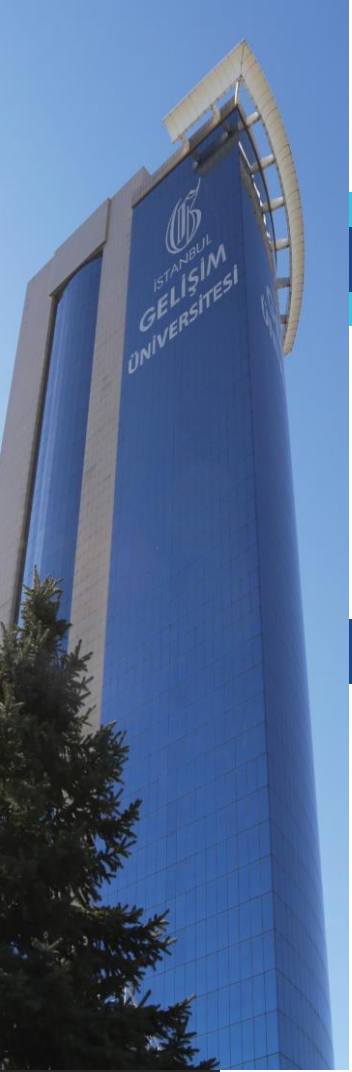


Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal Sürdürülebilirlik İçin

*istanbul Gelişim Üniversitesi*





Bölüm Adı

Spor Yöneticiliği, Rekreasyon, Egzersiz ve Spor Bilimleri,  
Antrenörlük Eğitimi

Dersin Adı

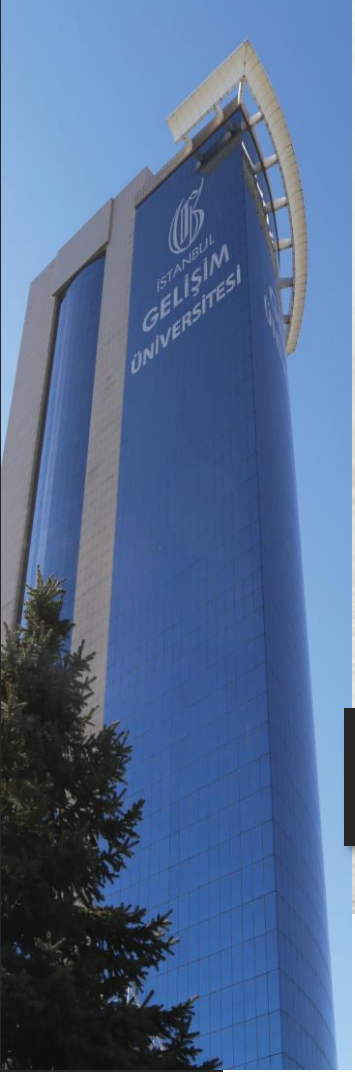
# Egzersiz Psikolojisi

Dersin Haftası: **3. Hafta**

Dersin Öğr. Üyesinin Adı: **Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER**

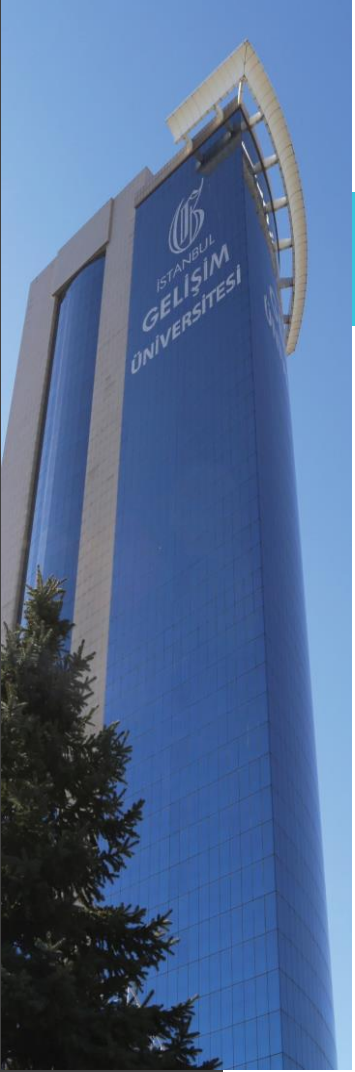
E-Posta: [coner@gelisim.edu.tr](mailto:coner@gelisim.edu.tr)

Telefon: **0532 354 08 89**



## DERSİN KONUSU

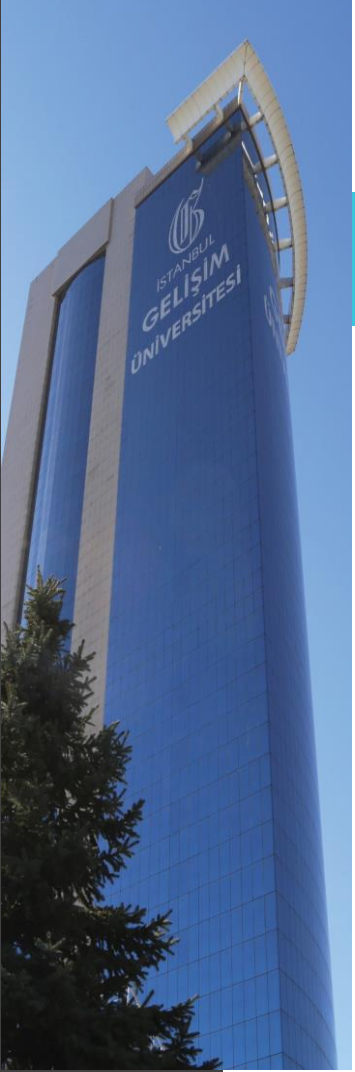
Egzersiz Davranışına İlişkin Kuramlar ve Modeller - 2



# Başvurulan Kaynaklar

1. Robert S. Weinberg, Daniel Gould, (2015). **Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri.** Ed. Mustafa Şahin, Ziya Koruç. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
2. Zuhal Baltaş. (2008). **Sağlık Psikolojisi.** Remzi Kitabevi, İstanbul.
3. Hülya Yeltepe Ercan. (2013). **Spor ve Egzersiz Psikolojisi.** Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
4. Jane Ogden. (2020). **Sağlık Psikolojisi.** Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

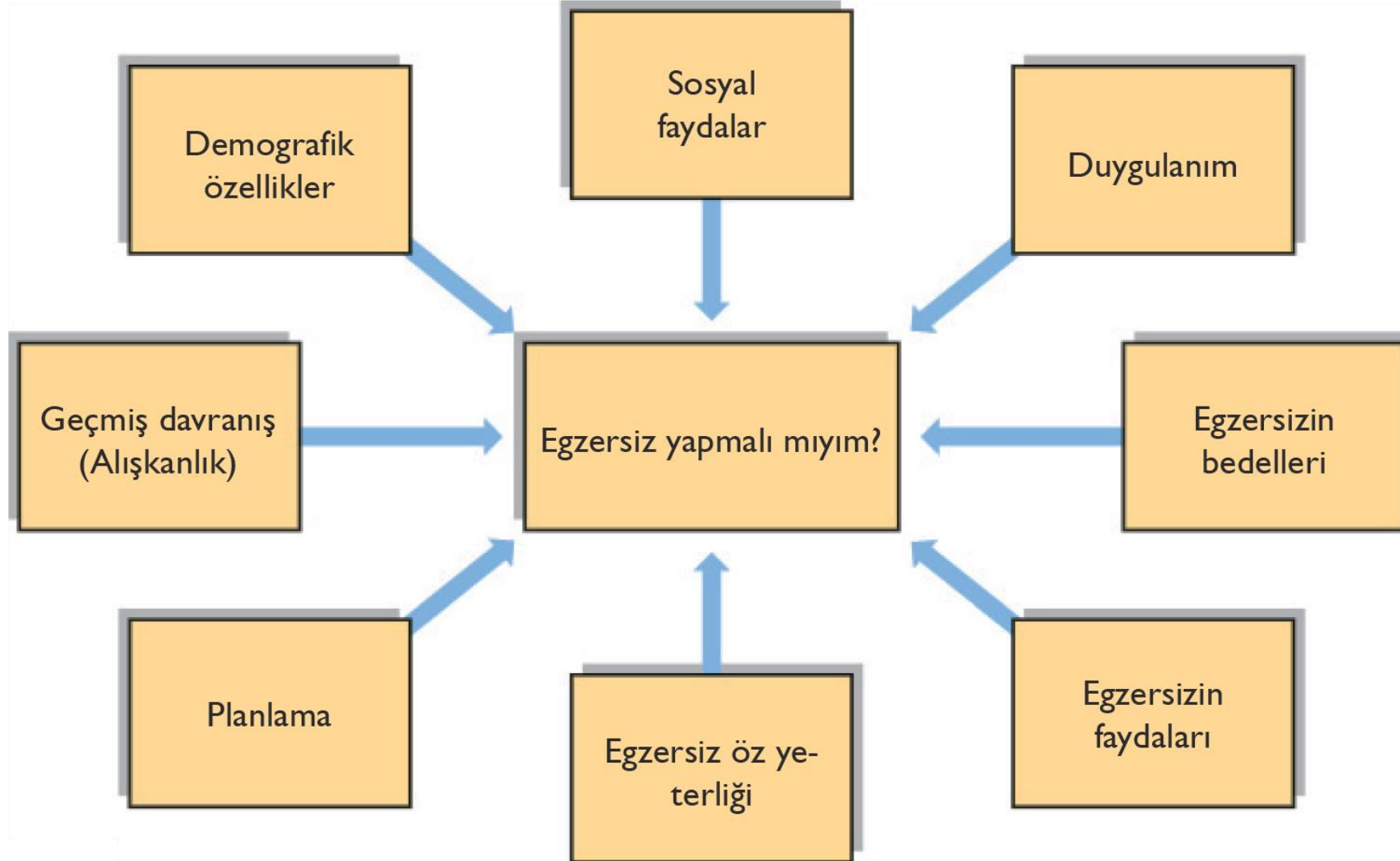




# Haftalık Öğrenim Kazanımları

- Egzersiz davranışını tanımlar.
- Egzersize başlama, sürdürme ve bırakmanın temel sebeplerini açıklar.
- Sağlık ve egzersiz davranışı arasındaki ilişkiyi açıklar ve anlatır.
- Egzersiz liderinin egzersiz katılımcısını yönlendirme sorumluluğunu bilir.
- Egzersiz davranışına ilişkin temel kuram ve yaklaşımları açıklar ve anlatır.

Sürdürülebilir egzersiz davranışının mihenk taşı egzersiz yapmalı mıyım sorusuna verilecek yanıt olabilir.





Bu durum, egzersiz liderlerinin hizmet verdikleri kişilerin sürdürülebilir sağlık yaşantılarının sağlanması sürecinde önemli bir konumda bulunduklarını ilham etmektedir.







## EGZERSİZ YAPMA NEDENLERİ

Kilo kontrolü

Kalp-damar rahatsızlığı riskinin azalması

Stres ve depresyonda azalma

Fiziksel kapasiteyi artırma

Keyif alma

Öz saygının artması

Sosyalleşme olanakları



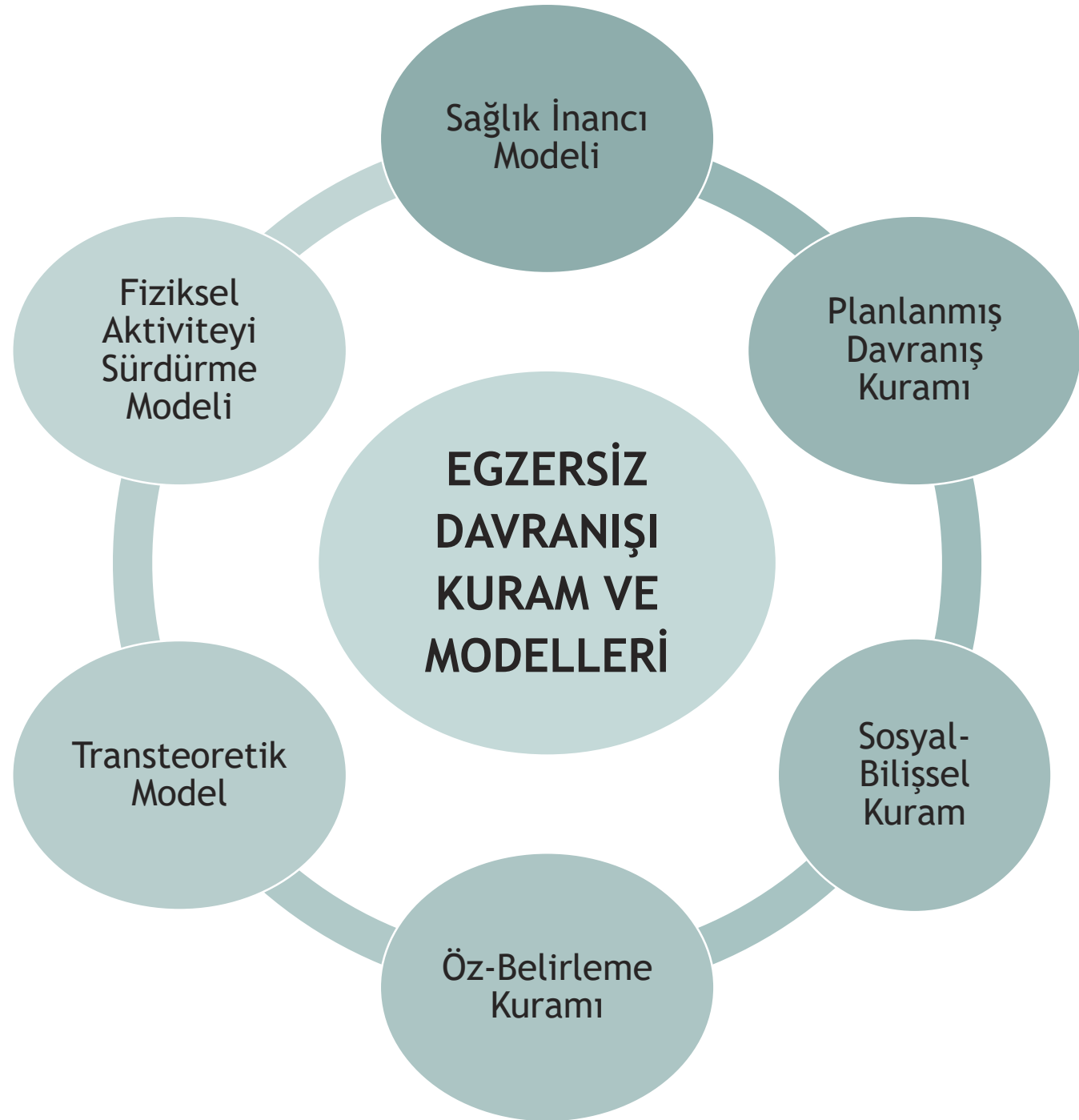




## EGZERSİZ YAPMAMA NEDENLERİ

- Algılanan zaman yetersizliği
- Enerji azlığı
- Motivasyon eksikliği
- Maliyetlerin yüksek olması
- Sakatlanma riskinin bulunması
- Yeterli yeteneğe sahip olunmadığı algısı
- Yakınlarında egzersiz ortam ve olanaklarının olmaması





## SAĞLIK İNANCI MODELİ “SİM”

**ÖNLEYİCİ SAĞLIK DAVRANIŞI İLE İLGİLİ EN ÖNEMLİ  
TEORİ OLDUĞU İFADE EDİLMEKTEDİR.**

1950’li yıllarda, ABD’de halk sağlığı araştırmacıları sağlık eğitiminin etkinliğini arttırıcı psikososyal bir model oluşturmayı planlamışlardır.

Araştırmacılar yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü, etnik köken gibi demografik unsurların koruyucu sağlık davranışlarında etkili olduğunu; ancak düşük sosyo-ekonomik statüde olanların sağlık hizmetleri ücretsiz sunulsa dahi, bu hizmeti daha az kullandıklarını fark etmişlerdir. Bu bulgu koruyucu sağlık davranışının farklı bazı unsurların etkisi altında oluştuğunu ortaya çıkarmıştır (Conner & Brkshire 2005).





## **SAĞLIK İNANCI MODELİ “SİM”**

Sağlık İnanç Modelini, 1966’da Rosenstock geliştirmiş, model izleyen yıllarda Becker ve arkadaşları tarafından genişletilmiştir.

Modelin en temel bileşenleri; yatkınlık algısı, ciddiyet algısı, yarar algısı ve engel algısıdır. Güven ve sağlık motivasyonu algısı modele daha sonra eklenmiştir.

“Sağlık İnanç Modeli” nin temelini, hastalık olumsuz bir değerdir, bu nedenle kişiler bu durumdan çoğu zaman kaçmaktadır varsayımı oluşturmaktadır.



## SAĞLIK İNANCI MODELİ “SİM”

Model, aşağıdaki koşullar sağlanmaksızın insanların egzersiz davranışını göstermeyeceğini varsaymaktadır;

- Sağlık motivasyonu ve bilgisine az da olsa sahip olmak
- Bireylerin kendilerini savunmasız olarak görmeleri
- Durumlarını tehdit edici algılamaları
- Egzersiz davranışının etkisine inanmaları
- Hareket etmekte zorluk yaşamaları.



## **SAĞLIK İNANCI MODELİ "SİM"**

Model dört temel bileşenden oluşur;

**Hastalıkla İlgili  
Bireysel Duyarlılık  
Algısı**

**Hastalıkla İlgili  
Algılanan Tehdit**

**Algılanan Yararlar**

**Algılanan Engeller**

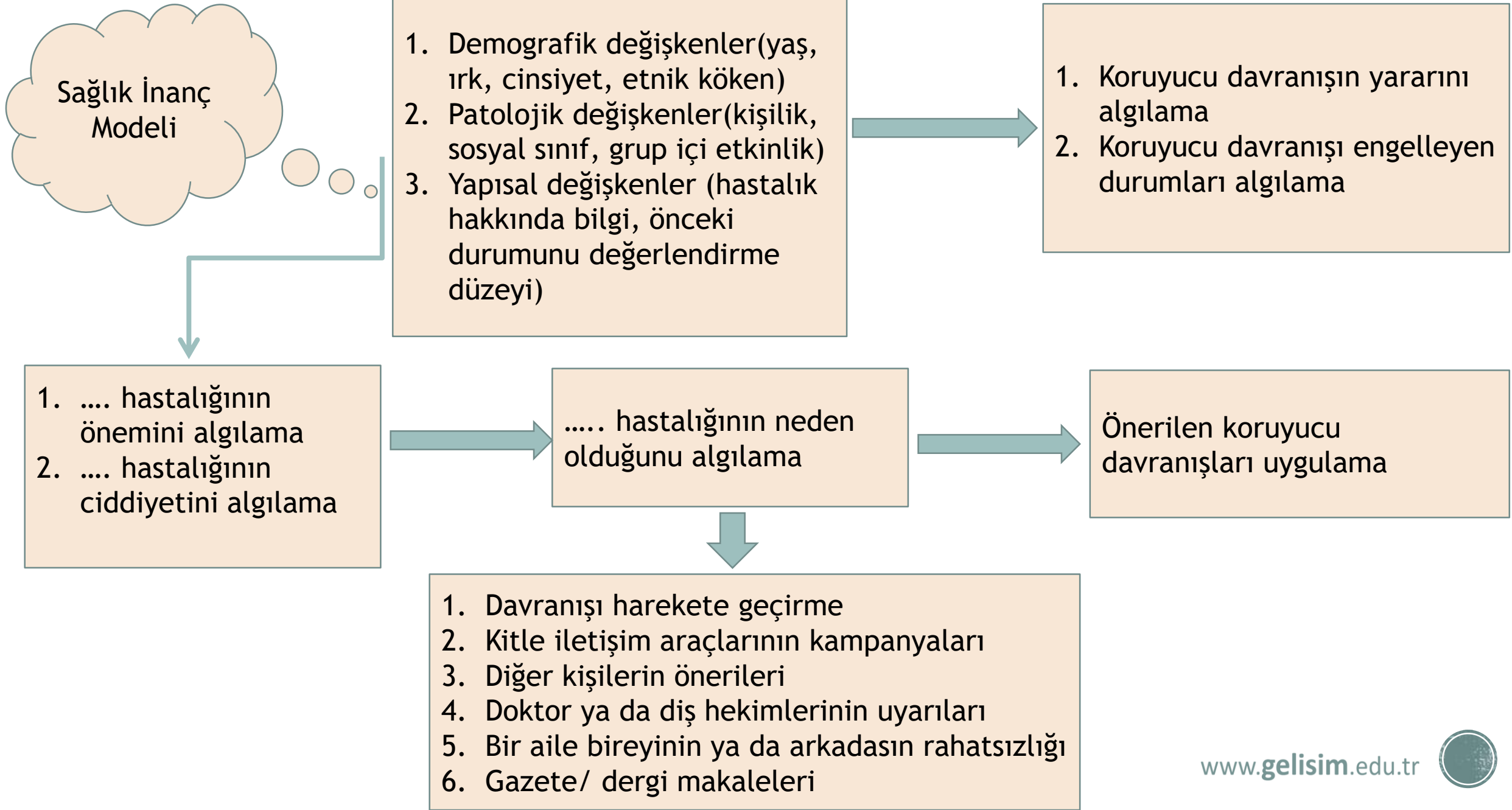




## ■ Bireysel Algılar

## Modifiye Edici Faktörler

## Eylem olasılığı



## PLANLI DAVRANIŞ MODELLERİ

Bir insanın planlı, amaçlı davranışlarını en iyi tahmin eden etkenlerin, kişinin söz konusu davranışlara yönelik tutumları ile bu konudaki öznel normları olduğunu savunan bir kuramdır.

Bu teori insanların bir davranışı gerçekleştirmeden önce, alternatif davranışların sonuçlarını hesaba kattığını ve en arzu edilir sonuçları doğuracak davranışları tercih ettiğini öne sürmektedir.



**PLANLI  
DAVRANIŞ  
MODELİ  
“PDM”**

Planlı Davranış Teorisine göre, bir davranışı belirleyen doğrudan tutum değil, niyettir.

Tutum niyeti, niyet de davranışı etkilemektedir.

Ajzen’in Fishbein’la (1975, 1980) beraber oluşturduğu “Akla Dayalı Davranış Teorisi” nin devamı niteliğindedir.



**PLANLI  
DAVRANIŞ  
MODELİ  
“PDM”**

Akla dayalı davranış kuramı, egzersiz davranışını açıklamakta ve tahmin etmekte başarılı olmakla birlikte tüm davranışların iradenin kontrolü altında olmaması nedeniyle davranışı açıklamada sınırlı kalmaktadır.

Planlı davranış kuramı, akla dayalı davranış kuramına “algılanan davranış kontrolü” değişkeninin eklenmesi ile Ajzen (1985) tarafından genişletilmiş ve güncelleştirilmiş bir kuramdır.





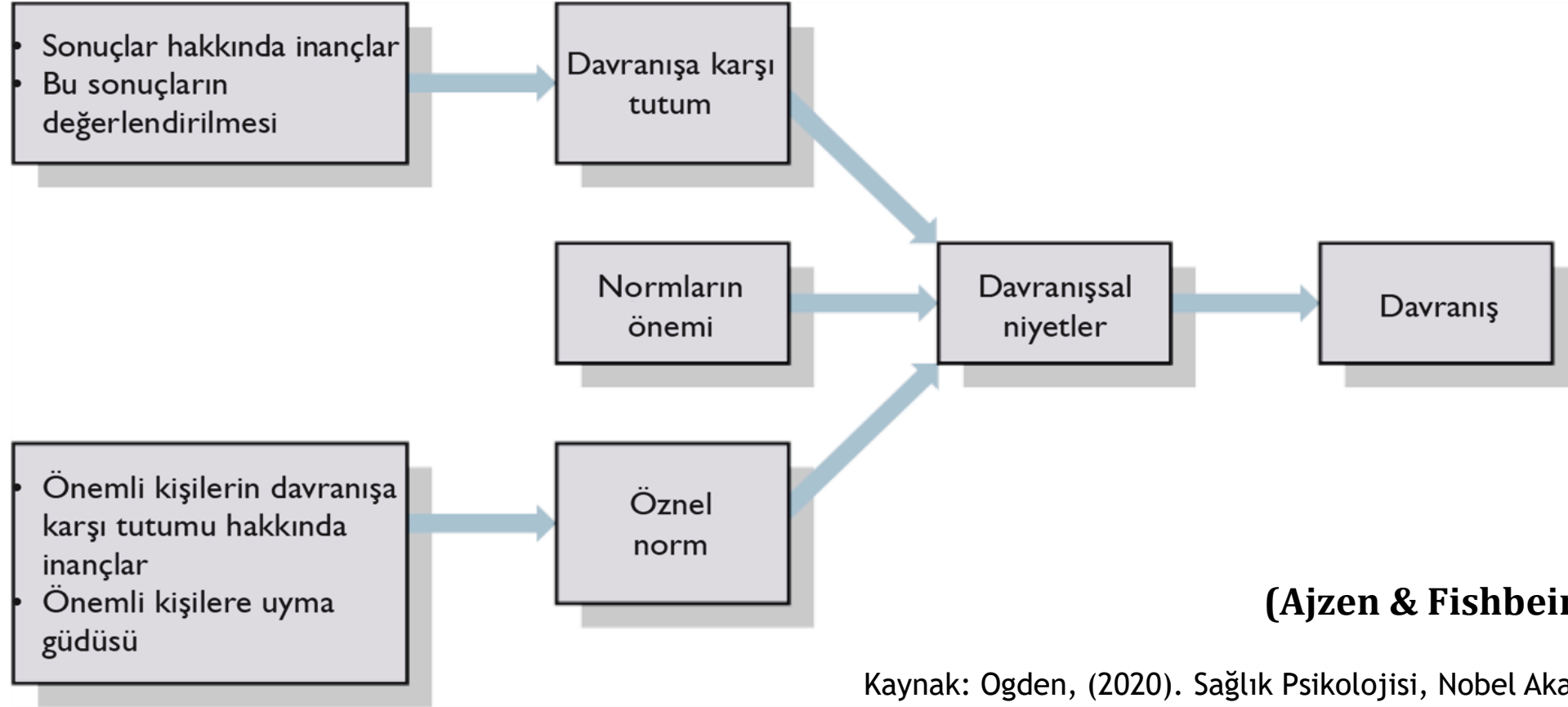
**PLANLI  
DAVRANIŞ  
MODELİ  
“PDM”**

Her iki kuramı birbirine benzer kılan husus davranışların belli bir nedene dayanıyor olması savı üzerine kurulmuş olmasıdır.

Son zamanlarda sağlık davranışına yapılan müdahalelerde bir araç olarak kullanılan yaklaşım, egzersizin inanç, tutum, niyet ve davranışına da başarı ile uygulanabilmiştir.



# Akla dayalı davranış kuramı

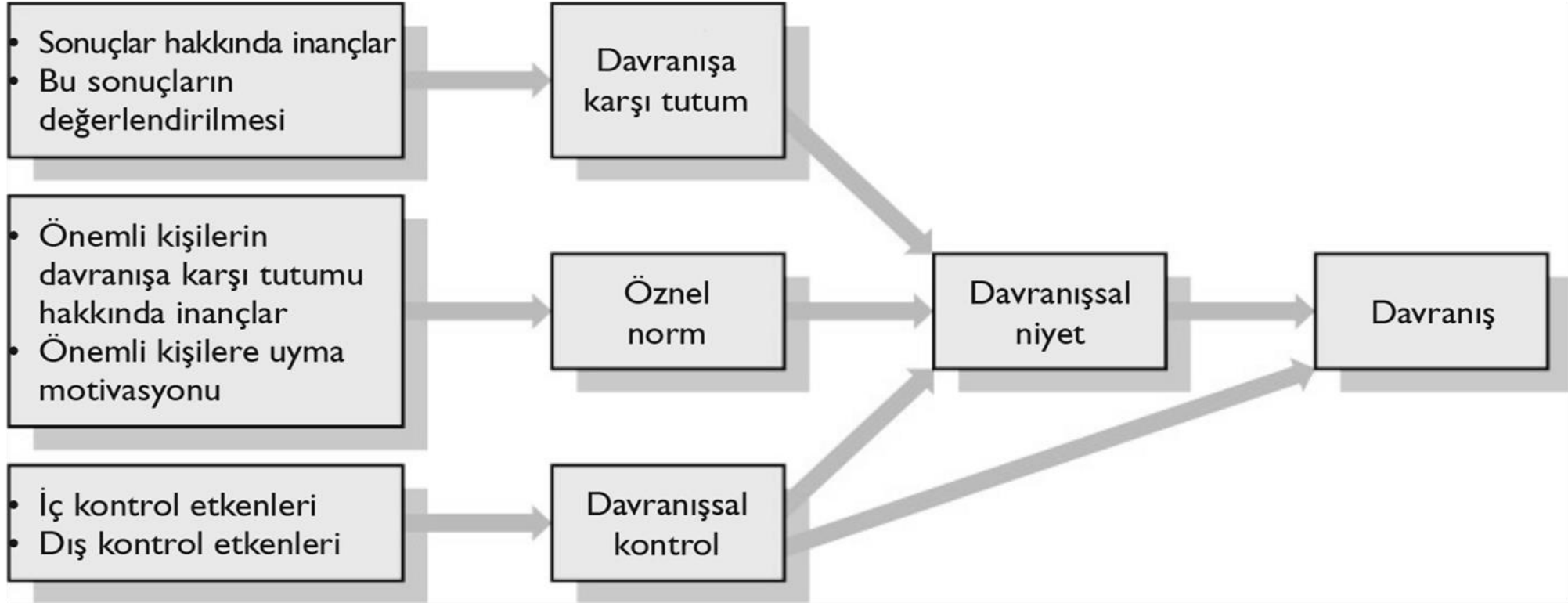


(Ajzen & Fishbein, 1980)

Kaynak: Ogden, (2020). Sağlık Psikolojisi, Nobel Akademik Yayıncılık



# Planlanmış davranış kuramı



(Ajzen , 1985&1991)

Planlanmış Davranış Kuramı'nın temelleri

Kaynak: Ogden, (2020). Sağlık Psikolojisi, Nobel Akademik Yayıncılık



## SOSYAL- BİLİŞSEL KURAM

Bandura tarafından ortaya atılmıştır. Kişisel, davranışsal ve çevresel etmenlerin birbirleriyle karşılıklı etkileşilen belirleyiciler olarak işlev gördüğünü öne sürmektedir. Bu teori "karşılıklı belirleyicilik" olarak da bilinir. Bu teoriye göre, biliş, duygular, düşünceler ve fizyoloji önemlidir.

Teori, kişinin biliş ve davranışlarının gelecek davranışını etkilediğine vurgu yapar.



## **SOSYAL- BİLİŞSEL KURAM**

Bu yaklaşımın en önemli kısmı; bireyin bir davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştireceği inancıdır (özyeterlik).

Sosyal-bilişsel teorinin varsayımlarına göre, kişi davranışını sembolize edebilir, gözlem yoluyla öğrenebilir, uyarılmayı düzenleme tekniklerinden yararlanır, davranışın bilinen sonuçlarını öngörebilir, davranışını yansıtabilir ve analiz edebilir.





## SOSYAL- BİLİŞSEL KURAM

Salis ve Hovel (1990) fiziksel aktiviteye özgü beş sosyal öğrenme alanı üzerine temellendirilmiş bir belirleyiciler modeli önermiştir. Modele göre, bireyin egzersiz yapmasını kişinin ilgili beş alana ilişkin algısı belirler.

**Çevresel (hava  
koşulları)**

**Sosyal (işle ilgili  
sorumluluklar)**

**Bilişsel (öz-  
yeterlilik)**

**Fizyolojik (yaş)**

**Kişisel  
belirleyiciler (diğer  
sağlık davranışları)**



## ÖZBELİRLEME KURAMI

Bu kuram çok boyutlu bir yaklaşımı benimser. Bireyin belirli bir davranış için özerk mi yoksa kontrollü mü olduğunu araştırır ve kimi insanların pozitif ve sağlıklı davranışları benimserken, diğerlerinin neden bu davranışları sergilemedikleri hususunu açıklamaya çalışır.

Temel odağı, insan motivasyonunun bir düzlem arz ettiği, bu düzlem üzerinde yer alan özbelirleyiciler tarafından tanımlanmış çeşitli davranış formlarının bulunmasıdır. Özbelirleyici düzlem egzersiz ile ilişkili olarak davranışın özerk gerekçelerden kontrol edilebilir sebeplere doğru ilerlediğini öne sürer.



## **ÖZBELİRLEME KURAMI**

Bu kuram insanların sosyal ortamlarda kendilerini diğerlerine bağılı hissetmeye (ilişkili olma), ilgili ortamda görevlerini etkin bir şekilde yerine getirmeye (yeterlik) ve bunu yaparken bireysel girişkenlik anlayışını hissetmeye (özerklik) doğası gereği motive olduklarını öne sürer.

Egzersiz psikolojisinde ve özel olarak egzersiz bağılılığında önemli görülen bir kuramsal yaklaşımdır.



## TRANS TEORETİK MODEL

Bu model, bireylerin değişim aşamalarıyla ilerlediğini ve aşamalardaki bu hareketin doğrusaldan daha çok dairesel olduğunu, çünkü insanın yaşam değişikliklerini oluşturma ve sürdürme çabalarında başarılı olmadığını öne sürer. Buna ek olarak, müdahalelerin ve bilgilerin bireyin o anda bulunduğu belirli aşamaya eşleştirmeye uygun hale getirilmesi gereğine işaret eder.



# TRANS TEORETİK MODEL

Model, altı aşamadan oluşur;

**Karar öncesi  
aşama**

**Karar**

**Hazırlık**

**Eylem**

**Sürdürme**

**Sonuç**





# FİZİKSEL AKTİVİTEYİ SÜRDÜRME MODELİ

Modelin başlıca unsurları;

Hedef belirleme (bağlılık  
kazanma, doyum)

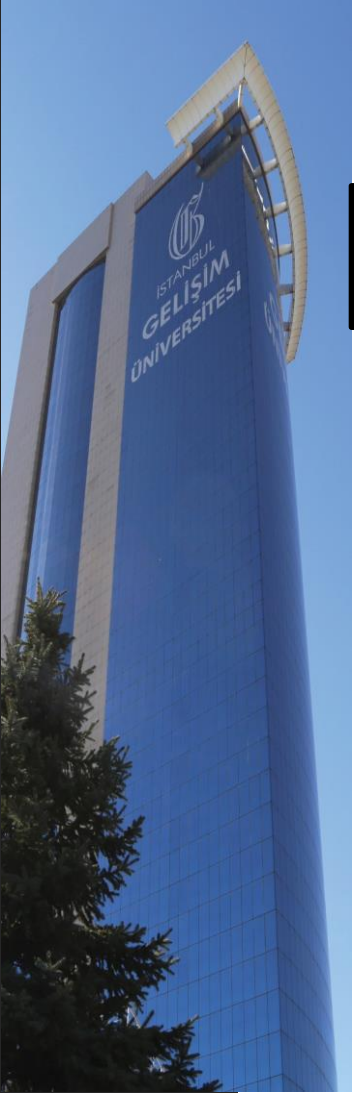
Benlik motivasyonu  
(herhangi bir durumsal  
kısıtlamadan bağımsız  
davranışsal hedeflerde  
ısrarlılık)

Öz-yeterlik (engelleri  
aşma ve eski haline geri  
dönme durumundan  
kaçınma konusunda  
güven)

Fiziksel aktivite çevresi  
(erişim, estetiklik ya da  
çekicilik, hoş görünüm,  
sosyal destek)

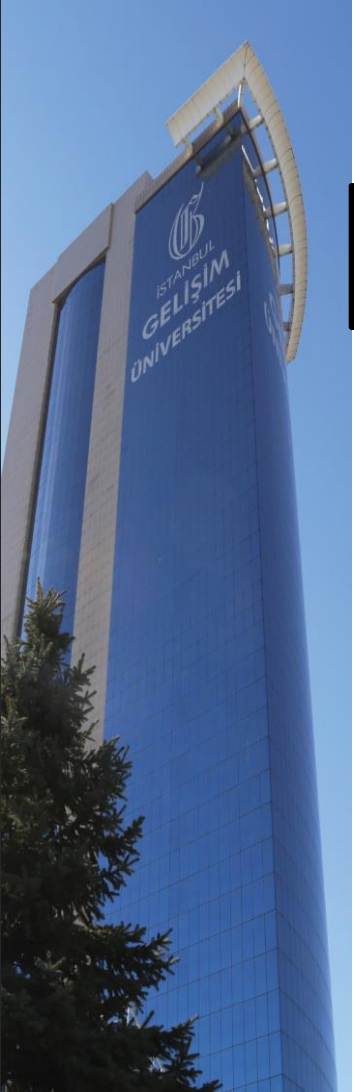
Yaşam stresi (güncel  
yaşam değişiklikleri,  
günlük sorunlar).





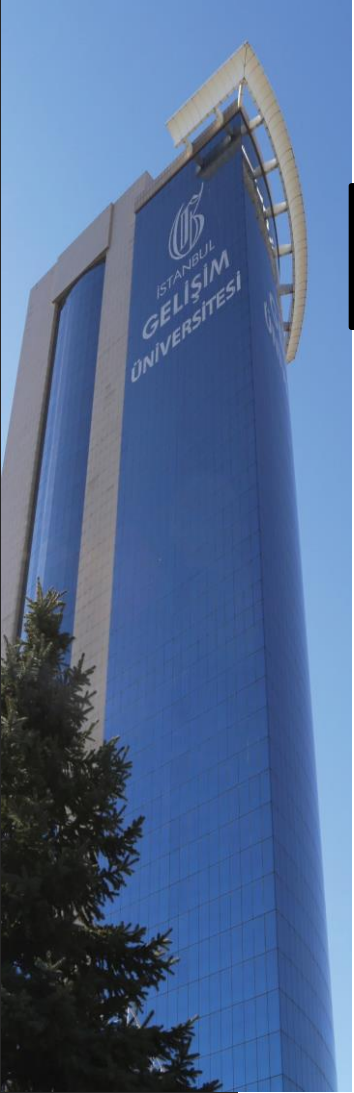
# Uygulama Zamanı

**LMS'DE YER ALAN  
ETKİNLİK DOKUMANINI İNCELEYİNİZ!..**

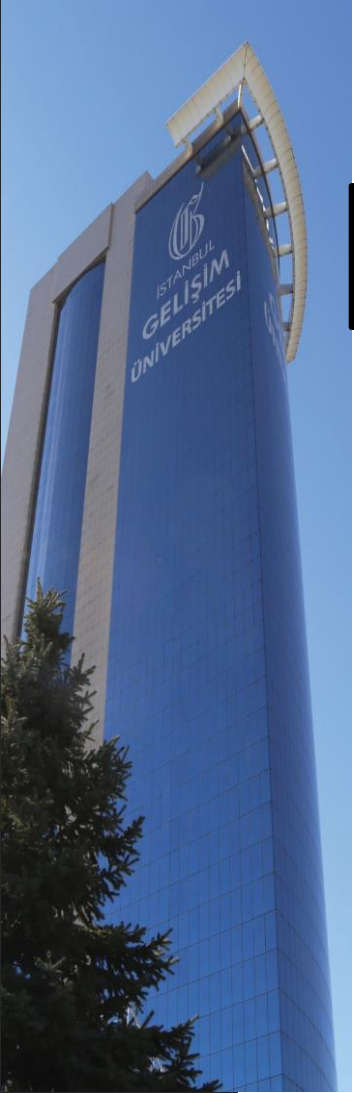


# Haftanın Özeti

- **Egzersiz Davranışı ve Modelleri**
  - **Sağlık İnanç Modeli**
  - **Planlı Davranış Modelleri**
  - **Öz Belirleme & Sosyal Bilişsel Model**
  - **Transteoretik Model**
  - **Fiziksel Aktiviteyi sürdürme Modeli**

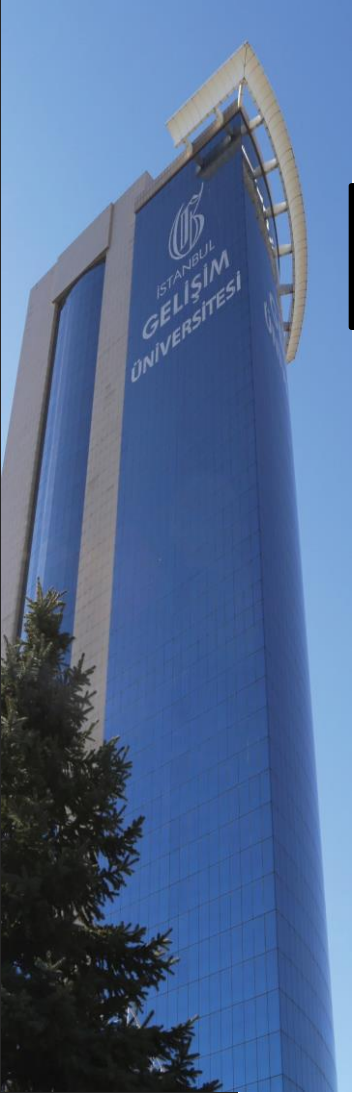


# Sorular?...



# Önerilen Haftalık Çalışmalar

Bir sonraki derse değin LMS sisteminde yer alan çalışma sorularını gözden geçirerek, yanıtlayınız.



# Bir Sonraki Ders Hakkında

Egzersiz ve İyi Oluş



Katılımınız İçin

*Teşekkür ederiz.*

