite:** Yiğit, O., Dinç, F. (2021). Analysis of Multi-Purpose Recreatinal Sports Center Web Sites to Determine and Classify The Variety of Sports Services. *Journal of Sport and Recreation Researches*, 3(1), 1-23. Doi:10.52272/srad.834001



## GÜNÜMÜZ POPÜLER DİYETLERİNİN SPOR PERFORMANSINA ETKİLERİ

Yaren SAĞLAM<sup>ID\*1 ADE</sup>, Gülgün ERSOY<sup>ID 2 ADE</sup>,

<sup>1</sup>Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE

<sup>2</sup>Prof. Dr., İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

### ÖZET

### Derleme

Her yaşta ve herkes için önemli olan beslenme, sporcular için de genel sağlık durumunun korunması, kondisyon ve dayanıklılığın artırılması, uzun süren egzersizlerin verimi ve en önemlisi başarı için çok önemlidir. Her sporcunun beslenmesi kendine özgüdür. Sporcular başarıya giden yolda antrenörleri, arkadaşları, başarılı ve/veya popüler sporcuları örnek almakta ve farklı beslenme uygulamaları yapmaktadır. Bununla birlikte vücudu şekillendirmek, yağ yakımını hızlandırmak, bazı etik düşüncelerin etkisi ve dini inanışlar gibi çeşitli nedenlerle vegan, vejetaryen, ketojenik ve aralıklı oruç diyetinin sporcular arasında da popüler olduğu ve uygulanma oranlarının arttığı görülmektedir. Bu diyetlerin yaygınlığı arttıkça bu konuda yapılan çalışmalar da hız kazanmakta ve popüler diyetlerin spor performansına ve sağlık durumuna olan etkileri araştırılmaktadır. Bu makalede, günümüzde sporcular arasında da popüler hale gelen diyetlerin içeriğine, sporcunun sağlığı ve performansına etkilerine ve bu diyetleri uygularken dikkat edilmesi gereken beslenme ilkelerine yer verilerek, popüler diyetlerin kapsamlı bir tartışması yapılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Popüler diyetler, sporcu, spor performansı

## THE EFFECTS OF TODAY'S POPULAR DIETS ON SPORTS PERFORMANCE

### ABSTRACT

### Rewiev

Nutrition, which is important for all ages and everyone, is also very important for athletes to maintain general health, increase strength and endurance, the efficiency of long-lasting exercises, and most importantly for success. Each athlete's diet is unique. Athletes take their coaches, friends, successful and / or popular athletes as role models and apply different nutritional practices to be successful. However, it is observed that vegan, vegetarian, ketogenic, and intermittent fasting diets are also popular among athletes and their application rates are increasing due to various reasons such as shaping the body, accelerating fat burning, the effect of some ethical thoughts, and religious beliefs. As the prevalence of these diets increases, studies on this subject gain speed, and the effects of popular diets on sports performance and health status are investigated. In this article, a comprehensive discussion of popular diets has been made by including the content of diets that have become popular among athletes today, their effects on athlete's health and performance, and the nutritional principles that should be considered while applying these diets.

**Keywords:** Popular diets, athletes, sports performance

\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Yaren SAĞLAM, [yarensaglam12345@outlook.com](mailto:yarensaglam12345@outlook.com),

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

## 1. GİRİŞ

İlk çağlardan günümüz insanına temel gereksinimlerin başında yer alan ve ağırlıklı olarak karbonhidrat, protein ve yağları içeren beslenmenin içerik, kaynak ve bileşiminde farklılıklar yapılarak birçok beslenme çeşidinin ortaya çıktığı ve bu farklı beslenme çeşitlerinin milyonların takip ettiği akımlar haline geldiği görülmektedir.

Yağ yakımını hızlandırmak, değişen beden algılarının bir getirisi olarak vücudu şekillendirmek, bazı etik düşüncelerin etkisi ve dini inanışlar gibi çeşitli nedenlerle özellikle vegan, vejetaryen, ketojenik ve aralıklı oruç diyeti tüm dünyada ilgi çekmekte ve uygulanır durumdadır. Başarıya giden yolda antrenörleri, arkadaşları, başarılı ve/veya popüler sporcuları örnek alan, beslenmelerinde değişiklikler yapmayı isteyen sporcular arasında da bu diyetlerin uygulanma oranı artmıştır. Vegan, vejetaryen, ketojenik ve aralıklı oruç diyetleriyle ilgili güncel bilgiler aşağıda özetlenmiştir.

## 2. VEGAN BESLENME

Vegan beslenme; et, balık, kümes hayvanları gibi hayvansal kaynakların ve hayvanların ürettiği süt, yumurta, bal gibi besinlerin tüketilmediği beslenme düzenidir. Günümüzde kaynakları daha iyi kullanmak ve çevreyi korumak, hayvanların bakımındaki etik problemler, artan hormon ve antibiyotik kullanımları, hayvan kaynaklı hastalıklardaki artış, süt ürünlerinin alerji potansiyeli, laktoz intoleransı, vücut ağırlık kontrolünü sağlamak gibi çeşitli nedenlerle vegan beslenme en hızlı yükselen trendlerden biri haline gelmiştir. ABD’de 2014-2018 yılları arasında vegan olanların sayısı %600 artmıştır (Forgrieve, 2018). Bu eğilim spor ve fitness endüstrisinde de gözlenmiş, birçok sporcu vegan diyet uygulamaya başlamıştır. Bu sayede kaliteli vegan ürünler, vegan besin destekleri artmış, vegan beslenme üzerine yapılan çalışmalar da hız kazanmıştır.

### 2.1 Sporcu Sağlığı ve Performansına Etkisi

Vegan sporcuların diyetleri incelendiğinde; sebze, meyve tüketimlerinin, kompleks karbonhidrat, dirençli nişasta, posa alımlarının daha yüksek; kolesterol, doymuş yağ, trans yağ alımlarının ise daha düşük olduğu saptanmıştır (Larson, 2018). Ayrıca vegan sporcuların diyetlerinin alkalizasyon oranının daha yüksek, tükettikleri alerjenik bileşenlerin daha düşük olduğu gözlenmiştir. Beslenmelerindeki bu değişikliklerle birlikte vegan sporcuların, omnivor sporculara göre kardiyovasküler/iskemik kalp hastalıklarına bağlı morbidite ve mortalite riskine daha az maruz kaldıkları belirlenmiştir. Vegan sporcularda insülin duyarlılığının daha iyi sağlandığı, yaşamın ileriki dönemlerinde Tip 2 diyabet, metabolik sendrom ve obezite gelişme riskinin azaldığı belirtilmiştir (Dinu ve ark. 2017). Bitkisel temelli beslenen sporcuların sistolik ve diyastolik kan basıncının omnivor sporculara göre daha düşük olduğu saptanmıştır (Kahleova, Levin ve Barnard, 2018). Ayrıca vegan beslenmenin oksidatif stresi azalttığı, endotel fonksiyonunu iyileştirdiği, LDL kolesterol ve total kolesterolde düşüş sağladığı, inflamatuvar belirteçleri düşürürken, bağışıklık belirteçlerini (CRP, İnterlökin-6 düşük, yüksek toplam lökosit düzeyi, doğal öldürücü hücre aktivasyonu, lenfosit duyarlılığı) yükselttiği gözlenmiştir (Menzel, 2020). Vegan diyetlerin alkali bir ortam yaratarak, kastaki asiditeyi dengelediği de son yıllarda üzerinde durulan önemli bir konudur. Fakat doğru planlanmayan vegan diyetlerin başta osteoporoz olmak üzere, çeşitli hastalıkların riskini artırabileceği gerçeği de göz ardı edilmemelidir. Vegan, lakto-ovovejetaryen ve omnivor koşucuların değerlendirildiği çalışmada, sporcuların antrenman sıklıkları, süreleri, koşu mesafesi, maksimum güçleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Nebl ve ark. 2019). Vegan ve omnivor

sporcuları karşılaştıran farklı bir çalışmada, vegan sporcuların sol ventrikül çapı daha büyük ve VO<sub>2</sub>maks düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Król ve ark. 2020). Güncel bir çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuş ve vegan beslenmenin sanılanın aksine dayanıklılık ve maksimal gücü olumsuz etkilemediği belirtilmiştir (Boutros ve ark. 2020).

## **2.2 Vegan Sporcuların Beslenmesi**

Doğru planlanmayan vegan diyetlerin makro (protein ve omega 3) ve mikro besin öğeleri (B<sub>12</sub>, D vitamini, demir, çinko, kalsiyum, iyot) yönünden yetersiz olduğu bilinmektedir (Rogerson, 2017). Enerji, protein ve mikro besin öğesi içeriğine dikkat edilerek hazırlanan vegan diyetler ise olumlu etkilere sahiptir. Çünkü vegan diyetler C ve E vitaminleri, polifenoller ile yüksek antioksidan içeriğine sahiptir ve spor performansı için önemli olan, glikojen depolarının artırılmasını sağlayan karbonhidrat yönünden zengindir. Yapılan çalışmalarda veganların omnivorlara kıyasla daha düşük enerji alımına sahip olduğu gözlenmiştir. Bitkisel kaynaklı diyetlerin enerji yoğunluklarının düşük olması, buna karşın yüksek lif yoğunluğu nedeniyle erken doyumluk sağlamaları bunun önemli nedenlerindedir. Bu durum kilo vermek isteyen sporcular için olumlu etkiye sahipken, ideal kilosunda olan ve yüksek enerji gereksinimi olan sporcular için bir dezavantajdır. Sporcuların gereksinimlerine göre diyetleri düzenlenmelidir. Öğünlerde fındık, ceviz gibi enerji yoğunluğu yüksek besinlerin tüketimini artırmak enerji gereksinimini karşılamak için iyi seçimlerdir.

Enerji dengesinin yanında protein dengesinin sağlanması da son derece önemlidir. Sağlıklı yetişkinlerde protein gereksinimi ortalama 0.8 g/kg iken, sporcularda bu değer 1.6 g/kg ve üzerine çıkabilmektedir. Hayvansal kaynakların diyetle yer almaması sonucunda, diyetler protein özellikle BCAA yönünden yetersiz kalabilmektedir. Ayrıca bitkisel proteinlerin sindirilebilirliği hayvansal proteinlere kıyasla daha düşük olduğu için, tüketilecek miktarın iyi belirlenmesi gerekir. Yulaf, kinoa, tofu, mercimek çeşitleri, siyah fasulye, bezelye, badem, kabak çekirdeği vegan sporcular için tercih edilebilecek protein kaynaklarıdır. Protein suplemanlarına da genellikle gerek duyulmaktadır. Diyetin enerji ve protein yönünden doğru planlanması vegan sporcular için kritik önem taşımaktadır.

## **3. VEJETARYEN BESLENME**

Bitkisel temelli beslenmeye dayanan; lakto-vejetaryen, laktoovo-vejetaryen gibi çeşitleri bulunan vejetaryen beslenme vegan beslenme ile benzer nedenlerle gittikçe popüler hale gelmektedir. Vegan beslenme kadar katı kurallarının olmaması, genellikle yumurta ve süt gibi zengin protein kaynaklarını içermesi, omnivor diyetlere kıyasla daha zengin karbonhidrat, vitamin mineral, antioksidan, posa ve sağlık için zararlı çeşitli bileşenleri daha düşük miktarlarda içermesi ile olumlu etkileri bulunmaktadır (Wang ve ark. 2015). Bu zengin içeriğe bağlı olarak doğru planlanan vejetaryen diyetler; metabolik sendrom, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, obezite riski ve kanser insidansını düşürebilmektedir (Dinu ve ark. 2017).

### **3.1 Sporcu Sağlığı ve Performansına Etkisi**

Omnivor ve vejetaryen sporcuların (27 triatlet, 23 koşucu, 10 bisikletçi) incelendiği bir çalışmada, vücut ağırlığı ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) omnivorlarda vejetaryenlere kıyasla önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Toplam enerji, toplam yağ ve doymuş yağ alımında gruplar arasında farklılık olmadığı, fakat karbonhidrat alımının vejetaryen sporcularda önemli ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür. Toplam protein alımı, proteinin sindirilebilirlik skoru ve mevcut protein dengesi, vejetaryen katılımcılara kıyasla omnivor sporcularda daha yüksek bulunmuştur. Güç ölçümlerinde anlamlı bir farklılık olmamıştır (Cuiris ve ark.

2019). Bitkisel ağırlıklı beslenen sporcular ile karışık beslenen sporcuların karşılaştırıldığı çalışmada da iki sporcu grubu arasında aerobik veya anaerobik performansta hiçbir farklılık saptanmamış, vejetaryen beslenmenin doğru planlandığında spor performansını olumsuz etkilemeyeceği belirtilmiştir (Lynch, Johnston ve Wharton, 2018).

### 3.2 Vejetaryen Sporcuların Beslenmesi

Hayvansal kaynaklardan alınan hem-demirin %25 oranında, bitkisel kaynaklardan alınan nonhem-demirin ise %2 oranında emilmesine dikkat çeken bilimsel kaynaklar, vejetaryenlerin omnivorlardan 1.8 kat daha fazla demir tüketmeleri gerektiğini belirtmektedir (Trumbo ve ark. 2001). RDA önerilerinde vejetaryenler için diyetle demir eklenmesi önerilmektedir. Bazı vejetaryen sporcuların beslenmesinde sorun yaratabileceği için EPA ve DHA kaynaklarının oranı ve protein alım miktarının da izlenmesi gerekmektedir. Vegan, vejetaryen diyetlerdeki olası riskler, alınması gereken önlemler Tablo 1'de özetlenmiştir (Rogerson, 2017).

### 4. KETOJENİK BESLENME

Spor beslenmesinin temeli, yeterli karbonhidrat alımıdır. Ayrıca karbonhidrat yüklemesi müsabaka dönemlerinde sporcunun performansını desteklemek için uygulanan beslenme stratejilerinden biridir. Ketojenik diyet ise diyetle karbonhidratın 50 gramın altında tutulduğu, enerji dengesinin sağlanması için yağ miktarının artırıldığı beslenme stratejisidir. Bu stratejinin temeli, vücutta ketozis yoluyla yağların yıkımının artırılarak gerekli enerjiyi sağlamaya çalışmaktır (Burke, 2021). Son yıllarda yapılan çalışmalarda; insan vücudunun karbonhidrat depolama kapasitesinin sınırlılığına (kan dolaşımında 5 g glikoz ve iskelet kasında, karaciğerde ~ 100 g veya ~ 500 g glikojen), glikoz oksidasyonu ile enerji üretiminin on bir adımda, yağ ve keton cisimlerinin yıkımı ile enerji üretiminin ise sadece üç adımda hızlı şekilde gerçekleşmesine, yüksek enerji sağlamasına ve ketozis sonucu artan yağ oksidasyonu ile vücut bileşiminin iyileşmesine dikkat çekilmiştir (Ma ve Suzuki 2019).

**Tablo-1:** Vegan/Vejetaryen diyetler ile ilgili olası sorunlar ve öneriler

Diyet tipi	Diyetle ilgili olası sorunlar	Sporla ilgili olası sorunlar	Öneriler
<b>Omnivor</b>	Yetersiz diyetlerde görülen çeşitli besin ögesi eksiklikleri:  D vitamini eksikliği gözlemlenebilir.	Düşük enerji alımı olan erkek ve kadın sporcular besin ögesi eksikliği riski altındadır. Negatif enerji dengesi, amenore ve kadın sporcu triadında kalsiyum gereksinimi artmaktadır.	Enerji alımı, egzersiz düzeyine göre planlanmalıdır.  Spor türüne bağlı olarak, 1.4-2.0 g/kg protein, 3-10 g/kg karbonhidrat, 0.5-1.5 g/kg yağ (veya %30) alımı önerilir.  Artan gereksinimi karşılamak için mikro besin ögesi açısından zengin diyet, D <sub>3</sub> vitamini desteği gerekli olabilir.
<b>Pesko-vejetaryen</b>	Omnivor diyetle benzer, ek olarak enerji ve protein eksikliği gözlemlenebilir.	Kadın sporcularda demir eksikliği ve anemi riski vardır.	Omnivorlarla aynıdır, ayrıca demir gereksinimi çeşitli besinlerle karşılanmalıdır.

<b>Lakto-vejetaryen ve Lakto-ovovejetaryen</b>	Pesko-vejetaryenlere ek olarak:  Uzun zincirli n-3 yağ asitleri (EPA, DHA), demir, çinko, riboflavin eksiklikleri görülmesi daha olasıdır.	Pesko-vejetaryenlerle aynıdır.  Kreatin ve karnozin depoları azalabilir.	Pesko-vejetaryenler ile aynıdır, ek olarak:  EPA/DHA desteği (toplam 1-2 g/gün, 2:1 oranı) gerekebilir.  Bitkisel kaynakların biyoyararlanımının azalması nedeniyle demir (erkek= 14 mg, kadın = 33 mg/gün) ve çinko (16.5 mg ve 12 mg/gün) alımları artırılmalıdır.
<b>Vegan</b>	Vejetaryenlere ek olarak:  Protein, yağ, n-3 yağ asitleri, B <sub>12</sub> , kalsiyum, iyot eksiklikleri erkeklerde ve kadınlarda da görülmesi olasıdır.	Vejetaryenlere ek olarak:  Düşük kemik mineral yoğunluğu kadın sporcularda artan bir risktir.  Enerji dengesini sağlamak, sporcular için sorun olabilir.	Vejetaryenlerle aynıdır, ek olarak:  Kilo verme aşamalarında protein 1.7–2.0 g/kg olup, 1.8–2.7 g/kg'a kadar artırılabilir (çeşitli bitkisel besinlerden). Kabuklu yemişler, tohumlar, avokado, yağlar ile günlük 0.5-1.5 g/kg yağ alınmalı, EPA/DHA yağ kaynağı olarak mikroalgler, D <sub>3</sub> vitamini kaynağı olarak likenler, B <sub>12</sub> ve bazı durumlarda iyot desteği gerekli olabilir. Baklagiller, iyotla zenginleştirilmiş besinler tüketilmeli ve 1000 mg/gün kalsiyum alınmalıdır.

İlk olarak, ilaca dirençli çocuk epilepsi hastalarının tedavisinde kullanılan, daha sonra kilo vermek isteyenler arasında popüler hale gelen ketojenik beslenme, sporcular arasında da gündeme gelmiş ve uygulanmaya başlanmıştır. Ketojenik diyetler; kilo kaybı, kasta artan yağ kullanımı ve diğer yararlı etkilerle ilişkilendirilmiş olsa da performans avantajına yol açıp açmayacağına ait kanıta dayalı bilgi bulunmamaktadır (Pomportes ve ark. 2016).

#### **4.1 Sporcu Sağlığı ve Performansına Etkisi**

Bir meta analizde, dayanıklılık sporcularının ketojenik diyet (KD) 28 günlük adaptasyonun ardından dayanıklılık kapasitelerinde, 21-84 günlük uyumu takiben ise dayanıklılık performanslarında herhangi bir düşüş yaşanmadığı saptanmıştır. Antrenmanlı jimnastikçiler ve taekwondo sporcularında 3-4 haftalık ketojenik diyet uygulamasından sonra dayanıklılık, güç ve izometrik güçte azalma gözlenmemiş, bir başka sporcu grubunda ise 21 günlük KD ile 2000 m koşu performansında olumlu etkiler saptanmıştır (McSwiney ve ark. 2019).

Bir yıl boyunca yüksek karbonhidrat/düşük yağ içeren diyet uygulayan ultra dayanıklılık koşucuları ile düşük karbonhidrat/yüksek yağ içeren diyet uygulayan sporcuların lipit profilleri karşılaştırıldığında, düşük karbonhidrat grubunun total kolesterol, LDL ve HDL değerleri anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (Creighton ve ark. 2018).

Ketojenik diyetin 31 gün uygulanmasının submaksimal egzersiz kapasitesi ve etkinliği üzerine etkilerini araştıran bir çalışmada, toplam egzersiz süresi, VO<sub>2</sub>

maks, solunum katsayısı arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş ve ketojenik diyetin dayanıklılık sporcularında ortalama submaksimal egzersiz kapasitesini koruduğu belirtilmiştir (Shaw ve ark. 2019).

KD'nin dayanıklılık egzersiz kapasitesi üzerindeki etkilerini değerlendirmek için, ketojenik diyet ve çalışma modeline tabi tutulan fareler incelenmiştir. Sekiz haftanın sonunda daha yüksek enerji almalarına karşın, farelerin vücut ağırlıkları anlamlı derecede düşmüş, ağır kas hasarı olmaksızın fareler daha uzun çalışma süresi göstermiştir. Ayrıca KD, egzersizin neden olduğu hasarı önleyici potansiyel bir etki göstermiştir. Çalışmada ketojenik diyetin uzun süreli egzersiz kapasitesine katkıda bulunabileceği sonucuna varılmıştır (Huang ve ark. 2018).

Farklı bir çalışmada, keto-adapte elit müsabaka yürüyüşçülerinde standartlaştırılmış 19-25 km'lik müsabaka yürüyüşünden sonra, yoğun lipolizi indükleyebilen miyokin olan IL-6 seviyesi ölçülmüştür. Düşük karbonhidratlı yüksek yağlı diyet sonrası, dayanıklılık kapasitesinde, IL-6 düzeyinde ve performansta artış gözlenmiştir. Bununla birlikte, dolaşımdaki IL-6'nın fazlalığının zararlı inflamatuvar sitokinlerin artışına ve çeşitli yan etkilere neden olabileceği belirtilmiştir (McKay ve ark. 2019).

Doğru planlanmadığı durumlarda kısa vadede; kusma, asidoz, hipoglisemi, ishal, kabızlık, fazla yağ tüketimine bağlı gastroözofageal reflü; uzun vadede ise hiperlipidemi, böbrek taşı, mineral ve iz element eksikliğine bağlı sorunlara yol açabileceği için ketojenik diyetin sporcular tarafından uygulanması hala tartışmalı bir konudur (Kang ve ark. 2004).

#### **4.2 Ketojenik Diyetle Beslenme İlkeleri**

On iki hafta ketojenik diyet uygulandıktan sonra korpüsküler hemoglobinin ortalama korpüsküler hemoglobin konsantrasyonu, dayanıklılık sporcularında azalmıştır. Bu durum sporcularda performansı açısından büyük bir risk oluşturabilmektedir. Bu nedenle KD uygulayacak sporcularda; kırmızı kan hücrelerinin izlenmesinin gerektiğinde demir desteği yapılmasının yararlı olabileceği bildirilmiştir (McSwiney ve ark. 2017).

Aşırı yağ tüketimi, oksidatif stresi artırabilmektedir, bu nedenle ketojenik diyetle miktarına dikkat edilerek antioksidan kaynaklarına yer verilmesi önerilmektedir. Antioksidan kaynakları olarak fenolik bileşenleri yüksek oranda içeren; yeşil çay, beyaz çay, flavonoidlerden zengin soğan, domates, kırmızı meyveler, narenciyeler, koyu renkli sebzeler, lignanlardan zengin kepekli tahıllar diyetle artırılmalıdır (Rodríguez ve ark. 2019).

Ketojenik beslenme sırasında karbonhidrat alımı sınırlanarak, yaklaşık 72 saatin sonunda vücudun girdiği ketozis düzeninde kimyasal yolla enerji üretiminin artırılmaya çalışıldığı ve bunun için ekzojen keton tuzları ve beta hidroksi bütirat kullanıldığı görülmektedir (Prins ve ark. 2020). Beta hidroksi bütirat ve keton tuzlarının kullanılması ve uzun vadeli etkileri hakkında yeterli verinin olmayışı, güvenilirlikleri noktasında bazı soru işaretleri doğurmaktadır. Bu konuda daha fazla çalışmaya gerek vardır.

### **5. ARALIKLI ORUÇ DİYETİ (INTERMITTENT FASTING)**

Intermittent fasting (IF), ülkemizde yaygınlaşan kullanımı ve bilinen adı ile aralıklı oruç; zaman kısıtlı beslenme, alternatif günlük beslenme düzeni, 5/2 düzeni ve ramazan orucu şeklinde sınıflandırılmaktadır (Patterson ve Sears 2017). Zaman kısıtlı beslenme 24 saatin 20/4, 18/6, 16/8 gibi açlık ve yemek yeme süreleri belirli olacak şekilde bölündüğü düzendir. Gün aşırı enerji alınıp sonrasında çok sınırlı beslenen (enerji gereksiniminin yaklaşık %25'i) düzene ise alternatif gün orucu denmektedir. Enerji hesabı yapılmaksızın, dini inanış gereğince



sabah ve akşam ezanı arasında besin ve su tüketmemeye ramazan orucu denmektedir. Son sınıflama olan 5/2 düzeninde ise kişiler 5 gün normal beslenirken, iki gün neredeyse hiçbir şey tüketmemekte, sadece 400-600 kkal enerji alımı aralığında beslenmektedir (Levy ve Chu 2019).

Günümüzde hızlı kilo kaybı, genel sağlık durumunun iyileştirilmesi, yemek saatlerinde esneklik sağlanması gibi nedenlerle giderek yaygınlaşan aralıklı oruç ve aralıklı egzersiz kavramları sporcular arasında da popüler hale gelmektedir. IF'nin aşırı kilolu ve obezlerde kan lipit düzeylerinde, insülin direncinde ve kilo kontrolünde yararlı etkilerini gösteren birçok çalışma olsa da bu beslenme düzeninin sporculardaki etkisi hakkında sınırlı veri mevcuttur.

### **5.1 Sporcu Sağlığı ve Performansına Etkisi**

IF düzeni ile ilgili çalışmalar hızla artış gösterirken, sporcularda bu beslenme düzeni ile kas kaybı olacağı korkusu en büyük soru işaretini oluşturmaktadır. Sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada, IF ve normal diyet uygulaması karşılaştırıldığında, IF düzeni ile birlikte yağsız vücut kütlelerinde negatif yönde değişikliklerin olduğu gözlenmiş, fakat bu çalışmada IF grubu 1 g/kg protein alırken, diğer grup 1.4 g/kg protein almıştır. Çalışma sonucunda protein alımının eşit olmamasının bu olumsuz sonucu doğurduğu belirtilmiş ve eksik hazırlanmış aralıklı oruç planının, sporcunun performansı için ne kadar tehlikeli olabileceği vurgulanmıştır (Tinsley ve ark. 2017).

Protein alımlarının eşit olduğu çalışmada (her iki grupta da 1.9 g/kg) ise, her iki diyet grubunda da kas kütlelerinin korunduğu ve IF düzeninin yağ kütlelerini azaltmakta daha etkili olduğu gözlenmiştir (Moro ve ark. 2016).

Otuz dört sporcunun katıldığı bir çalışmada, IF grubu 13.00-16.00-20.00 saatlerinde üç öğünlük beslenme düzeninde beslenmiş ve 16 saat aç kalmış, normal diyet grubu (ND) 8.00-13.00-20.00 arasında beslenmiş ve katılımcıların enerji gereksinimi %100 karşılanmıştır. Sekiz hafta sonra, ND'ye kıyasla, IF'de yağ kütlelerinde azalma gözlenirken, her iki grupta da yağsız vücut kütlesi, kol ve uyluk kas alanı ve maksimum güç korunmuştur. IF'de adiponektin düzeyi artarken, toplam leptin düzeyi azalmıştır. Triiyodotironin IF'de azalmış, ancak tiroid uyarıcı hormon, toplam kolesterol, HDL, LDL veya trigliseritlerde önemli bir değişiklik saptanmamıştır. Dinlenme enerji harcaması değişmemiş, ancak IF grubunda solunum oranında önemli bir düşüş gözlenmiştir. Sonuçlar, 16/8'lik IF düzeninin, sağlıkla ilgili bazı biyobelirteçleri iyileştirebileceğini, yağ kütlelerini azaltabileceğini ve kas kütlelerini koruyabileceğini göstermektedir (Moro ve ark. 2016).

Sıçanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, kontrol grubu (ad libitum besleme ve hareketsiz), egzersiz grubu (ad libitum besleme ve dayanıklılık egzersizi), aralıklı oruç grubu (IF-aralıklı oruç ve hareketsizlik) ve aralıklı oruç ve egzersiz grubu (IFEX-aralıklı oruç ve dayanıklılık egzersizi) şeklinde gruplar oluşturulmuştur. Altı hafta sonra, IF ve IFEX grubundaki deney hayvanlarının vücut ağırlığı, besin tüketiminde değişiklik olmaksızın azalmıştır. İki grup arasında vücut bileşiminde farklılıklar saptanmış, IFEX grubunun, IF'ye göre daha yüksek protein ve daha düşük yağ yüzdesine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca IFEX grubunda HDL'de yükselme gözlenmiştir. Sonuç olarak, dayanıklılık egzersizi ile birlikte IF'nin, kas kayıplarına neden olmadan vücut ağırlığını azaltmak ve yağ yıkımını artırmak için etkili bir yöntem olacağı belirtilmiştir (Moraes ve ark. 2017).

### **5.2 Aralıklı Oruç Diyetinde Beslenme İlkeleri**

Aralıklı orucun çok farklı çeşitlerde uygulanması, net bir öneri yapılmasına engel olmaktadır. Öğün saatlerinin sınırlandırılmasıyla birlikte yüksek enerji gereksinimi olan sporcularda enerji gereksiniminin karşılanmasında sorun yaşanabilir. Antrenman sırasında çok fazla efor sarf ettiklerinden, kondisyon kaybı

olmaması için sporcuların gereken enerjiyi alması son derece önemlidir. Öğün tüketilebilen saatlerde günlük alınması gereken enerjiyi, birkaç öğüne bölerek almak daha sağlıklıdır. Öğün içeriğine değil, saatine odaklanması çoğu zaman diyetin makro ve mikro besin ögesi içeriğinin göz ardı edilmesine yol açabilmektedir. Karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral alımları çok daha fazla önemli olan sporcular için hatalı beslenme uygulaması; osteoporoz, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon gibi birçok hastalık için risk faktörü olabilir. Ayrıca uzun saatli açlık sonrası kan glikoz düzeylerindeki düşüşler için kontrollü olunmalı ve gerekirse kan glikoz düzeyi izlenmelidir. Aç kalındığı saatlerde herhangi bir besin tüketilmediği için sıvı alımı da göz ardı edilebilmektedir. Sporcuların sıvı gereksinimi mutlaka karşılanmalıdır.

### **5.3 Ramazan Orucu**

Müslümanlar, ramazan ayında dini inançları gereği sabah ezanı ve akşam ezanı arasında besin ve sıvı alımını durdurmakta, ortalama 15-18 saat hiçbir şey tüketmemektedir. Akşam ezanından sonra ise herhangi bir enerji sınırlaması yapılmamaktadır (Trabelsi ve ark. 2018). Sporcular da ramazan ayında oruç tutabilmektedir.

#### **5.3.1 Sporcu Sağlığı ve Performansına Etkisi**

Belirli saat sınırlamaları olan ramazan orucunda; antrenman saatinde, uyku düzeninde ve sirkadiyen ritimde değişiklikler, fizyolojik, metabolik ve hormonal farklılıklar, vücut sıcaklığında ve kan şekeri düzeyinde düşüş, gündüz sıvı alımında azalma, psikomotor aktivitede bozukluklar, en önemlisi de yaralanma riskinde artış olabilmektedir (Lis ve Larson 2019).

Orucun sporculara etkilerinin incelendiği çalışmada, egzersiz yapan ve oruç tutan sporcuların vücut ağırlıklarının, vücut yağ yüzdelerinin ve LDL kolesterol değerlerinin oruç tutmayan sporculara kıyasla daha düşük olduğu, HDL kolesterol değerlerinin ise anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Chaouachi ve ark. 2008).

Güreş, sprint gibi branşlarda yarışan ve ramazan ayı boyunca oruç tutan güç sporcularında vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, BKİ değerlerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Karli ve ark. 2007).

Sporcularda ramazan orucunun; duygu durumu, besin alımı, algılanan efor derecesi ve tekrarlanan yüksek yoğunluklu kısa süreli maksimum performans üzerindeki etkisini araştırmak için tasarlanmış bir çalışma sonucunda; sporcuların enerji, protein, yağ ve karbonhidrat alım miktarlarında anlamlı bir farklılık bulunmamış, orucun duygu durumu ve kısa süreli maksimum performans üzerinde olumsuz bir etkisi saptanmamıştır (Boukhris ve ark. 2019).

#### **5.3.2 Ramazan Orucunda Beslenme İlkeleri**

Oruç tutan sporcularda antrenmanların süre ve sıklığının doğru ayarlanması gerekmektedir. Eğer imkan varsa, antrenmanlar iftardan 2-3 saat sonra planlanmalıdır. Uyku saatlerinin de doğru şekilde planlanması ve sporcunun uykusuz kalmaması önemlidir. Beslenmenin ve sıvı tüketiminin planlanması; antrenman türü, süresi, sıklığı gibi değişkenler göz önünde bulundurularak, sporcuya özel yapılmalıdır. Kas kütlesini korumak için protein kalitesi ve alım miktarına dikkat edilmelidir. Sahurda; yumurta, peynir, süt, yulaf iftarda; tavuk/balık eti, kuru baklagiller, yoğurt gibi protein kaynaklarına yer verilmelidir. Proteinin yanında gerekli enerjinin sağlanabilmesi için karbonhidrat ve sağlıklı yağ kaynakları yer almalı hem sahurda hem de iftarda sebze, meyve tüketimi ile lif alımı sağlanmalıdır. Çok yağlı ve şekerli yiyecekleri tüketmekten kaçınılmalıdır. Beslenme ile alımın yetersiz kaldığı durumlarda; besin destekleri (multivitamin, protein ve karbonhidrat...) kullanılabilir. Porsiyon kontrolü sağlanmalı, aniden aşırı miktarda

yemek yemenin önüne geçilmelidir. Bunun için akşam ezanı sonrası bir ana öğün ve iki ara öğün şeklinde planlama yapılması önerilmektedir.

Enerji gereksinimi kadar sıvı gereksinimi de oldukça yüksek olan sporcuların hidrasyon durumu göz ardı edilmemelidir. Egzersiz öncesi ve sonrası vücut ağırlığı tartımları yapılarak, egzersiz sırasında kaybedilen vücut ağırlığının %150'si olacak şekilde sıvı alımı sağlanmalıdır. İftar sonrası saat başı sıvı tüketimi bu hedefi gerçekleştirmede kolaylık sağlar. Meyve suları, spor içecekleri, süt ve su tercih edilebilecek iyi kaynaklardır. Çay, kahve gibi diüretikler daha az tercih edilmelidir. Hidrasyon durumunun yeterince sağlanıp sağlanmadığının kontrolü için sabahları vücut ağırlık kontrolünü takiben, idrarın renk (açık sarı renk ve kokusuz) ve miktar kontrolünü yapmak yararlıdır. Hidrasyon dengesini korumak için sıvı ve elektrolit desteği yapılması, sodyumun sınırlı tutulması, gereken durumlarda kreatin, Beta alanin gibi besin destekleri oruç tutan sporcular için önerilen desteklerdir (Boukhris ve ark. 2019).

## 6. SONUÇ

Sporcular için kontrollü ve doğru bir şekilde planlanan günümüzün popüler diyetlerinin bilinenin aksine olumsuz etkilerinin olmayabileceği birçok çalışmada belirtilmiştir. Ancak sporcuların çoğunun beslenme planlamasında profesyonel yardım almadığı ve doğru bir şekilde beslenmediği göz önüne alındığında, gelişigüzel bilgilerle bu diyetleri uygulamaları olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Kısa süreli olumlu sonuçlar elde edilse de uzun vadede yaralanma riskinde artış, dayanıklılık kapasitesi ve performansta düşüşler gözlemlenebilir. Vegan, vejetaryen, ketojenik ve aralıklı oruç diyetlerinin sporcular tarafından uygulanacaksa, diyetisyen danışmanlığında ve belirli parametreler izlenerek uygulanmasına, müsabakaya çok yakın zamanlarda yapılarak risk alınmamasına dikkat edilmelidir. Bu diyetlerin uzun süreli etkilerini içeren çalışmalar artmadıkça çeşitli soru işaretleri her zaman var olacaktır.

## 7. KAYNAKÇA

- Boukhris, O., Hsouna, H., Chtourou, L., Abdesalem, R., BenSalem, S., Tahri, N., Stannard, S., Trabelsi, K., Chtourou, H. (2019).** Effect of ramadan fasting on feelings, dietary intake, rating of perceived exertion and repeated high intensity short-term maximal performance. *Chronobiology International*, 36(1), 1-10.
- Boutros, G. H., Landry-Duval, M. A., Garzon, M., & Karelis, A. D. (2020).** Is a vegan diet detrimental to endurance and muscle strength?. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(11), 1550-1555.
- Burke, L. M. (2021).** Ketogenic low-CHO, high-fat diet: the future of elite endurance sport?. *The Journal of Physiology*, 599(3), 819-843.
- Ciuris, C., Lynch, H. M., Wharton, C., & Johnston, C.S. (2019).** A comparison of dietary protein digestibility, based on DIAAS scoring, in vegetarian and non-vegetarian athletes. *Nutrients*, 11(12), 3016.
- Chaouachi, A., Chamari, K., Roky, R., Wong, P., Mbazaa, A., Bartagi, Z., & Amri, M. (2008).** Lipid profiles of judo athletes during Ramadan. *International Journal of Sports Medicine*, 29(04), 282-288.
- Craig, W. J. (2009).** Health effects of vegan diets. *The American journal of Clinical Nutrition*, 89(5), 1627S-1633S.

- Creighton, B. C., Hyde, P. N., Maresh, C. M., Kraemer, W. J., Phinney, S. D., & Volek, J. S. (2018).** Paradox of hypercholesterolaemia in highly trained, keto-adapted athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1), e000429.
- Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & Sofi, F. (2017).** Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(17), 3640-3649.
- Forgrieve, J. (2018).** The growing acceptance of veganism. *Forbes* [ONLINE] <https://www.forbes.com/sites/janetforgrieve/2018/11/02/picturing-a-kindler-gentler-world-vegan-month>.
- Huang, Q., Ma, S., Tominaga, T., Suzuki, K., & Liu, C. (2018).** An 8-Week, Low carbohydrate, high fat, ketogenic diet enhanced exhaustive exercise capacity in mice Part 2: Effect on fatigue recovery, post-exercise biomarkers and anti-oxidation capacity. *Nutrients*, 10(10), 1339.
- Kahleova, H., Levin, S., & Barnard, N. D. (2018).** Vegetarian dietary patterns and cardiovascular disease. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61(1), 54-61.
- Kang, H. C., Chung, D. E., Kim, D. W., & Kim, H. D. (2004).** Early-and late-onset complications of the ketogenic diet for intractable epilepsy. *Epilepsia*, 45(9), 1116-1123.
- Karli, U., Guvenc, A., Aslan, A., Hazir, T., & Acikada, C. (2007).** Influence of Ramadan fasting on anaerobic performance and recovery following short time high intensity exercise. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(4), 490.
- Król, W., Price, S., Śliż, D., Parol, D., Konopka, M., Mamcarz, A., Welnicki, M., Braksator, W. (2020).** A Vegan Athlete's Heart—Is It Different? Morphology and Function in Echocardiography. *Diagnostics*, 10(7), 477.
- Larson-Meyer, E. (2018).** Vegetarian and vegan diets for athletic training and performance. *Sports Science Exchange*, 29(188), 1-7.
- Levy, E., & Chu, T. (2019).** Intermittent fasting and its effects on athletic performance: A Review. *Current Sports Medicine Reports*, 18(7), 266-269.
- Lis, D. M., Kings, D., & Larson-Meyer, D. E. (2019).** Dietary practices adopted by track-and-field athletes: Gluten-free, low FODMAP, vegetarian, and fasting. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 236-245.
- Lynch, H., Johnston, C., & Wharton, C. (2018).** Plant-based diets: Considerations for environmental impact, protein quality, and exercise performance. *Nutrients*, 10(12), 1841.
- Ma, S., & Suzuki, K. (2019).** Keto-adaptation and endurance exercise capacity, fatigue recovery, and exercise-induced muscle and organ damage prevention: a narrative review. *Sports*, 7(2), 40.
- McKay, A. K., Peeling, P., Pyne, D. B., Welvaert, M., Tee, N., Leckey, J. J., Sharma, A. P., Ross, M., Lewis, L. A., Van Swelm, R., Laarakkers C., Burke, L. M. (2019).** Acute carbohydrate ingestion does not influence the post-exercise iron-regulatory response in elite keto-adapted race walkers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(6), 635-640.
- Mc Swiney, F. T., Doyle, L., Plews, D. J., & Zinn, C. (2019).** Impact of ketogenic diet on athletes: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 10, 171-183.
- Mc Swiney, F., Wardrop, B., Volek, J., & Doyle, L. (2017).** Effect of a 12 week low carbohydrate ketogenic diet versus a high carbohydrate diet on blood count indicators of iron status in male endurance athletes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(OCE3).
- Menzel, J., Biemann, R., Longree, A., Isermann, B., Mai, K., Schulze, M. B., Abraham, K., Weikert, C. (2020).** Associations of a vegan diet with inflammatory biomarkers. *Scientific Reports*, 10(1), 1-8.

- Moraes, R. C. M. D., Portari, G. V., Ferraz, A. S. M., Da Silva, T. E. O., & Marocolo, M. (2017).** Effects of intermittent fasting and chronic swimming exercise on body composition and lipid metabolism. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 42(12), 1341-1346.
- Moro, T., Tinsley, G., Bianco, A., Marcolin, G., Pacelli, Q. F., Battaglia, G., & Paoli, A. (2016).** Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. *Journal of Translational Medicine*, 14(1), 290.
- Nebl, J., Haufe, S., Eigendorf, J., Wasserfurth, P., Tegtbur, U., & Hahn, A. (2019).** Exercise capacity of vegan, lacto-ovo-vegetarian and omnivorous recreational runners. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1), 23.
- Rodríguez-García, C., Sánchez-Quesada, C., Toledo, E., Delgado-Rodríguez, M., & Gaforio, J. J. (2019).** Naturally lignan-rich foods: a dietary tool for health promotion? *Molecules*, 24(5), 917.
- Rogerson, D. (2017).** Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 36.
- Patterson, R. E., & Sears, D. D. (2017).** Metabolic effects of intermittent fasting. *Annual Review of Nutrition*, 37, 371-93.
- Pomportes, L., Brisswalter, J., Hays, A., & Davranche, K. (2016).** Effect of carbohydrate intake on maximal power output and cognitive performances. *Sports*, 4(4), 49.
- Prins, P. J., Koutnik, A. P., D'Agostino, D. P., Rogers, C. Q., Seibert, J. F., Breckenridge, J. A., Jackson, D. S., Ryan, E. J., Buxton, J. D., Ault, D. L. (2020).** Effects of an Exogenous Ketone Supplement on five kilometer Running Performance. *Journal of Human Kinetics*, 72(1), 115-127.
- Shaw, D., Merien, F., Braakhuis, A., Maunder, E. D., & Dulson, D. (2019).** Effect of a ketogenic diet on submaximal exercise capacity and efficiency in runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(10), 2135-2146.
- Tinsley, G. M., Forse, J. S., Butler, N. K., Paoli, A., Bane, A. A., La Bounty, P. M., Morgan, G. B., Grandjean, P. W. (2017).** Time-restricted feeding in young men performing resistance training: A randomized controlled trial. *European journal of sport science*, 17(2), 200-207.
- Trabelsi, K., Moalla, W., Boukhris, O., Ammar, A., Elabed, K., Hakim, A., & Chtourou, H. (2018).** Effects of practicing physical activity during Ramadan fasting on health-related indices: An updated brief review. *International Journal of Sport Studies for Health*, 1(3), e83789.
- Trumbo, P., Yates, A. A., Schlicker, S., & Poos, M. (2001).** Dietary reference intakes: vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc. *Journal of the American Dietetic Association*, 101(3), 294-301.
- Wang, F., Zheng, J., Yang, B., Jiang, J., Fu, Y., & Li, D. (2015).** Effects of vegetarian diets on blood lipids: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American Heart Association*, 4(10), e002408.

### **Extended Summary**

Vegan, vegetarian, ketogenic diets, and intermittent fasting are today's popular diets that applied throughout the world. The positive results of these popular diets affect athletes as well a lot of athletes change their diet with these diets. Vegan diets are a diet sort that has very strict rules against the consumption of animal foods. Furthermore, their content may be limited. Inadequate and unbalanced vegan diets can lead to various problems such as protein deficiency, iron deficiency, and osteoporosis. Vegetarian diets are richer in content than vegan diets. In this way, the incidence of various lacks is lower. In these two plant-based diets, plenty of vitamins, minerals, fiber and carbohydrates consumed with accurate planning. Therefore, vegan and vegetarian diets that are planned correctly can yield positive results, not negative ones, and there is no decrease in exercise capacity contrary to expectations. Sports nutrition is based on carbohydrates. Therefore, it is surprising for many people to follow a ketogenic diet in athletes. In ketogenic diets in which carbohydrates kept below 50 grams, the percentage of protein and fat increased and energy provided. Ketogenic diets provide more energy in a short time and accelerate fat burning. However, as the amount of fat consumption increases, increasing the sources of antioxidants and, if necessary, vitamin and mineral supplements would have included. It is not known how the ketogenic diet has positive results when applied in the short term and periodically will affect the glycogen stores and what the long-term effects will be. For these reasons, it is beneficial to avoid implementing it during the competition periods. Intermittent fasting, which has many types, is another of the most preferred diets because it provides flexibility in hours, helps to shape and lose weight. In intermittent fasting, attention should be paid not to focus on the mealtime and not to wrong the content of the meal, not to consume excessive calories, and to remember to consume fluid during fasting hours. Decreasing blood glucose should be avoided. In the Ramadan fast that is a type of intermittent fasting and which is performed by Muslim athletes during Ramadan, it is significantly substantial to plan the training hours correctly, to take carbohydrates, protein, fat, vitamins, and minerals as required after iftar, and to maintain the balance of hydration.

These diets, which resulted positively if the contents plan correctly, should be made under the supervision of a dietician, doctor and trainer, and regulated as to the athlete. More studies are needed to determine the long-term effects and the effects on sports performance.

**How to cite:** Sağlam, Y., Ersoy, G. (2021). The Effects of Today's Popular Diets on Sports Performance. *Journal of Sport and Recreation Researches*, 3(1), 24-35. Doi: 10.52272/srad.901327



### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ\*

Hakan AKDENİZ<sup>ID\*\*1</sup> ACDE, Gizem SAVTEKİN<sup>ID<sup>2</sup></sup> BDE, İnayet Kaan KÖYLÜ<sup>ID<sup>3</sup></sup> ABDE,

<sup>1</sup> Öğr. Gör. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreatyon Bölümü, Kocaeli, TÜRKİYE

<sup>2</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Sakarya, TÜRKİYE

<sup>3</sup> Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreatyon Bölümü, Kocaeli, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

#### ÖZET

#### Orijinal Makale

**Amaç:** Kocaeli Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve öğrencilerin, tanımlayıcı özelliklerine göre yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

**Yöntem:** Araştırmanın örneklemini Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 437 kadın, 476 erkek toplamda 913 öğrenci, oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin elde edilmesi amacı ile Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen ve Kararmak (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan "Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ile Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla skewness-kurtosis değerlerine bakılmıştır. Verilerin analizinde demografik bilgilerin belirlenmesinde frekans analizi, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde Manova, Tukey, Post-Hoc testleri, ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi ve etkiyi belirlemek için de regresyon analizinden faydalanılmıştır.

**Bulgular:** Yapılan analizler sonucunda; Spor Bilimleri Fakültesinde İletişim Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin, Yaşam Doyumu ve psikolojik sağlamlık ölçekleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yaşam Doyumu düzeylerinde, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Yaşam Doyumu düzeylerinde, bölüm değişkenine göre, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Psikolojik Sağlamlık düzeylerinde ise Spor Bilimleri Fakültesi ve İletişim Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Yaşam Doyumu düzeyleri, Spor yapma durumuna göre incelendiğinde rekreatyonel ve amatör, rekreatyonel ve profesyonel sporcular arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Psikolojik sağlamlık ölçeği incelendiğinde, rekreatyonel ve amatör, rekreatyonel ve profesyonel, amatör ve profesyonel sporcular arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Sonuç:** Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinden yaşam doyumları yüksek olan öğrencilerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite, öğrenci, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunu

## EXAMINATION OF THE EFFECT OF LIFE SATISFACTION ON PSYCHOLOGICAL HEALTH LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

Original Article

**Aim:** The aim of this study was to investigate the relationship between life satisfaction and psychological stability of Kocaeli University students.

**Method:** The sample of the study consisted of 913 students (437 females and 476 males) studying at the Faculty of Communication, Faculty of Education and Faculty of Sport Sciences at Kocaeli University. For the purpose of obtaining data in the study, "Ego-Resilience Scale" which was developed by Block and Kremen (1996) and adapted to Turkish by Kararımak (2007) and "The Satisfaction With Life Scale" which was developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and adapted to Turkish by Köker (1991) were used. In the analysis of the data, frequency analysis was used to examine the participants' personal information distributions, skewness-kurtosis values were examined to determine whether the data showed normal distribution, Manova, Tukey and Post-Hoc tests were used to determine the differences between the variables, correlation analysis was used to establish relations and regression analysis to determine the effects.

**Findings:** According to these analyzes; It was found that there were a high positive correlation between life satisfaction and ego-resilience scales of Faculty of Communication, Education and Sport Sciences students ( $p < 0,05$ ). It was determined that female students' ego-resilience levels were significantly higher than male students ( $p < 0,05$ ). There was no significant difference according to the gender variable of the Satisfaction with Life Scale ( $p > 0,05$ ). Significant differences were found between the Faculty of Education and the Faculty of Communication regarding the satisfaction with life scale ( $p < 0,05$ ). On the other hand, a significant difference was found between the Faculty of Sport Sciences - Faculty of Communication and the Faculty of Education - the Faculty of Communication ( $p < 0,05$ ). When the Satisfaction with Life Scale was examined according to the sportive activities, a significant difference was found between recreational and amateur, recreational and professional athletes. When the ego-resilience scale was examined, a significant difference was found between recreational and amateur, recreational and professional, amateur and professional athletes ( $p < 0,05$ ).

**Conclusion:** It can be said that the Faculty of Sport Sciences, Education and Communication students who have high life satisfaction levels also have high ego-resilience levels.

**Keywords:** University, students, ego-resilience, life satisfaction

\* Bu çalışma, 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

\*\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Hakan AKDENİZ, [hakanakdeniz@gmail.com](mailto:hakanakdeniz@gmail.com),

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

### 1. GİRİŞ

Yaşam doyumunu ferdin kendi belirlediği ölçütlere uyumlu bir şekilde bireyin bütün yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tarif edilmektedir (Griffin, Diener, Larsen ve diğ. ,1985). Yaşam doyumunu öznel şekilde iyi durumda olmanın bilişsel birleşenidir ve kişinin kendisine yüklediği kriterler ve yaşam şartları algılayışı arasındaki karşılaştırılmalarıdır (Pavot ve Diener,1993; Selçukoğlu, 2001; Deniz, 2006). Öznel iyi oluş, tek başına önemli olmasının yanı sıra, üreticiliği ve doyumlu ilişkileri artırdığı, fiziksel ve ruhsal sağlık üstünde pozitif etki göstermesi bakımından hem toplumsal hem de bireysel yönden son derece önemle incelenmelidir. Diener'a göre toplumlarda sağlık, çevre ve eğitim alanındaki hizmetlerin öncelikli hedefi öznel iyi oluşu arttırmak olmalı ve değişik sosyal politikaların öznel iyi oluş üstündeki etkisi yakından gözlemlenmelidir (Diener ve Seligman 2004).

Yaşam doyumunu ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar ırkın, gelir durumunun ve cinsiyetin mutluluğu yordama ve yaşam doyumunda hemen hemen hiçbir etkisi olmadığını, psikolojik değişkenlerin (kişisel eğilimler, yakın ilişkiler ve kültür)



yaşam doyumunu izah etmede daha çok etkiye sahip olduğunu belirtmektedir (Myers ve Diener, 1995). Mutluluğu etkileyen psikolojik etmenler arasında benlik saygısının güçlü ve tutarlı bir şekilde yaşam doyumunu yordadığı hemen hemen bütün kültürlerde (toplulukçu ve bireyci) yapılan araştırmalarda rapor edilmiştir (Çivitci, 2007; Diener ve ark. 1995).

Pozitif psikolojinin önemli noktalarından bir tanesi de psikolojik dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılığa yönelik birçok tanım olmasıyla beraber her bir tanım da psikolojik dayanıklılığın değişik bir özelliğini içinde bulundurur. (Masten, Morison, Pellegrini, & Teliegen, 1990).

Araştırmanın diğer bir kavramı olan psikoloji sağlamlık; Bireyler hayatları boyunca olumsuz ve sıkıntılı olaylarla yüz yüze gelebilmekte ve bu olumsuzlukları olumluya çevirmek için gayret göstermektedir. Bu zaman diliminde yaşanan stres, anksiyete, korku gibi durumların aşmaya çalışmaktadırlar. Bireylerin bu gibi olumsuz olaylar karşısında sergilediği uyum ve üstesinden gelebilme becerisi psikolojik sağlamlık olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, epey olumsuz şekillerde gelişen durumların karşısında güç kazanarak, problemlerle üstesinden gelebilme, dirayet gösterebilme, dik durabilme, olumsuz psikolojiyi egale ederek olumlu bir psikoloji haline getirebilme, çevresel faktörlerin kişiyi zorlamasına, kişinin problemler yaşamasına, rizikolu olaylarla yüzleşmesine veya yüzleşme olasılığının yüksek olmasına rağmen kişinin bu zorluklardan psikolojik açıdan sağlıklı bir şekilde üstesinden gelebilme, kişinin pek çok olaylar karşısında (engellemeler, çatışma, belirsizlikler vb.) Kendini toparlayacak gücü bulma, sorumluluk alarak onlarla baş etme ve bu mücadelede sonucu başarılı olma becerisi, stresli durumlarla karşılaşıldığında bir güç kaynağı olarak meydana çıkan kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Sipahioğlu, 2008; Polatçı ve ark., 2017; Aydın ve Egemberdiveya, 2018; Güloğlu ve Kararırmak, 2010; Atarbay, 2017; Erarslan, 2014; Sezgin, 2012; Öz ve Yılmaz, 2009).

Kişide ve kişinin içerisinde var olduğu çevrede koruyucu etmenlerin bulunması, bir yönden sorunu ortaya çıkmadan gidermeyi ve bir sorunu davranışın oluşumunu gidermeyi sağlarken; diğer yönden var olan problemin etkisini azaltarak kişinin fiziksel ve duygusal iyi oluşuna katkı sağlayacak durumları, bilgileri ve tutumları güçlendirmesine yardımcı olarak, zorluklara karşı ayakta durmasını sağlar. Dolayısıyla pozitif bir netice olan yaşam doyumunu, kişinin risk etmenlerinin üstesinden gelip kendisindeki ve çevresindeki koruyucu etmenleri kullanmanın neticesinde elde ettiği bir yeterlilik olarak ele alınır. (Diener, 1984)

Üniversite okuyan bireyler üniversite öğrenim görmeyen mutluluğunu yaşarken, aile bireylerinden uzakta olma ve yeni dostluklar kurma, tek başına kalmanın verdiği korku, maddi imkansızlıklar, gelecekle ilgili mesleki kaygılar gibi birçok faktörle karşı karşıya kalmaktadır. Bu olaylar gençleri mental olarak kötü bir duruma itebilir (Özdel ve ark., 2002). Buradan yola çıkarak, Kocaeli Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve öğrencilerin, tanımlayıcı özelliklerine göre yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır.

## **2.MATERYAL VE YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Yapılan araştırmada mevcut durumu meydana çıkarmak amacıyla betimsel tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. “Geçmişten günümüze halen var olan bir durumu var olduğu biçimiyle, bireyleri, olayı ya da nesnelere kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamayı hedefleyen araştırma modelidir” (Karasar, 2004).

### **2.2. Araştırma Grubu**

Araştırmanın Örnekleme Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi örgün ve ikinci öğretim olmak üzere Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören toplamda 407 öğrenci, Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi örgün ve ikinci öğretim olmak üzere Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören toplamda 277 öğrenci, Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesi örgün ve ikinci öğretim olmak üzere toplamda 229 öğrenci, 3 fakültenin toplamında ise 913 öğrenci rastgele seçilerek oluşturulmuştur. Örneklem kriterleri; çalışmaya katılmak için istekli ve gönüllü olmak, öğrenciliğini aktif sürdürüyor olmak.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık durumlarını tayin edebilmek amacıyla Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Kararmak (2007) tarafından uyarlanan psikolojik sağlık ile öğrencilerin psikolojik sağlık seviyelerini tayin edebilmek için psikolojik sağlık ölçeği” Öğrencilerin yaşam doyumlarını düzeylerini tayin edebilmek amacıyla Diener,Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanan psikolojik sağlık ile öğrencilerin yaşam doyumları seviyelerini tayin edebilmek için yaşam doyum ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklerden yaşam doyum ölçeği Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,907 olarak hesaplanmıştır. Diğer ölçeğimiz olan psikolojik sağlık ölçeği Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,548 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik için belirlenen sınır 0,7 olduğu için kullanılan ölçekler yüksek düzeyde güvenilir kabul edilmektedir.

Bu anketler Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin bir kısmına internet ortamından link gönderilerek kendilerine ulaştırılmış ve bir kısmına ise elden anket dağıtarak doldurulmaları istenmiştir.

### **2.4. Verilerin Toplanması**

Araştırma Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi Öğrencilerine İnternet aracılığı ile e-postalarına link gönderilerek ve elden anket dağıtılarak doldurulmaları istenmiştir. Gerekli izinler alınmıştır.

### **2.5. Verilerin Analizi**

Bu çalışmada anket ve internet aracılığı ile toplanan verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 21 paket programı kullanılmıştır. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin tespit edilmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, İlişki düzeylerinin incelenmesine Korelasyon Katsayısından ve Lineer Regresyon analizinden, Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre incelenmesinde ise, MANOVA tekniğinden ve t testi ve Post-hoc analizlerinden faydalanılmıştır. Anlamlılık, .05 kabul edilmiştir.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde üçüncü bölümde belirtilen yöntemlerin kullanılarak toplanılan verilere, çalışmanın problem cümlesi ve alt problemlerine ilişkin istatistiksel tekniklerle gerçekleştirilen çözümler neticesinde elde edilen bulgular ve tablolarına yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikler ve Tanımlayıcı İstatistikleri

	n	%
Erkek	476	52,1
Kadın	437	47,9
21-23	177	19,4
24-26	311	34,1
27 ve üstü	261	28,6
Spor Bilimleri Fakültesi	407	44,6
Eğitim Fakültesi	277	30,3
İletişim Fakültesi	229	25,1
2. Sınıf	105	11,5
3. Sınıf	296	32,4
4. Sınıf	487	53,3
5 veya üzeri	25	2,7
Rekreasyonel	726	79,5
Amatör	126	13,8
Profesyonel	61	6,7
Toplam	913	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin, %52,1'ünün (n=476) erkek, %47,9'inin (n=437) kadın olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin, %18'inin (n=164) 18-20 yaş aralığında, %19,4'ünün (n=402) 21-23 yaş aralığında, %34,1'inin (n=311) yaş aralığında, %28,6'sının da (n=261) olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin, %44,6'sının (n=407) Spor Bilimleri Fakültesi'nde, %30,3'ünün (n=277)'sinin Eğitim Fakültesi'nde, %25,1'inin (n=229) İletişim Fakültesi'nde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin, %11,5'inin (n=105) 2.sınıf, %32,4'ünün (n=296) 3.sınıf, %53,3'ünün (n=487) 4.sınıf, %2,7'sinin (n=25) 5.sınıf veya üstü olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin, %79,5'inin (n=726) rekreasyonel, %13,8'inin (n=126) amatör, %6,7'sinin (n=61) profesyonel spor yapma durumları olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin, Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.

	n	Min	Max	$\bar{x}$	Ss
Yaşam Doyumu	913	11,00	29,00	21,6714	4,73919
Psikolojik Sağlık	913	25,00	44,00	37,2147	4,27379

Tablo 2 incelendiğinde, Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri incelendiğinde, 44 puan üzerinden en düşük puanın 25, en yüksek puanın 44 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlık ortalaması  $\bar{X}=37,21\pm 4,27$  olup, yüksek düzeyde psikolojik sağlığa sahip oldukları belirlenmiştir (p<0,05).

Yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde, 29 puan üzerinden en düşük puanın 11, en yüksek puanın 29 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin ortalaması  $\bar{X}=21,67\pm 4,73$  olup, yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 3.** Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık Korelasyon Analizi.

		Yaşam Doyumu	Psikolojik Sağlık
Yaşam Doyumu	r	1	,549**
	p		,000
	n	913	913
Psikolojik Sağlık	r	,549**	1
	p	,000	
	n	913	913

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; N=816

Tablo 3 incelendiğinde, yaşam doyum ve psikolojik sağlık skorlarında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlık ve yaşam doyum ( $r=,549$ ;  $p<0,05$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 4.** Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık İlişkin Regresyon Analizi.

Bağımsız değişkenler	Bağımlı Değişken Yaşam Doyumu		
	B	t	p
Sabit		-,848	,396
Psikolojik Sağlık	,549	19,815	,000
F		392,631	
R <sup>2</sup>		,301	
dzitR <sup>2</sup>		,300	

\*\* $p< .01$  Yöntem: Stepwise

Tablo 4 incelendiğinde, regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlı olmakla birlikte; Psikolojik sağlık ve yaşam doyumları %30 oranında açıklamaktadır ( $F=392,63$ ;  $p<0.01$ ). Regresyon analizine göre yaşam doyum ( $\beta=,549$ ,  $p<.01$ ) psikolojik sağlık üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir.

**Tablo 5.** Öğrencilerin, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre karşılaştırılması.

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	Erkek	476	21,9118	5,02798	1,601	,110
	Kadın	437	21,4096	4,39393		
Psikolojik Sağlık	Erkek	476	36,8109	4,42266	-2,992	,003*
	Kadın	437	37,6545	4,06507		

\* $p<0.05$

Tablo 5 incelendiğinde, Öğrencilerin yaşam doyumları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Kadın öğrencilerinin

psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X}=37,65\pm4,06$ ) erkek öğrencilere kıyasla ( $\bar{X}=36,81\pm4,42$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 6.** Öğrencilerin, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumlarının Cinsiyetlere Göre MANOVA Sonuçları.

Etki	Değer	F	df	P	
Cinsiyet	Pillai's Trace	,026	12,216 <sup>b</sup>	2,000	,000*
	Wilks' Lambda	,974	12,216 <sup>b</sup>	2,000	,000*
	Hotelling's Trace	,027	12,216 <sup>b</sup>	2,000	,000*
	Roy's Largest Root	,027	12,216 <sup>b</sup>	2,000	,000*

\* $p<0.05$

Tablo 6 incelendiğinde, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyum düzeylerine ait cinsiyet değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ( $p<0,05$ ) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Tablo 7.** Öğrencilerin, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumlarının Fakültelerine Göre Tukey Sonuçları.

		n	$\bar{x}$	Ss	F	p	Tukey
Yaşam Doyumu	Spor Bilimleri Fakültesi (1)	407	21,7150	5,87827	11,360	,000*	2-3
	Eğitim Fakültesi (2)	277	21,0830	4,17163			
	İletişim Fakültesi (3)	229	22,3057	2,53277			
	Total	913	21,6714	4,73919			
Psikolojik Sağlık	Spor Bilimleri Fakültesi (1)	407	36,6634	4,12158	4,233	,015*	1-3
	Eğitim Fakültesi (2)	277	37,1119	5,47045			
	İletişim Fakültesi (3)	229	38,3188	2,19222			
	Total	913	37,2147	4,27379			

(Wilks' Lambda  $\lambda=,966$ ;  $F=7,837$   $p=,000$   $\eta^2$ )

Tablo 7 incelendiğinde, Öğrencilerin yaşam doyumları fakülte değişkenine göre incelendiğinde, İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin yaşam doyumlarının ( $\bar{X}=22,30\pm2,53$ ) Eğitim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X}=21,08\pm4,17$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X}=38,31\pm2,19$ ) Spor Bilimleri Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X}=36,66\pm4,12$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X}=38,31\pm2,19$ ), Eğitim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X}=37,11\pm5,47$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 8.** Öğrencilerin, Psikolojik Sağlık Ve Yaşam Doyumlarının Fakülte Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Etki		Değer	F	df	p
Bölüm	Pillai's Trace	,034	7,826	4,000	,000*
	Wilks' Lambda	,966	7,837 <sup>b</sup>	4,000	,000*
	Hotelling's Trace	,035	7,848	4,000	,000*
	Roy's Largest Root	,027	12,131 <sup>c</sup>	2,000	,000*

\*p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerine ait bölüm değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde (p<0,05) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Tablo 9.** Öğrencilerin, Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

		n	x	ss	F	p	Tukey
Yaşam Doyumu	Rekreasyonel (1)	726	21,3857	4,61841	6,531	,002	1-2 1-3
	Amatör (2)	126	22,7460	4,29872			
	Profesyonel (3)	61	22,8525	6,35042			
	Total	913	21,6714	4,73919			
Psikolojik Sağlık	Rekreasyonel (1)	726	37,8829	3,88117	53,268	,000	1-2 1-3 2-3
	Amatör (2)	126	35,2698	4,55792			
	Profesyonel (3)	61	33,2787	4,82055			
	Total	913	37,2147	4,27379			

(Wilks' Lambda  $\lambda=,772$ ; F=62,900 p= ,000)

Tablo 9 incelendiğinde, Öğrencilerin yaşam doyumları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu amatör amaçlı olan öğrencilerin yaşam doyumlarının ( $\bar{X} = 22,74 \pm 4,29$ ), rekreasyonel amaçlı olan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X} = 21,38 \pm 4,66$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Öğrencilerin yaşam doyumları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu profesyonel olan öğrencilerin yaşam doyumlarının ( $\bar{X} = 22,85 \pm 6,35$ ), rekreasyonel amaçlı olan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X} = 21,38 \pm 4,66$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Öğrencilerin psikolojik sağlıkları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu rekreasyonel amaçlı olan öğrencilerin psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X} = 37,88 \pm 3,88$ ), amatör olan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X} = 35,26 \pm 4,55$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Öğrencilerin psikolojik sağlıkları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu rekreasyonel amaçlı olan öğrencilerin psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X} = 37,88 \pm 3,88$ ), profesyonel olan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X} = 33,27 \pm 4,82$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Öğrencilerin psikolojik sağlıkları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu amatör olan öğrencilerin psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X} = 35,26 \pm 4,55$ ), profesyonel olan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X} = 33,27 \pm 4,82$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 10.** Öğrencilerin, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumlarının Spor Yapma Durumuna Göre MANOVA Sonuçları.

Etki	Değer	F	df	p
Spor yapma durumu	Pillai's Trace	,229	58,692	4,000
	Wilks' Lambda	,772	62,900 <sup>b</sup>	4,000
	Hotelling's Trace	,296	67,134	4,000
	Roy's Largest Root	,295	134,261 <sup>c</sup>	2,000

\* $p < 0,05$

Tablo 10 incelendiğinde, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerine ait spor yapma durumu değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ( $p < 0,05$ ) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

#### 4. TARTIŞMA

Bu araştırma Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerini araştırmak ve çeşitli değişkenler açısından farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda; öğrencilerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu durum öğrencilerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında çift taraflı ve aynı yönlü bir ilişkiyi göstermekte bir değişkene ilişkin veriler arttığında, diğer değişkene ait verilerin de arttığına işaret etmektedir. Diğer bir tabir ile öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri yükseldiğinde veya azaldığında, aynı yönde yaşam doyumu düzeyleri de yükselmekte veya azalmaktadır.

Akdeniz ve ark. (2018) yapmış oldukları çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumları düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Büküşoğlu ve Bayturan (2005) yaptığı çalışmada çeşitli üniversite kulüplerine üye olan öğrencilerin kulüplere üye olmadan öncesinde ve üye olduktan sonra ki kişilik özelliklerinde farklılık tespit etmiştir. Dahil oldukları kulüplerde serbest zaman aktivitelerine katılan öğrenciler kendilerini aktivitelerden sonra daha hareketli, neşeli ve atılgan olarak tanımlamışlardır. Yurt dışı literatüründe fiziksel aktivite tedavilerinin, serbest zaman aktivitelerinin, birçok psikolojik hastalığın tedavisinde aktif bir tedavi tekniği olduğu, psikososyal ilerleyişte pozitif faydaları vurgulanmaktadır. Psikolojik sağlık seviyesinin yüksekliği sebebi ile kişilerin karşı karşıya kaldıkları olumsuz olayların üstesinden gelebildiklerini destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Öz ve

Yılmaz, 2009). Ayrıca psikolojik sağlamlığın pozitif bir çıktısı olarak yaşam doyumundan söz edilmektedir. Literatüre bakıldığında yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık üzerine yapılan birçok çalışma bulunmaktadır (Topçu, 2017; Sezgin, 2012; Şat ve ark., 2015; Nartgün ve Mor, 2015; Polatçı ve ark., 2017; Demir ve Murat, 2017; Çalışkan ve Yasul, 2017). Yine Çoban ve ark. (2020) sportif tutumun yaşam kalitesi düzeyinde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirtmişlerdir.

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeylerine ait cinsiyet değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, kadın öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının, erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akdeniz ve ark. (2018) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin, anlamlı farklılık bulamamalarına rağmen kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla psikolojik sağlamlıklarını daha yüksek olarak bulmuşlardır. Hoşoğlu'nun yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlıklarının, erkek öğrencilerde kadın öğrencilere kıyasla daha fazla olduğu görülmüştür. Hoşoğlu bu durumu erkek öğrencilerin geleneksel aile yapısı içerisinde yetiştirildiklerinden, aile içinde aldığı sorumluluklara bağlamış ve bu sorumluluklarla mücadele etmek zorunda olduklarından problemlere çözüm üretme konusunda daha tecrübeli olduklarını belirtmiştir. (Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl, Batık 2018). Koçak'ın yaptığı çalışmada ise Beden Eğitimi bölümlerinde okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu fakat aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde tespit edilmiştir (Koçak, Özbaş, Gürhan, 2017). Tüm bunlara bakıldığında genel anlamda bu çalışmalar ile çalışmamız paralellik göstermemektedir.

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları fakülte değişkenine göre incelendiğinde, İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının Spor Bilimleri Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının, Eğitim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akdeniz ve ark. (2018) Öğrencilerinin eğitim gördükleri bölüm değişkenine göre Rekreasyon Bölümüne ve Antrenörlük Eğitimi Bölümüne, Spor Yöneticiliği Bölümünün yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlıklarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğine, kıyaslandığında daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu rekreasyonel olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının, amatör olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumu rekreasyonel olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının, profesyonel olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumu amatör olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının, profesyonel olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çekceoğlu, (2019) yapmış oldukları çalışmada, lise öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeylerinin lisanslı spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık bulamamışlardır. İlgili



makaleye incelediğimizde sportif performans ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır. Sarkar ve Fletcher'ın (2014) yapmış oldukları alan yazıda, öz-düzenleme ve güven yardımının, şampiyonalarda sporcuların psikolojik durumları ve performanslarını kanısına varmışlardır. Takım ve bireysel sporlarda yapılan çalışmalarda, sporcuların psikolojik sağlık düzeylerini farklılaştırmadığı fakat ve bireysel ve takım sporlarının sporcuların psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkiledikleri kanısına varmışlardır (Soflu ve ark. 2011; Bayrakdaroğlu, 2014). Çekceoğlu, (2019) yapmış olduğu çalışma bulgularına göre lisanslı spor yapma durumu değişkenleri arasında anlamlı bir etkileşim bulamamıştır. Lisanslı spor yapma değişkeni ile katılımcıların psikolojik sağlık seviyeleri anlamlı farklılık bulamamışlardır.

Öğrencilerin yaşam doyumları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yaşam doyumunu daha çok kişinin bireysel ve demografik faktörlerinden etkilenmektedir (yaş, cinsiyet, bireyin yapmakta olduğu iş, öğrenim durumu) (Çevik ve Korkmaz, 2014). Özkara yaptığı çalışmada Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu belirlemiş fakat istatistiksel açıdan anlamda farklılık bulamamıştır (Özkara ve ark., 2015). Dost'un yaptığı çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla yaşam doyumunun istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür (Dost, 2007). Fuğl-Meyer'in yaptığı çalışmada ise değişik yaş grupları içerisinde yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Fuğl-Meyer, Melin, ve Fuğl-Meyer, 2002). Cinsiyet değişkenine yaşam doyumunu değişkenin farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan literatür taramasında da görüldüğü gibi genel anlamda birbiriyle örtüşen sonuçlara ulaşılmaktadır. Bu çalışmaya katılan iki üniversitenin toplamında ve ayrı ayrı bakıldığında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan üç bölümün toplamında Kadın öğrencilerin yaşam doyumlarının erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Uçar (2019), yapmış olduğu çalışmada, Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre yaşam doyumunu ölçeklerinden almış oldukları puan ortalamaları kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre yaşam doyum düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur.

Öğrencilerin yaşam doyumları fakülte değişkenine göre incelendiğinde, Eğitim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin yaşam doyumlarının, İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumu etkileyecek çeşitli faktörlerin olduğu düşünülmektedir eğitim fakültesi öğrencilerinin aldığı dersler müfredat açısından hem mesleki açıdan hem de bireysel özellikleri açısından farklı koşulları ortaya çıkarttığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin yaşam doyumları spor yapma durumu değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu rekreasyonel amaçlı olan öğrencilerin yaşam doyumlarının, amatör olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumu rekreasyonel amaçlı olan öğrencilerin yaşam doyumlarının, profesyonel olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yılmaz (2019)'un yapmış olduğu çalışmada, belediye çalışanlarının düzenli spor yapma değişkenine göre yaşam doyumunu ölçeğinden almış oldukları puanların karşılaştırılmasında anlamlı bir fark tespit etmiştir. Bu farkın düzenli spor yapanların lehine olduğunu bildirmiştir. Spor meslek olarak

edinmemiş, sadece boş zaman değerlendirmesi olarak gören bireyler, hem bir takım psikolojik bunalımlardan korunmakta, hem de boş zamanlarını spor ile değerlendirerek esas mesleğinde daha verimli olabilmektedir (Erkal, 1992). Yapılan araştırmaların birçoğu spor yapmanın yaşam doyumunu arttırdığını, tükenmişlik için tedbir olarak sporsal faaliyetlerin desteklenmesi gerektiğini, spor yapanların tükenmişliği minimal düzeyde yaşadığını savunmaktadır (Baykoçak, 2002)

## 5. SONUÇ

Spor yapan bireylere göre yaşam doyumunu ve psikolojik sağlık değerlendirildiğinde, profesyonel anlamda spor yapan öğrencilerin yaşamlarından aldıkları doyum, diğerlerine göre daha fazla olmasının sebebi profesyonel sporla uğraşan bireylerin, sporcu başarısına, yaptığı spordan para kazanmalarına bağlanabilir. Rekreasyonel olarak spor yapan bireylerin ise psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek çıkması, serbest zaman aktivitelerine katılan kişileri yaşamın stresinden etkin bir şekilde üstesinden gelebilme ve beklenmeyen olaylar karşısında daha iyi stratejiler sergiledikleri söylenebilir.

## 6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Yazarlar, eğer varsa bu bölümde çıkar çatışmasına neden olabilecek her türlü maddi destek veya ilişkiyi beyan etmelidir.

**Çıkar çatışması:** *Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.*

**Finansal destek:** *Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.*

**Etik Kurul Onayı:** *Bu çalışmada Etik kurulu raporuna gerek duyulmamıştır.*

**Bilgilendirilmiş Onam:** *Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.*

## 7. KAYNAKÇA

**Akdeniz, H., Keskin, Ö., Sekban, G., Sarı, E. (2018).** Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumları ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Lara/ANTALYA.

**Atarbay, S. (2017).** Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Programı. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. İstanbul.

**Aydın, M., Egemberdiyeva, A. (2018).** Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/496083>

**Baykoçak, C. (2002).** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri Bursa İli Uygulaması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

**Bayrakdaroğlu, S. (2014).** Tekvandocuların Psikolojik Sağlık ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=AREQSFTNPvi8I5T6v75FjA&no=LuEVn3edaTUtc6dUktxOhQ>

- Block, J. & Kremen, A. (1996).** IQ and ego resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Büküşoğlu, N., Bayturan, A.F. (2005).** Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173-177. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/350144>
- Çalışkan, E.F., Yasul, A.F. (2017).** Öğretmen Adaylarının Sosyal Değer Algıları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Education Sciences (NWSAES)*, 12(4), 133-146. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaedu/issue/31528/337900>
- Çekceoğlu, H. (2019).** Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Hedef Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karaman.*
- Çevik, N.K., & Korkmaz, O. (2014).** Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145. <https://dergipark.org.tr/en/pub/niguiibfd/issue/19754/211460>
- Çivitçi, A. (2007).** Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7, 26, 51-60. DOI: 10.17755/esosder.263229
- Çoban, Ü., Bayazıt, B., Uca, M. (2020).** Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Yaşam Kalitesi, Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi: Doğu Marmara Bölgesi Üniversiteleri Örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 4362-4385. DOI: 10.26466/opus.665339
- Demir, R., Murat, M. (2017).** Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası toplum araştırmaları dergisi*. 7(13), 347-377. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/381753>
- Deniz, M.E. (2006).** The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision making styles and desicion self esteem: An investigation with Turkish University Students. *Social Behaviour and Personality*, 34,9, 1161-1170 <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.9.1161>
- Diener, E. & Diener, M. (1995).** Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0\\_4](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4)
- Diener, E. (1984).** Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_3)
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004).** Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985).** The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Seligman, MEP. (2004).** Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5:1-31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Dost, M.T. (2007).** Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

- Erarslan, Ö. (2014).** Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Erkal, M. (1992).** Sosyolojik Açıdan Spor, Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, Ankara
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K.S. (2002).** Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of rehabilitation medicine*, 34(5), 239-246. <https://core.ac.uk/download/pdf/188557570.pdf>
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. (2010).** Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88. <https://dergipark.org.tr/en/pub/egeefd/issue/4907/67229>
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A.F., Bingöl, T.Y., & Batık, M.V. (2018).** Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- Karasar, N. (2004).** Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel yayın Dağıtım, Ankara.
- Kararımak, Ö. (2007).** Deprem Yaşamış Bireylerde Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi: Bir Model Test Etme Çalışması. Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Koçak, M., Ozbas, A. A., & Gurhan, N. (2017).** Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi [Identification of psychological resilience and self-efficacy levels of physical education-sport students]. *Nigde University Journal of Physical Education and Sports Science*, 11(2), 129-135.
- Köker, S. (1991).** Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990).** Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (236-256). New York: Cambridge University Press. <https://books.google.com.tr/books?id=A1Ugc13HXFAC&lpg>
- Myers, D. G., Diener, E. (1995).** Who is happy?, *Psychological Science*.6, 10- 19.
- Nartgün, S.Ş., Mor, K.D. (2015).** Öğretmenlerin Görüşlerine Göre Etik Liderlik ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 15(2),269-290. <https://dergipark.org.tr/en/pub/basbed/issue/16844/432071>
- Öz. F., Yılmaz Bahadır, E. (2009).** Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram, Psikolojik Sağlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 82-89 <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunhemsire/issue/7841/103278>
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoglu, N. K. (2002).** Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., Çavdar, S. (2015).** Spor Bilimleri Alanında Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport. Special*, (3), 336-346. Doi: 10.14486/IJSCS293
- Pavot,W., Diener, E. (1993).** The Affective and Cognitive Context of Self Reported Measures of Subjective Well-Being, *Social Indicators Research*, 28, 1-20. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/BF01086714.pdf>
- Polatçı, S., Irk, E., Gültekin, Z., Sobacı, F. (2017).** Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler Mi? Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.

- 4(29), 553-578. <https://sbedergi.sdu.edu.tr/assets/uploads/sites/343/files/29-savi-yazi25-29122017.pdf>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014).** Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Selçukoğlu, Z. (2001).** Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sezgin, F. (2012).** İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/48697/619541>
- Sipahioğlu, Ö. (2008).** Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi (Doctoral Dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Soflu, H. G., Esfahani, N., & Assadi, H. (2011).** The Comparison of Emotional Intelligence and Psychological Skills and Their Relationship with Experience among Individual and Team Athletes in Superior League. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394-2400. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.466>
- Şat A., Doğan H., Amil O. (2015).** Akademisyenlerin Psikolojik İhtiyaçları ve İş Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Kayseri Örneği. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 112-132. <https://dergipark.org.tr/en/pub/opus/issue/22697/242303>
- Topçu, F. (2017).** Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Uçar, B. (2019).** Çalışan ve Çalışmayan Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Yılmaz, B. (2019).** Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesinde Çalışan Spor Yapan Ve Yapmayan Personelin Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Kahramanmaraş.

## Extended Summary

### Introduction

Satisfaction of life is defined as using whole life in a positive manner so as to be compatible with personal criteria (Griffin, Diener, Larsen, et al.,1985). Satisfaction of life, subjectively, is the cognitive component of being good and it also is the comparisons between a person's criterion and his life conditions (Pavot and Diener,1993; Selçukoğlu, 2001; Deniz, 2006). One of the most remarkable points of positive psychology is psychological hardiness. There are several definitions regarding psychological hardiness as well as each of those definitions involves a different attribute of psychological hardiness at the same time (Masten, Morison, Pellegrini, & Teliegen, 1990). Resilience is characterized as coping with problems by strengthening against circumstances; being astute; holding head high; turning negative psychology into positive psychology. Moreover, resilience is also defined as coping with difficulties despite environmental factors, risky events, or having a high probability of facing risky events (obstacles, conflict, uncertainties, etc.). In other words, resilience can be pictured as the ability to find the strength to recover; cope with problems and succeed (Sipahioğlu, 2008; Polatçı et al., 2017; Aydın and Egemberdiveya, 2018; Güloğlu and Kararımak, 2010; Atarbay, 2017; Erarslan, 2014; Sezgin, 2012; Öz and Yılmaz, 2009).

The purpose of this study was to review the relationship between satisfaction with life and resilience levels of students who study at Kocaeli University; besides, determining whether there is a difference between satisfaction with life and resilience levels was also the purpose.

### Method

The sample consisted of 913 (437 female, 476 male) students who study in the Faculty of Sport Sciences, Faculty of Communication, and Faculty of Education in Kocaeli University. "Resilience Scale" that was developed by Block and Kremen (1996) and also adapted to Turkish by Kararımak (2007) was used to obtain data. For the same purpose, the "Satisfaction with Life Scale" that was developed by Diener, Emmons, Laresen, and Griffin (1985) and also adapted to Turkish by Köker (1991) was utilized. Skewness-kurtosis values were analyzed to determine whether the data displayed normal distribution. Frequency analysis specified the demographic information; Manova, Tukey, Post-Hoc tests were utilized to find the differences among variables; correlation analysis was used to determine the relationship, and finally, regression analysis was applied to find the effect.

### Findings, Discussion and Results

It is observed at the end of the analyses that there is a high level of the positive relationship between Satisfaction with Life and Resilience scales of students who study in Faculty of Sport Sciences, Faculty of Communication, and Faculty of Education ( $p<0,05$ ). This situation shows a two-way and same-way direction relationship between the levels of resilience and satisfaction with life. As the data related to a variable increases, the data belongs to other variables increases at the same time. In other words, when the levels of resilience increase or decrease, the level of satisfaction with life increases or decreases at the same time. Another finding is that the resilience level of female students is significantly higher compared to the male students ( $p<0,05$ ). Regarding the level of satisfaction with life, there is no significant difference by gender variable ( $p>0.05$ ). On the other hand,

there is a significant difference between the Faculty of Education and Faculty of Communication based on departments ( $p<0,05$ ). Regarding resilience levels, there is a significant difference between the Faculty of Sport Sciences and Faculty of Communication; Faculty of Education, and Faculty of Communication ( $p<0,05$ ). There was found a significant difference between recreational and amateur, recreational and professional athletes when the levels of satisfaction with life were analyzed based on the status of playing sports ( $p<0,05$ ). Again, there can be talked about a significant difference between recreational and amateur, recreational and professional, amateur and professional athletes when the resilience scale was reviewed ( $p<0,05$ ). To sum up, students who have high satisfaction with life and study in the Faculty of Sport Sciences, Faculty of Education, and Faculty of Communication also have a high level of resilience.

**How to cite:** Akdeniz, H., Savtekin, G., Koylu, I.K. (2021). Examination of the Effect of Life Satisfaction on Psychological Health Levels of University Students. *Journal of Sport and Recreation Researches*, 3(1), 36-52. Doi: 10.52272/srad.927472