

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR ANABİLİM DALI

EGZERSİZ KATILIMCILARININ FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN
EGZERSİZE KATILIM GÜDÜSÜNE ETKİSİ

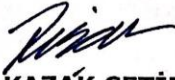
Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ


HAZIRLAYAN
Aysel KOLSALLAYAN

Tez Danışmanı
Doç.Dr. F.Zişan KAZAK ÇETİNKALP

İZMİR
2017

DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

Başkan(Danışman): 
Doç.Dr. Feride Zişan KAZAK ÇETİNKALP

Üye : 
Prof.Dr. Erkut KONTER

Üye : 
Yrd.Doç.Dr. Mustafa ENGÜR

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih: 31.07.2017

ÖNSÖZ

Egzersiz ortamlarımda, bireylerin herhengi bir egzersiz programına katılımları ve bu katılımlarının sürdürülebilmesi için birçok neden bulunmaktadır. Bu nedenlerin belirlenmesi egzersiz ortamlarının düzenlenmesi ve dolayısıyla bireylerin egzersiz ortamlarında daha uzun süre kalabilmesini sağlayacak bilgiler sağlamaktadır. Bu çalışmada da, bireylerin egzersiz ortamlarına katılım nedenlerini etkileyebilecek faktörlerden bazılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak ta, fiziksel aktivite ortamlarında kullanılacak bir ölçüm aracının Türkçe literatüre kazandırılması sağlanmıştır. Bu çalışmaların alanda yapılacak diğer çalışmalara katkı sağlayacağına inanıyorum.

Bu çalışmada ve yüksek lisans dönemim boyunca bana yol gösteren, ışık tutan her zaman desteklerini hissettiğim; bilgi, öneri ve deneyimlerini benimle paylaşan değerli hocamlarım Doç.Dr. F.Zişan KAZAK ÇETİNKALP ve Yrd.Doç.Dr. Mustafa ENGÜR'e sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak hayatım boyunca her anlamda desteklerini hissettiğim ve yardımlarıyla çalışmama daha çok zaman ayırabilmemi sağlayan canım aileme sonsuz teşekkür ederim.

Aysel KOLSALLAYAN

İzmir

Temmuz, 2017

Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Egzersize Katılım Güdüsüne Etkisi

ÖZET

Bu çalışmanın ilk amacı, Yang ve Stoeber (2012) tarafından geliştirilen Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türk egzersiz katılımcıları için geçerlik ve güvenirliklerini belirlemektir. Çalışmanın ikinci amacı ise, egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği düzeylerinin egzersiz katılım güduları üzerine etkilerini araştırmaktır.

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türk egzersiz katılımcılarına uyarlanma çalışmasının örneklemini 170 kadın ve 150 erkek toplam 320 egzersiz katılımcısı oluşturmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi, varyansın% 70'ini oluşturan iki faktör içeren bir çözüm ile sonuçlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, bu ölçek için uyum indeksleri $\chi^2/sd= 128.95/50=2.57$, RMSEA =.07, SRMR =.06, GFI =.94, AGFI =.90, NFI =.95; NNFI=.96, CFI =.97 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgulara ek olarak, ölçeğin Cronbach alfa katsayıları, kusurlu olma endişesi için .90 ve mükemmellik için umut için .93 olarak bulunmuştur.

Güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarından sonra, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin onların egzersiz katılım güduları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmaya 296 kadın ve 236 erkek olmak üzere 532 gönüllü egzersiz yapan birey katılmıştır.

Egzersiz katılımcılarına Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 tamamlanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon ve Çoklu regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Sonuçlar incelendiğinde, içsel düdülenmenin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde, ancak kusurlu olma endişesi ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. İçer atımla düzenleme, mükemmellik için umut ve psikolojik iyi oluş ile pozitif korelasyon göstermiştir. Mükemmeliyetçilik düzeyleri ile dışsal düzenleme ve güdülenmeme arasındaki korelasyonlara bakıldığında, tüm korelasyonlar anlamlı ve beklenen yönde bulunmuştur. Buna karşın, dışsal düzenleme ve güdülenmemenin psikolojik iyi oluş ile arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Beklendiği gibi, içsel düzenlemenin en önemli belirleyicisinin psikolojik iyi oluş olduğu belirlenmiştir. Kusurlu olma endişesi, dış düzenlemenin en büyük öngörücüsüdür.

Anahtar kelimeler: Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, egzersiz, güdülenme, psikolojik iyi oluş

**Effects of The Exercise Participants' Physical
Appearance Perfectionism ve Psychological Well-Being
Levels on Exercise Participation Motivation**

ABSTRACT

The first aim of this study was to determine reliability and validity for Turkish exercise participants of The Physical Appearance Perfectionism Scale which has been developed by Yang and Stoeber (2012). The second purpose of this study was to examine effects of the exercise participants' physical appearance perfectionism and psychological well-being levels on exercise participation motivation.

In the first study about adapting to Turkish exercise participants of The Physical Appearance Perfectionism Scale, the sample is consist of 320 exercise participants which are 170 female and 150 male. The exploratory factor analysis resulted in a solution containing two factors accounting for 70% of the variance in the items. As a result of the confirmatory factor analysis, the fit indices for this scale are calculated as $\chi^2/sd= 128.95/50=2.57$, RMSEA=.07, SRMR=.06, GFI=.94, AGFI=.90, NFI=.95; NNFI =.96, CFI=.97. In addition to these findings, Cronbach's alpha coefficients of the scale were also found .90 for worry about imperfection and .92 for hope for perfectionism.

After reliability and validity studies, it is examined effects on exercise participation motivation of the exercise participants' psychological well-being and physical appearance perfectionism levels. For this study, the sample are consist of 532 exercise

participants which are 296 female and 236 male. Participants completed Behavioral Regulation Exercise Questionnaire 2 (BREQ-2), Psychological Well-Being Questionnaire (PWBQ) and Physical Appearance Perfectionism Scale (PAPS). In the analysis of the data, it has been used descriptive analysis, Pearson product-moment correlation and multiple regression analysis with stepwise.

When the results are examined, it has been determined that intrinsic motivation had a positive correlation with the psychological well-being but a negative correlation with the worry about imperfection. Introjected regulation had positive correlations with the hope for perfectionism and psychological well-being. Regarding the correlations between perfectionism and external regulations and amotivation, all correlations were significant and in the expected direction. In contrast, external regulation and amotivation had positive correlations with the psychological well-being. As expected, it has been found that the most significant predictor of intrinsic motivation is psychological well-being. The worry about imperfection was the greatest predictor for external regulation.

Key words: Physical appearance perfectionism, exercise, motivation, psychological well-being.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----------|
| ÖNSÖZ..... | i |
| ÖZET..... | ii |
| ABSTRACT..... | iv |
| İÇİNDEKİLER..... | vi |
| ŞEKİLLER LİSTESİ..... | x |
| TABLolar LİSTESİ..... | xi |
| KISALTMALAR LİSTESİ..... | xiii |
| 1. BÖLÜM GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1. Problem..... | 3 |
| 1.1.1. Problem Cümlesi..... | 4 |
| 1.1.2. Alt Problemler..... | 4 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı..... | 4 |
| 1.3. Araştırmanın Sayıltıları..... | 7 |
| 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları..... | 7 |
| 1.5. Tanımlar..... | 7 |
| 1.6. Araştırmanın Önemi..... | 8 |
| 1.7. Genel Bilgiler..... | 10 |
| 1.7.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı..... | 10 |
| 1.7.1.1. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği..... | 16 |
| 1.7.1.2. Mükemmeliyetçilik ve Egzersiz ile İlgili Çalışmalar..... | 20 |
| 1.7.2. Psikolojik İyi Oluş..... | 23 |
| 1.7.2.1. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli..... | 29 |
| 1.7.2.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar..... | 30 |
| 1.7.3. GÜdülenme..... | 34 |
| 1.7.3.1. GÜdülenmeye Kuramsal Yaklaşımlar..... | 35 |
| 1.7.3.1.1. Öz-Belirleme Kuramı..... | 36 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.7.3.1.1.1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı..... | 41 |
| 1.7.3.1.1.2. Organizmik Bütünleşme Kuramı..... | 42 |
| 1.7.3.1.1.3. Nedensellik Yönelimi Kuramı..... | 43 |
| 1.7.3.1.1.4. Temel İhtiyaçlar Kuramı..... | 44 |
| 1.7.3.2. Egzersiz ve Güdülenme ile İlgili Çalışmalar..... | 46 |
| 2. BÖLÜM FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ ÖLÇEĞİ'NİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI..... | 48 |
| 2.1. Araştırmanın Modeli..... | 48 |
| 2.2. Ölçme Aracının Türkçeye Çevrilme Süreci..... | 48 |
| 2.3. Araştırmada Evren ve Örneklem..... | 49 |
| 2.4. Verilerin Toplanmasında Kullanılan Gereçler..... | 53 |
| 2.4.1. Kişisel Bilgi Formu..... | 53 |
| 2.4.2. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği..... | 54 |
| 2.5. Veri Toplama Yöntemi ve Süresi..... | 55 |
| 2.6. Veri Analizi..... | 56 |
| 3. BÖLÜM FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ ÖLÇEĞİ'NİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİNE İLİŞKİN SONUÇLAR..... | 59 |
| 3.1. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne Açımlayıcı Faktör Analizinin (AFA) Uygulanması ve Sonuçları..... | 59 |
| 3.2. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne Doğrulayıcı Faktör Analizinin (DFA) Uygulanması ve Sonuçları..... | 61 |
| 3.2.1. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne ait Uyum İndekslerinin Hesaplanması..... | 65 |
| 3.3. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne Ait Güvenirlik Bulguları..... | 65 |
| 3.3.1. Kusurlu Olma Endişesi Alt Ölçeğine Ait Güvenirlik Katsayısına İlişkin Bulgular..... | 66 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.3.2. Mükemmellik İçin Umut Alt Ölçeğine Ait Güvenirlik Katsayısına İlişkin Bulgular..... | 69 |
| 3.3.3. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin Alt Ölçekleri ile Arasındaki İlişki..... | 71 |

4. BÖLÜM EGZERSİZ KATILIMCILARININ FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN EGZERSİZ KATILIM GÜDÜSÜNE ETKİSİ.....72

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| 4.1. Araştırmanın Modeli..... | 72 |
| 4.2. Araştırmada Evren ve Örneklem..... | 72 |
| 4.3. Verilerin Toplanmasında Kullanılan Gereçler..... | 76 |
| 4.3.1. Kişisel Bilgi Formu..... | 76 |
| 4.3.2. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği..... | 77 |
| 4.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği..... | 78 |
| 4.3.4. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2..... | 79 |
| 4.4. Veri Toplama Yöntem ve Süresi..... | 79 |
| 4.5. Veri Analizi..... | 80 |

5. BÖLÜM EGZERSİZ KATILIMCILARININ FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN EGZERSİZ KATILIM GÜDÜSÜNE ETKİSİ ÇALIŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR.....81

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler..... | 81 |
| 5.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar..... | 82 |
| 5.3. Egzersize Katılım Güdülerini Öngörme Bakımından Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluş..... | 83 |

6. BÖLÜM TARTIŞMA VE SONUÇ.....88

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.1. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulguların Tartışılması..... | 88 |
| 6.2. Araştırma Bulgularının Tartışılması..... | 90 |

| | |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| 7.BÖLÜM ÖNERİLER | 97 |
| KAYNAKLAR | 99 |
| EKLER | 120 |
| Ek 1. Kişisel Bilgi Formu..... | 120 |
| Ek 2. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği..... | 121 |
| Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği..... | 122 |
| Ek 4. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği..... | 123 |
| Ek 5. Özgeçmiş..... | 125 |
| Ek 6. Ege Üniversitesi Rektörlüğü Araştırmayı Uygulama İzni..... | 126 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil No

Sayfa No

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Model Boyutları..... | 29 |
| Şekil 2. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne ait iki faktörlü ölçme modeline ilişkin kavramsal diagram | 62 |
| Şekil 3. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne ait iki faktörlü ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş değerlerinin diyagram gösterimi..... | 63 |

TABLULAR LİSTESİ

| Tablo No | Sayfa No |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Tablo 1. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının cinsiyete göre dağılımı..... | 49 |
| Tablo 2. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının yaşa göre dağılımı..... | 50 |
| Tablo 3. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz türüne göre dağılımı..... | 51 |
| Tablo 4. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz deneyimi yılına göre dağılımı..... | 52 |
| Tablo 5. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz sürelerine (dk) göre dağılımı..... | 53 |
| Tablo 6. FGMÖ'nin alt ölçek ve maddeleri..... | 55 |
| Tablo 7. En sık kullanılan uyum iyiliği indeks değerleri..... | 57 |
| Tablo 8. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne ait Açımlayıcı Faktör Analizi sonuçları..... | 60 |
| Tablo 9. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ölçüm modeline ilişkin maddelerin standardize edilmiş Lambda, t ve R ² değerleri..... | 64 |
| Tablo 10. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ölçüm modeline ait uyum indeksleri..... | 65 |
| Tablo 11. Kusurlu Olma Endişesi alt ölçeğine ilişkin maddelerin aritmetik ortalama, varyans ve standart sapma değerleri..... | 66 |
| Tablo 12. Kusurlu Olma Endişesi alt ölçeğine ait maddeler arası korelasyon matrisi..... | 67 |
| Tablo 13. Kusurlu Olma Endişesi alt ölçeğine ait Cronbach Alfa değeri..... | 67 |
| Tablo 14. Kusurlu Olma Endişesi alt ölçeğine ilişkin her bir maddenin analizi..... | 68 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 15. Mükemmellik İçin Umut alt ölçeğine ilişkin maddelerin aritmetik ortalama, varyans ve standart sapma değerleri..... | 69 |
| Tablo 16. Mükemmellik İçin Umut alt ölçeğine ait maddeler arası korelasyon matrisi..... | 70 |
| Tablo 17. Mükemmellik İçin Umut alt ölçeğine ait Cronbach Alfa değeri..... | 70 |
| Tablo 18. Mükemmellik İçin Umut alt ölçeğine ilişkin her bir maddenin analizi..... | 71 |
| Tablo 19. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin alt ölçekleri ile arasındaki ilişki..... | 71 |
| Tablo 20. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının cinsiyete göre dağılımı..... | 73 |
| Tablo 21. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının yaşa göre dağılımı..... | 73 |
| Tablo 22. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz türüne göre dağılımı..... | 74 |
| Tablo 23. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz deneyimi yılına göre dağılımı..... | 75 |
| Tablo 24. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz sürelerine göre dağılımı..... | 76 |
| Tablo 25. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler..... | 82 |
| Tablo 26. Araştırma değişkenlerine ilişkin korelasyon tablosu..... | 83 |
| Tablo 27. İçsel düzenlemeye ilişkin Çoklu Regresyon Analizi..... | 84 |
| Tablo 28. İçer atımla düzenlemeye ilişkin Çoklu Regresyon Analizi..... | 85 |
| Tablo 29. Dışsal düzenlemeye ilişkin Çoklu Regresyon Analizi..... | 86 |
| Tablo 30. Güdülenmemeye ilişkin Çoklu Regresyon Analizi..... | 86 |

KISALTMALAR LİSTESİ

- FGMÖ :Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği
PAPS :Physical Appearance Perfectionism Scale
PİOÖ :Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
PWBQ :Psychological Well-being Questionnaire
EDDÖ :Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği
BREQ :Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire
KOE :Kusurlu Olma Endişesi
MİU :Mükemmellik İçin Umut
KMO :Kaiser-Meyer-Olkin
DFA :Doğrulayıcı Faktör Analizi
AFA :Açımlayıcı Faktör analizi
RMSEA :The Root Mean Square Error of Approximation - Ortalama hata karakök yaklaşımı
SRMR :Standardized Root Mean Square Residual - Standardize edilmiş ortalama hataların karakökü
AGFI :Adjusted Goodness of fit index- Düzenlenmiş uyum iyiliği indeksi
GFI :Goodness of Fit Index - Uyum iyilik indeksi
NFI :Normed Fit Index - Normlaştırılmış uyum indeksi
NNFI :Nonnormed Fit Index - Normlaştırılmamış uyum indeksi
CFI : Comparative Fit Index - Karşılaştırmalı uyum indeksi
 χ^2 : Ki-kare değeri
Sd :Serbestlik Derecesi
Ss :Standart sapma
% : Yüzdellik değer
F : F değeri
t : t değeri
n :Örneklem sayısı
 λ : Lambda değeri

R^2 : Çoklu korelasyon karesi

r : korelasyon katsayısı

B : Regresyon katsayıları

SH B : Regresyon katsayılarının standart hatası

β : Standartlaştırılmış regresyon katsayısı



1. BÖLÜM

GİRİŞ

Günümüzde insanlar fiziksel görünüşlerine büyük önem vermektedir. Sosyal ortamlarda, internette, televizyonda, gazetelerde, dergilerde kusursuz fiziğe sahip birçok insanın resimlerini görmekteyiz. Fiziksel görünüşü mükemmel olan bireyler diğer insanlar tarafından hayranlık duyulan, takdir edilen bireyler olmakla birlikte kendilerini mutlu hisseden bireyler olabilir. Bireylerin fiziksel görüntüsü onların buldukları ortamı etkileyebilir. Fiziksel görünüşünden memnun olmayan bireyler, başkaları tarafından görünüşlerinin değerlendirilmesinden gerginlik duyabilirler.

Son yıllarda egzersize verilen önem ve egzersize katılım oranı artmaktadır. Bireyler yürüyüş, koşu, pilates, bisiklet, fitness ve çoğaltılabilecek birçok aktivitelere katılmaktadır. Televizyonlarda, dergilerde, köşe yazılarında insanları spora yönlendiren, onların hayatlarını sağlıklı bir şekilde devam edebilmeleri için bireyleri bilinçlendirmeyi sağlayan birçok haberle karşılaşmaktayız. Egzersize katılan birçok insanın öncelikli hedefi fiziksel olarak daha iyi bir görünüme sahip olmak olabilir.

İnsanlar fiziksel olarak çekici bireylerle daha fazla iletişim kurma çabası gösterebilir. Bu sebepten dolayı bireyler diğer insanların dikkatini çekebilmek ve çekici görünmek için daha fazla çabalamaktadırlar (1). Her insanın algısında ideal fizik olarak zayıf, kas oranı yüksek ve vücudunun orantılı olması vardır. İnsanlar fiziklerini şekle sokmak, ideal fiziğe ulaşmak için düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz yapmaktadırlar (2). Ayrıca fiziksel

görünümünden memnun olan bireylerin kendilerine olan güven duyguları ve saygı duyguları artmaktadır (3).

Egzersiz alanı birçok psikolojik oluşumları inceleyen geniş bir alandır. Sağlık ve egzersiz psikolojisi alanında uzun yıllardır yapılan çalışmalarda düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak olumlu geribildirim aldıkları ifade edilmektedir (4). Egzersiz psikolojisinin etkisi üzerine yapılan çalışmalarda, düzenli fiziksel aktiviteye katılım örneklemelerinde egzersizin depresyon, kaygı, stres, benlik saygısı ve beden imgesi (3, 5, 6, 7, 8) gibi psikolojik faktörlere doğrudan etki sağladığı gibi, klinik psikolojide ise şizofreni, otizm, majör depresyon ve dikkat eksikliğine (9, 10, 11, 12) benzer psikolojik rahatsızlıklara dolaylı olarak olumlu yönde etki yarattığı çalışmalarda ortaya konulmuştur (13). İyi belirlenmiş olan ve düzenli tekrarlanan egzersiz programları özellikle sağlık ve iyi oluş üzerine etkisi değerli görülmektedir (14). Çalışmalarda, düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş ve mental sağlık üzerine olan etkisi kanıtlanmıştır (15).

Psikolojik iyi oluş, yaşamda anlamlı amaçlar sürdürebilme, kişisel gelişim ve diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurmak ve bunları yönetme olarak tanımlanmıştır (16). Psikolojik iyi oluş duygusal, bilişsel, ruhsal, fiziksel, kişisel ve sosyal oluşumlarla ilişkili kavramları ifade etmektedir (17). Egzersizin, psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlık ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (18). Egzersiz ve sporun güdülenmeyle arasındaki ilişkiyi açıklamak için birçok teori vardır ama son yıllarda özellikle genç bireylerde egzersiz ve spor söz konusu olduğunda sosyal bilişsel bir bakış açısının çalışmalar üzerinde etkili olduğu görülmektedir (19). Örneğin; egzersiz ve spor alanındaki güdülenmeye teorik yaklaşımlardan biri de Deci ve Ryan (20)'in Öz-Belirleme Kuramı çalışmalarda en fazla tercih edilen kuramdır (21). Bireylerin fiziksel aktiviteye

katılmalarını sağlayan güdülerin bilinmesi, fiziksel aktivitenin devamlılığı için önem taşıtmaktadır.

1.1. Problem

Günümüzde insanların buldukları ortamı, düşüncelerini, algılarını, değerlendirmelerini etkileyen faktör olarak fiziksel görünüş kavramı ortaya çıkmaktadır. Bireyler diğer insanlar tarafından fiziksel görünüşlerinin değerlendirileceği düşüncesiyle fiziksel görünüşlerine dikkat etmektedirler. Bunu sağlamak için spor salonlarına günde belli bir saat dilimini ayırmaları, beslenmelerine dikkat etmeleri gerekmektedir. Son yıllarda önemli bir konu haline gelmeye başlayan fiziksel görünüşle ilgili de çalışmalar yapılmaktadır. Fakat araştırmalarda bireylerin fiziksel görünüşlerinin değerlendirilebileceği ölçüm aracı sınırlıdır. Bu alışmada, Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği leği'nin geçerli ve güvenilir olması alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Spor ve egzersiz psikolojisi alanında psikolojik iyi oluş kavramı üzerine de çalışılmaktadır (22, 23). Son yıllarda egzersiz psikolojisi literatüründe, egzersizin klinik psikolojik rahatsızlıklarda, ruh sağlığında ve kalp ile ilgili rahatsızlıklarda önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Bu nedenle bireylerin psikolojik ve fiziksel olarak daha sağlıklı olması için egzersize katılmalarını sağlamak ve farkındalık yaratmak gerekmektedir.

Bireylerin düzenli egzersizi alışkanlık haline getirmeleri ve bunu sürdürebilmelerine katkıda bulunmak, toplum sağlığına fayda sağlamak anlamına geldiği için bu çalışma halk sağlığı açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçilik düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsü üzerine ilişkisi açıklanacaktır.

1.1.1. Problem Cümlesi

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Türkçe literatür için geçerli midir? Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Türkçe literatür için güvenilir midir? Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ile egzersize katılım güdüsü arasında ilişki var mıdır? Egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile egzersize katılım güdüsü arasında ilişki var mıdır?

1.1.2. Alt Problemler

a) Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Türk egzersiz katılımcıları için geçerli bir ölçüm aracı mıdır?

b) Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Türk egzersiz katılımcıları için güvenilir bir ölçüm aracı mıdır?

c) Egzersiz katılımcılarının, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeyleri ile içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme ile arasında ilişki var mıdır?

d) Egzersiz katılımcılarının, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme ile arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın öncelikli amacı, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeylerini ölçebilmek için Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği ölçüm aracının geçerlik ve güvenilirliğin sınanmasıdır. Araştırmanın bir diğer amacı ise, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsü arasındaki ilişkilerini ortaya koymaktır.

Araştırma tamamlandığında, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsü ile ilişkisi daha iyi anlaşılacaktır. Toplumun daha sağlıklı, kaliteli ve mutlu yaşam sürebilmelerine katkı sağlayan egzersiz ile ilgili katılım güduları hakkında daha fazla bilgi edinmek, bu güduları etkileyen diğer faktörleri belirleyebilmek ve böylece bireylerin egzersiz ortamlarında daha uzun süre kalabilmelerini sağlayacak düzenlemeler yapabilecek bilgilere ulaşmak çalışmanın ana amacıdır.

Araştırmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır;

Hipotez 1: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Türk egzersiz katılımcıları için geçerli bir ölçüm aracıdır.

Hipotez 2: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Türk egzersiz katılımcıları için güvenilir bir ölçüm aracıdır.

Hipotez 3: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin alt ölçeği olan kusurlu olma endişesi ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan içsel düzenleme ile arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır.

Hipotez 4 : Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin alt ölçeği olan kusurlu olma endişesi ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan içe atımla düzenleme ile arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.

Hipotez 5: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin alt ölçeği olan kusurlu olma endişesi ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan dışsal düzenleme ile arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.

Hipotez 6: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin alt ölçeği olan kusurlu olma endişesi ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan güdülenmeme ile arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.

Hipotez 7: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin alt ölçeği olan mükemmellik için umut ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan içsel düzenleme ile arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır.

Hipotez 8: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin alt negatif ve anlamlı ölçeği olan mükemmellik için umut ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan içe atımla düzenleme ile arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.

Hipotez 9: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin alt ölçeği olan mükemmellik için umut ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan dışsal düzenleme ile arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.

Hipotez 10: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin alt ölçeği olan mükemmellik için umut ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan güdülenmeme ile arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.

Hipotez 11: Psikolojik İyi Oluş ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan içsel düzenleme ile arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.

Hipotez 12: Psikolojik İyi Oluş ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan içe atımla düzenleme ile arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır.

Hipotez 13: Psikolojik İyi Oluş ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan dışsal düzenleme ile arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır.

Hipotez 14: Psikolojik İyi Oluş ile Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt ölçeği olan güdülenmeme ile arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır.

1.3. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmada şu varsayımlardan hareket edilmiştir;

a) Bu araştırmada kaynaklardan elde edilen bilginin gerçeği gösterdiği kabul edilmiştir.

b) Araştırmadaki örneklem grubunun, evreni temsil etme becerisi olduğu kabul edilmiştir.

c) Bu araştırmada literatür taramasından elde edilen bilgiler ve örneklemden elde edilen veriler yeterli ve doğru kabul edilmiştir.

d) Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği egzersiz ortamında kullanılabilir bir ölçektir.

e) Verilere uygulanan analizler araştırmaya uygun olarak seçilmiştir.

f) Araştırmaya katılan bireylerin ölçekleri içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2016-2017 yılları arasında İzmir ilinde bulunan 18-65 yaşlar arasında kadın ve erkek egzersiz katılımcısı ile sınırlıdır. Bu araştırma sonuçları, katılan deneklerin yanıtları ile sınırlıdır. Egzersiz katılımcılarının egzersizde fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeyleri Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği ile, psikolojik iyi oluş düzeyleri Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile güdülenme düzeyleri Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 ölçüm araçlarındaki maddeler ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Egzersiz: Fiziksel aktivitenin bir alt türü olarak, fiziksel uygunluğu veya sağlığı geliştirmek veya sürdürmek için planlanmış bir şekilde sürdürülen vücut hareketleridir (24).

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi ve başkaları için gereksiz yüksek beklentiler koyan negatif yapı olarak tanımlanmaktadır (26). Genel anlamda mükemmeliyetçilik, aşırı yüksek standartlara ulaşma (28) veya 'hatasız bir şekilde standartlara ulaşma çabası' (28) olarak belirtilmektedir.

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, yaşamda anlamlı amaçlar sürdürebilme, kişisel gelişim ve diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurmak ve bunları yönetme olarak tanımlanmıştır (16).

Güdülenme: Bireylerin davranışını harekete geçiren ve yönlendiren biyolojik, duygusal, bilişsel ya da sosyal güçlerdir (25).

1.6. Araştırmanın Önemi

Sporla psiko-sosyal alanlarda Türkçe literatürde fiziksel görünüşle ilgili ölçüm yapabilmek için geliştirilmiş araçların azlığı bu çalışmanın önemini arttırmaktadır. Alana ilişkin kavramların ortaya çıkarılması ve alana ölçüm araçlarının kazandırılmasının literatüre zenginlik kazandıracığı düşünülmektedir.

Son yıllarda egzersize verilen önem ve egzersize katılım oranı artmaktadır. Egzersize katılan birçok insanın öncelikli hedefi fiziksel olarak daha iyi bir görünüşe sahip olmak olabilir. Bundan dolayı bireyler çevresindeki insanların dikkatini çekebilmek ve iyi görünmek için daha fazla çaba göstermektedirler (1). İnsanlar fiziklerini iyi hale getirmek, şekle sokmak ve ideal fiziğe ulaşmak için düzenli fiziksel aktivite yapmaktadırlar (2). Bu sebepten dolayı son yıllarda fiziksel görünüş ve egzersize katılım önemli bir konu haline gelmeye başladığı düşünülmektedir.

Egzersiz alanı birçok psikolojik unsurları araştıran büyük bir alandır. Sağlık ve egzersiz psikolojisi alanında uzun yıllardır yapılan araştırmalarda düzenli egzersize katılan bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak olumlu geribildirim aldıkları belirtilmektedir (4). Egzersiz psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda, düzenli egzersize katılan örneklemlerde egzersizin depresyon, kaygı, stres, benlik saygısı ve beden imgesi gibi psikolojik faktörlere doğrudan etki sağladığı ortaya konulmuştur (3, 5, 6, 7, 8). GÜdülenme kavramı ise, spor psikolojisinin temel alanlarından birini oluşturmaktadır. Ayrıca, sportif aktiviteye katılma, bu katılımı devam ettirebilme ve bırakma nedenlerini ortaya koymak için yaklaşımlar sunmaktadır. Bu çalışmanın, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsü ile ilişkisi üzerine bir araştırılma olması, sporda psiko-sosyal alanlara önemli katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Türkiye’de egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerini egzersizde güdülenme ile ilişkisini ele alan ilk çalışmadır. Bu kavramlar uluslararası literatürde çok yer bulmasına rağmen ölkemizde bu tür çalışmaların nadir olmasından dolayı ihtiyaç duyulmaktadır. Bireylerin egzersiz ortamına katılmalarını ve bunu sürdürebilmelerine katkıda bulunmak, toplum sağlığı açısından büyük öneme sahiptir. Ayrıca Türkiye’de bu konu üzerine yapılan çalışma bulunmaması araştırmanın önemini arttırmaktadır. Bu araştırma bulguları gelecekte yapılacak araştırmalara önemli bir kaynak olacaktır. Bu bağlamda, araştırmamızın ölkemizde gelişmekte olan egzersiz psikolojisi alanına yeni bir ölçek kazandırılması açısından da yenilik getireceği düşünölmektedir.

1.7. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde egzersize katılım güdülenmesi çerçevesinde fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği bu kavram bağlamında açıklanmaya çalışılacaktır. Daha sonra egzersize katılım güdüsü kapsamında fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin etkilediği düşünülen psikolojik iyi oluş ile ilgili kavramlar açıklanmaya çalışılacaktır.

1.7.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Hollander'a göre mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi ve başkaları için gereksiz yüksek beklentiler koyan negatif yapı olarak tanımlanmaktadır (26). Aynı görüşe sahip olan Pacht (27)'te mükemmeliyetçiliği bir tür patoloji olarak değerlendirmektedir. Pacht, mükemmeliyetçi yapıya sahip olan bireylerin hatalarını genelleştirdiği ve başarılarını minimize ederek kendilerini başarısız olarak değerlendirme eğilimine sahip olduklarını belirtmiştir (27). Genel anlamda mükemmeliyetçilik, aşırı yüksek standartlara ulaşma veya hatasız bir şekilde standartlara ulaşma çabası olarak belirtilmektedir (28). Mükemmeliyetçilik, ilk olarak kişilik kuramcıları (29, 30, 31) daha sonra günümüz araştırmacıları (28, 32) tarafından ele alınmış ve kusursuz olmak için çabalamak olarak belirtilen mükemmeliyetçiliğin olumsuz sonuçları da birçok araştırmacı tarafından ifade edilmiştir (28, 32).

Tarihsel olarak, mükemmeliyetçilik kavramı çok yaygın bir ilgi konusu olmuştur (26, 27, 33). Başarı ihtiyacı, istek düzeyi gibi ilişkili konularda kapsamlı bir araştırma odağı olmuştur, ancak mükemmeliyetçi kişilik yapısını incelemek için (29, 34), ya da kişilik yapısı olarak nasıl geliştirileceğini destekleyen çok az sistematik girişimler olmuştur (31, 34). Mükemmeliyetçilik üzerine çalışılmış

ilk arařtırmalar Freud'un (35) Psikoanalitik Yaklařımı üzerinde gerçekleřtirilmiř ve mükemmeliyetçiliđin nevrotik bir eđilim olduđu dűřünűlműřtür. Freud'a gűre mükemmeliyetçilik, yűksek standartlarla belirlenmiř Őeylerin bařarılması ve űstűn bařarı gayesini sűrekli kılan sűperegonun bir iřlevidir (35). Blatt (30) da Freud'la aynı biçimde mükemmeliyetçiliđi sűperegonun bir iřlevi olduđunu belirtmekte ve mükemmeliyetçi kiřilerin bařarıya ulařmak için ařırı çaba gűsterdiklerini, fakat bu kiřilerin bařarıya ulařtıklarında bile bunun farkında olmadıklarını belirtmektedir.

Mükemmeliyetçi davranıř uyum ve bařarı içinde pozitif faktűr olarak tanımlanmasına rađmen (31), genellikle yaygın nevrotik bir biçim olarak gűrűlmektedir (27, 36). Mükemmeliyetçilik, bařarisızlık, suçluluk, kararsızlık, erteleme, utanç ve dűřűk benlik saygısı gibi karakteristik duyguları içeren çeřitli olumsuz sonuçlarla iliřkilidir (26, 27, 37), hem de çok ciddi psikopatoloji formları olarak alkolizm, kaygı, depresyon ve kiřilik bozukluklarını içerir (27, 38). Hewitt ve Flett (28), mükemmeliyetçi davranıřın ana bileřenlerini űe ayırmıřtır. Bunlar; kendine yűnelik mükemmeliyetçilik, sosyal olarak belirlenmiř mükemmeliyetçilik ve bařkalarına yűnelik mükemmeliyetiliktir.

Kendine yűnelik mükemmeliyetçilik (Self-oriented perfectionism), daha űnce tanımlanan mükemmeliyetçi davranıřlardan űzerkliđi içermektedir. Bűylece kendine yűnelik mükemmeliyetçilik, kendini zorlayan standartlar koyma ve kendi davranıřını kınayan ve kendini zorlayıcı bir Őekilde deđerlendiren davranıřları içerir. Bireyin kendine yűksek standartlar koymasđ ve mükemmelliđe ulařma çabasını içermektedir. Geçmiřteki hatalara odaklanıldıđı için hata yapmaktan kaçınmak ta mükemmele ulařmak kadar űnemlidir (39).

Önceki hipotezlerin aksine (29), Hewitt ve Flett (28), kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin önemli bir güdüsel bileşen içerdiğine inanmaktadır. Bu güdülenme, kişinin mükemmele ulaşmak için çabasını hem de hatalardan kaçınma çabasını yansıtır. Buna ek olarak, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kaygıyı içeren (36), uyumsuzluğun çeşitli indeksleri, anoreksiya nervosa (yeme bozukluğu) (40) ve depresyon (41, 42) ile ilişkilidir. Bu mükemmeliyetçilik türü, başarı odaklı olma, benlik saygısını geliştirme gibi kişilere olumlu katkı sağladığı gibi (28) bu tür, kendini eleştirme, suçlama, öfke ve depresif belirtilerde gösterdiği için olumsuz özelliklerle de bağlantılıdır (43).

Mükemmeliyetçiliğin diğer boyutu olan Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik (Other-oriented perfectionism), diğerlerinin yetenekleri hakkında düşünceleri içermektedir. Bireyin diğer insanlara gerçekçi olmayan standartlar koyması ve diğer insanların yeteneklerine ilişkin beklenti ve inançlarını kapsamaktadır (28). Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi yapıya sahip bireyler, belirledikleri aşırı yüksek standartlara diğerlerinin de uymasını beklerler. Ancak beklentilerinin altında performans sergilenmesinde hayal kırıklığı yaşama endişesiyle diğerlerine görev vermeye isteksiz kalırlar (44). Bu tür, kendine yönelik mükemmeliyetçilikle temelinde benzerdir, ancak mükemmeliyetçi davranış dıştan yönlendirilmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, öz-eleştiri (self-criticism) ve öz-cezalandırmaya (self-punishment) neden olurken, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerini suçlama, güven eksikliği ve diğerleri karşısında düşmanca hislere neden olmaktadır. Ayrıca bu boyutlar, yalnızlık, kötümserlik ve evlilik veya ailesel problemler gibi kişilerarası hayal kırıklıklarıyla ilişkili olabilir (26).

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarını güdüleme ve liderlik yeteneği gibi olumlu özelliklerle ilişkiliyken, yeme bozukluğu, güven eksikliği, diğerlerini suçlama ve başkalarına düşmanlık besleme (45) ve akademik başarıda düşüş (46) gibi olumsuz özelliklerle ilişkisi daha fazladır. Özetle bu boyut, az olarak olumlu özellikler taşımaya karşın, daha çok olumsuz sonuçlarla ilişkilidir.

Üçüncü olarak Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik (Socially prescribed perfectionism) ise, diğerleri tarafından belirlenmiş beklentilere ve standartlara ulaşmaya çalışma ihtiyacını içeren kişilerarası bir türdür (28). Sosyal öngörülen mükemmeliyetçilik, gerçekçi olmayan standartlara, sıkı bir şekilde değerlendirmeye ve mükemmel olmak için baskı uygulamaya yönelik algı veya düşüncelere yol açmaktadır. Sezgisel olarak, sosyal öngörülmuş mükemmeliyetçilik çeşitli negatif sonuçlara neden olabilir. Çünkü diğerleri tarafından uygulanan standartlar, başarısızlık deneyimi, sinir, kaygı ve depresyon gibi duyu durumları kontrol edilemez olduğunu düşünürler (28, 42, 43).

Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiler, gerçekçi olmayan yüksek standartlara sahip olan diğerlerine karşı öfke, bu yüksek standartlara ulaşamadığı zaman depresyon ve diğerlerinin olumsuz eleştirisi kaygısıyla da sosyal kaygıya neden olurlar (44). Bu bireyler, başkalarının standartlarına ulaşmak için gayret gösterirler, olumsuz değerlendirilmekten endişelenirler ve kendilerini iyi hissetmek için başkalarının onayına ihtiyaç duyarlar ve diğerleri tarafından mükemmel olarak değerlendirilmek bu bireyler için önemlidir (28).

Önceki konular, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik ve sosyal öngörülmuş mükemmeliyetçiliğin

önemiyle ilgili değerlendirilmiş olabilir. Her bir mükemmeliyetçilik boyutu için geçerli ve güvenilir bir araç geliştirmek gerekmektedir. Böyle bir ölçeğin uyumsuz ve psikopatoloji modellerinin test edilmiş olmasına imkan sağlanmalıdır (90) ve saptanmış olan mükemmeliyetçi davranışın negatif yönlerini tedavi etmek için kullanılmalıdır (113).

Özetle, yapılan çalışmalarda kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yüksek kişisel standartlar, hayal kırıklığı, suçluluk ve kendini eleştirmeye, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin narsisizm, otoriterlik ve diğerlerini suçlamayla, sosyal belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin ise olumsuz değerlendirilme endişesi, öfke, başkalarının onayını alma ve psikopatolojiyle (100, 90) ilgili olduğunu belirlenmiştir. Dolayısıyla tüm bu göstergeler bütün boyutların olumsuz olarak değerlendirilmesine sebep olmaktadır.

Hamachec ise (31), mükemmeliyetçiliği, nevrotik ve normal mükemmeliyetçilik olarak ikiye ayırmıştır. Normal mükemmeliyetçilik, yüksek standartlara sahip olan ve buldukları durumun gereklerine göre daha hassas olarak kendilerini daha rahat hissetmektedirler. Hamachec normal mükemmeliyetçilerin sağlıklı bireyler olduklarını, bu kişilerin fazla çaba harcayarak doyuma ulaşacakları bir sonuç elde etmeye çabaladıkları ve mükemmeliyetçiliği benlik saygılarını geliştirmek ve hatta işlerini daha iyileştirmek için bir araç olarak gördüklerini ifade etmektedir (31). Nevrotik mükemmeliyetçiler, yüksek kişisel standartlara sahip, fakat hata yapmaktan kaçınan ve hiçbir şeyin yeterince iyi ve tamamlanmamış olduğunu düşünmektedir. Nevrotik mükemmeliyetçiler, yaptıkları işin yeterince iyi olmadığını düşünürken, normal mükemmeliyetçiler ise işlerinde titiz, çaba göstermekten haz alan ve başarılarını takdir eden kişilerdir. Buna

ek olarak, nevrotik mükemmeliyetçiler başarabileceklerinden daha yüksek performans göstermek isterler ve başardıklarında doyum alma duygularından yoksundurlar (31).

Hamachek (31)' in normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasında en büyük ayrımı, normal mükemmeliyetçilikte küçük hataların başarı olarak kabul edilebilmesidir. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise, küçük hatalarda bile aşırı endişelenmektedir. Hamachek (31)'e göre hatalarla aşırı ilgilenme, başarı ihtiyacından ziyade başarı korkusuyla hedefleri için mükemmeliyetçi şekilde çabalamaya neden olur.

İlk olarak Frost ve arkadaşları (32) tarafından mükemmeliyetçilik kavramı çok boyutlu bir yapı olarak adlandırılmıştır. Frost ve diğerleri (32), mükemmeliyetçiliğin altı boyutunun olduğunu öne sürmüşlerdir. Birincisi, yüksek kişisel standartlara sahip bireyler hata yapmaktan kaçınan, yaptıkları işlerin eksiksiz ve iyi derecede yapabildiklerine inanmazlar. İkincisi, hata yapma endişesi, mükemmeliyetçilerin başarı ihtiyacındansa başarısız olma korkusundan dolayı çabalamasına neden olan yüksek seviye endişedir. Hata yapma endişesi, patolojik mükemmeliyetçiliğe yol açmaktadır. Bu boyut hata yapmaktan kaçınma ve ufak hataları bile başarısızlık olarak değerlendirme eğilimi olarak belirtilmektedir (47). Üçüncüsü ailesel beklentiler, bireyin ailesini yüksek standartlara sahip kişiler olarak tanımasına neden olmaktadır. Diğer bireylere karşı mükemmel performans gösterme baskısı hisseden kişiler için ebeveyn baskı ögesi durumuna gelmektedir (44). Dördüncüsü ailesel eleştiriler, ebeveynin yüksek standartlarla oluşan beklentilerinin gerçekleşmediği durumda ailelerini fazlasıyla eleştirel olmalarını belirtmektedir. Ebeveyn beklentilerini gerçekleştiremedikleri zaman eleştirilecekleri düşüncesi bireyler üzerinde endişe

yaratabilmektedir (44). Beşincisi, davranışlardan şüphe duygusu, bir eylem ya da düşünce, inanç hakkında karasızlığa sahip olmaktır. Frost ve Marten DiBartolo'nun (32) bireylerin hedeflerini gerçekleştirebilme becerilerine ilişkin kendilerine duydukları güven derecesi olarak davranışlardan şüphe duymayı tanımlamışlardır. Ayrıca bu boyutu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmiş ve depresyon ile arasında ilişki vardır (32). Son olarak düzen boyutu ise, bireyin düzen, uyum, nizam gibi unsurlara aşırı önem vermesi olarak değerlendirilmektedir (48). Düzen boyutu, depresyon ve kaygıyla olumsuz yüksek benlik saygısıyla olumlu ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (49).

Özetlemek gerekirse, mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmalarda, mükemmeliyetçilik olumsuz sonuçlarla ilişki göstermektedir. Mükemmeliyetçilikte, düşük benlik saygısı (51) kederli olma ve mutsuzluk (47) suçluluk duygusu (50) depresyon (30 52), obsesif kompulsif belirtiler (53) arasında ilişki göstermektedir. Ancak bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz olarak değerlendirmemiş olumlu ve olumsuz çok boyutlu özellik taşıdığını belirtmişlerdir (54, 55).

1.7.1.1. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği

Son yıllarda önemli bir konu olmaya başlayan fiziksel görünüş tüm insanları etkileyen bir husustur. Bayanlarda ince bir görünüşün oluşması, erkeklerde ise kaslı bir vücut yapısına sahip olma isteği ortaya çıkmaktadır. Bu istek, sağlıklı kas gelişimini destekleyen ilaçlarla ya da bayanların ince vücut görünümüne ulaşmak için sağlıklı diyet yapmalarına neden olmaktadır (56, 57).

Bayanlar erkeklere göre fiziksel görünüşleriyle ilgili daha baskı altında hissetmelerine rağmen günümüzde bu durum

değişmektedir. Erkeklerin de ideal vücut görüntüsüne sahip olmaları ve bu görünüşü korumaları için sosyal baskıların arttığı görülmektedir (58). Bireylerin fiziksel görünüşlerini onarmak, şekle sokmak daha iyi vücut görüntüsüne sahip olmak için fiziksel aktivite ve egzersiz yapmaktadırlar (2). Egzersize katılım ile birlikte bireyler hem daha iyi fiziksel görünüme sahip olurlar hem de daha sağlıklı vücuda ulaşma şansı bulurlar (59). Martin ve arkadaşları (60), düzenli egzersiz yapan bireylerin düzenli egzersiz yapmayan bireylere göre kendine daha fazla güveni olan, irade gücüne sahip, sıkı çalışan, güçlü, fit, sağlıklı, daha fazla kas yapısı olan ve fiziksel çekiciliğe sahip olduklarını belirtmiştir.

Egzersiz psikolojisinde, sıklıkla ele alınan konulardan biri olan kişilerin fiziksel görünüşleri, algıları, duygusal tavırlarını ve buna ek olarak kaygılarını kapsayan psikolojik faktörler de egzersize katılımı etkilemektedir (61, 62). Son yıllarda ortaya çıkan bir kavram da sosyal fizik kaygıdır. Sosyal fizik kaygı, kişinin fiziksel görünüşünün çevresinde olumsuz değerlendirildiğini hissettiğini veya inandığı hallerde beden imgesi ile bağlantılı olarak deneyimlediği sosyal fizik kaygı şeklinde belirtilmektedir (63). Sosyal fizik kaygının ortaya çıktığı durumlar genellikle, kişilerin fiziksel görünüşleriyle ilgili diğerlerinin gözünde istedikleri imaja ulaşmada yetersiz kaldıkları durumlarda ortaya çıktığı öne sürülmektedir (64).

Egzersiz davranışına bağlı olarak sosyal fizik kaygıyla ilgili araştırmalarda sosyal fizik kaygının düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite katılımını ve egzersiz güdülenmesini yordaması üzerinde durulmuş (65), ancak düzenli egzersize ve fiziksel aktiviteye katılımın sosyal fizik kaygı üzerinde etkileri, değişimleri nispeten incelenmemiştir (66). Konu ile ilgili, egzersiz uygulamalarının psikolojik etkenlerinin incelendiği çalışmalarda, egzersiz tipi olarak aerobik türdeki egzersiz katılımcılarının ele alınması (67, 68) diğer

egzersiz türlerinin psikolojik etkileri üzerine daha az çalışma yapıldığı belirtilmektedir (69). Birçok egzersiz türünün benzer zamanlı olarak ele alınması, egzersiz türlerinin sosyal fizik kaygı üzerinde etkilerinin daha iyi anlaşılmasını mümkün kılacaktır (70).

Kişinin vücudu hakkında olumlu duygular hissetmesi, onun kimliğini oluşturmasında ve özgüvenini sağlaması açısından büyük önem taşır (71). Bazen istenmeyen olaylar başımıza gelebilir ve vücudumuzun görüntüsü değişebilir. Travmatik yaralanmalar sonucunda, hareketliliğin engellenmesi, vücut kontrolü veya vücudun bir uzvunun kaybı vücut bütünlüğünün ve görüntüsünün değişimine yol açabilir (72). Bunun gibi kayıplar ya da engellenmeler sadece vücut fonksiyonu ve bütünlüğünü değil, ayrıca kişinin düşük öz kimliğe (self-identity) sahip olmasına da neden olur (73, 74).

Yuen ve Hanson (74), aktif olarak egzersiz yapan ve yapmayanlar üzerindeki önemli farklılığı ortaya çıkarmak için yaptığı çalışmada, egzersize katılımın kişinin fiziksel görünüş ile fiziksel memnuniyetinde önemli bir rol oynadığını ortaya çıkarmıştır. Son yıllarda fiziksel görünüş ile ilgili yeni bir kavram olan olumlu beden imajı ortaya çıkmaktadır. Olumlu beden imajı ile bireyler fiziklerini beğenen ve beden fonksiyonlarından memnun olan bireylerdir. Olumlu beden imajı üç bakış açısına sahiptir. Bunlar; bedeni beğenme, iç beden yönelimi ve fonksiyonel beden memnuniyetidir. Olumlu beden imajı, beden memnuniyetsizliği olmayan, vücudunu beğenme ve sağlıklı beden imajını yansıtan tutum ve davranışlar anlamına gelmektedir. Egzersizin kadınlar üzerinde fiziksel görünüşlerindeki memnuniyetsizliğini azalttığını kanıtlayan çalışmalar olmasına rağmen, egzersiz ve olumlu beden imajı arasında çok az çalışma yapılmıştır (75).

Egzersizle ilgili yapılan meta-analiz çalışmalarında egzersizin beden memnuniyetsizliğini azalttığı ortaya çıkmıştır (8, 76). Kadın üniversite öğrencileri ve fitness katılımcıları arasında yapılan bir çalışmada egzersizin negatif duyguları azaltıp, olumlu duyguları geliştirdiği kanıtlanmıştır (77).

Kadınların egzersiz sıklığı ile olumlu beden imajının üç bakış açısı olan; bedeni beğenme, iç beden yönelimi ve fonksiyonel beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada aralarında olumlu ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Sık sık egzersiz yapan kadınların fiziklerini beğenme seviyesi, iç beden yönelimleri ve fonksiyonel beden memnuniyet düzeylerinin arttığı belirtilmiştir (75). Fiziksel görünüşle ilgili literatüre bakıldığında, kadınlarla ilgili yapılan çalışmaların daha fazla olduğu görülmektedir. Kadınların fiziksel görünüşleri ve yaşlarıyla ilgili çalışmalarda literatürde sayısız çelişki bulunmaktadır. Mckinley (78), fizik memnuniyeti ve kilo ile ilgili tutumlarda yaş farklılıklarının önemli olmadığını belirtirken, bazı çalışmalar da (79) genç bayanların yaşlı bayanlara göre fiziksel görünüşlerinden daha memnun olduklarını ortaya çıkarmıştır.

Sporcularda fiziksel durumlarının değerlendirilmeleri üzerine çalışmalar yapılmıştır. Örneğin, fiziksel tutumların algılanması, kas gelişimi veya fiziksel kondisyon sporcu popülasyonunda öz-saygı ve vücut üzerinde önemli etkisi olabileceği ortaya koyulmuştur (80). Fiziksel kondisyon ve kilolarından memnun olmayan sporcular ise, fiziksel kaygıya daha yatkın oldukları tahmin edilmektedir. Ayrıca bayan cimnastikçiler ve futbolcular karşılaştırıldıklarında cimnastikçilerin fiziksel kaygıları düşük ve öz-saygıları yüksek olarak ortaya çıkmıştır (65). İnsanlar genelde kendilerini kötü hissetmelerine rağmen fiziksel görünüşüyle ilgili karşılaştırmalar yapmaktadırlar ve onlar mevcut görünüşlerini değiştirebileceklerine

inanmazlar (81). Fiziksel görünüş ile artan vücut memnuniyetsizliği, yeme bozukluğu ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla güçlü ilişkilidir (82, 83, 84, 85). Kadınlar erkeklere göre fiziksel görünüşlerine daha fazla dikkat etmektedir (83). Fiziksel görünüş karşılaştırmaları medya tabanlı karşılaştırmalar olmasına rağmen aynı yaş grubundaki bireylerde fiziksel görünüş karşılaştırmaları daha sık olmaktadır (86).

1.7.1.2. Mükemmeliyetçilik ve Egzersiz ile İlgili Çalışmalar

Mükemmeliyetçilik, son derece yüksek kişisel standartlar, kusursuzluk arayışı ve başkalarının değerlendirmeleri ile ilgili endişelerden oluşan kişilik eğilimidir (87). Mükemmeliyetçilik çok boyutlu olarak kavramsallaştırılmıştır. Buna bağlı olarak mükemmeliyetçiliğin iki farklı boyutta olması gerekir. Bunlardan biri mükemmeliyetçiliğin yüksek kişisel standartlar ve kendine yönelik çabayı (self-oriented) ele alan, olumlu çaba olarak isimlendirilmiş boyuttur. Diğeri, başkalarının değerlendirmeleri hakkında endişe, hatalarla ilgilenme ve eleştirel öz-değerlendirme (self-evaluation) uyumsuz değerlendirme endişeleri (kısacası uyumsuz endişeler) olarak isimlendirilmiştir (47, 88).

Geçmiş yıllarda birçok çalışma, fiziksel görünüş yönetimi, fiziksel görünüş endişelerinin farklı formları ve uyumsuz endişeler arasındaki ilişkiyi açıklamıştır (89, 90, 91, 92, 93). Çalışmada, sosyal öngörülmuş mükemmeliyetçilik genç bayanlarda, yüksek derecede vücut imajından memnuniyetsizlik kilo ve fiziksel görünüşün odaklanıldığı ortamlardan kaçınma ile ilişkili bulunmuştur (92).

Haase ve arkadaşları (90), olumsuz mükemmeliyetçiliğin, uyumsuz endişeler mükemmeliyetçiliği ile yakından ilişkili olarak bulmuştur ve kadın ve erkek sporcuların yüksek derecede sosyal fizik kaygıya sahip olduklarını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca Sherry (93), toplum üzerinde sosyal öngörülmuş mükemmeliyetçilik üzerinde cinsiyet farklılıklarını bulmuş ve fiziksel görünüşün yaşamlarındaki anlamını, etkilerini ve önemi hakkında karmaşık düşüncelerinin yüksek seviyede ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu kanıtlar, mükemmeliyetçilik seviyelerinin çalışma, akademi, spor, kişiler arası ilişkiler ve ev yaşamı gibi etki alanları arasında farklılıklar olduğunu göstermiştir (94, 95, 96).

Şuana kadar fiziksel endişeler ile fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişkiler çok az bilinmektedir. Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ile ilgili sadece üç çalışma yayınlamıştır. İlk çalışmada (97) araştırmacılar beş alt ölçeği olan (fiziksel görünüş, akademik, kişilerarası, aşk ve mükemmeliyetçilik) ve üniversite öğrencileri üzerinde uygulanabilecek bir mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirmiştir. Bu ölçekte fiziksel görünüş ile mental sağlık arasında negatif ilişki ortaya çıkarken diğer alt boyutlar pozitif korelasyon göstermiştir. Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği diğer mükemmeliyetçilik formları ile çok daha farklı ilişkiler göstermiştir.

İkinci çalışma (94), akademik, kişilerarası ve fiziksel görünüş (kilo/şekil) olarak üç alanda mükemmeliyetçiliği ele alarak Yeme Bozuklukları Envanteri'nin (98) mükemmeliyetçilik alt boyut maddelerini değiştirmiştir. Sonuçlar göstermiştir ki, ölçeğin üç alanında yeme bozuklukları (diyet, aşırı yeme) öngörülür iken, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, mükemmeliyetçiliğin diğer iki alanından yeme bozukluklarıyla önemli derecede ilişki göstermiştir.

Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ile yeme bozukluklarını araştırmada önemli faktör olabileceğini desteklenmiştir.

Son çalışma ise (96), çeşitli yaş grubundaki internet kullanıcıları ve üniversite öğrencileri örnekleminde fiziksel görünüşü etkileyen 22 farklı yaşam alanlarında mükemmeliyetçi eğilimlerin yaygınlığı araştırılmıştır. Sonuçlarda, % 40'ı öğrenci ve % 27'si internet kullanıcısı olan bireyler fiziksel görünüşe nazaran mükemmeliyetçi olduklarını gösterdi. Fiziksel görünüş olarak insanların kayda değer çoğunluğu yaşamının her alanında mükemmeliyetçi olarak belirtilmiştir.

Bu çalışmalar, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği için önemli ilk izlenim sunarken, pek çok soru bırakmıştır. Örneğin, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz değerlendirme endişeleri ve pozitif çabalarla ilişkisi fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinde belirsizdir (99). Zhang ve arkadaşları (97) ve Cain ve arkadaşları (94), mükemmeliyetçiliğin uyumsuz formlarıyla fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğini destekledi. Bu yüzden mükemmeliyetçiliğin uyumsuz endişeleriyle yakın ilişkili olabileceği sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Stoeber ve Stoeber (96), fiziksel görünüşle ilgili olarak internet kullanıcıları örnekleminde (uyumsuz endişeler boyutun parçasını oluşturan) sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik ile pozitif korelasyon göstermiştir. Ancak öğrenci örnekleminde (pozitif çaba boyutun parçasını oluşturan) kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile pozitif korelasyon göstermiştir. Bunların nedeni fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, genel mükemmeliyetçilik gibi uyumsuz endişe yönleri ve pozitif çabaları kapsayan çok boyutlu bir özellik olabilir. Ancak daha önceki çalışmalarda kullanılan fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği farklı yönlerini ele almamaktadır.

Zhang (97) ve Cain (94) 'in ölçekleri tek boyutlu ölçeklerdir ve Stoeber (96)'ın ölçeği sadece tek boyuttur. Sonuç olarak, genel mükemmeliyetçilik, fiziksel görünüşle ilgili kendini algılama fiziksel görünüşü iyileştirmek ve olumlu izlenim verme ile fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin daha detaylı araştırılması için bir ölçek geliştirmek ve negatif, pozitif yönleriyle ele alan fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin çok boyutlu ölçeğini geliştirmek önemlidir (99).

1.7.2. Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikoloji alanındaki gelişmeler ve insanların yanıtları üzerinde durmaktan vazgeçilip, doğru olan nedir? sorusunun sorulması iyi oluşun ortaya çıkmasına sebep olmuştur. İyi oluş kavramının temeli aslında felsefe bilimi bakımından Aristo ve Aristippus'a kadar uzanmaktadır. Fakat o zamanlarda kavramla ilgili olarak birçok araştırma yapılmış olmasına rağmen fikir birliği sağlanamamıştır. İyi oluş kavramı, birçok çalışmada psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, mutluluk, yaşam tatmini, esenlik, iyilik hali gibi farklı şekillerde kullanılmaktadır. Bu kavramlar aynı anlamı belirtmemekle birlikte, özünde birbirleriyle ilişkilidirler (100).

Psikolojik iyi olma kavramını ilk olarak Bradburn (101) tarafından kullanılmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı o yıllarda pozitif duyguların negatif duygulara baskın olması ile adlandırılmıştır. Bradburn'a (101) göre, pozitif ve negatif duygular birbirinden farklıdır ve kişinin sahip olduğu pozitif ve negatif duygularının düzeyi onların psikolojik iyi oluş düzeylerini göstermektedir. Ryff'a (102) göre, psikolojik iyi oluş, yaşam gelişimi, akıl sağlığı ve klinik bakış açısından faydalanarak geliştirilmiş olan bu kavram, iyi oluşu yalnızca mutluluğu elde etmek olarak değil, kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirme gayreti olarak tanımlanmaktadır.

Son zamanlarda sosyal psikologlar, iyi oluş hakkında insanların yargılarını etkileyen faktörlere ilgi duymaya başlamışlardır (103). Yargıların, olumlu duygu durumlarının yoğunluğunu veya sıklığını temel almışlardır (104). Daha genel olarak, psikoloji alanında tanınma sonucu psikolojik iyi oluş çalışmalarına ilgi artmıştır. Bu ilgi arttığından beri olumlu işleyişin sonuçları ve nedenlerindense acı, dert ve insan mutsuzluğuna verilen öneme daha fazla bağlı kalınmıştır (105).

Literatürde tartışılan nokta, çok az teorik gerekçeye sahip psikolojik iyi oluş kavramı üzerine kurulmuştur ve olumlu işleyişin önemli yönü göz ardı edilmiştir. Alternatif kavram olarak, çeşitli teorik alanların birleşmesi temelinde sunulmuştur. Bradburn (101), pozitif ve negatif duygu arasında ayrımı sağlayan psikolojik iyi oluş yapısı üzerine çalışmıştır. Bradburn (101), toplumsal değişimlerin (eğitim seviyesinde değişimler, istihdam alanları, kentleşme ve politik eğilimler gibi) insanların yaşamını nasıl etkilediğini öğrenmeyi amaçlamıştır.

Bu alandaki önemli araştırmacı olan Ryff (106), psikolojik iyi oluş olgusunu geliştirirken, zihinsel sağlık, klinik psikoloji ve gelişim psikolojisini araştırmış ve bu kuramların farklı öğelerini ele alarak psikolojik iyi oluş modelini oluşturmuştur. Buna bağlı olarak, Ryff Maslow'un kendini gerçekleştirme ögesini, Rogers'ın tam işlevsel insan, Allport'un olgunlaşma, Bühler'in yaşam eğilimleri, Neugarten'in olgunluk ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özelliklerini, Birren'in gelişen zihinsel sağlık, Erikson'un kişisel gelişim, Jung'ın bireyselleşme ve Jahoda'nın zihinsel sağlık kuramlarından faydalanmıştır (106). Tüm bu araştırmacıların kuramlarından etkilenen Ryff, psikolojik iyi oluşu pozitif psikolojik fonksiyonellik olarak açıklamakta ve bu durumu altı gereksinimin bütünü olarak

göstermektedir. Bu temel ihtiyaçlar psikolojik iyi oluşun ana katmanları olarak ele alınmış olup aşağıdaki gibidir (106).

- Kendini kabul
- Başkalarıyla olumlu ilişkiler
- Özerklik / Otonomi
- Çevre egemenliği
- Yaşam amacı
- Kişisel gelişim

Bütün bu sıralanan maddelerin bir arada ele alınması, kişinin psikolojik iyi oluş düzeyi ile bir sonuca varılmasına olanak vermektedir. Aşağıda bu psikolojik iyi oluş boyutlarının açıklanmasına yer verilmiştir.

Kendini kabul (self-acceptance); iyi oluşun en fazla kullanılan türlerinden birisi bireyin kendini kabul duygusudur (107). Yaşam süreçleri gelişim kuramları da kişilerin kendini ve geçmiş yaşantısını kabul etmesini vurgulamaktadır. Bu sebeple, kişinin kendine olumlu tutum sergilemesi, pozitif psikolojik işlevselliğin önemli özelliklerindedir (106, 107). Bu boyut ayrıca, Jung'ın bireysel sorumluluk kavramında bulunan bireyin iyi ve kötü özelliklerini kabul etmeyi de içermektedir (102). Kısaca, kendini kabul etme boyutu, bireyin kendine yönelik olumlu tutum sergilemesi, iyi ve kötü yönlerini de dahil olmak üzere kendisini çok yönlü olarak kabul etmesidir. Ayrıca geçmiş hayatı hakkında olumlu duygular hissetmesini içermektedir. Kişinin kendinden hoşnut olmaması, geçmiş hayatında hayal kırıklığı yaşaması, bireyin kişisel özelliklerinden memnun olmaması, kendinden farklı biri olmayı talep etmesi kişinin kendini kabul etme konusundan tam anlamıyla etkili olmadığını ortaya çıkarmaktadır (106).

Başkalarıyla olumlu ilişkiler (positive relations with others), önceki teorilerin çoğu kişilerarası güvenli ilişkileri, samimiyetin önemini vurgular. Sevgi yeteneği zihin sağlığının merkez bileşeni olarak görünmektedir. Ryff olumlu ilişkileri başkalarıyla açık ve güvenilir bağlantılar kurma, daha güçlü bir şekilde empati sağlayabilme ve sevgi duyguları olarak belirtmiştir. Başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutu, bireyin sosyal çevresindeki insanlarla sıcak ilişkiler geliştirmesini ve bunu sürdürebilmesini, empati ve yakınlık kurabilmesini ve diğer insanların mutluluğu ile ilgilenmesini belirtmektedir (108). Ryff (106) olumlu ilişkilerle ilgili olarak birçok kuram incelemiş ve ruh sağlığının bir göstergesi olarak diğerleriyle olumlu ilişkilerin kurulmasını psikolojik iyi oluşun bir kuramı olarak kabul etmiştir. Diğerleriyle samimi ilişkiler, olgunluğun ölçütü olarak gösterilir. Yetişkin gelişim aşamaları teorileri de diğerleriyle yakın ilişkilerin başarısı olarak (samimiyet) ve diğerlerine yönelim ve yardımcı olmayı (üretkenlik) vurgular. Bu nedenle diğerleriyle olumlu ilişkilerin önemi, psikolojik iyi oluşun bu kavramında defalarca vurgulanmıştır.

Özerklik (autonomy), bu boyut bireyin üzerindeki sosyal baskılara rağmen düşünce ve davranışlarını kendi kişisel standartlarına göre düzenlemesini ve kendinin karar verebilmesini ifade etmektedir. Özerk kişiler, özgür iradeli, bağımsız, davranışlarını içsel olarak düzenleyen, düşünce ve davranışları üzerinde oluşan sosyal baskıların üstesinden gelebilen, kişisel standartlara göre kendisini değerlendirebilen bireylerdir (108). Kişisel standartlarına bağlı olarak kendilerini değerlendirirler ve diğerlerinin onayına bakmazlar. Bireyleşme, kitlelerin kuralları, inançları, korkularına bağlı kalmayan kişilerin kurallardan kurtulmasını içerir. Ryff'a (106) göre özerk bireylerin toplumsal korkuları yoktur, toplumsal inanç ve kanunlardan etkilenmezler. Maslow'un kendini gerçekleştirme olgusu için özerklik

gerekmektedir. Aynı zamanda Jung'ın bireyleşme kavramı da özerkliği kapsamaktadır. Ryff (106) bu ortak kavramlar nedeniyle özerkliği psikolojik iyi oluşun bir boyutu olarak kabul etmiştir.

Çevre Egemenliği (environmental mastery), Ryff (106), bireyin kişisel ve ruhsal koşullara uygun çevre yaratma ya da seçme yeteneği tanımlanır. Çevre egemenliği boyutu bireyin kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak biçimde çevreyi ona uygun hale getirmesi ve çevredeki fırsatları iyi değerlendirmesini belirtmektedir. Bireyin kendisine uygun çevreyi seçebilme ya da yaratabilmesi, ruh sağlığının bir işareti olarak belirtilmektedir. İyi oluşun bu boyutu, kişisel yeterlik, kontrol hissi, bireyin kendi ihtiyaçlarına göre çevredeki fırsatları bulması ve kullanması gibi diğer psikolojik kavramlarla aynı doğrultudadır (106). Bireyin dışarıdaki etkinliklere katılması olgunluk ihtiyacı olarak değerlendirilmektedir. Yaşam boyu gelişim, bireyin çevresini kontrol etmesi ve yönlendirme becerisi olarak tanımlanır. İyi geçirilmiş bir hayat, çevredeki fırsatları iyi bir biçimde değerlendirmeyi kapsamaktadır. Tüm bunlar, pozitif psikolojik işlevsellik açısından önemli unsurları olan çevresel hakimiyeti ve aktif olarak katılımı ifade etmektedir (107). Aktif katılımı destekleyen bu perspektifler ve çevre egemenliği, olumlu psikolojik işleyişin entegre (bütünleşik) yapının önemli bileşenleridir. Özetle, çevre egemenliği kişinin kendi ruh haline göre çevre seçme veya uygun çevre yaratabilme becerisine sahip olmasıdır.

Yaşam Amacı (purpose in life), zihin sağlığı, yaşamın anlamını ve amacı hissini veren düşünceleri içerir. İyi oluşun bu boyutu, varoluşçu bakış açlarına uzanmaktadır. Yaşam amacı, kişinin yaşamdan amacının olmasıyla birlikte, yaşamın amacını kavrayabilme yeteneğidir. Kişinin yaşamda amaçlarının ve yönlendirilmişlik duygusunun olması, yaşama amacını ortaya

çıkarıcı inançlar açısından şimdi ve geçmiş yaşantısının bir anlamı olduğunu düşünme, yaşam amacı boyutunu kapsamaktadır. Bireyin yaşam anlamından yoksun olması, daha az hedef ve amacının olması, yönelme duygusunun olmaması, geçmiş yaşamındaki amacını görememesini, yaşama anlam veren inançlarının olmamasını, yaşam amacını yaratmada bireyin zorluk çekmesine sebep olur (107).

Kişisel Gelişim (personal growth), optimal psikolojik fonksiyon ihtiyacı sadece önceki özelliklerinden birine ulaşmak değil ayrıca birey olarak gelişmeyi ve büyümeyi, potansiyelini geliştirmeye devam etmeyi gerektirir. Kendini gerçekleştirmek ve potansiyelinin farkına varmak kişisel gelişim üzerine objektif bakış açılarına merkezdir. Örneğin deneyime açıklık, bireyin fonksiyonel özelliklerinin anahtarıdır. Yaşam teorileri, hayatın farklı periyodlarında görevler veya yeni zorluklarla karşılaşmayı ve büyümeye devam etmeyi açıkça vurgular. Böylece, kişisel büyüme ve kendini gerçekleştirmeye devam etmek sözü geçen teorilerde önemli konudur. Ayrıca Aristo'nun daha önceden tanımlamış olduğu eudemonia (mutluluk) kavramı yakın gelen iyi oluşun boyutları olabilir (107). Bu boyut, bireyin devamlı bir gelişim duygusuna sahip olmayı, kendisini devamlı geliştirmekte görmesini, yeni tecrübelerle açık oluşunu, farkındalık duygusuna sahip olmayı, zamanla kendi davranışlarını ve kendini geliştirmeyi, kendini bilme ve etkililiğini yansıtacak yollarla değişmeyi kapsamaktadır. Bireysel gelişim konusunda zorluk çeken kişiler, durgun bir yapıya sahip, gelişme duygusundan yoksun, yaşamla ilgili olarak sürekli bezgin ve ilgisi olmayan, yeni tutum ve davranışlar geliştirmeyen bireylerdir (107).

Yukarıda belirtilen psikolojik iyi oluşla ilgili kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel egemenlik, yaşam

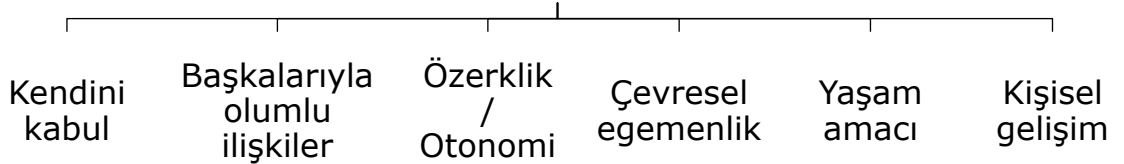
amacı, kişisel gelişim kavramları, bireylerin tam fonksiyonel olma yolundaki önemli faktörleri oluşturmaktadır (107). Ryff (107) bu kavramları ele alarak Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli'ni ortaya çıkarmıştır.

1.7.2.1. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff'ın çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli pek çok kişilik ve gelişim kuramından etkilenecek geliştirilmiş ve altı boyuttan oluşmaktadır. Bu altı boyut; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel egemenlik, yaşam amacı, kişisel gelişimdir (102).

Şekil 1.

Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli



Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli Boyutları

Ryff (102), modeline öncülük eden teorilerin farklı öğelerini birleştirerek modeldeki her boyuttan kendine özgü tanımlar oluşturmuştur. Mesela, kendini kabul boyutu, bireyin kendine dönük olumlu bir davranış sergilemesini içermez, ayrıca bireyin iyi ve kötü yanlarını da kabul etmesini içerir. Benlik bütünlüğünün bir parçası olarak, kişinin geçmiş yaşamını kabul etmesi ve Jung'ın bireyselleşme kavramını da kapsamaktadır. Bireyin, psikolojik iyi

oluşun boyutlarıyla bağlantılı grup çalışmalarına katılması ve bu çalışmalarda yeti kazanarak kendini geliştirmesi, psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkileyecektir (109).

1.7.2.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar

Son on yılda egzersiz psikolojisi literatüründe, egzersizin pozitif zihin sağlığında rol oynadığını destekleyen kapsamlı çalışmalar olmuştur. (22, 23). Genellikle klinik popülasyon arasında egzersizin pozitif etkisini tanımlayan kontrollü çalışmalar yapılmıştır. Geniş kapsamlı bir literatürde McAuley (23), pozitif ve negatif psikolojik sağlık ve egzersiz arasındaki ilişkiyi göz önüne almıştır. Diğer derleme makalelerinde ortak olarak, McAuley bilişsel işleyiş, psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik, öz-saygı ve egzersiz arasındaki pozitif ilişkiyi ve kaygı, depresyon, stres ile egzersiz arasındaki negatif ilişkiyi tanımlamıştır (23).

Literatürde birçok yenilikçi çalışma yapmış olan Rejeski (110), egzersizin doz-yanıt ilişkisinde psikososyal sonuçlar çerçevesinde araştırma yapmıştır. Shepherd (111)'e göre, egzersiz fizyologlarının öncelikli konularından biri (diğer sağlık hizmeti uzmanları dışında) üstlenilen fiziksel aktivite (yoğunluk, sıklık ve süre) ve biyolojik reaksiyonlar (aerobik fitness veya sağlıkta gelişmeleri değerlendirme) arasındaki özel ilişkiye odaklanmaktadır.

Rejeski (110), sadece dört çalışmasında, psiko-sosyal etki açısından üst seviye olarak görülen çalışmada ortaya çıkan çok önemli sonucu yorumlamıştır. Daha özel olarak, aerobik egzersizin ılımlı seviyesini destekleyen bu çalışmalar (112, 113), psikolojik işleyişin gelişmesi ve ruh halini artırma açısından egzersiz programlarında geleneksel talepten (anaerobik) daha iyi olduğu ifade edilmektedir.

Düzenli fiziksel aktivite katılımı depresyon ve anksiyete oranlarını azaltır, öfke ve stres seviyesini düşürür ve genellikle fiziksel olarak aktif olmayan yaşam tarzı ile karşılaştırıldığında, ruh hali üzerinde olumlu etkileri vardır (7, 114, 115). Aerobik veya anaerobik egzersiz ve depresyon arasında önemli sonuçlar bulunmuştur (116). Aerobik egzersiz farklı şiddetlerde travmatik stres bozukluğu ve anksiyete yönetmede çok önemli olabilir (117).

Ruh hali üzerinde fiziksel egzersizin etkisi, adrenal aktivitesi, noradrenalin nörotransmisyonu, dopamin ve vücut sıcaklığını düzenleme gibi fizyolojik parametreler aracılığıyla sağlanmış olabilir (118, 119). Egzersizin olumsuz ruh hali üzerindeki etkisini hafiflettiği çalışmalarda ortaya konulmuştur (120). Finlandiya örneğinde yapılan bir çalışmada depresyonun yaygınlığı erkeklerin % 6.8' i kadınların % 12.1' i depresif semptomlara sahip olduğu raporlanmıştır (121). Depresyon puanları, egzersiz yapanlara göre hareketsiz yaşam tarzına sahip olanlarda daha yüksek bir orana sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Hatta yetişkinler arasında %20-30' a ulaştığı tahmin edilen depresyon ve kaygının yaygın olduğu Amerikan toplumunun yüksek orana sahip oldukları kanıtlanmıştır (122, 123).

Yaşam tarzının önemi Amerika İnsan Sağlığı Hizmetleri Departmanı tarafından fiziksel egzersiz ve fitness toplumda genel sağlığın gelişiminde ve zihin sağlığını desteklediği raporlanmıştır (15). Egzersizin haftada en az iki veya üç gün ve en az 15-20 dakika arasında nefes almayı artırıcı ve terlemeyi sağlayan bir program uygulanmalıdır (114). Psikolojik iyi oluş, öz-saygı, bilişsel fonksiyon, kişilik ve ruh halinde mutluluk, enerji, moral gibi pozitif duygular, kaygı, depresyon gibi negatif duygularla ilişkili olacağı ileri sürülmektedir (124).

Netz ve Wu (125), psikolojik iyi oluş üzerinde fiziksel aktivitenin etkisini dört bileşen üzerinde değerlendirmişlerdir. Bu dört bileşen; a) duygusal psikolojik iyi oluş (örneğin; ifade etme, sürekli anksiyete, stres, tansiyon, depresyon, kızgınlık, karmaşa, enerji, kuvvet, yorulma, olumlu duygu, negatif duygu ve iyimserlik), b) kendini algılama (örneğin; öz yeterlik, öz değer, öz saygı, benlik kavramı, vücut görüntüsü, fiziksel uygunluğu algılama, ustalık hissi ve dikkat odağı), c) fiziki iyi oluş (örneğin, acı ve fiziksel semptomların algılanması) ve d) yaşam doyumudur.

Alışlagelmiş egzersiz psikolojik iyi oluşu geliştirmesine rağmen, psikolojik iyi oluşun güçlü hissi, yoğun egzersiz programı ve alışlagelmiş ile uyumlu olması gerekli olabilir (110). North, McCullagh ve Tran (126)'a göre, depresyon üzerinde fiziksel aktivitenin etkisi raporlanmıştır. Klinik depresyonlu katılımcılarda fiziksel aktivitenin bir sonucu olarak depresyonda büyük azalma göstermiştir.

Egzersiz psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisiyle ilgili şuna kadar ele aldığım araştırma sonuçları egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Egzersizin çocuklar ve ergenlerdeki psikolojik faydaları üzerinde yeterli çalışma yapılmamıştır. Biddle (127), çalışmasında bu konuyla ilgili olarak bulguları özetlemiştir. Genel anlamda, egzersize katılımın öz-yeterlik, algılanan yeterlik, başarı güdülenmesi, egzersize yönelme, amaç yönelimli olma (bireyin belirlediği hedefler) ile olumlu yönde; depresyon, kaygı ile ise olumsuz yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmaktadır (128). Ayrıca, kız ergenlerde egzersiz miktarı, algılanan fiziksel çekicilik, dış görünüşüne önem gösterme ve kendini fiziksel olarak değerli algılama ile ilişkilidir.

Düzenli fiziksel egzersiz, fiziksel fitness ve fonksiyonel kapasitesinin bir veya daha fazla yönüyle gelişmeyi amaçlamış olan planlı, yapılandırılmış fiziksel aktivite olarak tanımlanmıştır. Fiziksel aktiviteleri içeren düzenli ve sık egzersiz ile fiziksel fitnessi devam ettirmek bağışıklık sistemini artırır. Fiziksel egzersiz düzenli olmalıdır. Örneğin; düzenli egzersiz, yüksek pozitif duygu ve düşük negatif duyguyu deneyimlemiş bireylerle ilişkilidir (129).

Düzenli yapılan egzersiz zihinsel sağlıkla ilişkilidir ve kaygı, depresyonun önlenmesini kolaylaştırır hem de yetişkinlerde pozitif yönde öz-saygıyı geliştirir (130). Bu bağlamda, düzenli egzersiz yapan bireyler arasında duygular ve egzersiz arasında bağ vardır. Ayrıca, duygusal kişilik özelliklerinin rolü sağlıkla ilgili alanlarda ve hem sağlıklı hem klinik çeşitli popülasyonlarda iyi oluş sunulmuştur (131). Çeşitli çalışmalar negatif duyguları, kızgınlık, aşağılama, suçluluk, utanma, korku, kaygı, depresiflik, stres, sıkıntı ve sağlık şikayetleri gibi duygularla birleşirken pozitif duygular ise, heyecan, etkinlik, egzersiz, kontrol ve görev duyguları ile bağlantılıdır (132).

Bir çalışmada Dishman ve arkadaşları (4), düzenli ve sık fiziksel aktivite ile spora katılımda, görünüş, vücut kitle endeksi ve fiziksel uygunluğun fiziksel benlik üzerinde olumlu etkileriyle ergen kızlar arasında depresyon riskini azalttığını belirtmiştir. Yani, düzenli fiziksel egzersiz vücut ağırlığını içeren yararlı sonuçlara neden olurken, sedanter yaşam sağlıksız sonuçlara neden olur.

1.7.3. Güdülenme

Güdülenme kavramı, hareket etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince movere sözcüğünden ortaya çıkmıştır (133). Güdülenme, insanı çalışmaya iten, bireyi harekete geçiren kavramdır. Güdülenme, bireylerin amaçlarını gerçekleştirmek için kendi arzularıyla hareket etmeleri olarak ta tanımlanmaktadır (134). İnsanlar yeme, içme ihtiyaını, başarma ihtiyaını karşılayabilmek için harekete geçer ve bu amaçlarını gerçekleştirmek için davranışlarda bulunur. İstekler ve ihtiyaçlar psikolojide güdülenme adı altında incelenmektedir (135).

Güdülenme sözcüğü motivasyonla aynı anlamda kullanılmaktadır (49, 136). Günümüzde güdülenme sözcüğü daha yaygın olarak literatürde yer almaktadır. Motivasyon veya güdülenme, insanı belirli amaçlar için davranışa iten, bu davranışların şiddetini ve bu şiddetin düzeyini ayarlayan, davranışlara yön veren ve istikrarını sağlayan i ve dış nedenleri kapsayan işleyiştir (14, 137). Güdülenmenin bu tanımlarına göre, bir görevin niçin yapıldığına (başlangıç), bu görev için neden bu yolun seçildiğine (yönü), bu görev için neden bu kadar yoğun çalışıldığına (şiddeti), bu görevi yapmaktan niçin vazgeçildiği (devamlılık) gibi çeşitli soruların yanıtlanmasında yardımcı olmaktadır (8, 138).

Güdülenme, spor psikolojisinin temel alanlarından birini oluşturmaktadır. Ayrıca, sportif aktiviteye katılma, bu katılım devam ettirebilme ve bırakma nedenlerini ortaya koymak için yaklaşımlar sunmaktadır (139). Güdülenme, hareketi arttırmayı sağlayan hedefler ve temel davranışlarla ilgilidir. Yani hareketin nedeniyle ilgilenir. Örneğin; bir ğrenci meraktan ve ilgiden ödevini yapmaya yüksek derecede motive olabilir. Çünkü; ğrenci

ebeveyninin ya da öğretmeninin onayını elde etmek ister. Öğrenci yeni becerileri öğrenmek için motive olabilir çünkü bu becerileri kullanmak ya da değerini anlamak ister. Öğreneceği yeni beceriler iyi bir aşama veya puan ve ayrıcalıklar sağlar. Bu örnekler güdülenmenin öneminde gerekli çeşitlilikler değildir ama kesinlikle kanıtlanmış olan güdülenmeye odaklanır (140).

1.7.3.1. Güdülenmeye Kuramsal Yaklaşımlar

Güdülenme, çok boyutlu ve insan davranışının karmaşık yönü olan bir kavramdır. Bundan dolayı farklı kuramsal yaklaşımlarla bu kavram çalışılmalıdır. Bu kuramsal yaklaşımlar genelde, insanı harekete iten, hedefe yönelik ilerlemesini sağlayan ve bu amaç doğrultusunda azimle hareket etmesine neden olan faktörlerin araştırılmasına ve bu sorulara yanıt aranmaktadır. Bu sorular farklı cevaplandırılmakla birlikte alanda çeşitli kuramların ortaya çıkmasına neden olmuştur (141).

Güdülenme kuramlarının süreci, mekanistik kuram görüşünden, sosyal ve bilişsel görüşe doğru yol alan bir durumdur. Mekanistik kuramlar, insanların dürtüleri ve temel ihtiyaçlarına göre güdülendiklerini savunan ve insanı pasif bir varlık olarak değerlendiren kuramdır. Sosyal teoriler, bireylerin temel ihtiyaçlarına göre harekete geçtiğini ve sosyal çevrenin de güdülenme üzerinde etkili olduğu kabul edilen bir kuramdır (142). Bilişsel teoriler ise, bireyleri aktif ve hareketli bir canlı olarak görmektedir. Çağdaş kuramlarda sosyal-bilişsel olarak değerlendirilen bu kuramlar, insan düşüncelerine, insanların algısına ve kendini değerlendirmeleri üzerine odaklanılmıştır. Bundan dolayı geleneksel kuramlardan ziyade sosyal-bilişsel kuramlar daha etkili olduğu düşünülmektedir (144). Egzersize katılım nedenlerini anlayabilmek için birçok sosyal bilişsel kuramlar

vardır. Bu çalışmada egzersiz ortamlarında dikkate alınacak güdülenme kuramlarından temelini oluşturan Öz-Belirleme Kuramı (20) ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

1.7.3.1.1. Öz-Belirleme Kuramı

Öz-Belirleme kuramını (self-determination theory) çözebilmemiz için öz-belirleme kavramını tanımlamamız gerekmektedir. Öz-belirleme, toplum normları, grup baskısı gibi dış faktörlerden çok, bireyin kendi değer yargıları ve kişisel inançlarını kendisinin belirlemesini, kararlarını kendi özgür iradesiyle verebilmesi olarak tanımlanmaktadır (145). Öz-belirlemeye sahip kişiler, kendileri için hedef seçebilen, kendileri karar verebilen, kendi haklarını savunabilen, seçimlerini özgürce yapabilen bireyler olarak tanımlanır ve bu bireylerin davranışları kendi istek, ilgi ve tercihleri doğrultusundadır (146). Diğer bir ifadeyle, bireylerin kendi davranışlarını düzenlenmelerinde ve bu davranışları başlatmalarında seçim duygusunu yaşamalarıdır (147). Bireyin yaptığı bu seçimler, ödüller, dış güçler veya baskılarla değil kişinin kendi davranışlarıyla belirlenmektedir (146).

Öz-belirleme olgusu psikoloji alanında; insanı davranışa iten psikolojik süreçleri (açlık, cinsellik gibi), organizmik etkileri ve çevresel durumları ele almış ve psikolojik, bilişsel ve güdü değişkenlerini barındırdığı için öncelikli olarak psikolojinin kişilik alanında bireysel ayrılıkları tanımlanmıştır. Bireylerin içsel ve dışsal unsurların etkisiyle hareketi nasıl devam ettirdiği incelenmiş ve daha sonra güdülenme alanında kişinin davranış şekillerine odaklanılmıştır. Bu bağlamda, bireyin içsel güdüsünü davranışın dışsal düzenleyicilerini kapsayacak biçimde bireyi incelemişlerdir (148).

Öz-belirleme kavramını detaylı olarak inceleyen öz-belirleme kuramı 1970'li yıllarda çalışılmaya başlanmıştır. Kuramın kurucuları Edward Deci ve diğer kurucusu da Richard Ryan'dır. Spor ve egzersiz ortamlarında güdülenme konusu incelendiğinde birçok teorik yaklaşım bulunmaktadır. Son yirmi yıla bakıldığında, gençlerde spor ve egzersiz söz konusu olduğunda sosyal bilişsel bir açıdan araştırmaların yapıldığı gözlenmektedir. Öz-belirleme kuramı da bu açıdan araştırmalar için sıklıkla ele alınmaktadır (149).

Öz-belirleme kuramı kontrollü ve özerk davranışlar arasındaki farklılığı ele alan bir teoridir (150). Egzersizde öz-belirlenmiş diğer bir anlamda özerk güdülenme, daha az öz-belirlenmiş diğer bir anlamda kontrollü güdülenme ya da güdülenmeme davranışına göre daha pozitif davranışsal, bilişsel ve duyuşsal sonuçlarla bağlanmıştır. İçsel düzenlenen davranışlar öz-belirlenmiş (özerk davranışlar) olarak değerlendirilirken, dışsal düzenlenen davranışlar zorunluluklardan (kontrollü davranışlar) ortaya çıkmaktadır (146). Kontrol yönelimi, bireyin dışsal faktörlere (ödül veya cezalar, başkalarının beklentileri) göre harekete geçmesine sebep olduğu için bu durum bireylerde baskı ve endişe yaratmaktadır. Kontrol yönelimli bireyler, başkalarının beklentilerine göre davranışları yönünde baskı uygulamaktadır ve bunun sonucunda gerçekleşen davranış, kontrollü davranış olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış çok az düzeyde içsel güdülenmeye neden olmaktadır.

Özerk davranış, bireyin benliğini ortaya çıkarabildiği ve seçim duygusunu yaşayabildiği davranıştır. Özerk davranış bireyin davranışlarını kendi istekler, değerler ve ilgiler doğrultusunda içsel süreçlerle düzenlediği davranış biçimidir. Davranışların özerk olabilmesi için bireyin dahil olduğu sosyal çevrenin de bireylerin özerk davranışlarını destekleyici olması gerekmektedir. Özerk

davranışta bireyin içsel güdülenmesi artacak ve tüm potansiyeliyle kişisel isteklerine ulaşması sağlanacaktır. Örneğin, egzersiz yapan bireyler öz-belirlenmiş davranış gösterdikleri zaman egzersizin sağlıklı bir davranış olduğu için sergileyeceklerdir. Egzersizin önemini bizzat kendileri kabul edeceklerdir. Bu durumun aksine, dış güçler tarafından kontrol edildiği zaman baskı uygulandığını hissedeceklerdir. Özet olarak, bir birey egzersiz yapmanın sağlıklı yaşam için önemli olduğuna inanır ve bunun için bu davranışta bulunursa özerk olarak kabul edilir. Ancak dış güçler baskısıyla (aile, doktor, arkadaş) davranırsa ve kendi sorumluluğunu almazsa bireyin kontrollü davranış sergilediği söylenebilir (146).

Öz-belirleme kuramının temelinde, insan güdülenmesinin bir düzlemde olduğunu ve bu düzlemde çeşitli davranış kalıplarının öz-belirleyiciler tarafından tanımlandığı belirtilmektedir. Öz-belirlenmiş düzlem, egzersize katılımıda özerk davranışlardan kontrol edilebilir davranışlara doğru ilerlemektedir. Bu düzlemde en temel davranış içsel güdülenmedir. En düşük öz-belirleyici ise, dış belirleyici olan ödülleri, baskılar tarafından kontrol edilen dışsal güdülenmedir. Deci ve Ryan (151), düzlemde bir de güdülenmeme durumunun bulunduğunu belirtir. Güdülenmeme davranışı öz-belirleyici düzlemin en sonunda yer almaktadır (151, 152).

Öz-belirleme kuramı, temel psikolojik gereksinimlerin doyumunun, davranışa rehberlik eden düzenleme biçimini meydana getirmede temel oluşturduğunu öne sürmektedir (153). Öz-belirleme kuramı, üç güdülenme türünün olduğunu ileri sürmektedir. Bunlar güdülenmeme, dışsal güdülenme ve içsel güdülenmedir. Bu güdülenme ayrımları, güdülenme biçimlerinin özerklik durumuna göre farklılaşmaktadır. Bu sınıflandırma, dışsal değerlerin ve amaçların farklı içselleştirme derecelerini belirtmektedir (153).

Güdülenmeme (amotivation); ne içsel ne de dışsal olarak güdülenen bireyleri ifade etmektedir. Güdülenmeme, öğrenilmiş çaresizliğe oldukça benzemektedir. Güdülenemeyen birisi, davranışları ve davranışlarının sonucu arasındaki ilişkiyi algılayamaz. Bu kişiler yetersizlik duygusu ve kontrol eksikliği yaşayabilirler (154).

İçsel güdülenme (intrinsic motivation); bir aktiviteye sadece aktivite olduğu için değil, o aktiviteden alınan zevk dürtüsüyle ilgilenmedir. İçsel olarak motive olduğumuzda hedefe karşı ilgimiz vardır. Dışsal güdülenme bunun tam aksinedir. Dışsal güdülenme bir aktiviteye aktivitenin kendisinden ziyade aktivitenin aracılığıyla ulaşacağımız ya da kaçınacağımız bir durumla ilgilenmemizdir (155). Öz-belirleme kuramının en üst düzeyini oluşturan içsel güdülenme, bireyin davranışlarını maddi ödüller ya da dış baskılardan özgür olarak gönüllü, içten gelen davranıştır (151). Bireyler içsel olarak güdüledikleri zaman aktiviteden zevk alırlar (örneğin, egzersiz yapıyorum çünkü eğlenceli). Bireyler ilgi duydukları etkinliği sevdikleri ve daha iyi öğrenmek için egzersize katılan bireyler ya da spor dalında kendilerini aşmaktan haz alan sporcular içsel olarak güdülenmiş olarak kabul edilir (154).

İçsel güdülenme, içsel bir hazla hareketi sürdürme olarak tanımlanır. Birey içsel güdülenme olduğu zaman dışsal teşvik, baskı veya ödüllerdense zorluklara meydan okuma veya eğlence için hareket etmektir. İçsel güdülenme olgusu ilk olarak, ödül veya desteğin yokluğunda bile meraklı ve eğlenceli davranışlarda bulunan birçok organizmada araştırılmış ve hayvan davranışlarının deneysel çalışmaları yapılmıştır (156). İnsanlarda içsel güdülenme, güdülenme formlarının tek boyutu değildir, fakat oldukça yaygın önemlilerinden birisidir (144, 157). Doğumdan itibaren insanlar, aktif, meraklı, eğlenceli, keşfetmeye ve öğrenmeye hazırdır. Bunları

yapmak için dürtüye gerek yoktur. Bu doğal güdülenme eğilimi bilişsel, sosyal ve fiziksel gelişimde önemli unsurdur. Çünkü beceri ve bilginin gelişmesiyle içsel ilgi harekete geçer. Bu eğilimler yeniliklere ilgi çekmek için, aktif olarak asimile etmek için ve yaratıcı becerilerimizi uygulamak sadece çocuklukla sınırlı değildir. Ama yaşam boyunca iyi olma ve bunu sürdürebilme insan doğasının önemli özelliğidir (158).

Dışsal güdülenmenin (extrinsic motivation); dışsal düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, özdeşimle düzenleme ve özümsemiş düzenleme olarak dört farklı türü olduğu öne sürülmektedir (20, 159).

Dışsal düzenleme, ödül veya ceza gibi dışsal kaynaklara bağlı olan güdülenme türü, öz-belirlemenin en az etkisinin olduğu bir güdülenme türüdür. Birey bu güdülenme türünde, çevrenin istediği fakat kendisini ilgi duymadığı, kendisine dayatılan ve zorla yapılması istenen davranışa ödül ve ceza için güdülenmektedir (159).

İçe yansıtılmış düzenleme, bu güdülenme türü dışsal güdülenmenin bir kısmını benimsemesini ifade etmektedir. İçe yansıtılmış düzenleme, kaygı ve suçluluktan kaçınarak gurur gibi faktörlerle bir davranışta bulunulmasıdır. Bu biçimde güdülenmek öz-saygı üzerinde belirsizliğin ortaya çıkmasına neden olur (160).

Özdeşimle düzenleme ile kişinin davranışı önemli olarak değerlendirdiği, katılımının kişisel gelişimine katkı sağladığına inandığı için egzersiz ortamına katıldığını belirtmektedir (154). Özdeşimle düzenleme göreceli olarak özerk davranış ile düzenleme biçimidir. Davranışın sonuçları birey için çok önemlidir ve zevkli olmasa bile davranış baskı olmadan gerçekleştirilir (153). Bu

düzenleme, kişisel olarak önem atfetmekte ve değer vermeyi içine almaktadır (140).

Özümsenmiş Düzenleme, içselleştirme sürecinin en özerk formudur. Örneğin; bazı insanlar sağlıklı hayatın önemli etkeni olan sağlıklı yiyecekler yeme ve yeterli dinlenmeyi fiziksel aktivite ile uygulamasıdır (153).

Sonuç olarak, içsel, özdeşimle ve özümsenmiş düzenlemeler davranışları öz-belirlenmiş güdü olarak temsil ederken, diğer geriye kalan içe yansıtılmış ve dışsal düzenlemeler az düzeyde öz-belirlenmiş güdülenme veya kontrol eden güdüsel düzenlemelerdir (153). Öz-belirleme düzlemi sıralandığında en sonda yer alan güdülenmeme davranışı ise, hem içsel hem dışsal güdülenmenin az olmasını ifade eder. Bu davranışta birey aktiviteye ilgi duymamakla birlikte bu aktiviteden sonuç alabileceğine inanmamaktadır. Farklı disiplinler tarafından incelenen öz-belirleme kavramı, öz-belirleme kuramına da kaynak sağlayarak kendi içerisinde dört kuram ortaya çıkarmıştır (148).

1.7.3.1.1.1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı

Deci ve Ryan (1985), öz-belirleme kuramının bir alt boyutu olarak incelenen bilişsel değerlendirme kuramı (cognitive evaluation theory), içsel güdülenmedeki çeşitliliği ortaya koymayı amaçlamaktadır (146). Bilişsel değerlendirme kuramına göre, içsel güdülenme her bireyde kalıtsal olarak vardır ama içsel güdülenmenin bazen azaldığı ya da ortaya çıkmadığı da belirtilmektedir. İçsel güdülenmenin oluşmasında ve yönlendirilmesinde önemli bir faktör olan sosyal çevre, bireyde kalıtsal olarak bulunan içsel güdülenmeyi harekete geçirerek bireyin davranışta bulunmasına yardımcı olur. içsel güdülenme

azaldığında onun tekrar ortaya çıkmasına yönelik hareket edilmesi insan doğasına olumlu açıdan bakıldığını göstermektedir (148).

Temel psikolojik ihtiyaçlar (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) bilişsel değerlendirme kuramı kapsamında ve içsel güdülenmede etkisi olduğu varsayılan ödüller ile geri bildirim deneysel olarak test edilmiştir. Birey bir davranışta bulunurken sosyal olaylardan (geri bildirim, ödül) etkilenmekte ve ortaya çıkan yeterlik duygusu içsel güdülenmeyi yükseltmektedir (159). Bu kurama yönelik yapılan araştırmalarda yeterlik duygusunun özerklik duygusuyla desteklenmediğinde veya içsel olarak nedensellik odakları gibi algılanmadığı durumlarda içsel güdülenmenin gelişmediği belirtilmektedir. Aynı zamanda, ödüllerin nedensellik odaklarını ve buna bağlı olarak içsel güdülenmeyi nasıl etkilediği bu kuram kapsamında çalışılmıştır (148).

1.7.3.1.1.2. Organizmik Bütünleşme Kuramı

Bu kuram, dışsal güdülenmenin üzerinde etkili olan süreçlere odaklanmaktadır (159). Organizmik bütünleşme kuramı (organismic integration theory), dışsal güdülenme davranışlarına eşlik eden içselleştirmeleri ele alır ve içselleştirme sürecinde en önemli yapının özerklik olduğu vurgulanmaktadır. Birey davranışlarını amaçlarına yönelik düzenlediği zaman daha özerk girişimlerde bulunmaktadır (161). İçsel güdülenemeyen kişilerin, güdülenmeye nasıl sahip olduğu, devam ettirdiği, davranışsal özelliklerinin ne olduğu bu kuramın temel sorusudur. Hayatımızda önemli yere sahip olanlar (ebeveyn, öğretmen, lider, terapist gibi) diğerlerindeki davranışları geliştirmek için gayret gösterirler ve bireyler güdülenme, güdülenememe veya isteksizliğe doğru bir süreçten geçerek pasif uyumdan aktif kişisel bağlılığa doğru uzanan bir durumda yer alırlar. Farklı düzeylerde farklı güdülenmeler istenilen davranışı meydana getirerek davranışın değerler ve

düzenlemelerle içselleştirilmesi ile bütünleşmesini sağlamaktadır. İçselleştirme, insanların değer ya da düzenlemeleri benimsemelerini, bütünleşme ise bireyin kendi kendine daha ileri seviyede kişisel düzenlemeleri benimsemesini ve benliğe katmasını içermektedir (148).

1.7.3.1.1.3. Nedensellik Yönelimi Kuramı

Bu kuram, bireylerin davranışta bulunurken daha fazla öz-belirleyici olmayı istemeleri ve öz-belirlemelerine katkıda bulunacak çevre desteğine odaklanmaktadır (146). Birey, öz-belirleyici davranırken öncelikli olarak kendi ihtiyaçlarını karşılamak daha sonra hedeflerine ulaşmaya çalışmaktadır. Buna bağlı olarak, bireyler bulunduğu durumlar içerisinde ihtiyaç ve amaçlarına göre seçimler yaparak öz-belirleyici davranışlarını uygularlar. Ayrıca, birey deneyimleri ve bilgisiyle çevreden alınan bilgiyle kendi ihtiyaç ve amaçları arasında köprü oluşturmaktadır. Birey bunun sayesinde hedeflerini gerçekleştirecek yolları değerlendirerek davranışını belirlemektedir (151).

Nedensellik yönelimi kuramına (causality orientations theory) göre, bireyler durumları geniş kapsamda (kontrol, bilgi ve güdülenememe temelinde) değerlendirirken arayışta bulunma, yaratıcılığı ortaya koyma ve değerlendirme gibi öz-belirleyici yaklaşımlarda bulunmaktadır. Bu durum, nedensellik yönelimi kuramının güdü kaynaklarının dışsal güdü gibi görünmesine rağmen içsel güdülenmeyi de içinde barındırmaktadır. Nedensellik yöneliminde üç yön bulunmaktadır. Bunlar; çevrenin bilgilendirici olması, çevrenin kontrol etmesi ve çevrenin güdüleyici olması. Bu kavramlar nedensellik yönelimi kuramında özerklik yönelimi, kontrol yönelimi ve kişisel olmayan yönelim olarak isimlendirilmektedir. Her birey, bu üç yönelimi sahip iken, bu

yönelimlerin kişide psikolojik ve davranışsal değişkenler açısından farklılık yaratmaktadır. Birey kurduğu ilişkilerde davranışlarının çeşitliliği, özelliği, etkililiği olayların başlatılması veya düzenlenmesine yardımcı olarak davranışlarını düzenlemesini sağlar (151).

1.7.3.1.1.4. Temel İhtiyaçlar Kuramı

Temel ihtiyaçlar kuramı (basic needs theory), temel ihtiyaçlar ve temel ihtiyaçların bireyin ruh sağlığı ve öznel iyi oluş ile ilişkisine odaklanmaktadır (146). İhtiyaçlar kavramı, yaygın olarak bireyin bilinçli istekleri ve güdülerine atıfta bulunmaktadır. İhtiyaçlar, bireyin ihtiyacının gücü doğrultusunda kişiler arasında fark yaratan faktörlerdir (162). İhtiyaçlar fizyolojik veya psikolojik olarak yaşamın devamında büyüme ve kişisel anlamda bütünleşme için çok önem taşımaktadır (163). Bu durumda, öğrenilmiş olsakta, bireyde doğal olarak bulunmaktadır (164). Öz-belirleme kuramı kapsamında bireylerin üç temel ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak isimlendirilmektedir (151).

Özerklik (autonomy); özgürlük, kontrol gibi kavramlarla birlikte kullanılabilen özerklik kavramı, birbirine zıt istek ve eğilimler arasından seçim yapabilme, dışsal kontrolden nispeten bağımsız olmak şeklinde tanımlanmaktadır. Yeterlik (competence); bir işi yapabilmek için gerekli olan bilgiye, güce sahip olma ve yapabileceğine inanmak olarak tanımlanmaktadır. Yeterlik, istenilen sonuca ulaşmayı ve görevleri yerine getirmeyi kapsar. İlişkili olma (relatedness); kişilerin diğerleriyle ilişki kurma gereksinim ve sahip oldukları sosyal çevreye ait olma duygusunu yaşamalarıdır (146).

Öz-belirleme kuramı, güdülenme ve psikolojik ihtiyaçların arasındaki ilişkisini açıklayarak bir iskelet ortaya çıkarmaktadır. İnsanların içinde buldukları sosyal çevre özerklik, yeterlik ve

ilişkili olma algılarında etkilidir. Buna bağlı olarak, bu temel psikolojik ihtiyaçlar güdülenme üzerinde belirleyici olmaktadır. Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını doyrabilmeleri için etkinliklerini kendileri seçmelidir o zaman seçtikleri etkinlik zevk veren, hoşlanılan bir hale gelir. Bu şekilde olduğu zaman bireyler etkinliklere içsel olarak güdülenebilmektedir. Etkinlik temel ihtiyağları doyrmadığı durumlarda birey etkinliğe devam eder fakat içsel olarak güdülenememektedir. Bunun yanında bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre de özerklik desteği verdiğinde bireyin davranışlarını kendisinin kontrol etmesini sağlayacak ve böylece içsel güdülenmeyi harekete geçirecektir (146).

Öz-belirleme kuramında bireylerin kendilerini öz-belirlenmiş ve yeterli olarak hissetmelerinin, bireylerin içsel güdülenmeleri üzerinde olumlu etki yaratacağı öne sürülmektedir (165). Öz-belirleme kuramına göre, içsel güdülenme ile özerklik ve yeterlik algısı arasında olumlu yönde yüksek etkileşim olmasına rağmen, ilişkili olma arasındaki ilişkinin etkisi daha azdır (146). İçsel güdülenme üzerinde yeterlik algısının büyük etkisi vardır (166). Bu ihtiyağlarımız doyrulduğu zaman güdüsel düzenlemelerin öz-belirlenmiş biçimleri egzersiz davranışına uyum göstermemizi sağlamaktadır. Bunun tam aksi olarak ihtiyaçlar doyrulmadığı durumlarda öz-belirlenmemiş güdülenmeye (dışsal düzenleme, içe yansıtılmış ve güdülenmeme) sebep olur ve bu durum kişinin egzersiz davranışına uyum gösterememesi ile sonuçlanır (149).

Edmunds, Ntoumanis ve Duda (167) temel ihtiyaçlar ile egzersizde davranışsal düzenlemeler arasındaki ilişkiyi çalıştıkları araştırmalarda, üç temel ihtiyacın doyrulmasının içsel ve tanımlanmış düzenleme ile pozitif ilişki, dışsal güdülenme ile negatif ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

1.7.3.2. Egzersiz ve Güdülenme ile İlgili alışmalar

Güdülenme, spor ve egzersiz psikolojisinde en çok araştırılan temel konulardan biridir (168). Güdülenme, davranışa iten bu davranışın yönünü ve Őiddetini belirleyen g olmakla birlikte öğrenmeyi ve performansı etkileyen bir olgu olduğu için psikoloji ve spor psikolojisinde detaylı olarak incelenmektedir (169). Egzersiz psikolojisi alanında, fiziksel aktivite alışkanlığının azalması ve bunun yanında sağlık sorunlarının da ortaya çıkmasıyla güdülenme konusunun anlaşılması önem kazanmıştır (170). Egzersize katılma nedenlerine bakıldığında, bazı bireylerin iş dışındaki zamanlarını eğlenmek için içsel, diğerlerinin dış görünüşünün güzel olması ya da başkaları tarafından fark edilmek gibi dışsal nedenlerden dolayı egzersiz ortamına katıldıkları belirlenmiştir (171).

Güdülenme kavramı, egzersiz ve spor psikolojisinde en çok araştırılan kavramlardan biridir (168). z-belirleme kuramı egzersiz ve spor ortamında son yıllarda sıklıkla ele alınmaktadır (172). z-belirlenmiş olarak hareket eden kişilerin bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak olumlu davranışlarda bulunacağını öngörmektedir (173). Mannell (1980), içsel güdülenmenin dışsal güdülenmeye göre egzersize katılımda daha etkili olduğunu belirtmiştir. Iso-Ahola (1989), egzersize katılımın öz-belirlenmiş olması ve egzersize katılımın faydasının bilinmesi bireyin egzersize katılımını arttırdığını ve bu etkinliğe ilgisinin artacağını belirtmiştir (174).

z-belirleme kavramı ile ilgili kapsamlı bir çalışma yapan diğer araştırmacı Vallerand (155), z-belirlenmiş güdüsel düzenlemelerin, az öz-belirlenmiş düzenlemeler ve güdülenmeme ile kıyaslandığında egzersize katılımda daha olumlu bir yaklaşım içinde olduğunu ileri sürmüştür. Ingledew ve Markland (175) tarafından

yapılan bir çalışmada, genç egzersiz katılımcılarının hem içsel hem de tanımlanmış düzenlemenin egzersiz davranışını öngörmede etkili olduğunu, bunun tam tersi olarak ne dışsal ne de ie yansıtılmış düzenlemenin egzersiz davranışına bir öngörü de bulanamadığı sonucuna ulaşmıştır.

Ingledew ve Markland (175), yetişkin bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, tanımlanmış ama içsel olmayan düzenlemenin egzersize katılımı olumlu yönde etkilediği; dışsal düzenlemenin ise egzersize katılımı olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. İe yansıtılmış düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalarda, egzersiz katılımcılarının egzersize kısa süreli devam ettiği, uzun süreli olarak davranışı sürdürmediği ortaya çıkmıştır (176).

2. BÖLÜM

FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ ÖLÇEĞİ'NİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Bu bölümde araştırmanın modeli, Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilme süreci, örneklem, verilerin toplanması ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmada, egzersize katılan bireylerin fiziksel görünüş mükemmeliyetçilik düzeylerini belirleyebilmek için geliştirilmiş Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin Türkçe literatüre kazandırılması amaçlanmaktadır.

2.2. Ölçme Aracının Türkçeye Çevrilme Süreci

Ölçeğin Türkçeye çevrilme sürecinde orijinal ölçeğe bağlı kalınmış ve yeni bir ifade geliştirilmemiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilme süreci iki kısımdan oluşmaktadır. İlk olarak, ölçeğin yabancı dilden Türkçeye çevrilmesi ve ikinci olarak ta Türkçeleşmiş ifadelerin anlaşılabilir olması için belli bir grup kişide sınanmasıdır.

Ölçek önce İngilizceden Türkçeye İngiliz dil bilimi alanında uzman olan üç kişi tarafından ayrı olarak çevrilmiştir. Daha sonra üç uzman bir araya getirilerek sorunlu maddeler üzerinde tartışılmış ortak bir görüş oluştuktan sonra ölçeğin taslağı oluşmuştur. Oluşan taslak Türk Dili alanında uzmanlaşmış diğer üç kişi de Türkçeye

uygunluğu ve anlaşılabilirlik açısından değerlendirmiş ve uygulama için son taslak oluşturulmuştur. Ölçeğin anlaşılabilirliği konusunda bir sorunla karşılaşılmadığının anlaşılmasından sonra uygulama aşamasına geçilmiştir.

2.3. Araştırmada Evren ve Örneklem

Araştırmada evreni İzmir ili içerisinde egzersiz yapan ve yaşları 18-65 arasında değişen kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İzmir’de 18-65 yaşları arasında değişen ve 29.86 ± 8.80 yaş ortalamasına sahip 170’i kadın 150’si erkek toplam 320 gönüllü egzersiz yapan birey oluşturmuştur. Örneklemin betimsel istatistiklerine ilişkin tablolar aşağıda verilmiştir.

FGMÖ’nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasına katılan bireylerin cinsiyete göre dağılımı aşağıda verilmiştir. Tabloya göre kadınların örneklemin % 53.1’ini, erkeklerin % 46.9’unu oluşturduğu belirlenmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının cinsiyete göre dağılımı

| Cinsiyet | n | % |
|----------|-----|------|
| Kadın | 170 | 53.1 |
| Erkek | 150 | 46.9 |
| Toplam | 320 | 100 |

Çalışmaya katılan 150 erkek ve 170 kadın toplam 320 egzersiz katılımcısının yaşa göre dağılımı Tablo 2’de verilmiştir. Buna göre, yaşları 18-64 arasında değişen kadınların yaş ortalamasının 29.54 ± 8.33 olduğu, yaşları 17-65 arasında değişen erkeklerin ise yaş ortalamasının 30.22 ± 9.33 değerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının yaşa göre dağılımı

| Cinsiyet | n | Yaş (Art. Ort. \pm Ss) |
|----------|-----|--------------------------|
| Kadın | 170 | 29.54 ± 8.33 |
| Erkek | 150 | 30.22 ± 9.33 |
| Toplam | 320 | 29.86 ± 8.80 |

FGMÖ’nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasına katılan 150 erkek ve 170 kadın toplam 320 egzersiz katılımcısının uğraşmış oldukları egzersiz türüne göre dağılımları Tablo 3’te verilmiştir. Fitness, pilates, Trx, yüzme, aikido, yürüyüş, koşu, step-aerobik, yoga, zumba, bisiklet, tracking ve tenis gibi farklı egzersiz türlerine katılım gösteren bireylerin, %47.2 oranıyla bu egzersiz türlerinden fitness’a en çok katılım gösterdiği, %3 oranıyla ise en az ulaşılan egzersiz türü olarak Trx’in olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz türüne göre dağılımı

| Egzersiz Türü | n | % |
|---------------|-----|------|
| Fitness | 151 | 47.2 |
| Pilates | 76 | 23.8 |
| Trx | 1 | 3 |
| Yüzme | 5 | 1.6 |
| Aikido | 6 | 1.9 |
| Yürüyüş | 24 | 7.5 |
| Koşu | 9 | 2.8 |
| Step-Aerobik | 5 | 1.6 |
| Yoga | 5 | 1.6 |
| Zumba | 3 | 9 |
| Bisiklet | 4 | 1.3 |
| Tracking | 3 | 9 |
| Tenis | 28 | 8.8 |
| Toplam | 320 | 100 |

Çalışmaya katılan bireylerin uğraşmış oldukları fitness, pilates, Trx, yüzme, aikido, yürüyüş, koşu, step-aerobik, yoga, zumba, bisiklet, tracking ve tenis gibi farklı egzersiz türlerine katılım sürelerine verdikleri yanıtlar değerlendirildiğinde, deneyim yıllarının 1.00 ile 13.11 yıl arasında değiştiği gözlenmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz deneyimi yılına göre dağılımı

| Egzersiz Türü | n | Deneyim Yılı |
|---------------|-----|--------------|
| Fitness | 151 | 4.68±5.10 |
| Pilates | 76 | 3.66±3.13 |
| Trx | 1 | 1.00 |
| Yüzme | 5 | 8.60±4.56 |
| Aikido | 6 | 6.50±3.67 |
| Yürüyüş | 24 | 5.88±8.99 |
| Koşu | 9 | 5.56±6.00 |
| Step-Aerobik | 5 | 6.40±5.41 |
| Yoga | 5 | 4.60±3.36 |
| Zumba | 3 | 4.00±2.64 |
| Bisiklet | 4 | 5.00±4.32 |
| Tracking | 3 | 9.33±1.15 |
| Tenis | 28 | 13.11±11.97 |
| Toplam | 320 | 5.44±6.42 |

Çalışmada katılımcılardan uğraşmış oldukları egzersiz programlarına haftalık katılım sürelerinin dakika olarak rapor edilmesi istenmiştir. Buna göre katılımcıların yanıtlarına göre egzersize katılım sürelerine göre dağılımı Tablo 5'te verilmiştir. Egzersiz programlarına katılım sürelerinin 45.08 ile 87.50 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Tablo 5. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz sürelerine (dk) göre dağılımı

| Egzersiz Türü | n | Egzersiz Süresi |
|---------------|-----|-----------------|
| Fitness | 151 | 72.20±31.36 |
| Pilates | 76 | 55.18±19.10 |
| Trx | 1 | 50.00 |
| Yüzme | 5 | 84.00±32.86 |
| Aikido | 6 | 87.50±27.52 |
| Yürüyüş | 24 | 45.08±16.97 |
| Koşu | 9 | 55.00±32.21 |
| Step-Aerobik | 5 | 56.00±8.94 |
| Yoga | 5 | 53.00±23.34 |
| Zumba | 3 | 66.67±11.54 |
| Bisiklet | 4 | 73.75±25.61 |
| Tracking | 3 | 80.00±34.61 |
| Tenis | 28 | 81.25±26.65 |
| Toplam | 320 | 66.32±28.76 |

2.4. Verilerin Toplanmasında Kullanılan Gereçler

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda egzersiz katılımcılarının cinsiyeti, yaşı, uğraşmış oldukları egzersiz türü, kaç yıldır bu egzersizi yaptıkları, haftada kaç dakika bu egzersiz programına katıldıklarına ilişkin bilgileri elde etmeyi amaçlamıştır.

2.4.2. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Yang ve Stoeber (99) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini ölçmek için sekiz çalışma yapılmıştır ve toplamda 2316 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçekte iki alt ölçek bulunmaktadır. Bunlar; Kusurlu Olma Endişesi-KOE (Cronbach alfa .88) ve Mükemmellik İçin Umut-MİU (Cronbach alfa .84). Kusurlu olma endişesi; kişinin yüksek standartlara sahip olma isteği ve bu standartlara ulaşamadığı zaman depresyona ve diğerlerinin olumsuz eleştirisi endişesiyle de sosyal kaygıya neden olur. Bu bireyler kendilerini iyi hissetmek için başkalarının onayına ihtiyaç duyarlar ve diğerleri tarafından mükemmel olarak değerlendirilmek onlar için önemlidir. Mükemmellik için umut ise; kişinin kendisini zorlayan standartlar koyması, kendi davranışını eleştiren ve zorlayıcı bir şekilde değerlendiren davranışları içerir. Bu kavram, bireyin kendine yüksek standartlar koyması ve mükemmeliğe ulaşma çabası olarak tanımlanabilir (99).

Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında iki boyutlu yapısı doğrulanmıştır. İki faktör pozitif korelasyon göstermiştir ($r=.20$, $p<.05$). Faktör analizleri işlemlerinin sonunda total açıklanan varyansın %40.6 olduğu ortaya çıkmıştır. FGMÖ ölçeğine ait maddelerin faktör yükleri .53 ile .87 arasında çıkmıştır. Ayrıca Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçilik test tekrar test sonucuna göre ölçeğin yüksek düzeyde, olumlu ve anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ($r=.86$, $p<.001$). Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutları olan Kusurlu Olmaktan Endişelenme ve Mükemmellik için Umut alt boyutları da test tekrar test sonucuna göre yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r=.82$, $r = 80$, $p<.001$). Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği maddeleri (1) kesinlikle katılmıyorum ile (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde 1-5 arası yanıtlanmaktadır (99).

Tablo 6. FGMÖ'nin alt ölçek ve maddeleri

Kusurlu Olmaktan Endişelenme

Madde 1- Görünüşümden memnun değilim.

Madde 2- Nasıl giyinirsem giyineyim görünüşümden asla mutlu değilim.

Madde 3- Görünüşümün yeterince iyi olmamasından endişeliyim.

Madde 4- Görünüşümü tamamen değiştirmek isterdim.

Madde 5- Görünüşüm beklentilerimden uzaktır.

Madde 6- Diğerlerinin görünüşümü eleştirmesinden endişelenirim.

Madde 7- Görünüşümün kusurlarını sık sık düşünürüm.

Mükemmellik İçin Umut

Madde 8- Umarım, vücut şeklim mükemmeldir.

Madde 9- Umarım, çekici görünüyorumdur.

Madde 10- Umarım, diğerleri görünüşüme hayrandır.

Madde 11- Umarım, diğerleri beni çekici buluyordur.

Madde 12- Umarım güzelim/yakışıklıyım.

FGMÖ, iki alt ölçeğe sahiptir. Kusurlu Olma Endişesi alt ölçeği 7 maddeden, Mükemmellik için Umut alt ölçeği ise 5 maddeden oluşmaktadır.

2.5. Veri Toplama Yöntemi ve Süresi

Bu çalışmada savunulan hipotezlerin test edilebilmesi için gerekli olan veri toplanma sürecinde anket tekniği kullanılmıştır. Anketlerde belirtilen sorular araştırmamızda istenen hedeflere uygun bir şekilde gösterilmeye çalışılmış, soruların kavranabilir ve kısa olmasına özen gösterilmiştir. 2016 - 2017 yılı boyunca toplanmaya çalışılmıştır.

2.6. Veri Analizi

Veri analizi SPSS 20 istatistik programı ve LISREL 8.51 programı ile hesaplanmıştır. Türkçeye uyarlanacak olan egzersiz ortamında fiziksel görünüş mükemmeliyetçilik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizleri Lisrel programı ile yapılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini ortaya koymak üzere açımlayıcı faktör analizi-AFA (exploratory factor analysis-EFA) ve doğrulayıcı faktör analizi-DFA (confirmatory factor analysis-CFA) yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi, birçok değişkenden bu değişkenlerin beraber açıklayabildikleri çok az sayıda açıklanabilen anlamlı yapılara ulaşmayı amaçlar. Açımlayıcı faktör analizinde, ölçekte var olan bir maddenin açıklanacak bir faktörde yer alıp almaması, o faktörle olan bağlantısını beliten yük değerinin yüksek olarak sonuçlanmasına bağlıdır. Bir faktörle yüksek faktör değeri veren değişkenden faktörün tanımladığı yapıyı değerlendiren maddeler olarak sınıflandırılır. Maddelerin faktör yük değerinin ortalama 0.45 ve yüksek olması beklenmekle birlikte .30 olan faktör yük değeri maddeler de ölçekte yer alabilir (177). Bu çalışmada AFA uygulanmasının nedeni orijinal ölçeğin Türk katılımcılar üzerindeki yapısını açığa çıkarmak, DFA kullanılmasının nedeni orijinal formun faktör yapısının Türk katılımcılar üzerinde yürütülen bu çalışmayla doğrulanıp doğrulanmadığını incelemektir. Açımlayıcı faktör analizi öncesinde örneklemin uygunluğu KMO örneklem uygunluk katsayısına bakılmış ve verilerin çok değişkenli normal dağılımında gelip gelmediğini kontrol etmek için Barlett Sphericity testi uygulanmıştır. Ölçeğin faktör yükleri ve açıklık varyans oranları elde edilmiştir. Maddelerin faktör yükleri .30'dan düşük olanlar puanlamalara dahil edilmemiştir.

Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ise kuramsal bir yapıdan güç olarak birçok maddeden (göstergelerden; indicators) meydana gelen unsurların (gizil değişkenlerin; latent variables) verilerle ne düzeyde benzerlik gösterdiğini belirlemeye yönelik bir analiz türüdür. Bir başka deyişle DFA, önceden şekillenmiş ya da belirlenmiş bir yapının bütün verilerle ne derece doğrulandığını göstermeyi hedefler. Açımlayıcı faktör analizinde herhangi bir ön beklenti ya da denek olmadan faktör yükleri ile verinin faktör yapısı oluşturulurken DFA, bazı değişkenlerin bir kuram zemininde belirlenmiş faktörlerde ağırlıklı olarak bulunacağı şeklindeki bir görüşün değerlendirilmesine dayanır (178). Bu çalışmada DFA için Lisrel 8.54 kullanılacaktır. Bu çalışmada, 2 boyutlu model için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde Ki-kare, RMSEA, SRMR, NFI, NNFI, CFI, GFI ve AFGI uyum indeks değerlerine bakılmıştır.

Tablo 7. En sık kullanılan uyum iyiliği indeks değerleri

| Uyum Ölçüleri | İyi Uyum Değerleri | Kabul Edilebilir Uyum Değerleri |
|----------------------|---------------------------|----------------------------------------|
| RMSEA | .00 < RMSEA < .05 | .05 < RMSEA < .08 |
| SRMR | .00 < SRMR < .05 | .05 < SRMR < .10 |
| GFI | .95 < GFI < 1.00 | .90 < GFI < .95 |
| AGFI | .90 < AGFI < 1.00 | .85 < AGFI < .90 |
| NFI | .95 < NFI < 1.00 | .90 < NFI < .95 |
| NNFI | .95 < NNFI < 1.00 | .90 < NNFI < .95 |
| CFI | .95 < CFI < 1.00 | .90 < CFI < .95 |
| (χ^2/sd) | <3 | <5 |

(179, 180)

Ölçeğin geçerliğine ilişkin değerlendirmelerden sonra, ölçüm aracının güvenilirliğini belirlemek amacıyla içsel tutarlığını sınamada en iyi yol olan Cronbach alfa İç Tutarlılık Katsayısı değerlerine bakılmıştır. Araştırmada istatistiksel analizler SPSS 20 ve LISREL 8.54 programıyla gerçekleştirilmiştir.



3. BÖLÜM

FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ ÖLÇEĞİ'NİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİNE İLİŞKİN SONUÇLAR

Bu bölümde Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin geçerliği Açımlayıcı faktör analizi ve Doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Ölçüm aracının güvenilirliği Cronbach alfa değerlerine bakılarak incelenmiştir.

3.1. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne Açımlayıcı Faktör Analizinin (AFA) Uygulanması ve Sonuçları

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin geçerliğini test etmek için ilk olarak Açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi için esas alınan verilerin bir başka deyişle örneklemin uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ile belirlenmiştir. KMO örneklem uygunluğu katsayısının .88 ve verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediğini kontrol etmek için kullanılan Barlett Sphericity testi ki-kare değerinin 2794.45 ($p < .000$) bulunması ölçek maddelerine verilen cevapların faktörlenebileceğini göstermektedir. Faktör analizinde, Varimax döndürme yöntemi kullanılarak faktör yükleri belirlenmiştir. Varimax döndürme yöntemiyle yapılan faktör analizi sonrasında ölçeği oluşturan 12 maddenin orijinal ölçekteki gibi 2 faktör altında toplandığı görülmüştür (Tablo 8).

Tablo 8 incelendiğinde, birinci alt ölçeği oluşturan maddelerin faktör yüklerinin .71 ile .86 arasında değiştiği; ikinci alt ölçeğe ait maddelerin faktör yüklerinin ise .77 ile .93 arasında değiştiği belirlenmiştir. Birinci alt ölçek varyansın 37.30'unu, ikinci alt ölçek ise varyansın 32.73'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Tüm alt ölçekler ise toplam varyansın 70.03'ünü açıklamaktadır. Bu yüzdelerin oldukça yüksek olduğu, ölçmek istenen düzeyleri yeterince açıkladığını söylemek olasıdır.

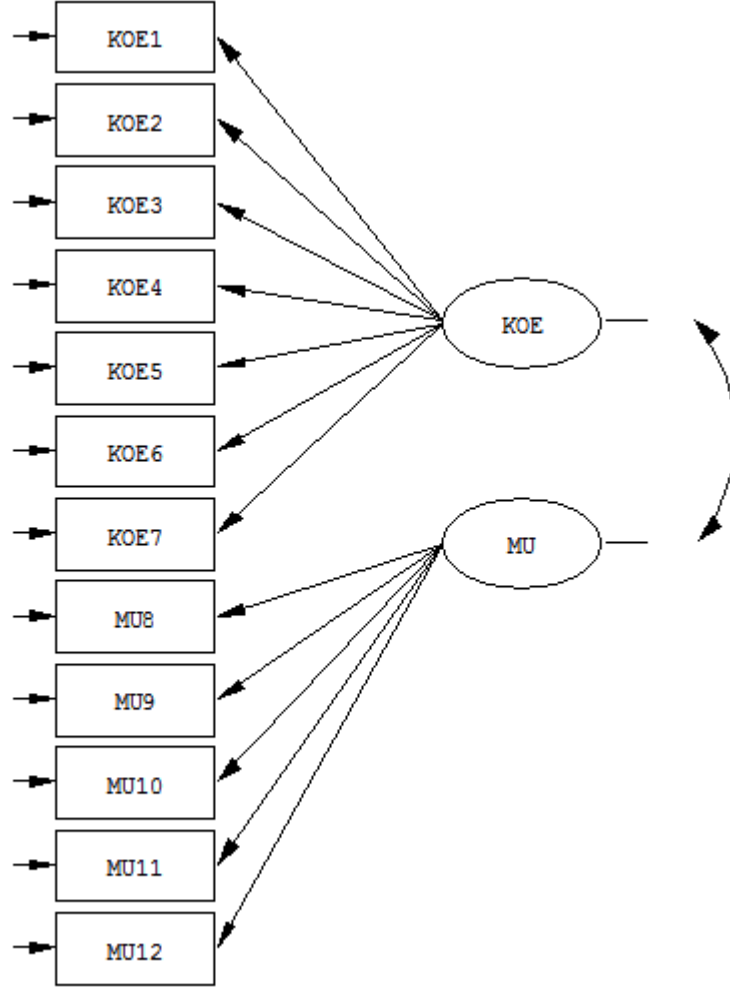
Tablo 8. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne ait Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları

| Madde | KOE | MİU |
|-------------------|-------|--------------|
| FGMÖ1 | .81 | |
| FGMÖ2 | .83 | |
| FGMÖ3 | .75 | |
| FGMÖ4 | .83 | |
| FGMÖ5 | .86 | |
| FGMÖ6 | .71 | |
| FGMÖ7 | .74 | |
| FGMÖ8 | | .77 |
| FGMÖ9 | | .87 |
| FGMÖ10 | | .92 |
| FGMÖ11 | | .93 |
| FGMÖ12 | | .86 |
| Varyansın Yüzdesi | 37.30 | 32.73 |
| Kümülatif Yüzde | 37.30 | 70.03 |

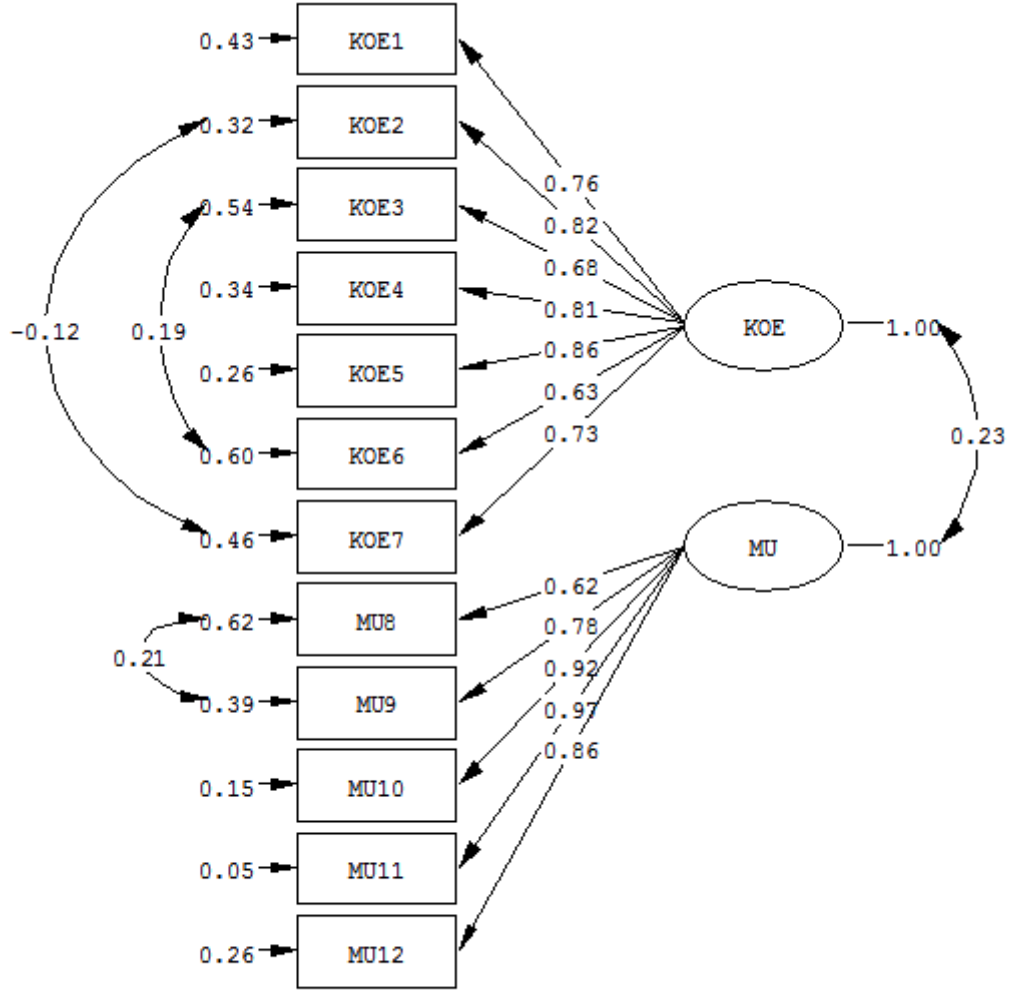
3.2. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne Doğrulayıcı Faktör Analizinin (DFA) Uygulanması ve Sonuçları

Yang ve Stoeber (99) tarafından oluşturulan bu ölçek 12 madde ve iki alt ölçekten oluştuğu öngörülen FGMÖ temel alınarak oluşturulan kuramsal model bağlı olduğu madde gruplarının ölçtüğü örtük değişkenler LISREL 8.51 kullanılarak DFA ile değerlendirilmiştir.

FGMÖ'ne ait iki alt boyutlu modele ilişkin standardize edilmiş çözümlene Şekil 3'te gösterilmiştir. Diagramdaki her çizgi üzerinde bulunan sayılar parametre tahminleridir. Şekil 3'e bakıldığında FGMÖ1 maddesine ilişkin parametre değerinin .76, FGMÖ2 maddesine ilişkin parametre değerinin .81, FGMÖ3 maddesine ilişkin parametre değerinin .69, FGMÖ4 maddesine ilişkin parametre değerinin .81, FGMÖ5 maddesine ilişkin parametre değerinin .85, FGMÖ6 maddesine ilişkin parametre değerinin .65, FGMÖ7 maddesine ilişkin parametre değerinin .73; FGMÖ8 maddesine ilişkin parametre değerinin .62, FGMÖ9 maddesine ilişkin parametre değerinin .79, FGMÖ10 maddesine ilişkin parametre değerinin .92, FGMÖ11 maddesine ilişkin parametre değerinin .97, FGMÖ12 maddesine ilişkin parametre değerinin .87 olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra faktörler arası korelasyonlar incelendiğinde KOE ile MIU arasındaki korelasyonun .24 olduğu görülmektedir.



Şekil 2. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne ait iki faktörlü ölçme modeline ilişkin kavramsal diagram



Chi-Square=136.00, df=50, P-value=0.00000, RMSEA=0.073

Şekil 3. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne ait iki faktörlü ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş değerlerinin diyagram gösterimi

Faktör yük değerini belirleyen yüksek Lambda (λ) değeri, ilişkilerin anlamlı olup olmadığını gösteren yüksek t değerlerine ve gözlenen her bir değişken ile örtük değişken arasındaki ilişkinin gücünü tanımlayan yüksek çoklu korelasyon katsayısının karesi (R^2) değerine sahip olan maddeler öncelikli olarak tercih edilmiştir. Bu değerler tablo 9' da gösterilmiştir.

Tablo 9. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ölçüm modeline ilişkin maddelerin standardize edilmiş Lambda, t ve R² değerleri

| | | λ | t | R ² |
|-----|--------|-----------|-------|----------------|
| | FGMÖ1 | .76 | 15.63 | .57 |
| | FGMÖ2 | .81 | 16.94 | .68 |
| | FGMÖ3 | .69 | 13.55 | .46 |
| KOE | FGMÖ4 | .81 | 17.01 | .66 |
| | FGMÖ5 | .85 | 18.60 | .74 |
| | FGMÖ6 | .65 | 12.53 | .40 |
| | FGMÖ7 | .73 | 14.57 | .54 |
| | FGMÖ8 | .62 | 12.18 | .38 |
| | FGMÖ9 | .79 | 16.82 | .61 |
| MİU | FGMÖ10 | .92 | 21.51 | .85 |
| | FGMÖ11 | .97 | 23.76 | .95 |
| | FGMÖ12 | .87 | 19.44 | .74 |

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ölçüm modeline ilişkin maddelerin standardize edilmiş Lambda, t ve R² değerleri incelendiğinde; Lambda değerlerinin .62 ile .97 arasında; t değerlerinin, 12.18 ile 23.76 arasında; R² değerlerinin .38 ile .95 arasında değiştiği görülmektedir.

3.2.1. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne ait Uyum İndekslerinin Hesaplanması

Model uyum indekslerine bakıldığında, modelin uygunluğu için hesaplanan $\chi^2/sd = 128.95/50 = 2.57$ olarak hesaplanmıştır. χ^2 değerinin serbestlik derecesine oranının 3'den küçük olması mükemmel uyumu belirtmektedir. Diğer uyum iyiliği indeks değerlerine bakıldığında ise RMSEA=.07, SRMR=.06, GFI=.94, AGFI=.90, NFI=.95; NNFI=.96, CFI=.97 ve IFI=.97 olarak hesaplanmıştır.

Analiz sonucuna göre χ^2/sd 2.57, RMSEA .07, SRMR .06, GFI .94, AGFI .90, NFI .95, NNFI .96, CFI .97, IFI .97 değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen bu uyum indeks değerlerinin modelin iyi uyum değerleri gösterdiğini ortaya koymaktadır (Tablo 7).

Tablo 10. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ölçüm modeline ait uyum indeksleri

| χ^2/sd | RMSEA | SRMR | GFI | AGFI | NFI | NNFI | CFI | IFI |
|-------------|-------|------|-----|------|-----|------|-----|-----|
| 2.57 | .07 | .06 | .94 | .90 | .95 | .96 | .97 | .97 |

3.3. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne Ait Güvenirlik Bulguları

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne ait Kusurlu olma endişesi ve Mükemmellik için umut alt ölçeklerine ilişkin güvenilirlik katsayılarını belirlemek için Cronbach alfa değerlerine bakılmıştır.

3.3.1. Kusurlu Olma Endişesi Alt Ölçeğine Ait Güvenirlik Katsayısına İlişkin Bulgular

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne ait Kusurlu olma endişesi alt ölçeğine ilişkin maddelerin aritmetik ortalama, varyans ve standart sapma değerleri Tablo 11'de verilmiştir. Buna göre 7 maddeden oluşan kusurlu olma endişesi alt ölçeği maddelerinin aritmetik ortalamalarının 15.41 ± 5.98 olduğu ve varyans değerinin de 35.87 olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Kusurlu Olma Endişesi alt ölçeğine ilişkin maddelerin aritmetik ortalama, varyans ve standart sapma değerleri

| n | Madde Sayısı | Art.Ort. | Varyans | Ss |
|-----|--------------|----------|---------|------|
| 320 | 7 | 15.41 | 35.87 | 5.98 |

Kusurlu Olma Endişesi alt ölçeğine ilişkin maddeler arası korelasyon matrisi Tablo 12'de sunulmuştur. Buna göre alt ölçeğe ait maddelerden FGMÖ1 ile FGMÖ2 arasındaki korelasyonun .66, FGMÖ1 ile FGMÖ3 arasındaki korelasyonun .58, FGMÖ1 ile FGMÖ4 arasındaki korelasyonun .59, FGMÖ1 ile FGMÖ5 arasındaki korelasyonun .65, FGMÖ1 ile FGMÖ6 arasındaki korelasyonun .47, FGMÖ1 ile FGMÖ7 arasındaki korelasyonun .51, FGMÖ2 ile FGMÖ3 arasındaki korelasyonun .52, FGMÖ2 ile FGMÖ4 arasındaki korelasyonun .68, FGMÖ2 ile FGMÖ5 arasındaki korelasyonun .71, FGMÖ2 ile FGMÖ6 arasındaki korelasyonun .46, FGMÖ2 ile FGMÖ7 arasındaki korelasyonun .48, FGMÖ3 ile FGMÖ4 arasındaki korelasyonun .54, FGMÖ3 ile FGMÖ5 arasındaki korelasyonun .54, FGMÖ3 ile FGMÖ6 arasındaki korelasyonun .61, FGMÖ3 ile FGMÖ7

arasındaki korelasyonun .55, FGMÖ4 ile FGMÖ5 arasındaki korelasyonun .71, FGMÖ4 ile FGMÖ6 arasındaki korelasyonun .51, FGMÖ4 ile FGMÖ7 arasındaki korelasyonun .58, FGMÖ5 ile FGMÖ6 arasındaki korelasyonun .55, FGMÖ5 ile FGMÖ7 arasındaki korelasyonun .62, FGMÖ6 ile FGMÖ7 arasındaki korelasyonun .54 olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Kusurlu Olma Endişesi alt ölçeğine ait maddeler arası korelasyon matrisi

| Madde | FGMÖ1 | FGMÖ2 | FGMÖ3 | FGMÖ4 | FGMÖ5 | FGMÖ6 | FGMÖ7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| FGMÖ1 | 1 | | | | | | |
| FGMÖ2 | .66** | 1 | | | | | |
| FGMÖ3 | .58** | .52** | 1 | | | | |
| FGMÖ4 | .59** | .68** | .54** | 1 | | | |
| FGMÖ5 | .65** | .71** | .54** | .71** | 1 | | |
| FGMÖ6 | .47** | .46** | .61** | .51** | .55** | 1 | |
| FGMÖ7 | .51** | .48** | .55** | .58** | .62** | .54** | 1 |

**p>0.01

KOE alt ölçeğine ait Cronbach alfa değeri Tablo 13'te verilmiştir. Buna göre Kusurlu olma endişesi alt ölçeğine ait Cronbach Alfa değerinin .90 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 13. Kusurlu Olma Endişesi alt ölçeğine ait Cronbach Alfa değeri

| | |
|----------------------------------------|-----|
| KOE alt ölçeğinin Cronbach Alfa değeri | .90 |
|----------------------------------------|-----|

Kusurlu olma endişesi alt ölçeğine ilişkin maddeler tek tek incelendiğinde de, madde silindiğinde aritmetik ortalamaların 12.84 ile 13.64 arasında; varyans değerlerinin 26.38 ile 27.91 arasında değişim gösterdiği ve madde toplam korelasyonlarının da .64 ile .79 arasında değiştiği Tablo 14'te görülmektedir. Alt ölçeği oluşturan maddelerin, herhangi birinin silindiğinde de katsayılarının .88 ile .89'a düştüğü belirlenmiştir. Bu bulgular her bir maddenin alt ölçeğin güvenilirliği için katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Tablo 14. Kusurlu Olma Endişesi alt ölçeğine ilişkin her bir maddenin analizi

| Madde | Madde silindiğinde Aritmetik ortalama | Madde silindiğinde Varyans | Madde-toplam Korelasyonu | Madde silindiğinde Alpha değeri |
|-------|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| FGMÖ1 | 13.07 | 26.40 | .71 | .88 |
| FGMÖ2 | 13.64 | 27.91 | .72 | .88 |
| FGMÖ3 | 12.87 | 26.38 | .69 | .89 |
| FGMÖ4 | 13.39 | 26.06 | .75 | .88 |
| FGMÖ5 | 13.35 | 26.50 | .79 | .88 |
| FGMÖ6 | 13.31 | 27.50 | .64 | .89 |
| FGMÖ7 | 12.84 | 26.69 | .67 | .89 |

3.3.2. Mükemmellik İçin Umud Alt Ölçeğine Ait Güvenirlik Katsayısına İlişkin Bulgular

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'ne ait Mükemmellik için umud alt ölçeğine ilişkin maddelerin aritmetik ortalama, varyans ve standart sapma değerleri Tablo 15'te verilmiştir. Buna göre 5 maddeden oluşan alt ölçeğin maddelerinin aritmetik ortalamasının 11.16 ± 4.21 olduğu ve varyans değerinin 17.76 olduğu görülmektedir.

Tablo 15. Mükemmellik İçin Umud alt ölçeğine ilişkin maddelerin aritmetik ortalama, varyans ve standart sapma değerleri

| n | Madde Sayısı | Art.Ort. | Varyans | Ss |
|-----|--------------|----------|---------|------|
| 320 | 5 | 11.16 | 17.76 | 4.21 |

MİU alt ölçeğine ait maddeler arası korelasyon matrisi tablo 16'da sunulmuştur. Buna göre, MİU1 İLE MİU2 arasındaki korelasyonun .69, MİU 1 ile MİU3 arasındaki korelasyonun .61, MİU1 ile MİU4 arasındaki korelasyonun .60, MİU1 ile MİU5 arasındaki korelasyonun .52; MİU2 ile MİU3 arasındaki korelasyonun .71, MİU2 ile MİU4 arasındaki korelasyonun .76, MİU2 ile MİU5 arasındaki korelasyonun .71; MİU3 ile MİU4 arasındaki korelasyonun .90, MİU3 ile MİU5 arasındaki korelasyonun .79, MİU4 ile MİU5 arasındaki korelasyonun .84 olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Mükemmellik İçin Umut alt ölçeğine ait maddeler arası korelasyon matrisi

| Madde | MİU1 | MİU2 | MİU3 | MİU4 | MİU5 |
|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| MİU1 | 1 | | | | |
| MİU2 | .69** | 1 | | | |
| MİU3 | .61** | .71** | 1 | | |
| MİU4 | .60** | .76** | .90** | 1 | |
| MİU5 | .52** | .71** | .79** | .84** | 1 |

**p>0.01

Mükemmellik için umut alt ölçeğine ait cronbach alfa değeri Tablo 17’de verilmiştir. Buna göre, Mükemmellik için umut alt ölçeğinin Cronbach alfa değeri .93 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 17. Mükemmellik İçin Umut alt ölçeğine ait Cronbach Alfa değeri

| | |
|----------------------------------------|-----|
| MİU Alt Ölçeğinin Cronbach Alfa Değeri | .93 |
|----------------------------------------|-----|

Mükemmellik İçin Umut alt ölçeğine ilişkin maddeler tek tek incelendiğinde de, herhangi bir madde silindiğinde aritmetik ortalama değerlerinin 10.58 ile 10.98 arasında, varyans değerleri 16.02 ile 18.30 arasında, madde toplam korelasyonlarının ise .65 ile .89 arasında değiştiği Tablo 18’de görülmektedir. Alt ölçeği oluşturan maddelerin, herhangi birinin silindiğinde de katsayılarının .89 ile .93 olacağı belirlenmiştir. Bu bulgular herbir maddenin alt ölçeğin güvenilirliği için katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Tablo 18).

Tablo 18. Mükemmellik İçin Umut alt ölçeğine ilişkin her bir maddenin analizi

| Madde | Madde silindiğinde aritmetik ortalama | Madde silindiğinde varyans | Madde-toplam korelasyonu | Madde silindiğinde alpha değeri |
|-------|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| MİU1 | 10.85 | 18.30 | .65 | .93 |
| MİU2 | 10.58 | 16.79 | .81 | .90 |
| MİU3 | 10.98 | 16.18 | .86 | .89 |
| MİU4 | 10.88 | 16.02 | .89 | .89 |
| MİU5 | 10.58 | 16.11 | .80 | .90 |

3.3.3. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin Alt Ölçekleri ile Arasındaki İlişki

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği alt ölçekleri arasındaki korelasyon değeri Tablo 19'da gösterilmiştir. Kusurlu olma endişesi ve mükemmellik için umut alt ölçekleri arasındaki korelasyon değeri .21 düzeyindedir.

Tablo 19. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin alt ölçekleri ile arasındaki ilişki

| Alt Ölçek | KOE | MIU |
|-----------|-------|-----|
| KOE | 1 | |
| MIU | .21** | 1 |

p<.01

4. BÖLÜM

EGZERSİZ KATILIMCILARININ FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN EGZERSİZ KATILIM GÜDÜSÜNE ETKİSİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, verilerin toplanmasında kullanılan gereçler, veri toplama yöntem ve süresi ve analizlerin değerlendirilmesi kısmına yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmada, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersiz katılım güdüsü ile ilişkisi açıklanmaya çalışılmıştır.

4.2. Araştırmada Evren ve Örneklem

Araştırmada evreni İzmir ili içerisinde egzersiz yapan ve yaşları 18-65 arasında değişen kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İzmir'de 18-65 yaşları arasında değişen ve 28.97 ± 8.28 yaş ortalamasına sahip 296'sı kadın 236'sı erkek toplam 532 egzersiz yapan gönüllü bireyler oluşturmuştur. Örneklem ilişkisi tablolar aşağıda verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre dağılımları tablo 19'da gösterilmiştir. Buna göre, araştırmaya katılan bireylerin 296'sının (%55.6) kadın ve 236'sının (%44.4) erkek katılımcı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 20. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının cinsiyete göre dağılımı

| Cinsiyet | n | % |
|-----------------|-----|-------|
| Kadın | 296 | 55.6 |
| Erkek | 236 | 44.4 |
| Toplam | 532 | 100.0 |

Araştırmaya katılan bireylerin yaşa göre dağılımları incelendiğinde (Tablo 20), Kadın katılımcılarının yaş ortalamalarının 28.83 ± 7.95 olduğu, erkek katılımcıların yaş ortalamalarını ise 29.15 ± 8.69 olduğu görülmektedir.

Tablo 21. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının yaşa göre dağılımı

| Cinsiyet | n | Yaş (Art. Ort. \pm Ss) |
|-----------------|-----|--------------------------|
| Kadın | 296 | 28.83 ± 7.95 |
| Erkek | 236 | 29.15 ± 8.69 |
| Toplam | 532 | 28.97 ± 8.28 |

Fitness, pilates, Trx, yüzme, aikido, yürüyüş, koşu, step-aerobik, yoga, zumba, bisiklet, tracking, crossfit, dans ve tenis gibi farklı egzersiz türlerine katılım gösteren bireylerin egzersiz türüne göre dağılımları Tablo 21’de verilmiştir. Buna göre en fazla katılım gösterilen egzersiz türünün fitness olduğu görülmektedir.

Tablo 22. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz türüne göre dağılımı

| Egzersiz türü | n | % |
|----------------------|-----|-------|
| Fitness | 246 | 46.2 |
| Pilates | 121 | 22.7 |
| Trx | 3 | .6 |
| Yüzme | 13 | 2.4 |
| Aikido | 7 | 1.3 |
| Yürüyüş | 40 | 7.5 |
| Koşu | 25 | 4.7 |
| Step-Aerobik | 14 | 2.6 |
| Yoga | 8 | 1.5 |
| Zumba | 8 | 1.5 |
| Bisiklet | 9 | 1.7 |
| Tracking | 4 | .8 |
| Tenis | 28 | 5.3 |
| Crossfit | 3 | .6 |
| Dans | 2 | .4 |
| Kickboks | 1 | .2 |
| Toplam | 532 | 100.0 |

Çalışmaya katılan bireylerin uğraşmış oldukları Fitness, pilates, Trx, yüzme, aikido, yürüyüş, koşu, step-aerobik, yoga, zumba, bisiklet, tracking, crossfit, dans ve tenis gibi farklı egzersiz türlerine katılım sürelerine verdikleri yanıtlar değerlendirildiğinde, deneyim yıl ortamlarının 5.05 ± 5.97 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 23. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz deneyimi yılına göre dağılımı

| Egzersiz Türü | n | Deneyim yılı |
|----------------------|----------|---------------------|
| Fitness | 246 | 4.57±5.42 |
| Pilates | 121 | 3.45±3.05 |
| Trx | 3 | 1.00±0.0 |
| Yüzme | 13 | 7.15±5.59 |
| Aikido | 7 | 6.57±3.35 |
| Yürüyüş | 40 | 5.78±7.62 |
| Koşu | 25 | 4.80±4.66 |
| Step-Aerobik | 14 | 6.50±5.59 |
| Yoga | 8 | 5.88±7.18 |
| Zumba | 18 | 4.63±4.65 |
| Bisiklet | 9 | 4.67±3.16 |
| Tracking | 4 | 9.00±1.15 |
| Tenis | 28 | 13.11±11.97 |
| Crossfit | 3 | 3.33±4.04 |
| Dans | 2 | 5.00±2.82 |
| Kicboks | 1 | 10.00±0.00 |

Egzersiz katılımcılarından uğraşmış oldukları egzersiz programlarına haftada kaç dakika katıldıklarını belirtmeleri istenmiştir. Buna göre katılımcıların yanıtlarına göre egzersize katılım sürelerine göre dağılımı Tablo 23'te verilmiştir. Egzersiz programlarına katılım sürelerinin ortalama 64.01 ± 29.93 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 24. Araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz sürelerine göre dağılımı

| Egzersiz Türü | n | Egzersiz Dakikası |
|----------------------|----------|--------------------------|
| Fitness | 246 | 70.09±33.39 |
| Pilates | 121 | 53.89±20.09 |
| Trx | 3 | 56.67±33.33 |
| Yüzme | 13 | 63.85±29.30 |
| Aikido | 7 | 87.86±25.14 |
| Yürüyüş | 40 | 49.55±21.71 |
| Koşu | 25 | 49.52±24.43 |
| Step-Aerobik | 14 | 55.36±17.37 |
| Yoga | 8 | 46.88±19.80 |
| Zumba | 8 | 64.38±26.65 |
| Bisiklet | 9 | 82.22±43.45 |
| Tracking | 4 | 75.00±30.00 |
| Tenis | 28 | 81.25±26.65 |
| Crossfit | 3 | 61.67±7.63 |
| Dans | 2 | 85.00±7.07 |
| Kickboks | 1 | 120.00 |

4.3. Verilerin Toplanmasında Kullanılan Gereçler

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda egzersiz katılımcılarının cinsiyeti, yaşı, uğraşmış oldukları egzersiz türü, kaç yıldır bu egzersizi yaptıkları, haftada kaç dakika bu egzersiz programına katıldıkları hakkında bilgiler elde edilmiştir.

Çalışmaya katılan bireyler Kişisel bilgi formu yanında Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği (FGMÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) uygulanmıştır.

4.3.2. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Yang ve Stoeber (99) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini ölçmek için sekiz çalışma yapılmıştır ve toplamda 2316 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçekte iki alt boyut bulunmaktadır. Bunlar; Kusurlu Olmaktan Endişelenme (Cronbach alfa .88) ve Mükemmellik İçin Umut (Cronbach alfa .84). Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında iki boyutlu yapısı doğrulanmıştır. İki faktör pozitif korelasyon göstermiştir ($r=.20$, $p<.05$). Faktör analizleri hesaplaması sonrasında toplam açıklanan varyansın %40.6 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin tüm maddelerinin faktör yükleri .53 ile .87 arasında olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçilik test tekrar test sonucuna göre ölçeğin yüksek düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=.86$, $p<.001$). Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutları olan Kusurlu Olmaktan Endişelenme ve Mükemmellik için Umut alt boyutları da test tekrar test sonucuna göre yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r=.82$, $r=.80$, $p<.001$). Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği maddeleri (1) kesinlikle katılmıyorum ile (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde 1-5 arası yanıtlanmaktadır (99). Çalışmanın 2 ve 3. Bölümlerinde gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında, açımlayıcı faktör analizi sonucunda, maddelerin iki faktör altında toplandığı ve toplam varyansın 70.03'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarında ise, FGMÖ'nin uyum indeksleri $\chi^2/sd= 128.95/50=2.57$, RMSEA =.07, SRMR =.06, GFI

=.94, AGFI =.90, NFI =.95; NNFI=.96, CFI =.97 olarak hesaplanmıştır. Kusurlu Olma Endişesi alt ölçeğine ait iç tutarlık katsayısı .90 ve Mükemmellik İçin Umut alt ölçeğine ait iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak bulunmuştur.

4.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, var olan iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcısı olup Diener ve Arkadaşları (181) tarafından, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için oluşturulmuştur. PİÖÖ'nin Türkçeye uyarlama çalışması ise Telef (182) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam açıklanan varyansın, açımlayıcı faktör analizi sonucunda %42 olduğu ortaya çıkmıştır. Maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında olduğu ortaya çıkmıştır. PİÖÖ, Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından olan özerklik ile .30, çevresel hakimiyetle .38, bireysel gelişimle .29 öz-kabulle .53, .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından özerklik ile .30, ilişkili olmayla .57 yeterlikle .69, ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Güvenirlik çalışmasından elde edilen sonuçlara göre Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Son analiz testi olan test tekrar test analiz sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek ve anlamlı düzeyde, pozitif ilişki olduğu görülmüştür ($r=.86$, $p<.001$). PİÖÖ madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değiştiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($p<.001$). PİÖÖ maddelerinin kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında yanıtlanmaktadır. Tüm maddeler olumlu şekilde belirtilmektedir. Puanlamalar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum yanıtı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum yanıtı verilirse) arasında farklılık

göstermektedir. Yüksek puan bireyin birçok psikolojik kaynak ve etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmaktadır.

4.3.4. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ), Mullen ve ark. (183) tarafından geliştirilmiş olup Markland ve Tobin (184) tarafından revize edilerek Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 adını almıştır. EDDÖ-2, EDDÖ'nin uzantısıdır ve güdülenmeme alt ölçeğini de içerir. 5'li likert tipi ölçüm aracı olan EDDÖ-2 19 madde ve dört alt ölçekten oluşmaktadır: dışsal düzenleme, içeatımla düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ersöz, Aşçı ve Altıparmak (185) tarafından yapılmıştır. EDDÖ-2'nin maddelerine uygulanan Temel Bileşenler Faktör analizinde ortaya çıkan 4 faktörün varimaks dönüştürmesi sonrasındaki örüntülerine göre 317 öğrenci için maddeler envanterin %54,61'ini açıkladığı ve alt ölçeklerin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla, .67, .77, .81 ve .69 olduğu belirtilmiştir (185).

4.4. Veri Toplama Yöntem ve Süresi

Verinin elde edilmesinde anket tekniği kullanılmıştır. Egzersiz katılımcılarına bilgilendirme yapıldıktan sonra gönüllü olan erkek ve kadın egzersiz yapan bireylere kişisel bilg formu ve ölçüm araçlarından oluşan veri seti uygulanmıştır. Anketler, ortalama 15-20 dakika içerisinde katılımcılar tarafından tamamlanmıştır. Veri, İzmir ilinde bulunan fitness merkezlerinde, egzersiz stüdyolarından 2016 – 2017 yılı boyunca toplanmaya çalışılmıştır.

4.5. Veri Analizi

Araştırmada elde edilen veri SPSS 20 programına aktarılmıştır. Araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde) yapılmıştır. Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, psikolojik iyi oluş ve egzersize katılım güdüsü arasındaki ilişkinin test edilebilmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizi yapılmıştır. Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersiz katılımcılarının egzersize katılım güdülerini öngörüp öngörmediğini değerlendirmek amacıyla Çoklu regresyon analizi (adımsal yöntem-Stepwise) gerçekteştirilmiştir.

5. BÖLÜM

EGZERSİZ KATILIMCILARININ FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN EGZERSİZ KATILIM GÜDÜSÜNE ETKİSİ ÇALIŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde çalışma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler, değişkenler (kusurlu olma endişesi-KOE, mükemmellik için umut-MİU, psikolojik iyi oluş-PIO, içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme) arasındaki korelasyonlar ve fiziksel görünüş mükemmelliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun egzersiz katılım güdülerini öngörüp öngörmediğini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen adımsal çoklu regresyon analizi sonuçları sunulmuştur.

5.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmaya katılan 296'sı kadın 236'sı erkek toplam 532 egzersiz yapan bireyin değişkenlere ilişkin puan ortalamalarının kusurlu olma endişesi için $2.27 \pm .87$, mükemmellik için umut için $2.73 \pm .97$, psikolojik iyi oluş için 40.98 ± 6.21 , içsel düzenleme için $4.18 \pm .63$, içe atımla düzenleme için $3.36 \pm .91$, dışsal düzenleme için $1.53 \pm .63$ ve güdülenmeme için $1.35 \pm .57$ olduğu belirlenmiştir. Buna göre, kusurlu olma endişesi, mükemmellik için umut, dışsal Düzenleme ve güdülenmeme değişkenlerine ait değerlerin ortalamasının altında değerler olduğu gözlenmektedir. İçe atımla düzenleme değişkenine ait değerler orta düzeyde olduğu, psikolojik iyi oluş ve içsel düzenleme değişkenlerine ait değerleri ise ortalamasının üstünde değerler olduğu görülmektedir (Tablo 25).

Tablo 25. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler

| Değişkenler | Art. Ort. | Ss |
|-----------------------|-----------|------|
| KOE | 2.27 | .87 |
| MİU | 2.73 | .97 |
| PİO | 40.98 | 6.21 |
| İçsel Düzenleme | 4.18 | .63 |
| İçte Atımla Düzenleme | 3.36 | .91 |
| Dışsal Düzenleme | 1.53 | .63 |
| Güdülenmeme | 1.35 | .57 |

5.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, psikolojik iyi oluş ve egzersize katılım güdüsü arasındaki ilişkisi Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizi ile incelenmiştir (Tablo 26). Araştırma değişkenlerine ilişkin korelasyon değerleri değerlendirildiğinde, KOE ile MİU ($r=.25$, $p<.01$), dışsal düzenleme ($r=.47$, $p<.01$) ve güdülenmeme ($r=.20$, $p<.01$) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir. Bu na karşın, KOE ile psikolojik iyi oluş ($r=-.39$, $p<.01$) ve içsel düzenleme ($r=-.23$, $p<.01$) arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. MİU ile içteatımla düzenleme ($r=.17$, $p<.01$), dışsal düzenleme ($r=.22$, $p<.01$) ve güdülenmeme ($r=.11$, $p<.05$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile içsel düzenleme ($r=.34$, $p<.01$) ve içteatımla düzenleme ($r=.17$, $p<.01$) arasında pozitif, dışsal düzenleme ($r=-.24$, $p<.01$) ve güdülenmeme ($r=-.24$, $p<.01$) ile negatif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 26. Araştırma değişkenlerine ilişkin korelasyon tablosu

| | KOE | MİU | PİO | İçsel düzenleme | İçeatımla düzenleme | Dışsal Düzenleme |
|---------------------|--------|-------|--------|-----------------|---------------------|------------------|
| KOE | 1 | | | | | |
| MİU | .25** | 1 | | | | |
| PİO | -.39** | .01 | 1 | | | |
| İçsel Düzenleme | -.23** | .01 | .34** | 1 | | |
| İçeatımla Düzenleme | .05 | .17** | .17** | .49** | 1 | |
| Dışsal Düzenleme | .47** | .22** | -.24** | -.31** | .02 | 1 |
| Güdülenmeme | .20** | .11* | -.24** | -.57** | -.28** | .40** |

5.3. Egzersize Katılım Güdülerini Öngörme Bakımından Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluş

Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersiz katılımcılarının egzersize katılım güdülerini öngörüp öngörmediğini değerlendirmek amacıyla Çoklu regresyon analizi (adımsal yöntem-Stepwise) gerçekleştirilmiştir.

Çalışmaya katılan 296'sı kadın 236'sı erkek toplam 532 egzersiz yapan bireylerin İçsel düzenleme düzeyini öngören değişkenleri saptayabilmek amacıyla adımsal çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (Tablo 27). Analizde bağımlı değişken olarak içsel düzenleme, bağımsız değişken olarak kusurlu olma endişesi, mükemmellik için umut ve psikolojik iyi oluş değişkenleri alınmıştır. Yöntem olarak adımsal (stepwise) yöntem tercih

edilmiştir. Analiz sonucunda, mükemmellik için umut alt ölçeğinin içsel düzenlemeye öngörü sağlamadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Bunun yanısıra, toplam varyansın .13'ünü (% 13) açıklayan iki tane değişkenin olduğu ortaya çıkmıştır ($F_{(2, 524)} = 38.32$; $p < .000$). Kusurlu olma endişesi ($t = -2.53$, $p < .01$, $\beta = -.11$) ve psikolojik iyi oluş ($t = 6.71$, $p < .000$, $\beta = .30$) değişkenlerinin içsel düzenlemeyi anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($p < .000$).

Tablo 27. İçsel düzenlemeye ilişkin Çoklu Regresyon Analizi

| Değişkenler | <i>B</i> | SH <i>B</i> | β | <i>t</i> | R^2 Değişimi |
|-------------|----------|-------------|---------|----------|----------------|
| PİO | .03 | .00 | .30 | 6.71 | .12 |
| KOE | -.08 | .03 | -.11 | -2.53 | .01 |

Not. $R^2 = .13$

Bu değişkenlerden psikolojik iyi oluş içsel düzenlemeyi pozitif yönde yordarken, kusurlu olma endişesi içsel düzenlemeyi negatif yönde yordamaktadır. Değişkenler tek başına incelendiğinde, içsel düzenlemenin %12'sinin psikolojik iyi oluş, %1'inin kusurlu olma endişesi değişkeni tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Açıklama yüzdesi açısından değerlendirildiğinde psikolojik iyi oluşun içsel düzenleme ile ilişkisinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çalışmaya katılan 296'sı kadın 236'sı erkek toplam 532 egzersiz yapan bireylerin İçe atımla düzenleme düzeyini öngören değişkenleri saptayabilmek amacıyla adımsal çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (Tablo 28). Analizde bağımlı değişken olarak İçe atımla düzenleme, bağımsız değişken olarak kusurlu olma endişesi, mükemmellik için umut ve psikolojik iyi oluş değişkenleri alınmıştır. Yöntem olarak adımsal (stepwise) yöntem tercih edilmiştir. Analiz sonucunda, toplam varyansın .07'ini (% 7) açıklayan üç tane değişkenin olduğu ortaya çıkmıştır ($F_{(3,$

$_{523}=12.70$; $p<.000$). Mükemmellik için umut ($t=3.31$, $p<.001$, $\beta =.15$), psikolojik iyi oluş ($t=4.61$, $p<.000$, $\beta =.21$) ve kusurlu olma endişesi ($t=2.25$, $p<.05$, $\beta =.11$) değişkenlerinin İçe atımla düzenlemeyi anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($p<.000$).

Tablo 28. İçe atımla düzenlemeye ilişkin Çoklu Regresyon Analizi

| Değişkenler | <i>B</i> | SH <i>B</i> | β | <i>t</i> | R^2 Değişimi |
|-------------|----------|-------------|---------|----------|----------------|
| MİU | .14 | .04 | .15 | 3.31 | .03 |
| PİO | .03 | .01 | .21 | 4.61 | .03 |
| KOE | .11 | .05 | .11 | 2.25 | .01 |

Not. $R^2=.07$

Egzersiz katılımcılarının mükemmellik için umut, psikolojik iyi oluş ve kusurlu olma endişesi düzeylerinin içe atımla düzenlemeyi yordama gücü incelendiğinde, mükemmellik için umut, psikolojik iyi oluşun ve kusurlu olma endişesi değişkenlerinin her birinin içe atımla düzenlemeyi anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($p<.000$). Bu değişkenler içe atımla düzenlemeyi pozitif yönde yordamaktadır. Değişkenler tek başına incelendiğinde, içe atımla düzenlemenin %3'ünün mükemmellik için umut, %3'ünün psikolojik iyi oluş ve %1'inin kusurlu olma endişesi değişkeni tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde ise, değişkenler arasında bir ilişki olsa da, açıklama oranlarının düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Dışsal düzenleme düzeyini öngören değişkenleri saptayabilmek amacıyla adimsal çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (Tablo 29). 296'sı kadın 236'sı erkek toplam 532 egzersiz yapan bireylere ilişki verinin analizde bağımlı değişken olarak Dışsal düzenleme, bağımsız değişken olarak kusurlu olma endişesi, mükemmellik için umut ve psikolojik iyi oluş değişkenleri

alınmıştır. Yöntem olarak adımsal (stepwise) yöntem tercih edilmiştir. Analiz sonucunda, psikolojik iyi oluş değişkeninin Dışsal düzenlemeye öngörü sağlamadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Bunun yanısıra, toplam varyansın .23'ünü (% 23) açıklayan iki tane değişkenin olduğu ortaya çıkmıştır ($F_{(2, 524)} = 76.55$; $p < .000$). Kusurlu olma endişesi ($t = 11.11$, $p < .000$, $\beta = .44$) ve Mükemmellik için umut ($t = 2.58$, $p < .01$, $\beta = .10$) değişkenlerinin Dışsal düzenlemeyi anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($p < .000$). Mükemmellik için umut ve kusurlu olma endişesi değişkenlerinin dışsal düzenlemeyi pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Değişkenler tek başına incelendiğinde, dışsal düzenlemenin %22'sinin kusurlu olma endişesi ve %1'inin mükemmellik için umut değişkeni tarafından açıklandığı gözlenmiştir.

Tablo 29. Dışsal düzenlemeye ilişkin Çoklu Regresyon Analizi

| Değişkenler | <i>B</i> | SH <i>B</i> | β | <i>t</i> | R^2 Değişimi |
|-------------|----------|-------------|---------|----------|----------------|
| KOE | .32 | .03 | .44 | 11.11 | .22 |
| MİU | .06 | .03 | .10 | 2.58 | .01 |

Not. $R^2 = .23$

Egzersiz katılımcılarının mükemmellik için umut, psikolojik iyi oluş ve kusurlu olma endişesi düzeylerinin güdülenmemeyi yordama gücü ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Güdülenmeme düzeyini öngören değişkenleri saptayabilmek amacıyla adımsal çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. 296'sı kadın 236'sı erkek toplam 532 egzersiz yapan bireylere ilişki verinin analizde bağımlı değişken olarak güdülenmeme, bağımsız değişken olarak kusurlu olma endişesi, mükemmellik için umut ve psikolojik iyi oluş değişkenleri alınmıştır (Tablo 30).

Tablo 30. Gdlenmemeye ilişkin oklu Regresyon Analizi

| Değişkenler | B | SH B | β | t | R ² Değişimi |
|-------------|------|------|---------|-------|-------------------------|
| PİO | -.02 | .00 | -.19 | -4.24 | .06 |
| KOE | .08 | .03 | .12 | 2.72 | .01 |

Not. R²=.07

Gdlenmemeye ilişkin çoklu regresyon analizi sonucunda, Mükemmellik için umut değişkeninin güdülenmemeye öngörü sağlamadiğı belirlenmiştir (p>.05). Bunun yanısıra, toplam varyansın .07'sini (% 7) açıklayan iki tane değişkenin olduğu ortaya çıkmıştır (F_(2, 524)=20.38; p<.000). Psikolojik iyi oluş (t=-4.24, p<.000, β =-.19) ve Kusurlu olma endişesi (t=2.72, p<.01, β =.12) değişkenlerinin gdlenmemeyi anlamlı olarak yordadiğı görülmektedir (p<.000). Psikolojik iyi oluş değişkeninin negatif yönde, buna karşın kusurlu olma endişesi değişkeninin gdlenmemeyi pozitif yönde yordadiğı belirlenmiştir. Değişkenler tek başına incelendiğinde, güdülenmemenin %6'sinin psikolojik iyi oluş ve %1'inin kusurlu olma endişesi değişkeni tarafından açıklandığı gözlenmiştir.

6. BÖLÜM

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın amacı; Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin Türk egzersiz katılımcıları için geçerliğini ve güvenilirliğini test etmek ve egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeylerinin egzersiz güdülenmesine etkisini incelemektir.

Bu çalışma iki kısımdan oluşmaktadır. İlk aşamasında egzersiz ortamında fiziksel görünüşle ilgili değerlendirmeler sağlayan Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği test edilmiştir. Araştırmanın ikinci kısmında ise egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersiz katılım güdülenmesine etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Bu bölümde iki çalışmadan elde edilen bulgular hipotezlerle birlikte değerlendirilip tartışılacaktır.

6.1. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği ile ilgili olarak Türkçe literatürde bir çalışma bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, egzersiz ortamında fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin değerlendirilmesi konusunda diğer çalışmalara fayda sağlayacaktır.

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin Türk egzersiz katılımcıları için geçerliğini test etmeye yönelik belirlenen hipoteze (Hipotez 1) ilişkin tartışma aşağıda verilmiştir.

Bu çalışmada, FGMÖ'nin geçerliğini sınamak için sırasıyla açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde, Varimax döndürme yöntemi kullanılarak faktör yükleri belirlenmiştir. Varimax döndürme yöntemiyle yapılan faktör analizi sonrasında ölçeği oluşturan 12 maddenin orijinal ölçekteki gibi 2 faktör altında toplandığı ve faktörlerin toplam varyansın 70.03'ünü açıkladığı görülmüştür. Ölçeği oluşturan maddelerin faktör yüklerinin ise .77 ile .93 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizinde ise modelin uygunluğu için hesaplanan χ^2/sd değeri $128.95/50=2.57$ olarak bulunmuştur. Diğer uyum iyiliği indeks değerleri ise RMSEA = .07, SRMR = .06, GFI = .94, AGFI = .90, NFI = .95; NNFI = .96, CFI=.97 olarak hesaplanmıştır. Bu uyum indeksleri değerlerinin modelin iyi uyum gösterdiği ortaya koymaktadır. Yang ve Stoeber (99) yaptığı çalışmada doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında da CFI=.91, NNFI=.89, RMSEA=.07 olarak bulmuştur .90 den büyük CFI, NNFI ve GFI değerlerinin iyi uyum modelinin bir göstergesi olarak belirtilmektedir (186). Ayrıca .10'dan az RMSEA değerinin uygun bir model göstergesi olduğu kabul edilmektedir (187). Dolayısıyla, Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin egzersiz ortamında geçerli bir çalışma olduğu görülmektedir.

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin Türk egzersiz katılımcıları için güvenilirliğini test etmeye yönelik belirlenen hipoteze (Hipotez 2) ilişkin tartışma aşağıda verilmiştir.

İki alt ölçekten oluşan Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin güvenilirliği, Cronbach alpha değerlerine bakılarak değerlendirilmiştir. Ölçüm aracına ait Kusurlu Olma Endişesi ve Mükemmellik İçin Umut alt ölçeklerine ilişkin iç tutarlık değerlerinin sırasıyla .90 ve .93 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu güvenilirlik katsayıları ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna dair bilgi vermektedir. Yang ve Stoeber (99) tarafından yapılan çalışmada da, iç tutarlılık katsayıları Kusurlu Olma Endişesi ve Mükemmellik İçin Umut alt ölçeklerinde sırasıyla .90 ve .83 olarak belirlenmiştir.

Sonuç olarak, Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin egzersiz ortamında kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir. Egzersiz katılımcıları üzerinde başka değişkenlerle karşılaştırılarak yeni çalışmaların ve açıklamaların getirilmesinin Türkçe literatüre zenginlik kazandıracığı düşünülmektedir.

6.2. Araştırma Bulgularının Tartışılması

Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin içsel düzenlemeye etkisini test etmeye yönelik belirlenen hipotezlere (Hipotez 3, Hipotez 7, Hipotez 11) ilişkin tartışma aşağıda verilmiştir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, içsel düzenleme düzeyinin kusurlu olma endişesi ile negatif yönde ilişkisi olduğu, buna karşın psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. İçsel düzenleme ile mükemmellik için umut arasında bir ilişki olmadığı

belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçlarında da, içsel düzenlemenin %12'sinin psikolojik iyi oluş, %01'inin kusurlu olma endişesi değişkeni tarafından açıklandığı gözlenmiştir.

Literatür incelendiğinde, içsel düzenleme düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğunu ileri süren çalışmalarda bizim araştırmamızı destekler niteliktedir (159). Başka bir çalışmada, içsel güdülenme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki, kaygı ile negatif yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (188). Bu bulgular, önceki çalışmaları destekler (66, 163, 189). Eğitim alanında yapılan bir çalışmada ise, içsel düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (190). Bu sonuçların aksine yapılan bir çalışmada ise, içsel düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır (204).

Sosyal fizik kaygı ve içsel güdülenme arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (66). Bireylerin egzersizden keyif almaları, egzersizi yararlı bulduğu için egzersiz ortamında bulunmaları sosyal fizik kaygı düzeyi üzerinde negatif etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bireylerin egzersizden keyif aldıkları için o ortamda bulunmaları, onların fiziksel görünüşleri için endişelenmediklerini ortaya çıkarabilir. Bu çalışma sonucunun aksine bir çalışmada içsel düzenleme ile sosyal fizik kaygı arasında pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (153). İçsel düzenleme ile mükemmellik için umut arasında ilişki ortaya çıkmaması bireylerin fiziksel görünüşleriyle ilgili beklentilerinin olmaması ve egzersize keyif alma amacıyla katıldıkları sonucunu ortaya çıkarabilir. Bu sonuçlar, egzersize katılım güdüsünün psikolojik iyi oluş ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğini etkilediğini ortaya koymaktadır.

Ortaya çıkan bu sonuçlara göre; bireylerin fiziksel görünüşleri ile ilgili endişeleri azaltılarak ve psikolojik iyi oluş düzeyleri

arttırılarak bireylerin egzersiz ortamlarında daha içsel nedenlerle katılımı sağlanabilir. Bu da egzersiz ortamlarındaki süreklilik için önemlidir.

Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin içe atımla düzenlemeye etkisini test etmeye yönelik belirlenen hipotezlere (Hipotez 4, Hipotez 8, Hipotez 12) ilişkin tartışma aşağıda verilmiştir.

Sonuçlar incelendiğinde, içe atımla düzenleme düzeyinin mükemmellik için umut, kusurlu olma endişesi ve psikolojik iyi oluş ile pozitif ve anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarında da, içe atımla düzenlemenin %3'ünün mükemmellik için umut, %3'ünün psikolojik iyi oluş ve %1'inin kusurlu olma endişesi değişkeni tarafından açıklandığı gözlenmiştir.

Literatür incelendiğinde, benzer bir çalışmada içe atımla düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki bulunmuştur (191). Bu sonucun aksine bir çalışmada, içe atımla düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (167). Diğer bir çalışmada içe atımla düzenleme ile sosyal fizik kaygı arasında pozitif ilişki ortaya çıkmıştır (192). Thøgersen-Ntoumani ve Ntoumanis (192), yaptıkları çalışmada sosyal fizik kaygı ile içe atımla düzenleme arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Thøgersen-Ntoumani ve Ntoumanis'e (192) göre bu sonuç bireylerin içsel baskı veya suç nedeniyle egzersize yönelmelerini sosyal fizik kaygı hissetmeleriyle ilişkili olduğunu desteklemektedir. Bizim çalışmamızda ortaya çıkan içe atımla düzenlemenin kusurlu olma endişesi ve mükemmellik için umudu pozitif yönde yordamasıyla benzerdir. Benzer şekilde sosyal fizik kaygı ile içe atımla düzenleme arasında bulunan pozitif ilişkili önceki çalışmalarla da destek bulmuştur (192, 193). Bir diğer

çalışmada bizim bulduğumuz sonuçların aksine içe atımla düzenleme ile sosyal fizik kaygı arasında ilişki bulunamamıştır (194). Bireylerin suçluluk duygusuyla egzersiz ortamına yönelmeleri veya çevre tarafından övgü almak için orada bulunmaları ve bunu içselleştirmiş olmaları onların fiziksel görünüş endişeleri ile ilişkili olması oldukça anlamlı görünmektedir.

Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin dışsal düzenlemeye etkisini test etmeye yönelik belirlenen hipotezlere (Hipotez 5, Hipotez 9, Hipotez 13) ilişkin tartışma aşağıda verilmiştir.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde, dışsal düzenleme düzeyinin kusurlu olma endişesi ve mükemmellik için umut ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarında da, dışsal düzenlemenin %22'sinin kusurlu olma endişesi ve %1'inin mükemmellik için umut değişkeni tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Dışsal düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki bulunamamıştır.

Katılımcıların dışsal düzenlemeleri, egzersize ilk başlamada önemli bir basamaktır. Buna benzer olarak yapılan çalışmalarda, egzersizin davranışsal değişiminde ilk adımın dışsal güdülenme yoluyla egzersize başlamalarıdır (195, 196). Bireylerin egzersize başlamalarında fiziksel görünüş ve sağlık gibi dışsal nedenler ortaya çıkmıştır (197). Bu nedenle egzersizin ilk adımında dışsal güdülenme daha çok etkili olmuştur. Genelde egzersiz katılımcıları egzersize kilo vermek için katılırlar. Ancak bazı çalışmalarda egzersize katılımda kilo kaybı gibi dış faktörlerin egzersiz devamlılığında etkili olmadığı belirtilmiştir (198, 199).

Bu çalışmada dışsal güdülenme ile kusurlu olma endişesi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde bazı çalışmalarda da sosyal fizik kaygı ile dışsal güdülenme arasında pozitif ilişki bulunmuştur (66, 171, 200). Gillison ve arkadaşları (193), sosyal fizik kaygı ile dışsal düzenleme arasında pozitif ilişki bulmuştur. Cox ve arkadaşları da (194) sosyal fizik kaygı ile dışsal güdülenme arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Aynı zamanda dışsal güdülenme ile mükemmellik için umut arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Egzersiz katılımcıları fiziksel görünüm, çekicilik veya kilo verme gibi dışsal güdümlerle egzersize yöneldiklerinde sosyal fizik kaygı düzeylerinin artması literatürde tutarlı bir bulgudur (201). Suçluluk duygusuyla egzersize katılan veya katılmadıklarında kötü hissetmemek için egzersiz ortamında bulunan bireyler sosyal fizik kaygı düzeylerinin artması egzersiz katılımcılarının egzersizden zevk almamaları, etkinlikten eğlenmemelerinden veya fiziksel görünüşlerinden dolayı duydukları suçluluk duygusundan kaynaklandığı ifade edilmektedir (201). Bizim çalışmamızda dışsal düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonucun aksine yapılan bir çalışmada dışsal güdülenme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (191).

Bu sonuçlara göre bireylerin egzersize dışsal düzenleme ile yani kilo vermek, çekici görünmek, ideal vücut yapısına ulaşmak gibi dışsal nedenlerle egzersiz ortamında bulduklarını ortaya çıkarmaktadır. Ancak bazı araştırmacılar (198, 199) egzersize bu sebeplerle katılan bireylerin egzersizde devamlılığı sağlayamadığını savunmaktadır (198,199). Bu nedenle bireylerin egzersizde devamlılığı sağlamaları için içsel düzenleme ile egzersize katılmalarının daha iyi olacağı düşünülmektedir.

Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin güdülenmemeye etkisini test etmeye yönelik belirlenen hipotezlere (Hipotez 6, Hipotez 10, Hipotez 14) ilişkin tartışma aşağıda verilmiştir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, güdülenmeme düzeyinin kusurlu olma endişesi ile pozitif, psikolojik iyi oluş ile negatif anlamlı ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçlarında da, güdülenmemenin %6'sinin psikolojik iyi oluş ve %1'inin kusurlu olma endişesi değişkeni tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Güdülenmeme ile mükemmellik için umut arasında ilişki bulunamamıştır.

Literatür incelendiğinde, benzer çalışmalarda güdülenmeme ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (191). Başka bir çalışmada, güdülenmeme ile psikolojik iyi oluş ve stres ile negatif ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (202). Aynı sonuçlar ortaya çıkaran bir çalışma ise, güdülenmeme ve dışsal güdülenme ile psikolojik iyi oluş arasında negatif ilişki bulurken, içsel güdülenme ve içe atımla güdülenme ile pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (203). Neden egzersiz ortamında bulunduğuyla ilgili fikri olmayan egzersiz katılımcılarının egzersizden herhangi bir sonuç elde edemeyeceği için psikolojik iyi oluş seviyelerinin azalmasına neden olabilir.

Bir başka çalışmada sosyal fizik kaygı ile güdülenmeme arasında pozitif ilişki ortaya çıkmıştır (194). Başka bir çalışmada güdülenmeme ile fiziksel öz-değer ve egzersize katılım arasında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır (191). Bizim çalışmamızda da kusurlu olma endişesi ile güdülenmeme arasında pozitif ilişki ortaya çıkmıştır. Thøgersen-Ntoumani ve Ntoumanis'e (192) göre yüksek sosyal fizik kaygı egzersiz ortamına güdülenmemeye neden

olabilir. Yani egzersiz ortamında kusurlu olma endişeleri yüksek olan bireylerin güdülenmeme düzeyleri de yüksek olacağı düşünülebilir. Dolayısıyla kusurlu olma endişesi olan bireylerin bu duygudan uzaklaşmaları sağlamak, onların egzersiz ortamlarında kalmak için nedenlerini etkileyebilir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, dışsal düzenleme ve güdülenmeme ile psikolojik iyi oluş arasındaki negatif ilişki hem öz-belirleme kuramı hem de önceki çalışmalar tarafından desteklenmektedir (147, 149).

Sonuç olarak, egzersize katılım güdüsünün egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilediği ortaya çıkmıştır. Bu durumda egzersiz katılımcılarının egzersize yönelmelerinde, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Bireylerin egzersiz ortamına katılmalarında bu faktörler göz önüne alınarak bireysel danışmanlıklar yapılabilir ve daha çok insanın daha sağlıklı ve kaliteli olarak egzersiz programlarına katılımları ve bu katılımlarının sürdürülmesi sağlanabilir.

7. BÖLÜM

ÖNERİLER

Bu bölümde, Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik sonuçlarına ve egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsüne etkisi ile ilgili ulaşılan genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği'nin Türk egzersiz katılımcıları için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçüm aracının Türk egzersiz katılımcıları için kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla, herhangi bir aktivite programına katılan bireylerin fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeylerinin belirlenmesi amacıyla kullanılabilir bir ölçek niteliği taşımaktadır. Bu ölçeğin kullanılacağı araştırmaların planlanması ölçme gücüne önemli katkılar sağlayacaktır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için farklı örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmalar da son derece önemlidir. Ayrıca farklı yaş grupları ve örneklem gruplarında FGMÖ'nin ölçüt bağıntılı geçerliği ve test tekrar test güvenilirliği de incelenebilir.

Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdülerini ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdülerini yordadığı konusunda önemli bilgiler sağlamıştır. Bu araştırmada cinsiyete göre farklılıkları incelenmemiştir. Yeni çalışmalarda bu farklılıklar ortaya

konabilir. Bu araştırmada egzersiz türüne göre farklılıklar incelenmemiştir. Yapılacak yeni çalışmalarda bu farklılıklar ele alınabilir. Farklı yaş gruplarında egzersiz katılımcılarının ele alınması yeni çalışmalarda farklı sonuçlar elde etmeyi sağlayabilir. Araştırma sadece Türk egzersiz katılımcıları ile yürütülmüştür. Türkiye'deki farklı ölkelerden gelen egzersiz katılımcılar ile yapılacak yeni araştırmalar karşılaştırmalı sonuçlar ulaşılmasını sağlayabilir.



KAYNAKLAR

1. Yousefi B, Hassani Z, Shokri O. Reliability and factor validity of the 7-item social physique anxiety scale (SPAS-7) Among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences* 2009;2:201-4.
2. Altıntaş A, Aşçı FH. Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2005;3:101-104.
3. Fox KR. Self-esteem, self-perception and exercise. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2000;31:228-240.
4. Dishman RK, Jackson EM. Exercise, fitness and stress. *International Journal of Sport Psychology* 2000;31:175-203.
5. Dimeo F, Bauer M, Varahram I, Proest G, Halter U. Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: A pilot study. *British Journal of Sports Medicine* 2001;35:114-117.
6. Martinsen EW. Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry* 2008;62:25-29.
7. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review* 2001;21:33-61.
8. Hausenblas HA, Fallon EA. Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health* 2006;21:33-47.
9. Gorczynski P, Faulkner GE. Exercise therapy for schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin* 2010;36:665-666.
10. Kern L, Koegel RL, Dyer K, Blew PA, Fenton LR. The effects of physical exercise on self-stimulation and appropriate responding in autistic children. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 1982;12:399-419.

11. Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, Doraiswamy PM. Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of Internal Medicine* 1999;159:2349-2356.
12. Reif MH, Field TM, Thimas E. Attention deficit hyperactivity disorder: Benefits from Tai Chi. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 2001;5(2):120-123.
13. Özdemir RA, Cuğ M, Çelik Ö. Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde farklı türde egzersiz uygulamalarının sosyal fizik kaygı düzeyine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi* 2010;21:60-70.
14. Berger BG. Coping with stress: The effectiveness of exercise and other techniques. *Quest* 1994;46:100-119.
15. Edwards S. Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology* 2006;36:357-373.
16. Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology* 2002;82:1007-1022.
17. Roothman B, Kirsten DK, Wissing MP. Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology* 2003;33:212-218.
18. Hagger MS. Current issues and new directions in psychology and health: Physical activity research showcasing theory into practice. *Psychology & Health* 2010;25:1-5.
19. Spray CM, John Wang CK, Biddle SJ, Chatzisarantis NL. Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories. *European Journal of Sport Science* 2006;6:43-51.
20. Deci EL, Ryan RM. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality* 1985;19(2):109-134.

21. Ersöz G, Öztürk M, Kılınc F, Koşkan Ö, Çetinkaya E. Sporcuların GÜdüsel Yönelimlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 2014;7:15-26.
22. Mutrie N, Biddle SJH. The effects of exercise on mental health in nonclinical populations. *European Perspectives On Exercise And Sport Psychology* 1995;50-70.
23. McAuley E. Physical activity and psychosocial outcomes. *Physical Activity, Fitness And Health*. Champaign, IL: Human Kinetics 1994;551-68.
24. Lindwall, M. Exercising the self: On the role of exercise, gender and culture in physical self-perceptions. Stockholm University, Department of Psychology 2004;1-136.
25. Hagger MS, Chatzisarantis NL. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Human Kinetics*, 2007.
26. Hollender MH. Perfectionism. *Comprehensive psychiatry* 1965;6(2):94-103.
27. Pacht AR. Reflections on perfection. *American psychologist* 1984;39(4):386-390.
28. Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology* 1991;60(3):456-470.
29. Burns DD. The spouse who is a perfectionist. *Medical aspects of human sexuality* 1983;17(3):219-230.
30. Blatt SJ. The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *American Psychologist* 1995;50:1003-1020.
31. Hamachek, DE. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior* 1978;15 (1):27-33.

32. Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research* 1990;14(5):449-468.
33. Adler A. The neurotic disposition. *The individual psychology of Alfred Adler*, New York: Harper 1956;239-262.
34. Jones RG. A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates (Doctoral dissertation, Texas Tech University). 1968.
35. Freud S. Psycho-analysis and the establishment of the facts in legal proceedings. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Jensen's 'Gradiva' and Other Works 1959;9(1906-1908):97-114.
36. Flett GL, Hewitt PL, Dyck DG. Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences* 1989;10(7):731-735.
37. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology* 1984;31(4):503-509.
38. Burns DD, Beck AT. Cognitive behavior modification of mood disorders. In *Cognitive behavior therapy*, Springer US 1978;109-134.
39. Flett GL, Sawatzky DL, Hewitt PL. Dimensions of perfectionism and goal commitment: A further comparison of two perfectionism measures. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessments* 1995;17:111-124.
40. Cooper Z, Cooper PJ, Fairburn CG. The specificity of the eating disorder inventory. *British Journal of Clinical Psychology* 1985;24(2):129-130.
41. Hewitt PL, Dyck DG. Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research* 1986;10(1):137-142.

42. Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality* 1990;5(5):423-438.
43. Hewitt PL, Mittelstaedt WM, Flett GL. Self-oriented perfectionism and generalized performance importance in depression. *Individual Psychology* 1990;46:67-73.
44. Antony MM, Purdon CL, Huta V, Swinson RP. Dimension of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy* 1998;36:1143-1154.
45. Franco-Paredes K, Mancilla-Diaz JM, Vazquez-Arevalo R, Lopez Aguilar X, Alvarez-Rayon G. perfectionism and eating disorders: A review of the literature. *European Eating Disorders Review* 2005;13(1):61-70.
46. Piringci LN. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul, Maltepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi 2009.
47. Frost RO, Heimberg RG, Holt CS, Mattia JI, Neubauer AL. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences* 1993;14:119-126.
48. Hamarta E. Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online* 2009;8(3).
49. Cheng SK, Chong GH, Wong CW. Chinese frost multidimensional perfectionism scale: A validation and prediction of self esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology* 1999;55(9):1051-1061.
50. Ashby JS, Rice KG, Martin JL. Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development* 2006;4:148-156.
51. Ashby JS, Rice KG. Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development* 2002;80:197-203

52. Dinç Y. Predictive Role of perfectionism on depressive symptoms and anger: Negative life events as the moderator. Middle East Technical University, Ankara, Unpublished Master's Thesis 2001.
53. Yorulmaz O. Responsibility and perfectionism as predictors of obsessive compulsive symptomatology: A test of cognitive model. Middle East Technical University, Ankara, Turkey Unpublished master's thesis 2002.
54. Slaney RB, Rice KG, Mobley M, Trippi J, Ashby JS. The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 2001;34:130-145.
55. Rice KG, Preusser KJ. The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 2002;34:210-222.
56. Brownell KD. Dieting and the search for the perfect body: Where physiology and culture collide. *Behavior Therapy* 1991;22:1-12.
57. Leary MR, Tchividjian LR, Kraxberger BE. Self-presentation can be hazardous to your health: impression management and health risk. *Health Psychology* 1991;13:461-470.
58. Olivardia R. Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard Review of Psychiatry* 2001;9:254-259.
59. Çepikkurt F, Coşkun F. Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences* 2010;1:17-24.
60. Martin KA, Sinden AR, Fleming JC. Inactivity may be hazardous to your image: The effects of exercise participation on impression formation. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2000;22:283-291.

61. Aşçı FH. The effects of step dance on physical self perception of female and male university students. *International Journal of Sport Psychology* 2002;33:431-442.
62. Aşçı FH. Physical self perception of elite athletes and non athletes: A Turkish sample. *Perceptual and Motor Skills* 2004;99:1047-1052.
63. Hart E, Leary MR, Rejeski JW. The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1989;11:94-104.
64. Hagger MS, Stevenson A. Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology & Health* 2010;25:89-110.
65. Martin JJ, Engels HJ, Wirth J, Smith KL. Predictors of social physique anxiety in elite youth female athletes. *Women in Sport and Physical Activity Journal* 1997;6:29-48.
66. Eklund RC, Crawford S. Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1994;16:431-448.
67. Dias RC, Dias JMD. Impact of an exercise and walking protocol on quality of life for elderly people with OA of the knee. *Physiotherapy Research International* 2003;8:121-130.
68. Stathi A, Simey P. Quality of life in the fourth age: Exercise experiences of nursing home residents. *Journal of Aging and Physical Activity* 2007;15:272-286
69. Motl RW, McAuley E, Snook EM. Physical activity and multiple sclerosis: a meta-analysis. *Multiple sclerosis* 2005;11:459-463.
70. Özdemir RA, Mutlu CUĞ, Çelik Ö. Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde farklı türde egzersiz uygulamalarının sosyal fizik kaygı düzeyine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi* 2010;21:60-70.
71. Drench ME. Changes in body image secondary to disease and injury. *Rehabilitation Nursing* 1994;19:31-36.

72. Ben-Tovim DI, Walker MK. Body image, disfigurement and disability. *Journal of psychosomatic research* 1995;39:283-291.
73. Davidhizar R. Disability does not have to be the grief that never ends: Helping patients adjust. *Rehabilitation Nursing* 1997;22:32-35.
74. Yuen HK, Hanson C. Body image and exercise in people with and without acquired mobility disability. *Disability And Rehabilitation* 2002;24:289-296.
75. Homan KJ, Tylka TL. Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image* 2014;11:101-108.
76. Campbell A, Hausenblas HA. Effects of Exercise Interventions on Body Image A Meta-analysis. *Journal Of Health Psychology* 2009;14:780-793.
77. Raedeke TD. The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of Applied Sport Psychology* 2007;19:105-115.
78. McKinley NM. Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context. *Developmental psychology* 1999;35:760-769.
79. Johnston O, Reilly J, Kremer J. Women's experiences of appearance concern and body control across the lifespan: Challenging accepted wisdom. *Journal of health psychology* 2004;9:397-410.
80. Fox KR, Corbin CB. The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1989;11:408-430.
81. Bosch AZ, Buunk AP, Siero FW, Park JH. Why some women can feel more, and others less, attractive after exposure to attractive targets: The role of social comparison

- orientation. *European Journal of Social Psychology* 2010;40:847-855.
82. Myers TA, Crowther JH. Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology* 2009;118:683-698.
83. Boroughs MS, Krawczyk R, Thompson JK. Body dysmorphic disorder among diverse racial/ethnic and sexual orientation groups: Prevalence estimates and associated factors. *Sex roles* 2010;63:725-737.
84. Corning AF, Krumm AJ, Smitham LA. Differential social comparison processes in women with and without eating disorder symptoms. *Journal of Counseling Psychology* 2006;53:338-349.
85. McKee S, Smith HJ, Koch A, Balzarini R, Georges M, Callahan MP. Looking up and seeing green: Women's everyday experiences with physical appearance comparisons. *Psychology of Women Quarterly* 2013;37:351-365.
86. Ridolfi DR, Myers TA, Crowther JH, Ciesla JA. Do appearance focused cognitive distortions moderate the relationship between social comparisons to peers and media images and body image disturbance? *Sex Roles* 2011;65:491-505.
87. Flett GL, Hewitt PL. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. Washington, DC, US: American Psychological Association 2002; 5-31.
88. Bieling PJ, Israeli AL, Antony MM. Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences* 2004;36:1373-1385.
89. Grammas DL, Schwartz JP. Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. *Body Image* 2009;6:31-36.

90. Haase AM, Prapavessis H, Owens RG. Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes. *Psychology of sport and Exercise* 2002;3:209-222.
91. Hanstock TL, O'Mahony JF. Perfectionism, acne and appearance concerns. *Personality and Individual Differences* 2002;32:1317-1325.
92. Hewitt PL, Flett GL, Ediger E. Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders* 1995;18:317-326.
93. Sherry SB, Vriend JL, Hewitt PL, Sherry DL, Flett GL, Wardrop AA. Perfectionism dimensions, appearance schemas, and body image disturbance in community members and university students. *Body Image* 2009;6:83-89.
94. Cain AS, Bardone-Cone AM, Abramson LY, Vohs KD, Joiner TE. Refining the relationships of perfectionism, self-efficacy, and stress to dieting and binge eating: Examining the appearance, interpersonal, and academic domains. *International Journal of Eating Disorders* 2008;41:713-721.
95. Dunn JG, Gotwals JK, Dunn JC. An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences* 2005;38:1439-1448.
96. J, Stoeber FS. Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences* 2009;46:530-535.
97. Zhang XY, Yang HF, Zhao Y. The development of domain-specific perfectionism scale for college students. *Chinese Journal of Clinical-Psychology* 2007;15(2):125-131.

98. Garner DM, Olmstead MP, Polivy J. Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International journal of eating disorders* 1983;2(2):15-34.
99. Yang H, Stoeber J. The physical appearance perfectionism scale: development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 2012;34(1):69-83.
100. Polatçı S. Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kayseri, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 2011.
101. Bradburn Norman M. The structure of psychological well-being, Aldine Publications, Chicago 1969;6.
102. Ryff Carol D, Corey Lee M. Keyes. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995;69(4):720-725.
103. Schwarz N, Clore GL. Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states. *Journal of personality and social psychology* 1983;45(3):513-523.
104. Diener E, Larsen RJ, Levine S, Emmons R A. Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology* 1985;48(5):1253-1265.
105. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. 1958.
106. Ryff CD, Singer BH. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal Of Happiness Studies* 2008;9(1):13-39.
107. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989;57(6):1069-1081.

108. Snyder CR, Lopez SJ, Aspinwall L, Fredrickson BL, Haidt J, Keltner D, Wrzesniewski A. The future of positive psychology: A declaration of independence 2002.
109. Albayrak G. Psiko-eğitim programı ile psikodrama'nın, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş'larına etkisinin karşılaştırılması, Doktora tezi 2013.
110. Rejeski WJ. Dose-response issues from a psychosocial perspective. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. Physical activity, fitness, and health. Champaign, IL: Human Kinetics 1994;1040-1055.
111. Shepherd GM. Discrimination of molecular signals by the olfactory receptor neuron. *Neuron* 1994;13(4):771-790.
112. Moses J, Steptoe A, Mathews A, Edwards S. The effects of exercise training on mental well-being in the normal population: a controlled trial. *Journal of Psychosomatic research* 1989;33(1):47-61.
113. Sexton H, Maere A, Dahl NH. Exercise intensity and reduction in neurotic symptoms. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 1989;80(3):231-235.
114. Hassmen P, Koivula N, Uutela A. Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive medicine* 2000;30(1):17-25.
115. Krawczynski M, Olszewski H. Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise* 2000;1(1):57-63.
116. Martinsen E, Hoffart A, Solberg ØY. Aerobic and non-aerobic forms of exercise in the treatment of anxiety disorders. *Stress Medicine* 1989;5(2):115-120.
117. Manger TA, Motta RW. The impact of an exercise program on posttraumatic stress disorder, anxiety, and depression. *International journal of emergency mental health* 2005;7(1):49-57.

118. Anshel MH. Effect of chronic aerobic exercise and progressive relaxation on motor performance and affect following acute stress. *Behavioral Medicine* 1996;21(4):186-196.
119. Battaglia C, Cagno A, Fiorilli G, Giombini A, Borrione P, Baralla F, Pigozzi F. Participation in a 9-month selected physical exercise programme enhances psychological well-being in a prison population. *Criminal Behaviour and Mental Health* 2015;25(5):343-354.
120. Morgan WP, Goldston SE. Exercise and mental health Washington. DC: Hemisphere 1987.
121. Rajala U, Uusimäki A, Keinänen-Kiukaanniemi S, Kivelä SL. Prevalence of depression in a 55-year-old Finnish population. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology* 1994;29(3):126-130.
122. Kessler RC, McGonagle KA, Nelson CB, Hughes M, Swartz M, Blazer DG. Sex and depression in the National Comorbidity Survey. II: Cohort effects. *Journal of affective disorders* 1994;30(1):15-26.
123. Robins LN, Helzer JE, Weissman MM, Orvaschel H, Gruenberg E, Burke JD, Regier DA. Lifetime prevalence of specific psychiatric disorders in three sites. *Archives of general psychiatry* 1984;41(10):949-958.
124. Brown DR. Physical activity, ageing, and psychological well-being: an overview of the research. *Can J Sport Sci* 1992;17:185-93.
125. Netz Y, Wu MJ, Becker BJ, Tenenbaum G. Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology And Aging* 2005;20(2):272-284.
126. North TC, McCullagh P, Tran ZV. Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Science Reviews* 1990;18:379-415.

127. Biddle S. Fit or sit? Is there a psychology of sedentary behavior. *Sport and Exercise Psychology Review* 2011;7:5-10.
128. Scully D, Kremer J, Meade MM, Graham R, Dudgeon K. Physical exercise and psychological well being: A critical review. *British journal of sports medicine* 1998;32(2):111-120.
129. Norlander T, Bood SÅ, Archer T. Performance during stress: Affective personality, age, and regularity of physical exercise. *Social Behavior and Personality: An International Journal* 2002;30(5):495-508.
130. Rees DI, Sabia JJ. Sports participation and academic performance: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Economics of Education Review* 2010;29(5):751-759.
131. Arntén AA, C Jansson B, Archer T. Influence of affective personality type and gender upon coping behavior, mood, and stress. *Individual Differences Research* 2008;6(3):139-168.
132. Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal Of Personality And Social Psychology* 1988;54(6):1063.
133. Richard M, Stres-Lyman W. Porter. *Motivation and Work Behaviour*, McGraw-Hill Series in Management 1975.
134. Koçel T. *İşletme Yöneticiliği*, İstanbul, Beta Yayınları 2003;633-653.
135. Arkonaç SA. *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*, Alfa Basım, İstanbul 1998.
136. Eren E. *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, 11. Basım, İstanbul: Beta Basım 2008.
137. Arık İA. *Motivasyon ve heyecana giriş*. Çantay Yayınevi, İstanbul 1996.

138. Byrnes JP. Cognitive development and learning in instructional contexts. Needham heights, MA: Allyn and Bacon 2001.
139. Hardy L, Jones JG, Gould D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons Inc. 1996.
140. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary educational psychology 2000;25(1):54-67.
141. Kelecioğlu H. Güdülenme, H.. Eğitim Fakültesi Dergisi, 1992;7:175-181.
142. Tenenbaum G, Eklund CR. Handbook of sport Psychology, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken 2007;539-540.
143. Kazak FZ. Elit sporcuların güdüsel ynelimleri: Voleybolcular zerine bir araştırma, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstits, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin 2001.
144. RM, Stiller J. The social contexts of internalization: Parent and teacher influences on autonomy, motivation and learning. Advances in motivation and achievement, 1991;7:115-149.
145. Budak S. Psikoloji sözlüğü, Bilim ve sanat yayınları 2001.
146. ankaya ZC. z-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumunu ve iyi olma, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Tezi 2005.
147. Deci EL, Connell JP, Ryan RM. Self-determination in a work organization. Journal Of Applied Psychology 1989;74(4):580.
148. zer G. z-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumunu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin niversite oğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi 2009.

149. Deci EL, Ryan RM. The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry* 2000;11(4):227-268.
150. Hagger MS, Chatzisarantis NL, Hein V, Pihu M, Soós I, Karsai I. The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise* 2007;8(5):632-653.
151. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, Plenum Press, New York 1985.
152. Yeltepe H. *Spor ve egzersiz psikolojisi*, Epsilon Yayıncılık, 1. Baskı: Ekim, İstanbul 2007;135-137.
153. Thøgersen-Ntoumani C, Ntoumanis N. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal Of Sports Sciences* 2006;24(4):393-404.
154. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Tuson KM, Briere NM, Blais MR. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology* 1995;17:35-35.
155. Vallerand RJ, Fortier MS. Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and critique. *Advances In Sport And Exercise Psychology Measurement* 1998;81-101.
156. White RW. Motivation reconsidered. *Psychological Review* 1959;66:297-333.
157. DeCharms R. *Personal causation*. New York: Academic Press. 1968.
158. Ryan RM, LaGuardia JG, Rawsthorne LJ. Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and

- resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology* 2005;7(3):431-448.
159. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist* 2000; 55(1), 68.
160. Ryan RM. Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology* 1982;43:450-461.
161. Ryan RM. Commentary: Human psychological needs and the issues of volition, control, and outcome focus. In J. Heckhausen and Carol S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span*. Cambridge: Cambridge University Press 1998;114-133.
162. Baard PP, Deci EL, Ryan RM. Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology* 2004;34:2045-2068.
163. Ryan RM, Sheldon KM, Kasser T, Deci EL. All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation 1996.
164. Ryan RM. Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality* 1995;63:397-427.
165. Markland D. Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 1999.
166. Losier GF, Vallerand RJ. The temporal relationship between perceived competence and self-determined motivation. *The Journal of Social Psychology* 1994;134(6):793-801.
167. Edmunds J, Ntoumanis N, & Duda JL. Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory

- perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 2007;8(5):722-740.
168. Roberts GC. *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics 2001.
169. Beaudoin CM. Competitive orientations and sport motivation of Professional women football players: An internet survey, *Journal of Sport Behavior* 2006;29(3):202.
170. Buckworth J, Dishman RK. Exercise adherence. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition 2007;509-536.
171. Markland D, Ingledew DK. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivation inventory. *British Journal of Health Psychology* 1997;2:361-376.
172. Biddle SJ, Mutrie N. *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge 2007.
173. Vallerand RJ, O'Connor BP. Motivation in the elderly: A theoretical framework and some promising findings. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne* 1989;30(3): 538.
174. Cho MH. The strength of motivation and physical activity level during leisure time among youth in South Korea. *Youth & Society*, 2004;35(4):480-494.
175. Ingledew DK, Markland D, Ferguson E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 2009;1(3):336-355.
176. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Briere NM. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion* 2001;25(4):279-306.
177. Tabachnick BG, Fidell LS. *Using multivariate statistics*. Harper Collins Tuan, PD A Comment From The Viewpoint Of Time Series Analysis *Journal Of Psychophysiology* 1989;3:46-48.

- 178.Sümer N. Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. Türk Psikoloji Yazıları 2000;3(6):49-74.
- 179.Kelloway EK. Using LISREL for structural equation modeling: A researcher's guide. Sage 1998.
- 180.Schumacker RE, Lomax RG. A beginner's guide to structural equation modeling. Psychology Press 2004.
- 181.Diener E, Scollon CN, Lucas RE. The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In Assessing Well-Being. Springer Netherlands 2009:67-100.
- 182.Telef BB. Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi 2013;28(3):374-384.
- 183.Mullan E, Markland D, Ingledew DK. A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. Personality and Individual Differences 1997;23(5):745-752.
- 184.Markland D, Tobin V. A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. Journal of Sport and Exercise Psychology 2004;26(2):191-196.
- 185.Ersöz G, Aşçı FH, Altıparmak E. Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-2: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences 2012;4(1):22-31.
- 186.Hu LT, Bentler PM. Evaluating model fit. 1995.
- 187.Browne MW, Gudeck R. Alternative ways of assessing model fit. Testing structure equation models, 1998.
- 188.Sebire SJ., Standage M, & Vansteenkiste M. Predicting objectively assessed physical activity from the content and regulation of exercise goals: evidence for a mediational model. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2011; 33(2): 175-197.

189. Maltby J, Day L. The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology* 2001;135(6);651-660.
190. Burton KD., Lydon JE., D'alessandro DU., & Koestner R. The differential effects of intrinsic and identified motivation on well-being and performance: Prospective, experimental, and implicit approaches to self-determination theory. *Journal of personality and social psychology*, 2006; 91(4):750.
191. Ersöz G, Özşaker M, & Sasur S. Hür irade kuramı perspektifinden egzersizde güdülenme, temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik iyi oluş. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2016;10(2).
192. Thøgersen-Ntoumani C, Ntoumanis N. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal Of Sports Sciences* 2006;24(4):393-404.
193. Gillison FB, Standage M, Skevington SM. Relationships among adolescents weight perception, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: A self-determination theory approach. *Health Education Research* 2006;21:836-847.
194. Cox AE, Ullrich-French S, Madonia J, Witty K. Social physique anxiety in physical education: Social contextual factors and links to motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise* 2011;12(5):555-562.
195. Daley A, Duda JL. Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science* 2006:231-243.
196. Landry JB, Solmon MA. African American Women's Self-Determination Across The Stages Of Change For Exercise *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2004;26:457-469.

197. Ingledew DKI, Markland D, Medley A. Exercise Motives and Stages of Change. *Journal of Health Psychology* 1998;3:477-489.
198. Mullan E, Markland D. Variations In Self-Determination Across The Stages Of Change For Exercise In Adults, Motivation and Emotion 1997;21:349-362.
199. Wilson PM, & Rodgers WM. The Relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research* 2002;7:30-43.
200. Frederick CM, Morrison CS. Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Perceptual And Motor Skills* 1996;82(3):963-972.
201. Ersöz G. Egzersiz katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi, doktora tezi 2011.
202. Baker SR. Intrinsic, extrinsic, and amotivational orientations: Their role in university adjustment, stress, well-being, and subsequent academic performance. *Current Psychology*, 2004; 23(3):189.
203. Özdemir O, Özşaker M, Ersöz G. Serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan üniversite öğrencilerinde güdüsel yönelim ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Turkish International Journal Of Special Education And Guidance & Counselling (tijseg)* 2016;5(2):1300-7432.
204. Bhat RH, Naik AR. Relationship of Academic Intrinsic Motivation and Psychological Well-being among Students. *International Journal of Modern Social Sciences*, 2016; 5(1): 66-74.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız:
3. Uğraşmış olduğunuz egzersiz nedir? :
4. Kaç yıldır/aydır bu egzersiz ile uğraşıyorsunuz? :(yıl)
..... (ay)
5. Her bir Egzersiz seansınız kaç dakika sürüyor? :
.....dk.
6. Kaç yıldır/aydır aktif olarak spor yada egzersiz yapıyorsunuz?
.....yılay.

Ek 2. Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği

Aşağıda, fiziksel görünüşünüzle ilgili ifadelere yer verilmiştir. Burada yer alan hiçbir ifadenin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi dürüst ve içten bir şekilde dile getirmenizdir. Cevaplarınız gizli tutulacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

| | 1-Kesinlikle Katılmıyorum | 2-Katılmıyorum | 3-Kısmen Katılıyorum | 4-Katılıyorum | 5-Kesinlikle Katılıyorum |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|----------------------|---------------|--------------------------|
| 1-Görünüşümden memnun değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2-Nasıl giyinirsem giyineyim görünüşümden asla mutlu değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3-Görünüşümün yeterince iyi olmamasından endişeliyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4-Görünüşümü tamamen değiştirmek isterdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5-Görünüşüm beklentilerimden uzaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6-Diğerlerinin görünüşümü eleştirmesinden endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7-Görünüşümün kusurlarını sık sık düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8-Umarım, vücut şeklim mükemmeldir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9-Umarım, çekici görünüyorumdur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10-Umarım, diğerleri görünüşüme hayrandır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11-Umarım, diğerleri beni çekici buluyordur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12-Umarım güzelim/yakışıklıyım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine dair ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin size uygunluk derecesini belirtiniz.

| | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz Katılmıyorum | Kararsızım | Biraz Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------|------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3.Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Geleceğim hakkında iyimserim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. İnsanlar bana saygı duyar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Ek 4. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2

Aşağıda bireylerin egzersizde davranışsal düzenlemeleriyle ilgili ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin size uygunluk derecesini belirtiniz.

| | Kesinlikle Doğru Değil | Doğru Değil | Bazen Doğru | Doğru | Kesinlikle Doğru |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|-------------|-------|------------------|
| Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arkadaşlarım/ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yapıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanç duyuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Düzenli egzersiz için çaba sarfetmenin önemli olduğunu düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımla/ailemin baskısını hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ek 5. Özgeçmiş

1. Adı Soyadı: Aysel Kolsallayan
2. Doğum Tarihi: 17.04.1992
3. Ünvanı: Öğrenci
4. Öğrenim Durumu: Lisans

| Derece | Alan | Üniversite | Yılı |
|-----------|----------------------------|------------------|------|
| Lisans | Spor Yöneticiliği | Ege Üniversitesi | 2014 |
| Y. Lisans | Sporda Psikososyal Alanlar | Ege Üniversitesi | 2017 |

5. Görev Yerleri

Ege Üniversitesi Sağlıklı Yaşam Spor Salonu (2014-2015)


Türkiye Voleybol Federasyonu, voleybol hakemi (2014-devam etmekte)


6. Yayınlar

2015, Kolsallayan A, Altok KE, Köksal A. Mükemmelliyetçilik Ve Başarı Hedeflerinin Sporcuların İçinde Buldukları Olumlu-Olumsuz Duygu Durumlarını Belirlemedeki Rolü. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi.

Ek 6. Ege Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul İzin Yazısı
EGE ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ
(Araştırma Dosyası)

| | | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| ARAŞTIRMACININ ADI SOYADI / KURUMU | Aysel KOLSALLAYAN / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu | |
| DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU | Yrd.Doç.Dr.Mustafa ENGÜR / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu | |
| ARAŞTIRMANIN TÜRÜ | <input checked="" type="checkbox"/> Yüksek Lisans Tezi <input type="checkbox"/> Araştırma Projesi <input type="checkbox"/> Doktora Tezi <input type="checkbox"/> Diğer | |
| ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI | Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Egzersize Katılım Güdüsüne Etkisi | |
| BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ | YOK | |
| KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ | 02.03.2016 | |
| TOPLANTI / KARAR SAYISI | 03 / 04 | PROTOKOL NO: 16-2016 |
| KARAR | Araştırma, toplantıya katılan üyelerin OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur. | |

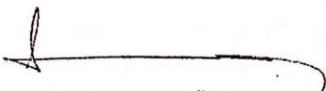

Prof. Dr. Semih ÖTLEŞ
Kurul Başkanı

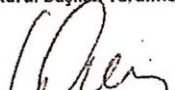

Prof. Dr. Ayfer KARADAKOVAN
Kurul Üyesi


(Toplantıya katılmadı)
Prof. Dr. Ersin DOĞER
Kurul Üyesi


(Toplantıya katılmadı)
Prof. Dr. Neşe KUMRAL
Kurul Üyesi

(Toplantıya katılmadı)
Prof. Dr. Sema İŞİSAĞ ÜÇÜNCÜ
Kurul Üyesi


Prof. Dr. Süleyman DOĞAN
Kurul Başkan Yardımcısı


Prof. Dr. Şebnem TAVMAN
Kurul Üyesi


Prof. Dr. Süha Süreyya ÖZBEK
Kurul Üyesi


Prof. Dr. Muzaffer TOSUN
Kurul Üyesi