

**T.C.**  
**EGE ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EGZERSİZE KATILIM GÜDÜSÜ, SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS  
DUYGU DURUMU VE SOSYAL FİZİK KAYGI DÜZEYİNİN EGZERSİZ  
DAVRANIŞ BASAMAĞINA VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNE GÖRE  
İRDELENMESİ**

**Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı**  
**DOKTORA TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**Gözde ERSÖZ**

**TEZ DANIŞMANI**  
**Yrd.Doç.Dr. Ersin ALTIPARMAK**

**YARDIMCI TEZ DANIŞMANI**  
**Prof.Dr. F.Hülya AŞÇI**

**İZMİR**  
**2011**

## ÖNSÖZ

Tezime ilişkin öneri ve eleştirileri ile geri bildirimlerde bulunarak katkı sağlayan danışmanım Sayın Yrd. Doç.Dr. Ersin ALTIPARMAK' a teşekkür ederim.

Tez konumu belirleme sürecinden bugüne kadar geçirdiğim yoğun süreçte, tezimin her aşamasında beni destekleyen, bana yol gösteren, farklı bakış açıları ile tezime zenginlik kazandıran bir diğer tez danışmanım Sayın Prof.Dr. F.Hülya AŞÇI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Doktora eğitimim sürecinde gerek akademik gerekse insani değerler anlamında çok şeyler öğrendiğim değerli hocalarım Sayın Prof.Dr. Birol DOĞAN' a, Yrd.Doç.Dr. Süleyman MORALI' ya, Yrd.Doç.Dr. Ferudun DORAK' a, Yrd.Doç.Dr. Timuçin GENCER' e teşekkür ederim.

Bilgi, öneri ve deneyimlerini özveriyle paylaşan, idari anlamda desteği ile de tezimi tamamlamamda bana hız kazandıran Sayın Doç.Dr. Fatih KILINÇ' a teşekkür ederim.

Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörü Sayın Prof. Dr. Metin Lütfi BAYDAR'a araştırmanın Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri ile yürütülmesine izin verdikleri için teşekkür ederim.

İstatistik aşamasında Yrd.Doç.Dr. Özgür KOŞKAN'a ve tekrar belirtmeden geçemeyeceğim değerli hocam Prof.Dr. F.Hülya AŞÇI' ya bilgi ve zamanlarını paylaştıkları için teşekkür ederim.

Araştırmam süresince yardımlarını esirgemeyen çalışma arkadaşlarım ve dostlarım; Erkan ÇETİNKAYA' ya, Serkan ÇINARLI' ya, Hakan AKTAŞ' a, Zeki ÖZKOL' a, Elif Nilay DAŞDAN' a, Neşe TOKTAŞ' a, Olcay SALİCİ' ya ve Zahide KANTARCI' ya teşekkür ederim.

Verilerin toplanmasında gösterdikleri yardım ve ilgilerinden dolayı araştırmaya katılan Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerine ve bu aşamada yardımlarını esirgemeyen sevgili öğrencilerim Şeyma KURŞUN' a, Nurcan ÖZUÇAN' a, Dilek TOPAL' a, Serap TOSUN' a, Mesut ARMUT' a teşekkür ederim.

Çevirilerimle bunalttığım ama her zaman sabırla bana destek olan sevgili ablam Hande ERSÖZ'e ve manevi desteğini hep yanımda hissettiğim sevgili kardeşim Yasin ERSÖZ'e ayrıca sevgi ve emekleriyle beni büyüten, bugünlere getiren ve bana güç veren sevgili annem Nilgün ERSÖZ'e ve sevgili babam Mehmet ERSÖZ'e sonsuz teşekkürler.

**Gözde ERSÖZ**  
**Mart 2011-İZMİR**

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ .....	I
İÇİNDEKİLER .....	III
TABLolar LİSTESİ .....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	XV

## BÖLÜM I

Giriş.....	1
1.1.Araştırmanın Konusu .....	3
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Hipotezler.....	4
1.4. Sayıtlılar .....	6
1.5. Araştırmanın Önemi.....	7
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	8
1.7. Tanımlar .....	8
1.8. Genel Bilgiler.....	10
1.8.1.Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Kavramı .....	10
1.8.2.Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Sağlık İlişkisi .....	11
1.8.3.Egzersiz Davranış Modelleri.....	14
1.8.3.1.Sağlık İnancı Modeli.....	17
1.8.3.2.Planlı Davranış Teorisi (Planned Behaviour Theory).....	19
1.8.3.3.Sosyal Bilişsel Teori (Öz Yeterlik).....	24
1.8.3.4.Kuramlar Üstü Model (Transtheoretical Model) .....	27
1.8.4.Güdülenme (Motivasyon) Kavramı .....	36
1.8.5.Egzersiz ve Güdülenme.....	38
1.8.6.Güdülenmeye Kuramsal Yaklaşımlar .....	39
1.8.6.1.Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory) .....	41
1.8.6.2.Algılanan Yeterlilik Kuramı (Perceived Competence Theory).....	43

1.8.6.3.Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory).....	44
1.8.6.3.1.Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory).....	53
1.8.6.3.2.Organizmik Bütünleşme Kuramı .....	54
1.8.6.3.3.Nedensellik Yönelimi Kuramı .....	56
1.8.6.3.4.Temel İhtiyaçlar Kuramı .....	57
1.8.7.Egzersizde GÜdülenmenin Ölçülmesi .....	59
1.8.7.1.Öz-Motivasyon Envanteri .....	60
1.8.7.2.Egzersizde Bireysel GÜdüler Envanteri .....	61
1.8.7.3.Egzersiz Nedenleri Envanteri.....	63
1.8.7.4.Egzersizde Motivasyon Envanteri .....	64
1.8.7.5.Fiziksel Aktivitede Motivasyon Ölçeği .....	66
1.8.7.6. İçsel Motivasyon Envanteri.....	67
1.8.8.Egzersizde GÜdülenme Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmalar .....	69
1.8.8.1.Davranış Değişim Basamağı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve GÜdüsel Yönelim .....	71
1.8.8.2.Cinsiyet Farklılıkları ve GÜdüsel Yönelim .....	77
1.9.Sosyal Fizik Kaygı Kavramı .....	79
1.9.1.Sosyal Fizik Kaygı Kavramının Kuramsal Temeli .....	80
1.9.2.Sosyal Fizik Kaygı Üzerine Yapılan Çalışmalar .....	82
1.9.2.1.Sporda Sosyal Fizik Kaygı Çalışmaları .....	84
1.9.2.2.Sosyal Fizik Kaygı ve Egzersiz Davranışına İlişkin Çalışmalar .....	85
1.9.2.3.Sosyal Fizik Kaygı ve Egzersizde GÜdülenme İle İlişkili Çalışmalar .....	88
1.10.Optimal Performans Duygu Durumu Kavramı .....	91
1.10.1.Optimal Performans Duygu Durumu Modeli .....	93
1.10.2.Optimal Performans Duygu Durumu Üzerine Yapılan Çalışmalar .....	96
1.10.2.1.Optimal Performans Duygu Durumu ve GÜdülenme Üzerine Yapılan Çalışmalar .....	101

## BÖLÜM II

GEREÇ VE YÖNTEM .....	106
2.1. Çalışma 1.....	106
2.1.1. Katılımcılar .....	106
2.1.2. Veri Toplama Araçları .....	107
2.1.2.1. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2.....	107
2.1.2.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFA; International Physical Activity Questionnaire).....	108
2.1.2.3. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi .....	109
2.1.3. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin Çeviri Çalışması .....	110
2.1.4. Verilerin Toplanması .....	110
2.1.5. Verilerin Analizi.....	111
2.2. Çalışma II.....	112
2.2.1. Katılımcılar .....	112
2.2.2. Veri Toplama Araçları .....	113
2.2.2.1. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği .....	113
2.2.2.2. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri.....	116
2.2.3. Verilerin Toplanması .....	117
2.2.4. Verilerin Analizi.....	117

## BÖLÜM III

BULGULAR.....	119
3.1. Çalışma I: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği' nin Geçerliğine İlişkin Bulgular .....	119
3.1.1. Yapı Geçerliği .....	119
3.1.2. Kriter Geçerliği .....	121
3.1.3. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2' nin Güvenirliği .....	124
3.1.3.1. İçsel Düzenleme Alt ölçeği .....	125
3.1.3.2. İç Yansıtılmış Düzenleme Alt ölçeği .....	126
3.1.3.3. Dışsal Düzenleme Alt ölçeği.....	127

	Sayfa No
3.1.3.4. Güdülenmeme Alt leği .....	128
3.2. Çalışma II: Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesine İlişkin Bulgular.....	129
3.2.1. Güdüsel Yönelimin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (Hipotez 1).....	129
3.2.2. Optimal Performans Duygu Durumunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	130
3.2.3. Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	133
3.2.4. Kadın ve Erkek Katılımcıların Güdüsel Yönelimlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	134
3.2.5. Kadın ve Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	140
3.2.6. Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	148
3.2.7. Kadın ve Erkek Katılımcıların Güdüsel Yönelimlerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılması .....	151
3.2.8. Kadın ve Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılması .....	161
3.2.9. Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılması .....	177
3.2.10. Egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelim, sosyal fizik kaygı ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişki.....	179

## BÖLÜM IV

TARTIŞMA VE YORUM .....	187
4.1. EDDÖ-2' nin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	188
4.2. Cinsiyete Göre Katılımcıların Güdüsel Yönelimlerinin Karşılaştırılması .....	192
4.3. Cinsiyete Göre Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Karşılaştırılması .....	193
4.4. Cinsiyete Göre Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	195
4.5. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersizde Davranış Değişim Basamağına Göre Katılımcıların Güdüsel Yönelimlerinin Karşılaştırılması .....	196
4.6. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Karşılaştırılması .....	201
4.7. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	205
4.8. Egzersiz Katılımcılarının Güdüsel Yönelim, Sosyal Fizik Kaygı ve Optimal Performans Duygu Durumları Arasında İlişkinin İncelenmesi .....	208

## BÖLÜM V

SONUÇ ve ÖNERİLER.....	213
5.1. Sonuçlar .....	213
5.2. Öneriler .....	217
5.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler.....	217
5.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler .....	218



## BÖLÜM VI

ÖZET.....	219
ABSTRACT.....	222

## BÖLÜM VII

YARARLANILAN KAYNAKLAR.....	225
EKLER	
EKI. Kişisel Bilgi Formu .....	257
EK II. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2).....	258
EK III. Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form).....	259
EK IV. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA) .....	260
EK V. Etkinlik Tecrübe Ölçeği -2 (DFS-2) .....	261
EK VI. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) .....	263
EK VII. Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörlüğü Araştırmayı Uygulama İzni .....	264
ÖZGEÇMİŞ .....	265

## TABLolar LİSTESİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 1: Egzersiz: Değişim Aşamaları .....	34
Tablo 2: Egzersiz Katılımcıları ve Sporcularda Çeşitli Değişkenler ile Sosyal Fizik Kaygı Arasındaki İlişkiyi Ortaya Koyan Çalışmaların Sonuçları .....	90
Tablo 3: Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğinin tüm katılımcılar için faktör analizi sonuçları .....	120
Tablo 4: Alt ölçeklerdeki Maddeler ve Madde Sayısı .....	121
Tablo 5: Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Değişkenlerinde Tanımlayıcı İstatistikler.....	122
Tablo 6: Egzersizde Davranış Basamağı ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Değişkenlerinde Tanımlayıcı İstatistikler.....	123
Tablo 7: EDDÖ-2 Ölçeğinin Korelasyon Analizi Sonuçları .....	124
Tablo 8: EDDÖ-2' nin Alt Ölçeklerinin Tüm Katılımcılar İçin Cronbach Alpha Değerleri .....	125
Tablo 9: EDDÖ-2' nin "İçsel düzenleme" Alt Ölçeğine İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi .....	126
Tablo 10: EDDÖ-2' nin "İçe yansıtılmış düzenleme" Alt Ölçeğine İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi.....	127
Tablo 11: EDDÖ-2' nin "Dışsal düzenleme" Alt Ölçeğine İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi.....	128
Tablo 12: EDDÖ-2' nin "Güdülenmeme" Alt Ölçeğine İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi .....	129
Tablo 13: EDDÖ-2' nin Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikler .....	130
Tablo 14: Güdüsel Yönelimin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları .....	130
Tablo 15: SOPDDÖ-2' nin Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikler .....	131

Tablo 16: Optimal Performans Duygu Durumunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları .....	131
Tablo 17: Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları .....	132
Tablo 18: Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikler .....	133
Tablo 19: Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları .....	133
Tablo 20: Kadın Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	134
Tablo 21: Kadın Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre GÜDÜSEL Yönelimlerinin Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları .....	135
Tablo 22: Kadın Katılımcıların GÜDÜSEL Yönelimlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA Sonuçları .....	136
Tablo 23: Kadın Katılımcıların GÜDÜSEL Yönelimlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine(FAD) Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları.....	136
Tablo 24: Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre EDDÖ-2'nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	137
Tablo 25: Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre GÜDÜSEL Yönelimlerinin Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları .....	138
Tablo 26: Erkek Katılımcıların GÜDÜSEL Yönelimlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları .....	138
Tablo 27: Erkek Katılımcıların GÜDÜSEL Yönelimlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine (FAD) Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları.....	139

Tablo 28: Kadın Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre SOPDDÖ-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	140
Tablo 29: Kadın Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Optimal Performans Duygu Durumlarının Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları .....	141
Tablo 30: Kadın Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları.....	142
Tablo 31: Kadın Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumunun Fiziksel Aktivite Düzeyine (FAD) Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları.....	143
Tablo 32: Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre SOPDDÖ-2'nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	144
Tablo 33: Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları .....	145
Tablo 34: Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları.....	146
Tablo 35: Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumunun Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları.....	147
Tablo 36: Kadın Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri .....	149
Tablo 37: Kadın Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları .....	149
Tablo 38: Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri .....	150

Tablo39: Erkek Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları .....	150
Tablo 40: Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları.....	151
Tablo 41: Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	152
Tablo 42: Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre GÜDÜSEL Yönelimlerinin Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları .....	153
Tablo43: Kadın Katılımcıların GÜDÜSEL Yönelimlerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA Sonuçları .....	153
Tablo 44: Kadın Katılımcıların GÜDÜSEL Yönelimlerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına (EDDB) Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları.....	154
Tablo 45: Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre EDDÖ-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	156
Tablo 46: Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranış Basamağına Göre GÜDÜSEL Yönelimlerinin Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları .....	157
Tablo 47: Erkek Katılımcıların GÜDÜSEL Yönelimlerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları.....	158
Tablo 48: Erkek Katılımcıların GÜDÜSEL Yönelimlerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları .....	159

Tablo 49: Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre SOPDDÖ-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	161
Tablo 50: Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Optimal Performans Duygu Durumu Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları .....	162
Tablo 51: Kadın Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları.....	163
Tablo 52: Kadın Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Egzersiz Davranış Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları.....	164
Tablo 54: Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre SOPDDÖ-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	169
Tablo 55: Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Optimal Performans Duygu Durumu Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları .....	170
Tablo 56: Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Egzersiz Davranış Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları.....	171
Tablo 57: Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Egzersiz Davranış Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları.....	172
Tablo 58: Kadın Katılımcıların Egzersizde Davranış Basamağına Göre Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri .....	177
Tablo 59: Kadın Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Egzersizde Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları .....	177
Tablo 60: Erkek Katılımcıların Egzersizde Davranış Değişimi Basamağına Göre Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri .....	178

Tablo 61: Erkek Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Egzersizde Davranış Basamağına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları .....	179
Tablo 62: Egzersiz Katılımcılarının GÜdüsel Yönelim, Optimal Performans Duygu Durum Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları .....	183
Tablo 63: Egzersiz Katılımcılarının GÜdüsel Yönelim, Optimal Performans Duygu Durum Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Cinsiyet Değişkeninin Etkisini Belirlemeye Yönelik Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları .....	184
Tablo 64: Egzersiz Katılımcılarının GÜdüsel Yönelim, Optimal Performans Duygu Durum Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Fiziksel Aktivite Düzeyi Değişkeninin Etkisini Belirlemeye Yönelik Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları .....	185
Tablo 65: Egzersiz Katılımcılarının GÜdüsel Yönelim, Optimal Performans Duygu Durum Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Egzersiz Davranış Basamağı Değişkeninin Etkisini Belirlemeye Yönelik Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları .....	186

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil No	Sayfa No
Şekil 1: Egzersiz Davranışı Teorileri Sınıflandırılması .....	16
Şekil 2: Sağlık inancı modelinin basitleştirilmiş versiyonu .....	19
Şekil 3: Planlı Davranış Kuramı .....	21
Şekil 4: Mcauley ve Blissmer (2000) Tarafından Uyarlanan Öz-Yeterlilik ve Egzersiz Şematik Sunumu .....	27
Şekil 5: Teoriler Üstü Modele Göre Davranış Değişimi.....	30
Şekil 6: GÜDÜSEL DÖNGÜ (motivational cycle).....	37
Şekil 7: GÜDÜLENME ÇEŞİTLERİ .....	48
Şekil 8: Öz-Belirleme Kuramının üç alt teorisinin şematik sunumu: Temel Psikolojik ihtiyaçlar kuramı, bilişsel değerlendirme kuramı ve organizmik bütünleşme kuramı .....	53
Şekil 9: Csikszentmihalyi'nin Optimal Performans Duygu Durumu Modeli .....	94



## **BÖLÜM 1**

### **GİRİŞ**

20. yüzyılda teknolojinin gelişmesine paralel olarak toplumlarda meydana gelen endüstrileşme ve makineleşme (bilgisayar, nükleer enerji kaynakları, petrol ürünleri vs.) serbest zaman aktiviteleri için daha fazla zaman kazanmayı sağlarken; insanlar genel olarak hareketin azalması yönünde bir yaşam tarzını benimseme eğilimine girmişlerdir (1, 350). Her ne kadar insan bedeni hareket etmek ve fiziksel etkinliklere katılabilecek şekilde düzenlenmiş olsa da egzersiz, ortalama bir yaşam biçiminin günlük uğraşları arasında çoğunlukla yer almamakta ve insan bedeni uzun süre yapması gereken hareketleri yapmadan hayatını sürdürdüğünde sahip olduğu bazı fonksiyonel yetenekleri azalmakta ve fonksiyonel yetersizlikler de birçok hastalığa neden olmaktadır (350). Hareketsizliğe bağlı olarak ortaya çıkan hipokinetik hastalıkların (194), önlenmesinde düzenli fiziksel aktivitenin önemi birçok araştırmacı tarafından ortaya konmuştur (34, 126, 253). Yapılan bu çalışmalar düzenli fiziksel aktivitenin kan basıncını ve kan şekerini kontrol altına aldığını, kolon kanseri ve koroner kalp hastalığı riskini azalttığını, kilo kontrolünü sağladığını, damar ve kas-iskelet sistemi hastalıklarını önlediğini göstermiştir. Bu fizyolojik etkilerinin yanında düzenli yapılan fiziksel aktivite zihinsel ve duygusal sağlığı da pozitif yönde etkilemektedir(60, 253). Araştırmalar düzenli fiziksel aktivitenin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini, stres ve anksiyete belirtilerini azalttığını, öfke ve

saldırganlık gibi duyguları kontrol altına almayı sağladığını, uyku kalitesini arttırdığını ortaya koymuştur (181). Fiziksel aktivite kişinin sağlığını, fiziksel yapısını, esnekliğini ve kilosunu dengelediği için kendini algılama ve benlik saygısını arttırdığı (127) ve artan endorfinin pozitif duygu duruma öncülük ettiği söylenmektedir (77). Fiziksel aktivitenin bu pozitif etkileri doğrultusunda birçok gelişmiş ülkede fiziksel aktiviteye katılımı özendirmek, toplum sağlığının öncelikli hedefleri arasında yer almıştır (52).

Bu hedefleri gerçekleştirebilmek, fiziksel aktiviteye katılımı arttırmakla mümkündür ve bu bağlamda fiziksel aktivite davranışının devamlılığı sağlamak için etkili olan psikolojik olguları ortaya koymak önemlidir. Son zamanlarda, fiziksel aktivite ve egzersize ilişkin psikolojik faktörler ve kavramlar, spor ve egzersiz psikolojisi alanında çalışmalar yapan araştırmacıların ilgi odağı olmuştur (28).

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar egzersizin fiziksel ve psikolojik faydalarının gerçekleşebilmesi için egzersize katılımın devamlı olması gerekliliğini, fiziksel aktivitenin yararlarının bilinmesine rağmen, egzersize başlayanların yaklaşık olarak %50'si egzersizi ilk 6 ayda bıraktıklarını belirtmektedirler (248). Örneğin Sallis ve ark., egzersiz yapan 1800 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada, egzersize katılanların %20'sinin bir veya iki kez egzersizi bırakıp yeniden başladığı (yani 3 veya daha fazla ay egzersiz yapmaması) ve %20'sinin de geçmiş 5 sene içinde 3 veya daha fazla kez egzersizi bırakıp yeniden başladığını belirtmişlerdir (293).

Düzenli egzersiz yapan ve devam eden bireylerin sayısını arttırmak, insanlarda fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı oluşturmak için egzersizde etkili olan psikolojik ve sosyolojik faktörleri belirlemek gerekmektedir. Egzersiz programlarına devam etmemek egzersiz davranışının temelini oluşturan güdülenme kavramına

kısmen dayandırılmaktadır (248). Sağlık için yararlı fiziksel aktivite içinde bulunma konusunda güdülenme ve bu kavramla ilişkili olan optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı gibi çeşitli psikolojik faktörleri anlamak, bir hayat biçimine ait bu davranışın hastalıklarla mücadele ve hayat kalitesini artırma rolü göz önüne alındığında çok önemlidir.

Bu çalışmada, egzersiz psikoloji alanındaki araştırmalara derinlik kazandırabilecek güdülenme, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı kavramlarının, hem egzersizde davranış değişim basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre incelenmesi hem de bu üç psikolojik olgunun birbirleriyle olan etkileşimleri ortaya konması amaçlanmıştır. Egzersizde güdülenme kavramını Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde ele almak üzere egzersizde güdülenmenin ölçümünde yaygın olarak kullanılan bir ölçüm aracının egzersiz yapan üniversite öğrencilerine uyarlanması da bu çalışmanın bir diğer amacını oluşturmuştur. Bu amaçlar doğrultusunda, söz konusu kavramların literatür özeti verildikten sonra araştırma kapsamında kullanılan yöntem ve sonuçlar aktarılacak ve bulgular literatür ışığında tartışılacaktır.

### **1.1. Araştırmanın Konusu**

Egzersiz psikolojisi alanındaki gelişmeler, egzersiz ortamları için yararlı bilgiler sağlamak ve yeni yaklaşımlara olanak tanımaktadır. Bu alanda ele alınan konular, egzersiz ortamlarındaki davranışları açıklamaya ve farklı yaklaşımlar getirmeye çalışmaktadır. Egzersiz ortamlarında sergilenen davranışlar, yaşanan duygular, ihtiyaç duyulan psikolojik gereksinimler araştırmamızın konusunu oluşturmaktadır.

Bu araştırma, egzersizde güdülenme Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde ortaya koyabilen bir ölçüm aracına ilişkin psikometrik özelliklerin üniversite

öğrencilerinde incelenmesini kapsamaktadır. Egzersize katılımı etkilediği ileri sürülen egzersizde güdülenme, sosyal fizik kaygı, optimal performans duygu durumu gibi psikolojik olguların hem birbirleriyle olan ilişkisini hem de egzersizde davranış değişim basamağı, fiziksel aktivite düzeyi ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi de araştırmamızın diğer bir boyutunu oluşturmaktadır.

Çalışmada egzersizde güdülenmeyi ölçmek için yeni bir ölçüm aracı Türkçe'ye uyarlanarak ülkemizde bu alanda yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı gibi, araştırmadan elde edilecek bulgular egzersize başlama ve devam etme sürecinde etkili olan güdülenme, sosyal fizik kaygı, optimal performans duygu durumu gibi psikolojik olgulara ilişkin bilinen kuramsal yapılar doğrultusunda elde edilen mevcut bilgi birikiminin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilecek ve bu konudaki ileride gerçekleştirilecek çalışmalara yönetsel açıdan derinlik kazandırabilecektir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın öncelikli amacı, Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde egzersizde güdülenmeyi ölçebilmek adına “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2” ölçüm aracının geçerlilik ve güvenilirliğinin sınanmasıdır. Araştırmanın bir diğer amacı ise, egzersize katılımı etkili olan güdülenme, sosyal fizik kaygı, optimal performans duygu durumu gibi psikolojik olguların cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizde davranış değişim basamağına göre egzersiz katılımcılarında farklılıklarını belirlemek ve bu psikolojik kavramların birbirleriyle ilişkilerini ortaya koymaktır.

## **1.3. Hipotezler**

- i. EDDÖ-2' nin Türkçe formu orijinal formuyla benzer faktör yapısına sahiptir.
- ii. EDDÖ-2 ölçeğinin iç tutarlık katsayıları kabul edilebilir sınırlar içindedir.

- iii. Egzersiz yapan bireylerin güdüsel yönelimleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- iv. Egzersiz yapan bireylerin optimal performans duygu durumları arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- v. Egzersiz yapan bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- vi. Kadın egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerinde fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- vii. Erkek egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerinde fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- viii. Kadın egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumlarında fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- ix. Erkek egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumlarında fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- x. Kadın egzersiz katılımcılarının sosyal fizik kaygı düzeylerinde fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- xi. Erkek egzersiz katılımcılarının sosyal fizik kaygı düzeylerinde fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- xii. Kadın egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerinde egzersizde davranış değişim basamağına göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- xiii. Erkek egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerinde egzersizde davranış değişim basamağına göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- xiv. Kadın egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumlarında egzersizde davranış değişim basamağına göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

- xv. Erkek egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumlarında egzersizde davranış değişim basamağına göre fark yoktur.
- xvi. Kadın egzersiz katılımcılarının sosyal fizik kaygı düzeylerinde egzersizde davranış değişim basamağına göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- xvii. Erkek egzersiz katılımcılarının sosyal fizik kaygı düzeylerinde egzersizde davranış değişim basamağına göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- xviii. Egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelim, sosyal fizik kaygı ve optimal performans duygu durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.
- xix. Güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide cinsiyet faktörü etkendir.
- xx. Güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide fiziksel aktivite düzeyi faktörü etkendir.
- xxi. Güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide egzersizde davranış değişim basamağı faktörü etkendir.

#### **1.4. Sayıtlılar**

- i. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları gönüllüler tarafından içtenlikle yanıtlanmıştır.

#### **1.5. Araştırmanın Önemi**

Davranışı düzenleyen güdülenmenin niteliğini açıklayan Öz-Belirleme Kuramı; neden insanların çeşitli fiziksel aktivitelere başladığını, devam ettiğini ve bıraktığını anlamakta güdüsel gelişimi kolaylaştıran süreçlere de ışık tutmaktadır. Egzersizde güdülenme üzerine gelecekte yapılacak olan araştırmaların genişletilmesi

mevcut kanıtlara dayanan, çözümlenmemiş meseleleri ele alan ve Öz-Belirleme Kuramı'nın gelişmesine yönelik bir tutumla mümkündür. Bu çalışma, Türkiye' de Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde egzersizde güdülenmeyi ele alan; egzersizde güdülenme ile birlikte optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı gibi psikolojik olguları da inceleyen; bireyin egzersizde bulunduğu davranış basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre bu kavramları ortaya koyan ilk çalışmadır. Bu kavramlar uluslar arası literatürde çok yer bulmaktadır fakat sosyal bilimlerde kültürlerarası farklılıkları ortaya koymak amacıyla ülkemizde de bu tür çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bireylerin fiziksel aktivitelerini artırmalarına, orta yoğunlukta ve düzenli fiziksel aktiviteyi günlük rutinlerine dâhil etmelerine ve bunu sürdürmelerine katkıda bulunmak, toplum sağlığına katkıda bulunmak anlamına geldiği için bu çalışma halk sağlığı perspektifinden de önemlidir. Ayrıca, Türkiye'de, bu konuda yapılan çalışmaların sayısının oldukça az olması araştırmanın önemini arttırmaktadır. Aynı zamanda bu araştırma bulguları, güdülenme, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı gibi psikolojik olguların davranış değişim aşaması temelli girişimlerin etkilerine ilişkin bilgilerin sınırlarını genişletecek ve gelecekte yapılacak araştırmalarda önemli bir veri kaynağı olacaktır.

Bu çalışma ile egzersiz psikolojisi alanına Öz-Belirleme Kuramı perspektifine göre hazırlanmış egzersizde güdülenme davranışı ile ilgili yeni ölçüm aracı kazandırmıştır. Gelecekte egzersizde güdülenme konusunda yapılacak olan çalışmalarda bu ölçüm aracı kullanılabilir.

Bu bağlamda, araştırmamızın ülkemizde gelişmekte olan egzersiz psikolojisi alanına gerek kuramsal gerekse metodolojik açıdan yenilik getireceği düşünülmektedir.

## 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- i. Araştırma üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.
- ii. Öğrencilerin egzersizde güdülenme düzeyleri “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2”, optimal performans duygu durumları “Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-2”, sosyal fizik kaygı düzeyleri “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri”, egzersizde davranış değişim basamakları “Egzersizde Davranış Değişim Basamağı Anketi” ve fiziksel aktivite düzeylerine yönelik elde edilen sonuçlar “Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketi” ölçüm araçlarındaki maddeler ile sınırlıdır.

## 1.7. Tanımlar

**Öz-belirleme (Hür irade):** Bireyin davranışlarını düzenlemesinde, davranışta bulunmasında dış faktörlerden çok kendi içsel değerleriyle hareket etmesi, yaşamının sorumluluğunu alarak, özgür seçimler yapmasıdır (73).

**Fiziksel aktivite:** İskelet kasları tarafından üretilen ve enerji tüketimi ile sonuçlanan her türlü bedensel harekettir. Hafif, orta, ağır fiziksel aktivite MET (Metabolik Eşdeğerlilik) değerine göre sınıflandırılabilir (321).

### **Egzersiz Değişim Basamağı:**

Kuramlar üstü teorem tarafından öngörülen şekliyle egzersiz davranışını benimsemeye çalışan, davranış değişikliği deneyen bireylerin bulunduğu eğilim öncesi (bireyin egzersiz yapmadığı gelecek altı ay içinde de egzersiz yapmayı düşünmediği dönem), eğilim (bireyin gelecek 6 ay içinde egzersiz yapmayı düşündüğü aşamadır), hazırlık (bireyin düzenli olarak egzersiz yapmayı planladığı aşama), hareket (bireyin altı aydan kısa süredir egzersiz yaptığı aşama) ve devamlılık (bireyin altı aydan uzun süredir egzersiz yapmaya devam ettiği aşama) gibi bir dizi



egzersiz davranışı değişim aşamasıdır (174).

**Optimal Performans Duygu Durumu (Akış Hali) :** Bireyin yapmış olduğu görevin içinde kaybolması, görev üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi ve yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel haz ve zevk olarak tanımlanmaktadır (67).

**Sosyal Fizik Kaygı:** İnsanların fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri endişe, gerginlik olarak tanımlanmaktadır (146).

**Egzersiz Güdülenmesi:** Bireyin egzersiz davranışına başlamasının ve bu davranışı sürdürmesinin nedenlerini açıklamak için kullanılmaktadır (27).

## **1.8. GENEL BİLGİLER**

### **1.8.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Kavramı**

Fiziksel aktivite “her günkü işlevler sırasında iskelet kasları yoluyla meydana gelen istemli hareketlerin toplamı” olarak değerlendirilebilir (264). Fiziksel aktivitenin bir başka tanımı ise; iskelet kasları yardımı ile yapılan ve enerji harcanması ile sonuçlanan tüm vücut hareketleridir (277). Genellikle toplumda fiziksel aktivite, “spor” ve “egzersiz” kelimesi ile aynı anlamda algılanmaktadır. Hâlbuki fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla spor etkinlikleri ve egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli etkinlikler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (24). Yürümek, bisiklete binmek, oyun oynamak, paten kaymak, dans etmek ya da merdiven çıkmak gibi fiziksel aktiviteler de spor kapsamında ele alınabilir (15). Fiziksel aktivite gün boyunca ev işleri, bir ulaşım aracı olarak yürüyüş ve bisiklet sürmek, alış-veriş ve aktif hobiler gibi rutin aktivitelerle önemli vücut hareketlerinin hepsini içerir (115). Bir bireyin ya da bir grubun fiziksel aktivitesi ortaya konuluşlarına göre sınıflandırılırlar. Yaygın sınıflandırmalar; mesleki aktiviteler, ev işleri, boş zaman aktiviteleri ve ulaşım olarak özetlenebilir. Boş zaman aktivitesinde yarışma sporları, rekreasyonel aktiviteler ve egzersiz (yapılandırılmış veya planlanmış fizik aktivite) antrenmanı olarak alt sınıflamalar yapılabilir (350).

Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları farklı anlamlar ifade etmelerine karşın çoğu kez birbirinin yerine kullanılmaktadır (51). Egzersiz; planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürebilmek amacıyla tekrar edilmesi gereken bir etkinliktir ve fiziksel aktivitenin alt kümesidir

(148). Fiziksel aktivitenin düzeyi hafif, orta, ağır şeklinde MET (Metabolik Eşdeğerlilik) değerine göre sınıflandırılabilir. MET birim zamanda kilogram başına harcanan ya da tüketilen oksijene ilişkin bir ölçüttür. Bir MET istirahat sırasında tüketilen oksijen miktarına (yaklaşık 3.5 ml/kg/dakika) karşılık gelir (295,321).

\* 1 MET, kitap okurken, telefonda konuşurken ya da sakin otururken vücut tarafından kullanılan enerjidir. Vücut aktivite sırasında ne kadar çok çalışırsa, MET değeri de o kadar yüksek olur.

\* 3 ile 6 MET arası her aktivite orta şiddette fiziksel aktivitedir.

\* 6 MET ve daha fazla olan her aktivite de yüksek şiddette fiziksel aktivitedir (229).

**Orta Şiddette Fiziksel Aktivite:** Nefeste ve nabızda biraz, fakat hissedilecek derecede bir artışa sebep olan aktivitelerdir. Aktivite yaparken konuşabilmek fakat şarkı söyleyemeyecek durumda olmak, orta şiddette bir fiziksel aktivite yapıldığını gösterir. Çimleri biçmek, toprağı kazmak, yüzmek veya bisiklet sürmek bu gruba giren aktivitelerdir.

**Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite:** İnsanı nefes nefese bırakan ve yoran aktivitelerdir. Futbol, basketbol, istasyon antrenmanı, hızlı tempo bisiklet sürme ya da yüzme bu gruba girer (229).

### **1.8.2. Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Sağlık İlişkisi**

Düzenli fiziksel egzersizin yararları üzerine yapılan araştırmalar literatürde 1950'li yılların başından itibaren yer almaya başlamış ve bu dönemde yapılan çalışmalarda fiziksel egzersizin sağlığı geliştirme ve hastalıkları önlemede yararlı bir davranış biçimi olduğu vurgulanmıştır (321). 1960'lı yıllarda uzun süreli uzay yolculukları sırasında insanların karşılaştıkları yerçekimsiz ve hareketsiz yaşam

koşullarının organizmada meydana getirdiği değişiklikleri incelemek üzere yapılan çalışmaların paralelinde tüm dünyada hareket azlığının kardiovasküler risk faktörlerinden biri olarak kabul edilmesiyle birlikte konuya ilgi artmış ve çalışmalar hızlandırılmıştır (302).

1978’de Amerikan Spor Hekimliği Koleji; egzersiz yapmak isteyenler için bir rehber yayınlamıştır. Bu rehberde göre egzersizin haftada 3-5 kez, 15-60 dakika süre ile kalp hızını %60-90 oranında arttırmasının sağlığı geliştirdiği vurgulanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü ise sağlıklı bir yaşam için düzenli ve orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin, haftada en az 5 gün, tercihen her gün 30 dakikalık fiziksel hareket ile sağlanabileceğini bildirmiştir (321). 1980’li yıllarda ise egzersizin olumlu bir sağlık davranışı olduğuna yönelik araştırmalar daha fazla yapılmaya başlanmıştır. Bu dönemdeki tıbbi araştırmalar egzersizin kardiovasküler hastalıklardaki risk faktörlerini azalttığını göstermektedir. Yine aynı dönemde fiziksel aktivite düzeyi ile kan basıncı, kolesterol düzeyi ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Ayrıca cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sağlık düzeyi ve psikososyal değişkenlerin fiziksel aktiviteyi etkilediği görüşü yaygınlaşmıştır (55, 321). 2000’li yıllara gelindiğinde “Sağlıklı İnsan 2000” ulusal sağlık amaçları çerçevesinde yeni bir bakış açısı geliştiren Amerika Birleşik Devletleri, egzersizin yaşam kalitesini geliştirdiğini, hastalıklar ve sakatlıkları önlediğini ve ölüm oranını azalttığını açıklamıştır (321).

Yetişkinler üzerinde yapılan uzun süreli araştırmalar egzersizin sağlığı pozitif yönde etkilediği yönündedir (3, 280). Düzenli olarak orta şiddetteki fiziksel etkinliklere katılım ile, kardiorespiratuvar dayanıklılık, esneklik, kassal kuvvet, dayanıklılık, sürat gelişimi ve kemik yoğunluğu artmakta (131); obezite, depresyon ve yüksek kaygı düzeyi olasılığı azalmaktadır. Ayrıca, egzersiz yapan bireylerin

sedanter yaşlılarına göre yüksek tansiyon, tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kolon kanseri gibi kronik hastalıklara yakalanma oranı ve ölüm oranı daha düşüktür (204, 133).

Günümüzde fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyan çok daha fazla çalışma yapılmaktadır. Bu olumlu ilişkiye rağmen araştırmacılar, yapılan çalışmalar doğrultusunda, insanların yeteri kadar egzersiz yapmadığı konusunda uzlaşmaktadırlar. Tüm dünyada bedensel hareket azlığı, gittikçe artan bir biçimde toplumların sağlığını tehdit etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarına göre dünya nüfusunun %60'ından fazlası sağlık sorunlarına yol açacak ölçüde hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemiştir. Dünyadaki 135 milyon diabet hastasının %90'ını hareket azlığından kaynaklanan Tip II diabet hastasıdır. Bu durumu göz önünde bulunduran uzmanlar, 2020 yılında tüm hastalıkların %60'ını bulaşıcı olmayan hastalıkların oluşturacağını ve ölümlerin %73'üne hareket azlığının neden olacağını hesaplamışlardır. Bunun dışında sağlık sorunlarındaki artışın paralelinde doğal olarak sağlık harcamalarını önemli ölçüde artmaktadır. Araştırmalar dünyanın her yerinde giderek maliyeti artan sağlık hizmetleri yönünden düzenli egzersiz yapan bireylerin sayısının artmasının, sağlık harcamalarının azalması, verimliliğin artması gibi ekonomik yararlar da sağlayabileceğini göstermektedir. Bedard' a göre, Kanada'da, 1981-1995 yılları arasında kalp hastalığı riskini azaltacak ölçüde düzenli bedensel egzersiz yapan insanların oranı %21'den %37'ye çıkması, 1995 yılında sağlık harcamalarında 190 milyon dolar tasarruf sağlamıştır (1).

İngiltere'de koroner kalp hastalığından kaynaklanan ölümlerinin %37'sinin fiziksel aktivite yetersizliği nedeniyle olduğu tahmin edilmektedir (235). Amerikan Kalp Birliği (AHA) verilerine göre sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde yılda

yaklaşık 250.000 kişi hareket yetersizliği nedeniyle ölmektedir (44, 296). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verileri, fiziksel aktivite yetersizliğinin veya hareketsiz yaşam biçiminin, ölüm ve engelliliğin ilk on evrensel nedeni arasında olduğunu ortaya koymuştur. DSÖ, fiziksel aktivitenin sağlığı korumak ve geliştirmek için önemli olduğunu öne çıkarmak üzere 2002 Dünya Sağlık Günü kapsamında seçtiği konu, “Sağlık İçin Hareket Et” olmuştur. “Sağlık İçin Hareket Et” kampanyasının verdiği ana mesaj, fiziksel aktivitenin artırılmasının sağlığı yükseltmenin en maliyetli ve etkili yolu olduğudur. Ülkemizde Sağlık Bakanlığı, 2004 yılında, “sağlıklı beslenelim, kalbimizi koruyalım” projesinde ülkenin 7 bölgesinden birer il seçilmiş (Balıkesir, Muğla, Aksaray, İçel, Gaziantep, Erzincan, Ordu) ve 30-96 yaş grubu 12.879 bireyin koroner kalp hastalığı risk faktörlerinin sıklığını saptamak amacıyla egzersiz yapma durumu da araştırılmıştır. Bu araştırmada egzersiz yapan kişilerin oranı % 3.5 olarak belirlenmiştir (174).

Arslan ve ark., öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık durumları arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere 232 katılımcı üzerinde yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite düzeyini yürüyüş etkinliği de dahil olmak üzere %48.3 olarak bulmuşlar ve fiziksel aktivite düzeyi düşük olan bireylerde sağlık problemleri rastlanma sıklığının daha yüksek olduğunu saptamışlardır (20).

### **1.8.3. Egzersiz Davranış Modelleri**

Fiziksel aktivitenin birçok sağlık yararı bulunmasına rağmen dünya nüfusunun çoğu aktif bir yaşam tarzına veya egzersiz yapmaya motive değildir. Egzersizin sağlığımız için faydaları ile ilgili çok fazla bilgi olmasına rağmen insanların neden yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadıkları merak konusudur. Bu alandaki literatür, bilginin davranış üzerinde etkili olmadığını açıklamaktadır.

Kişinin davranışını değiştirilmesinde veya geliştirmesinde, bireyin davranışa karşı tutumu, o davranışı göstermeye olan niyeti, davranışı göstermede algıladığı zorluk veya kolaylık derecesi gibi psikolojik etmenler ile toplumun genel olarak kabul ettiği kurallar gibi sosyal etmenler de büyük rol oynamaktadır (189). Davranışın değiştirilmesi ve geliştirilmesinin yanı sıra, davranışın sürdürülebilmesi de önemlidir. Egzersiz psikolojisi alanında yapılan çalışmalar bir egzersiz programına başlayanların hemen hemen yarısı bir yıl içerisinde egzersiz yapmayı bıraktıklarını ortaya koymuştur (351).

Yazılı kaynaklarda bireyin egzersiz davranışlarının açıklanmasına yönelik birçok model bulmak mümkündür. Egzersiz davranışına yönelik modellerin ortaya konulması davranışları anlama, öngörme ve değiştirmek için bir çerçeve çizmektedir (2, 64, 263). Sağlıkla ilişkili davranışların açıklanması amacı ile geliştirilen modeller insanların fiziksel aktivite ve egzersiz yapmalarını kolaylaştıran ya da baskılayan farklılıkları ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşımlar, bireye özgü farklılıkların karşılaştırılarak fiziksel aktivite ve egzersizin benimsenmesini ve sürdürülmesini hızlandırmaktadır. Kuram ve modeller, uygulanacak girişimlerin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi gibi süreçlerde yol göstericidir. Aynı zamanda, davranışı açıklamaktadırlar. Yaşam boyu fiziksel aktivitede teori temelli girişimler planlanarak ve test ederek geliştirilebilmektedir. Bireyin egzersiz yapması, sürdürmesi veya bırakmasına neden olan faktörlerin açık olarak belirlenmesinin zorluğu, araştırmacıları farklı kuram ve araştırma tasarımları kullanmaya yöneltmiştir. Çünkü egzersize karşı tutumun, egzersiz yapma isteğinin veya niyetinin, egzersizde algılanan yarar veya engellerin hangisinin, bireyin egzersize katılımında, devam ettirmesinde veya bırakmasında daha çok belirleyici olduğunun net yanıtı yoktur. Araştırmacılar bireyin egzersiz davranışının kurama dayalı daha

ayrıntılı araştırılmasının önemli olduğunu belirtmişlerdir. Egzersiz davranışını belirlemeye ve değiştirmeye yönelik kuramsal bir tavır-davranış çerçevesi benimseyen ve birçok çalışmada yararlanılan teori ve modeller bulunmaktadır (321). Biddle ve ark.(2007) tarafından egzersiz davranışı teorileri Şekil 1’ de belirtildiği gibi kategorize edilmiştir (27). Bu kuramlardan Sağlık İnancı Kuramı, Planlı Davranış Teorisi, Sosyal Bilişsel Teori, Kuramlar Üstü Model bu bölümde açıklanırken; bu çalışmanın temelini oluşturan Öz-Belirleme Kuramı güdülenme kuramları içinde ele alınacağı için araştırmanın bu kısmında açıklanmamıştır.



**Şekil 1:** Egzersiz Davranışı Teorileri Sınıflandırılması (27)



### 1.8.3.1. Sağlık İnancı Modeli

Sağlık İnanc Modeli (SİM), hastalıktan korunma ve hastalıkları tarama programlarına yetersiz katılımı açıklamak amacıyla 1950'lerin başında, Kurt Lewin tarafından geliştirilmiştir (27, 74). Model, güdülenme ile davranışı beklenti ve değer yaklaşımıyla ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre; bireylerin bir hareketi yaptıkları takdirde ne olacağı ya da ne olmayacağı beklentisi ile birlikte, bu hareketlerinin sonucunun onlar için ne kadar değerli olduğu yargısı, onların davranışları hakkındaki kararlarını verirken etkili olmaktadır. Bu modelde, hastalığın önlenmesi değer; egzersiz davranışının hastalığı önleyeceği inancı beklentidir. Beklenti, hastalığın şiddetine göre değişmekte ve önerilen sağlık davranışının gerçekleştirilmesi durumunda hastalığa yakalanma olasılığı azalmaktadır (173). Lewin' in bu yaklaşımına göre bireylerin kişisel özellikleri ve çevresel özellikler davranışlarını etkilemektedir. Ayrıca insanların olumlu ve olumsuz değerden oluşan bir çevrede yaşadıklarını ve bazı güçlerin onları bu değerlere doğru çektiğini ya da bu değerlerden ittiğini öne sürmektedir. "Hastalık negatif bir değerdir ve bundan dolayı kişiler bu durumdan çoğu zaman kaçmaktadır" varsayımı "Sağlık İnancı Modeli" nin temelini oluşturur (27).

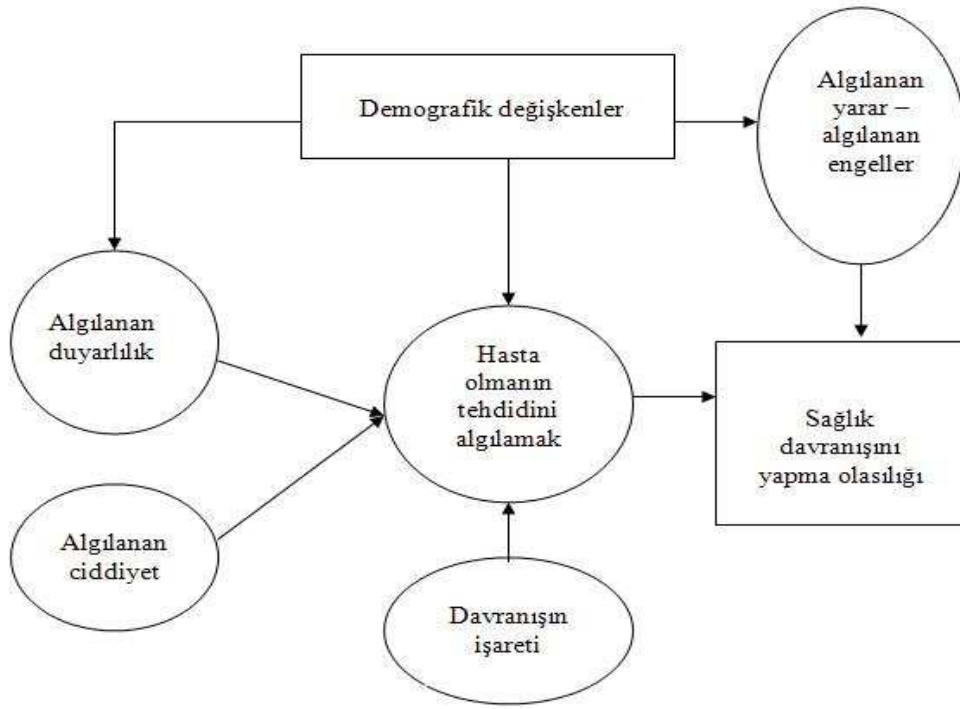
Bu model insanların aşağıdaki koşullar sağlanmadan egzersiz davranışını istemeyeceğini varsaymaktadır:

- Sağlık motivasyonu ve bilgisine minimal düzeyde sahip olmak,
- Bireylerin kendilerini savunmasız olarak görmeleri
- Durumlarını tehdit edici algılamaları
- Egzersiz davranışının etkisine inanmaları
- Hareket etmekte zorluk yaşamaları (27).

İnsanlar genel olarak hastalıklara karşı önleyici tedbirler alma eğilimindedir.

Ayrıca kadın ve erkeklerin egzersize katılmalarının en önemli ortak iki sebebinden birisinin sağlık olduğu bilinmektedir. Egzersizin fiziksel ve zihinsel bir takım hastalıkları önlemede etkili olduğu bilindiği için kişiler hastalıklara karşı önleyici tedbir olarak egzersiz yapmayı seçmektedirler. Herhangi bir hastalığa karşı önleyici tedbir almaya dayalı olan bu modele göre kişinin önleyici sağlık davranışından egzersiz davranışında bulunması için varolan hastalığında algıladığı ciddiyet kadar, egzersiz davranışının artı ve eksilerini değerlendirmesi de etkilidir. Diğer bir deyişle, bir sağlık problemi yaşama riskiyle karşı karşıya olan ve benimseyeceği egzersiz davranışının artılarının eksilerinden fazla olduğuna karar veren kişi bu önleyici sağlık davranışını yaşamaya yani egzersiz yapmaya karar verir (351).

Modelin egzersiz ortamlarında kullanımı ile ilgili olarak eleştirilmesi gereken bazı yönleri bulunmaktadır. Model, egzersiz davranışını tek bir açıdan ele almaktadır. Egzersiz davranışına etki eden diğer değişkenleri (egzersiz engelleri gibi) ele almadığı için egzersiz davranışını tam anlamıyla ortaya koymakta yetersizdir. Modele getirilen diğer bir eleştiri ise bu modelin ölçüm aracı ile ilgilidir. Egzersiz inançlarının ve engellerinin ölçümlerinin psikometrik ölçümleri yapılmıştır fakat bu ölçüm araçları sağlık inancı modeline göre geliştirilmemiştir dolayısıyla egzersiz davranışını öngörmede veya açıklamada uygun değildir (27).



**Şekil 2** : Sağlık inancı modelinin basitleştirilmiş versiyonu (27).

### 1.8.3.2. Planlı Davranış Teorisi (Planned Behaviour Theory)

Planlı Davranış Teorisi (PDT), bir insanın planlı, amaçlı davranışlarını en iyi tahmin eden etkenlerin, kişinin söz konusu davranışlara yönelik tutumları ile bu konudaki öznel normları olduğunu savunan bir kuramdır. Bu teori insanların bir davranışı gerçekleştirmeden önce, seçenek davranışların sonuçlarını hesaba kattığını ve en arzu edilir sonuçları doğuracak davranışları tercih ettiğini öne sürmektedir (42).

Bu kurama göre, insanlar davranışlarının sonuçları hakkında önceden düşünürler, seçtikleri bir sonuca ulaşmak için bir karara varırlar ve bu kararı uygularlar. Başka bir deyişle, davranışlar belli bir niyet sonucu oluşur. Planlı

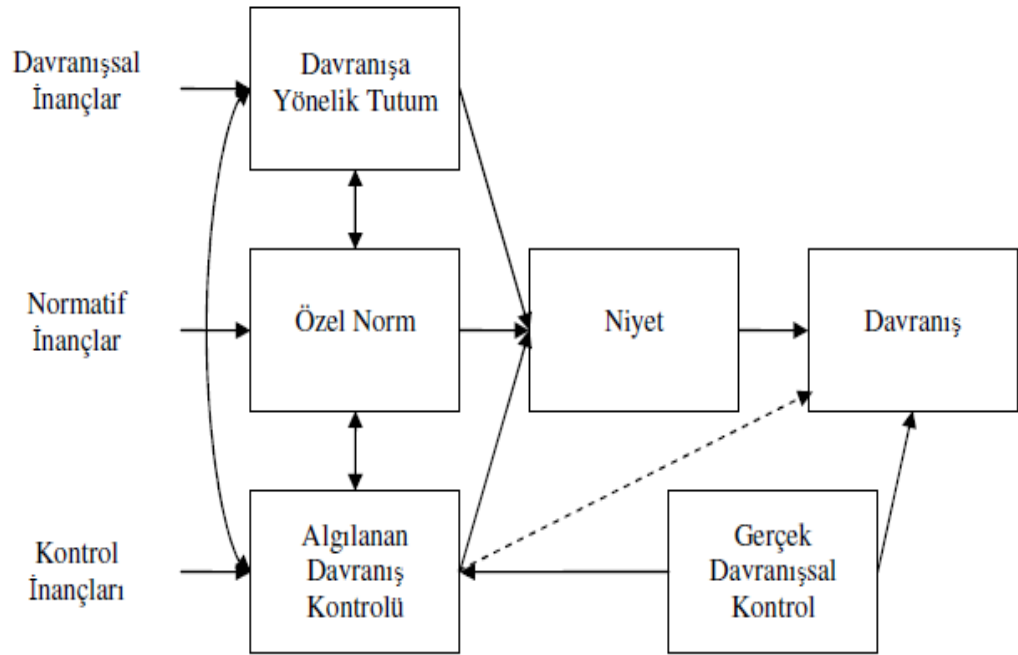
Davranış Teorisine göre, bir davranışı belirleyen doğrudan tutum değil, niyettir. Tutum niyeti, niyet de davranışı etkilemektedir (175).

PDT aslında Ajzen'in Fishbein'la (1975, 1980) beraber oluşturduğu "Akla Dayalı Davranış Teorisi" nin (Theory of Resasoned Action) devamı niteliğindedir (351). Akla dayalı davranış teorisi, egzersiz davranışını açıklamakta ve tahmin etmekte başarılı olmasına rağmen tüm davranışlar irade kontrolü altında olmamasından ötürü davranışlarımızı açıklamada bu bakımdan sınırlı kalmıştır. Bu sınırlılık neticesinde PDT alternatif bir teori olarak ortaya atılmıştır (316). Diğer bir deyişle; PDT akla dayalı eylem kuramı'na "algılanan davranış kontrolü" değişkeninin eklenmesiyle Ajzen (1985) tarafından genişletilmiş ve güncelleştirilmiş bir kuramdır (63, 71). Her iki kuram da, davranışların belli bir nedene dayandığı hipotezi üzerine kurulmaktadır.

Davranışların açıklanmasında, öngörülmesinde ve davranış üzerindeki bilgisel ve güdüsel etkilerin ortaya koyulmasında birçok araştırmada bu kuramdan yararlanılmıştır (37, 62, 63). Daha çok sağlık davranışını açıklayabilmek üzere kullanılan bu kuram, son zamanlarda sağlık davranışına yapılan müdahalelerde bir araç olarak kullanılmış olup (351), egzersizin inanç, tutum, niyet ve davranışına başarılı bir şekilde uygulanmıştır (62, 63, 157). PDT batılı ülkelerde araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılmasına rağmen ülkemizde birkaç araştırmayla sınırlı kalmıştır (106). İncedayı (2004) PDT'ne göre geliştirilen fiziksel aktivite ölçeğini Türk toplumuna uyarlayarak fiziksel aktivite çalışmaları için geçerli ve güvenilir bir ölçek kazandırmıştır (164).

PDT insanların, bir davranış hakkında beklentilerinin ve değer yargılarının davranışlarını, öznel normlarını ve kontrol inançlarını şekillendirdiğini öne sürer. Davranış inançları, kişinin tutumunun arkasındaki yönetici güçtür. Kişinin bu

davranışın sonuçlarının algısı ve bu sonuçlarının değerlendirilmesiyle belirlenir. Yani insanlar egzersizin, sağlığa yararlı olduğunu düşünürken, zaman kaybına ve acıya sebep olduğunu da düşünebilirler. Sağlıklı bireylerde tespit edilmiş en önemli egzersiz davranışı inancı, egzersizin eğlenceli ve sağlığa yararlı olduğu ama bununla birlikte yorucu ve zaman kaybı olduğudur (351).



**Şekil 3** : Planlı Davranış Teorisi (33).

PDT'ne göre, insanların toplumsal davranışları belirli faktörlerin kontrolü altında olup belirli sebeplerden kaynaklanır ve planlanmış bir şekilde ortaya çıkar. Bir insanda bir davranışın ortaya çıkabilmesi için öncelikle “niyet”in oluşması gerekir. Niyeti etkileyen faktörler, “Davranışa Yönelik Tutum”, “Öznel Norm”lar ve

“Algılanan Davranış Kontrolü”dür. Bu faktörler de “Davranışsal (Tutumsal) İnançlar”, “Normatif İnançlar” ve “Kontrol İnançları”nın etkisi altındadır.

Bu inançlar, oluşacak olan davranışın aynı zamanda sonuçlarını oluşturur. Şekil 3’ de de görüleceği gibi sadece niyetin etkisiyle, davranışlar oluşur veya değişebilir. Yani davranış, doğrudan niyetin kontrolü altındadır. Davranışa doğrudan etki edebilen bir başka faktör ise “Algılanan Davranış Kontrolü” faktörüdür fakat bu her zaman ve her olay için geçerli değildir. Niyet ise, “Davranışa Yönelik Tutumlar”, “Öznel Norm”lar ve “Algılanan Davranış Kontrolleri” tarafından açıklanır. Bu faktörler de inançların etkisi altındadır (321).

Bu teorinin iyi bir şekilde açıklanabilmesi için öncelikle davranışa etki eden faktörlerin açıklanması gereklidir. Bu faktörler aşağıda kısaca tanımlanmıştır:

Niyet; PDT’ye göre niyet, bir kişinin belirli bir davranışı gösterebilmesi için harcadığı çabaların derecesini gösteren faktördür. Davranış, direkt olarak “niyet” ve “algılanan davranış kontrolü” tarafından yönetilir. Bir kimsenin belirli bir davranışı göstermesine etki eden en önemli faktörler bunlardır. Bir kişinin davranışı “Davranışa Yönelik Amaç”ın kuvvetine bağlıdır. Davranışa yönelik amaç ne kadar güçlü ise gerçek davranışın gösterilme olasılığı da o kadar yüksektir. Davranışa yönelik niyet ne kadar güçlü ise gerçek davranışın gösterilme olasılığı da o kadar yüksektir. Niyet; davranışa yönelik tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolü olmak üzere üç faktör ile açıklanır (106).

Davranışa yönelik tutum; davranışı gösterecek olan kişinin o davranışın gerçekleşmesi halinde oluşacağını düşündüğü pozitif veya negatif durumun ön değerlendirmesidir (106). Davranışla ilgili tutum, davranışa yönelik inançlar tarafından belirlenmektedir (273). Davranışlarımıza yönelik tutumlarımız iki olgudan etkilenmektedir. Bu olgular; davranışın sonuçlarıyla ilgili düşünceler ve olası

sonuçların değerlendirilmesidir. Kişilerin aynı konuda farklı tutumlara sahip olması bu iki olgudan biri veya her ikisi hakkında farklı düşüncelere sahip olmalarının sonucudur (321).

Öznel norm; bireyin davranışlarının, başkaları tarafından ne ölçüde onay göreceğine, yani toplumsal davranış normlarına ne ölçüde uyduğuna ilişkin kişisel inancıdır (42). Diğer bir deyişle; kişinin hayatındaki değer verdiği önemli kişilerin onun bu davranışa katılması ya da katılmaması ile ilgili düşünceleri ve kişinin bu düşünceyi kendi motivasyonu ile ilişkilendirmesi ile şekillenen bir olgudur (351). Öznel norm sosyal bir içerik taşımaktadır ve bireyin, başkalarının onun davranışları hakkında ne düşüneceği ile ilgili inançları ve bireyin bu beklentilere ne ölçüde uyacağı, niyeti etkiler (175).

Algılanan davranış kontrolü; davranışı gösterecek kişinin söz konusu davranışı gösterebilmesinin ne kadar kolay veya ne kadar zor olacağı inancıdır (106). Kişilerin önceki yaşantıları ne kadar olumluysa ve engellerle karşılaşmayacağı umudu ne kadar fazlaysa, davranışı yerine getirme niyeti de bir o kadar yüksek olur. Algılanan davranış kontrolünün, ortaya çıkacak olan sağlık davranışı (egzersiz) üzerine iki nedenden dolayı doğrudan etkisi bulunmaktadır. Birincisi, davranış üzerindeki kontrol algısı yüksek olan birey, niyetini sabit tutarak daha çok deneme yapar ve kontrol algısı düşük olan kişiye göre daha çok gayret eder. İkincisi, davranışlarının önünde set oluşturacak gerçek engelleri görüp bunlara karşı kendisini güçlendirebilir (321).

*Kuramın inançlar bölümü;* davranışı belirlemeye yarayan davranışsal inançlar, normatif inançlar ve kontrol inançlarını içermektedir. Bunlar sırasıyla davranışa yönelik tutumu, öznel normları ve algılanan davranış kontrolünü şekillendiren bilişsel inançlardır (106).

*Davranışsal inançlar*; gerçekleştirilecek davranışa karşı olumlu veya olumsuz tutumları oluşturur (106). Erkekler ve genç yetişkinlerde yapılan araştırmalar, egzersiz davranışı ve niyeti için davranışsal inançların önemini desteklemektedir (63).

*Normatif İnançlar*; gözle görülen bir sosyal baskıyı ifade eder (yapacağım egzersizi diğer insanlar nasıl karşılar, yapacağım davranışı kim ve kimler nasıl karşılar, gibi). Bu inançlar öznel norm değişkeni ile ifade edilir (106, 321). Kanada’lı yaşlı kadınlarda yapılan bir çalışmada, normatif inançların egzersiz niyetini öngördüğü bildirilmiştir (63).

*Kontrol İnançları*; algılanan davranışların birey tarafından ne derece kontrol edilebilir olduğuna ilişkin algısıdır, yani zorluklarını ve kolaylıklarını gösterir (106, 321). Bu kavram, kişinin davranışı başarıyla sergileyebileceğine inancı ya da inançsızlığı, yetenekleri ve davranışın gerektirdiği beceri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ve bu davranışı sergilemek için eline geçen fırsatlar tarafından şekillenmektedir. Teoriye göre niyetler kadar algılanan davranış kontrolünün de kişinin bu davranışı sergilemesinde etkili olduğunu ifade eder. Yani planlı davranış teorisine göre, bir kişi egzersiz yapma konusunda pozitif tutum ve egzersizle ilgili subjektif bir norma sahip olsa bile, eğer egzersiz yapmak için yeterli yeteneğe ve fırsata sahip olmadığını düşünüyorsa bu kişinin egzersiz yapma ihtimali düşüktür (351). Yaşlı kadınlarda kontrol inançlarının egzersiz niyetine ve davranışına önemli derecede katkı sağladığı rapor edilmiştir (63).

### **1.8.3.3. Sosyal Bilişsel Teori (Öz Yeterlik)**

Sosyal bilişsel teori (Bandura, 1986,1997); kişisel, davranışsal ve sosyal faktörlerin etkileşimlerinin birbirlerinin karşılıklı belirleyicileri olduğunu ileri sürmektedir. Bu teorinin bir diğer adı da “karşılıklı belirleyicilik” dir. Bu kurama



göre, biliş, duygular, düşünceler ve fizyoloji önemlidir; davranışın çevreden, çevrenin de davranıştan etkilendiğini öne sürer. Bu etkenler ve onların etkileşiminin yanında aslında en önemli faktör bireyin bir davranışı başarıyla ortaya koyabileceğine olan özyeterlilik duygusu yani bir davranışı başarıyla sergileyebileceğine olan inancıdır. Birey herhangi bir fiziksel etkinliği başarıyla yapabileceğine inanmazsa bazen çok istese de bu aktiviteye katılmaktan vazgeçebilmektedir. Halbuki fiziksel etkinlik ne olursa olsun, bu aktiviteyi başarabileceğine inanan ve yeterliliğinin farkında olan kişi hiç düşünmeden fiziksel aktiviteye katılabilmektedir. Bu kuram, kişinin biliş ve davranışlarının gelecek davranışı etkilediğini vurgulamaktadır (351).

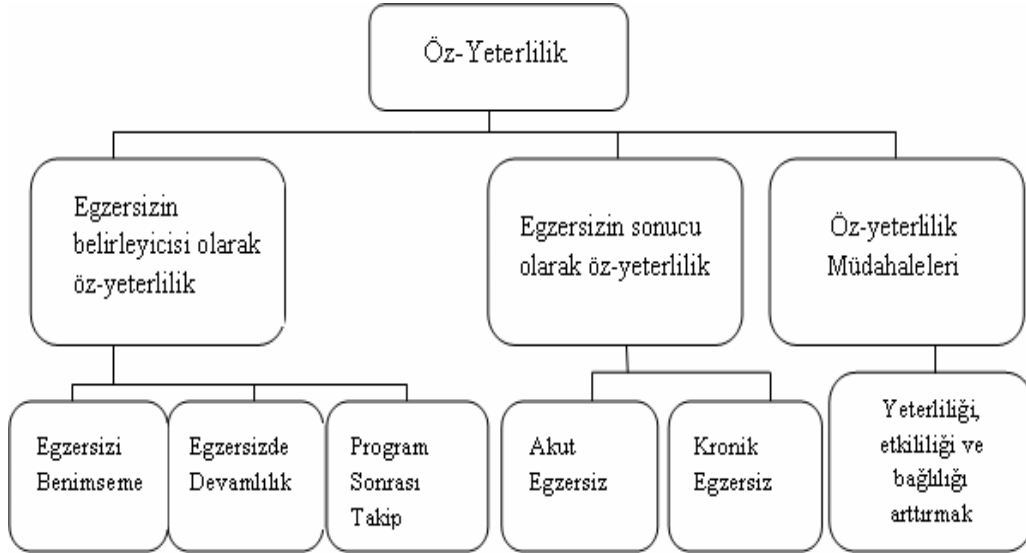
Sallis ve Hovel, fiziksel aktiviteye özgü; çevresel (hava koşulları), sosyal (işle ilgili sorumluluklar), bilişsel (öz yeterlilik), fizyolojik (yaş) ve kişisel belirleyiciler (diğer sağlık davranışları) olmak üzere beş sosyal öğrenme (bilişsel) alanı üzerine temellendirilmiş bir belirleyiciler modeli önermişlerdir. Bu modele göre kişinin egzersiz yapmasını bu beş alana ait algıları belirlemektedir. Sosyal bilişsel teori, bireylerin davranışlarını sembolize edebildiğini, gözlem yoluyla öğrenebildiğini, uyarılmayı düzenleme tekniklerinden yararlanabildiğini, davranışlarının bilinen sonuçlarını öngörebildiğini, davranışlarını yansıtabildiği ve analiz edebildiğini varsaymaktadır (351).

Bu teori, kendini yaptığı etkinlikte yeterli hissedenden bireylerin söz konusu faaliyete daha çok güdülendiğini öne sürse de bu konuda, Harter'in orijinal ölçeğini kullanarak yapılan çalışmalar algılanan yeterlilik ile etkinliğe güdülenme arasındaki ilişkiyi zayıf bulmuşlardır (276). Önceki çalışmalar egzersiz ortamlarında, etkinliğe katılımında algılanan yeterlilikten ziyade ilişki kurma, eğlence ve fit olmak gibi güdülerin de etkili olabildiği ileri sürmüştür (199).

Algılanan yeterliliğe dair teori ve mekanizmaları inceleme ihtiyacı bilinmesine rağmen değinilmesi gereken pek çok konu bulunmaktadır. Örneğin egzersiz yapmaya başlama konusundaki algılanan yeterlilik ya da egzersizin arzu edilen kilo verme veya zindelik kazanma gibi yararlar sağlayacağı konusundaki algılanan yeterlilik gibi farklı tipte öz-yeterlilik türleri bilinmemektedir.

Algılanan Yeterlilik Teorisi, klinik durumlar içinde ortaya çıkmıştır ama daha sonra spor (109), kilo verme (336), egzersiz (107, 222) ve diğer sağlığı ilgilendiren davranışlar (298, 313) gibi çeşitli fiziksel aktivite ve sağlık bağlamlarında da test edilmiştir. Schwarzer, örneğin, algılanan yeterliliğin pek çok çalışmada çok güçlü bir davranışsal belirleyici olduğunu ve sağlığa dair davranışlarla ilgili teorilere dâhil edilmesinin gerekliliğini belirtmiştir (298).

Bandura, algılanan yeterliliği, bireylerin belirli performans tiplerinde başarılı olmak için gereken eylemlerde bulunma ve onları organize etme kapasitesiyle ilgili kendilerine yönelik yargıları olarak tanımlamıştır. Buradaki anahtar cümle “organize etme becerisi ve eylemi yerine getirmektir” çünkü Bandura her zaman etkililik beklentilerini ve sonuç beklentisini ayırt etmiştir. Belli bir davranışı yerine gösterme becerisiyle ilgili inançlar etkililik beklentileri; davranışın belli bir sonuç doğuracağına dair inançlar ise sonuç beklentileri olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, kişinin haftada beş kez otuz dakika boyunca hızlı yürüme programını başarılı bir şekilde yürütebileceğine dair inancı etkililik beklentisi iken, kişinin böylesi bir aktivite sonucunda en başta arzu ettiği gibi kilo verip vermeyeceği ile ilgili inancı sonuç beklentisidir. Algılanan Yeterlilik Teorisi farklı olan iki beklenti ile ilgili olsa da, her ikisi de fiziksel aktivitede algılanan yeterlilik kavramının bir parçasıdır. İnsanların her iki tip beklenti ile de ilgili olmaları olasıdır ve her iki beklenti türü egzersiz psikolojisi araştırmalarında çalışmayı gerektirir (27).



**Şekil 4** : McAuley ve Blissmer (2000) Tarafından Uyarlanan Öz-Yeterlilik ve Egzersizin Şematik Sunumu (27).

#### 1.8.3.4. Kuramlar Üstü Model (Transtheoretical Model)

Kuramlar üstü model; Prochaska ve Diclemente tarafından 1983 yılında geliştirilmiş olup, kişinin davranış değişiminin ilerleyişini dinamik bir süreçte inceleyen ve bu süreçte bireyi davranış değişikliğine yöneltirken, bilişsel ve davranışsal süreçlerini de tanımlayan tek modeldir (321).

Psikolog James Prochaska ve Carlo DiClemente, 1970'li yıllarda davranışsal değişimi içeren kuramlar üstü model üzerinde çalışmaya başlamışlar ve 12 yıllık bir araştırma sürecinin sonunda 1982 yılında bu modeli geliştirmişlerdir (53). Bu modelin kuramlar üstü model olarak adlandırma nedeni ise bu modelin, psikoanalitik, humanistik, davranış bilimleri gibi birçok teoriden kaynak olarak oluşturulmasıdır. Kişisel kararlar üzerine odaklanan ve kasıtlı davranış değiştirme

eğiliminde olan bu model, ilk olarak sigarayı bırakma programlarında kullanılmıştır. Profesyonel girişim olmaksızın sigarayı bırakmayı deneyen bireyler gözlenmiş ve kendi kendine davranış değişikliği yapan kişilerin yüksek riskli davranışlarını azaltmaya veya yok etmeye uğraştıklarında özel aşamalardan geçtikleri keşfedilmiştir ve zamanla sağlığı geliştirme programlarında farklı sağlık davranışlarına yönelik (aşırı yeme ve kilo kontrolü, egzersiz, stresle başatma, madde bağımlılığı gibi) kullanılmıştır (41, 321).

Bu model, kişilerin davranış değişikliğini istemeleri durumunda, bu değişimi yerine getirmeleri konusunda bireye yardım etme ve değişim sürecini kavrama üzerine odaklanır ve değişimi aşamalı, devamlı ve dinamik bir yapı olarak tanımlar. Bireylerin sorunlu eski davranışlardan (örneğin; sigara içme, aşırı yemek yeme, egzersiz yapmama.) yeni davranışlara (sigarayı bırakma, gereksinim ölçüsünde yeme, egzersiz yapma.) doğrudan gitmediğini, aşamalar dizisi içinde ilerlediğini savunurlar (43, 129). Bu modelde değişim bireyin sorunlu, sağlıksız bir davranışının varlığından haberdar olması ile başlar ve zaman içinde sorunlu davranışın farklılaştığı ve yeni olumlu sağlık davranışının benimsendiği noktaya kadar devam eder. Bu kuram, toplumsal, gelişimsel veya dışarıdan baskı yoluyla empoze edilen değişimden ziyade isteğe bağlı gelişen değişim olgusuna odaklanmıştır. Bunun dışında bu modelin diğer bir özelliği hem var olan davranışımız hem de niyetlenen davranış üzerine odaklanmasıdır (104, 218). Bu model, davranış değişiminin aşamalarını ortaya koyar ve bu aşamalara kapsamlı bir açıklama getirir. Davranış değişimini ya hep ya hiç şeklinde olduğunu reddederek, bir davranıştan uzaklaşan bireylerin bu davranışa tekrar niyetlenebileceğini de göz önünde bulundurur. Dolayısıyla davranış değişikliği, olumlu davranışı sergilemek veya sergilememek gibi iki taraflı bir hal olmaktan çok bir süreç olarak görülmektedir (174).

Egzersiz psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda, egzersizi benimseme ve devam ettirmede farklı dönemlere odaklanan dinamik modeller önerilmiştir. Bu modelin, dinamik bir süreç olarak tanımlanmasının nedenlerinden biri farklı safhalardaki kişilerin farklı süreçlere nasıl tepki verdiğini ortaya koyması; bir diğeri ise, bir davranışı değiştirmeye çalışan kişilerin eski davranışlarına dönebileceğinin (relaps) kabul etmesidir. Egzersiz dinamik bir davranıştır ve egzersiz davranışının benimsenmesi ve sürdürülmesindeki farklı geçişlerin incelenmesi zorunludur ayrıca bahsi geçen model davranış değişimini dinamik bir süreçte açıkladığı için bu alanda bu kuramın kullanılması uygun görülmektedir (64, 266, 338).

Kuramlar üstü model fiziksel aktivite ve egzersizde davranış değişimi amacıyla kullanılmış ve bu modelin bu alanda da yararlı olabileceği öne sürülmüştür (53, 266). Yapılan çalışmalar egzersiz davranışını artırma çalışmalarının Kuramlar Üstü Model' e temellendirilmesi gerektiği düşüncesini desteklemektedir (268, 349).

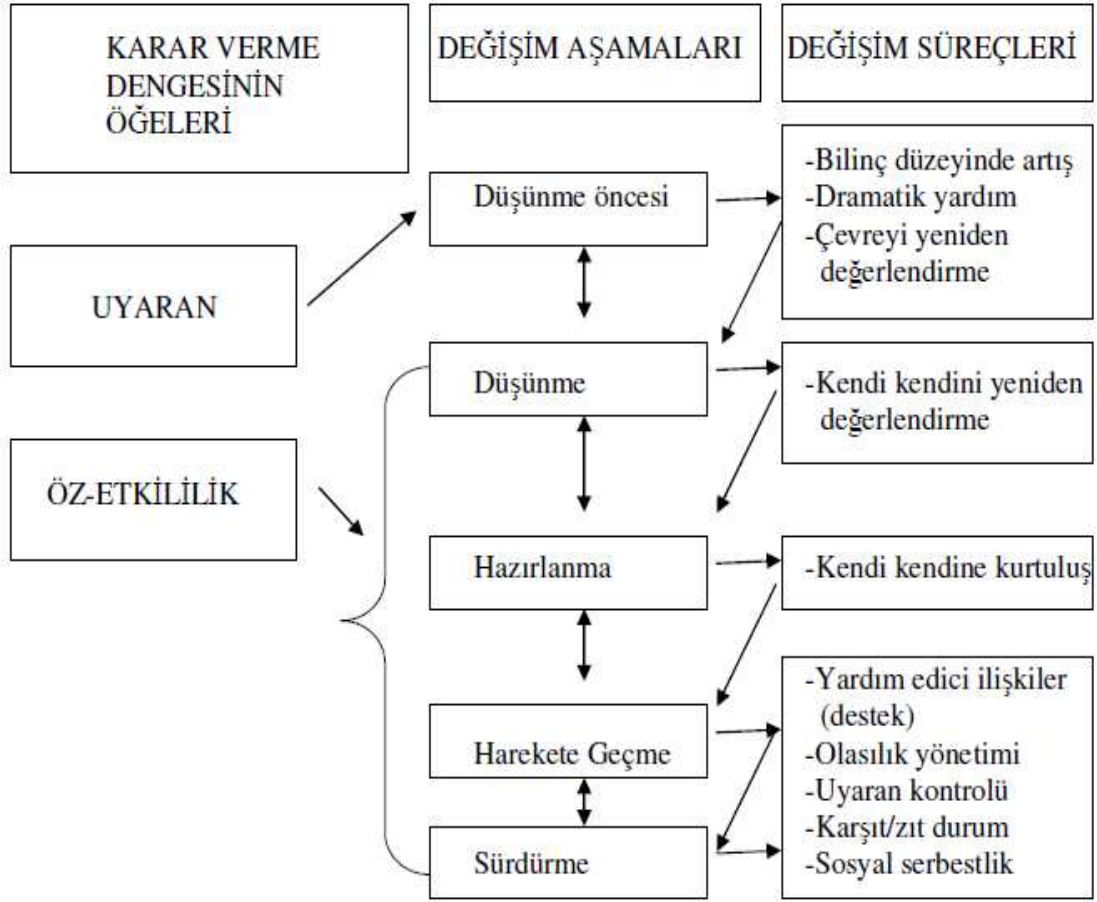
Marcus ve arkadaşları değişim aşaması modeli olarak da isimlendirdikleri kuramlar üstü modeli, egzersiz davranışına 1990'lı yılların başlarında (43) uygulamışlardır. O zamandan bu yana, kuramlar üstü model fiziksel aktiviteyi artırma girişimlerinde birçok araştırmacı tarafından kullanılmıştır (43, 82, 108, 185).

Kuramlar Üstü Model'in (Şekil 5) 3 yapısal aşaması vardır (64, 104, 174).

Bunlar:

1. Değişim Aşamaları (Stages of Change) – zamanla ilgili boyut
2. Değişim Süreci (Procces of Change) - bağımsız değişken boyutu
3. Değişimin Seviyeleri
  - Öz-Etkililik (Self-Efficacy)
  - Karar Alma (Decisional Balance)

Bu aşamalar aşağıda egzersiz davranışı bazında ele alınıp açıklanacaktır:



**Şekil 5** : Teoriler Üstü Modele Göre Davranış Değişimi (321)

### **Değişim aşamaları (stages of change)**

Kuramlar Üstü Model, yeni bir davranışı benimseme çabasında olan, davranış değişikliği deneyen veya sorunlu bir davranışı azaltmak veya ortadan kaldırmaya çalışan bireylerin bir dizi aşamalardan geçtiğini tahmin etmektedir. Modelin özünde *davranışı değiştirmeden önceki eğilim öncesi safhadan* (değişim yapmaya niyetli olmadığı aşama), *davranış değişikliği eğiliminin olduğu safhaya* (değişikliği dikkate aldığı aşama), *Hazırlığa* (ufak değişiklikler yapmaya başladığı aşama), *Harekete* (etkin olarak yeni bir davranışı uyguladığı aşama) ve *Devam Ettirmeye* (değişikliğin

zaman içinde devam ettirildiği aşama) doğru davranışsal bir süreklilik boyunca bir safhalar dizisi bulunmaktadır ve bu modelde davranış değişikliği bu aşamalar sonucunda gerçekleşmektedir (104). Değişim aşamaları; bireyin davranış değiştirmeye olan ilgisini ve güdülenmesini yansıtır (53). Bu aşamaların, kolay anlaşılması, objektif olması ve kolay değerlendirilmesi nedeniyle araştırmalarda ve uygulamalarda kullanılması önerilmektedir (321). Egzersiz davranışı değişim aşamaları Tablo 1’de gösterilmiştir.

### **-Eğilim Öncesi (Precontemplation)**

Bireylerin gelecek altı ay içerisinde hedeflenen davranış değişikliği doğrultusunda hiç harekette bulunma düşüncelerinin olmadığı bir safhadır. Bu aşamada kişilerde iki belirgin düşünme özelliği ortaya çıkmaktadır. Birincisi; davranış değişikliğinin olması gerektiğinin veya davranış değişikliğinin onlara sağlayacağı yararın farkında olmayanlar, diğeri ise davranış değişikliğinin onlara sağlayacağı faydaların farkında olup bunu sürdürme arzusu içinde olmayanlar. Bu durum bilgi yetersizliği veya geçmişte yaşanmış başarısız girişimlerin sonucu olabilmektedir. Bu safhadaki kişiler problem hakkında farkındalıkları ya çok azdır ya da tümüyle bu durumdan habersizlerdir. Problemleri davranışlarını değiştirmek üzere herhangi bir çabaları yoktur. Eğilim öncesi dönemdeki bireylerle konuşulduğunda büyük değişmezlik durumlarının gelişmiş olduğu fark edilmektedir. Örneğin; egzersizin yararlarının farkında olmayan birisiyle konuşulduğunda “*Düzenli egzersiz yapmak zamanımın çoğunu alır*” gibi değişmesi çok zor ifadelerin kalıplaşmış olduğu görülmektedir. Bu kalıplaşmış düşünceler kişinin değişiklik yapmasına izin vermez ve kişinin düşünme aşamasında kalmasına neden olur. Bu nedenle “düşünme” aşaması, değişime dirençli, motive olmayan ya da sağlıklı geliştirici programlar için hazır olmayan grupları tanımlamaktadır (104, 174).

### **-Eğilim (Contemplation)**

Bu aşama, bireyin gelecek altı ay içerisinde harekete geçme kararı aldığı safhadır. Bu aşamada, birey değişimin yararlarının farkına daha fazla varmıştır ancak değişimi başlatma konusunda çekingendir. Çünkü, değişimin dezavantajlarının avantajlarından fazla olabileceğini düşünmektedir. Davranış değişikliğini gerçekleştirmek için gerekli olan hareket etme çabaları ve enerjileri yeterli değildir. Bu durumda birey kararsızlık yaşar yani değişim hakkında iki yönlü düşüncelere sahiptir ve bu çelişkili duygular kişinin uzun yıllar bu aşamada takılıp kalmasına neden olabilir. Kararsız bireylerin sesli düşünceleri değişime karşıdır. Örneğin; bu aşamadaki kişiler *“Sağlığım için zararlı olsa bile egzersiz yapmak yerine arkadaşlarımla saatlerce vakit geçirmekten keyif alıyorum”* şeklinde ifade bulunabilirler (104, 174). Prochaska, eğilim öncesi safhada yer alan bireylerin olumsuz düşüncelerinin çözümlenerek diğer aşamaya geçmesini önermiştir. Aksi halde bireylerin davranış değişikliğinde vazgeçme düzeylerinin yüksek olacağını belirtmiştir (174).

### **-Hazırlık (Preparation)**

Bu aşama, bireyin gelecek otuz gün içinde harekete geçmeyi planladığı safhadır. Kişi diğer davranış değişim aşamalarını başarıyla geçmiştir ve bu aşamada değişikliğin sürdürülmesi yönünde çözüme ulaşarak kararsız durumdan kararlılığa geçilmiştir. Birey artık değişikliğe hazır bir durumdadır. Bu aşamadaki bireyler davranış değişikliğini gerçekleştirmek üzere, konu ile ilgili yardım kitabı alma, hekim ile konuşma, sağlık eğitimine katılma, danışmanlık hizmeti alma gibi hareket planlarında bulunmaktadır (104, 174).

### **-Hareket (Action)**

Bu aşama, bireyin davranışını altı aydan kısa süredir belirgin şekilde



değiştirdiği safhadır. Bu aşamada, birey zaman ve enerji harcayarak problemleri ile başa çıkabilmek üzere davranışlarını, deneyimlerini ya da çevrelerini değiştirmişlerdir. Bununla birlikte yapılan birçok araştırma, kişinin davranış değişikliği konusundaki yeteneği, yapacağına olan inancı ya da kendisine olan güveninde azalma gibi nedenlerle bir önceki aşamaya geri dönme riskinin olduğunu göstermiştir. Bu nedenle davranış değişikliği sürecinde kritik bir dönemdir. Hareket aşamasındaki kişiler eski davranışa geri dönüşü (relaps) nlemek, kazanılan davranışı pekiştirmek için çaba sarfetmek zorundadır. Bu aşamada yer alan bireylerin davranış değişikliğini gerçekleştirdiği kanaatine varılmaktadır ancak bu modelde “hareket” safhası davranış değişikliği sürecindeki beş aşamadan sadece biridir ve tek başına değişimi tanımlamaz (104, 174).

#### **-Devamlılık (Maintenance)**

Bu safha, bireyin davranışını altı aydan uzun bir süredir belirgin şekilde değiştirdiği aşamadır. Bireylerin geri dönüşü önlemek ve hareket evresinde kazandıkları başarıları pekiştirmek için çalıştıkları bir aşamadır. Birey problemlili davranışı teşvik eden uyaranlardan daha az etkilenir ve değişimi devam ettirebileceklerine olan güvenleri artmıştır. Devamlılık durağan bir aşama değil, bir süreçtir. Bazı davranışlar için devamlılık ömür boyudur. Devam ettirme döneminde değiştirilen problemlili bir davranış, yeni alternatif davranışların kazanılması birlikte ele alınır. Bu aşamada yer alan bireyler, geri dönüşü (relaps) engellemek için çaba sarfetmektedirler (104, 174).

**Tablo 1** : Egzersiz: Değişim Aşamaları (321)

<b>EGZERSİZ DEĞİŞİM AŞAMALARI</b>	
<b>Eğilim Öncesi</b>	<p>Bireyin, egzersiz yapmadığı ve gelecek altı ay içerisinde de egzersiz yapmayı düşünmediği aşamadır.</p> <p><i>“Şu sıralar, boş zamanlarımda egzersiz yapmıyorum ve başlamayı da <u>düşünmüyorum.</u>”</i></p>
<b>Eğilim</b>	<p>Bireyin gelecek altı ay içerisinde egzersiz yapmayı düşündüğü aşamadır.</p> <p><i>“Şu sıralar, boş zamanlarımda egzersiz yapmıyorum fakat başlamayı <u>düşünüyorum.</u>”</i></p>
<b>Hazırlık</b>	<p>Bireyin gelecek otuz gün içinde düzenli olarak egzersiz yapmayı planladığı aşamadır.</p> <p><i>“Şu sıralar boş zamanlarımda egzersiz yapıyorum fakat düzenli değil.”</i></p>
<b>Hareket</b>	<p>Bireyin altı aydan kısa süredir egzersiz yaptığı aşamadır.</p> <p><i>“Şu sıralar, boş zamanlarımda düzenli egzersiz yapıyorum fakat bunu yapmaya son altı ayda başladım.”</i></p>
<b>Devamlılık</b>	<p>Bireyin altı aydan uzun süredir egzersiz yapmaya devam ettiği aşamadır.</p> <p><i>“Şu sıralar, boş zamanlarımda düzenli egzersiz yapıyorum ve buna altı aydan daha uzun zamandır devam ediyorum.”</i></p>

### **Değişim süreci (proces of change)**

Değişim süreçleri, davranış değişiminde kullanılan yaklaşımlardır. İstendik sağlık davranışına yönelik geliştirilen girişim programlarına rehberlik eder. Değişim süreçleri, bilişsel süreçler ve davranışsal süreçler olmak üzere iki grupta toplanır. Bilişsel süreçler bilinç düzeyinde artış (egzersiz hakkında yeni bilgi arama), dramatik yardım (hareketsiz olmaya ilişkin yoğun duygular hissetme ve ifade etme), çevreyi yeniden değerlendirme (fiziksel ve sosyal çevrenin hareketsiz olmayı nasıl etkilediğini değerlendirme), kendi kendini yeniden değerlendirme (hareketsizlik bağlamında değerleri yeniden övme), sosyal özgürlük (hareketli yaşam şeklinin kabul edilmesi ve farkındalığın geliştirilmesi) şeklinde belirtilmektedir. Davranışsal süreçler ise karşıt/zıt durum (hareketsiz kalma yerine alternatif davranışları yerleştirme), yardım edici ilişkiler (daha aktif olmak için diğerlerinin desteğinden yararlanma), olasılık yönetimi (durumu değiştirme, egzersiz yapmayı ödüllendirme), kendini özgür bırakma (daha aktif olmayı seçme ve karar verme, değişimin mümkün olduğuna inanma) ve uyaran kontrolü (hareketsizliği destekleyen söz, olay ve durumları kontrol etme) şeklindedir (321).

### **Değişimin seviyeleri (öz-yeterlilik ve karar alma süreci)**

#### **-Öz-yeterlilik (Self-Efficacy)**

Olumlu bir davranış ile meşgul olma veya istenmeyen bir davranıştan kaçınma yeteneğidir. Bandura'ya göre "Öz-yeterlilik" bireyin belirli bir eylemi başarıyla gerçekleştirme yeteneği veya olayları kontrol edebilme algısı olarak tanımlanmaktadır (321). Kişinin seçmiş olduğu egzersiz türünü başarıyla gerçekleştirdiğini düşünmesi ve bu etkinlikte kendini yeterli hissetmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

### **-Karar Verme Dengesi (decisional balance)**

Bireyin, davranış değişiminin getireceği avantaj ve dezavantajlar konusunda bireysel düşüncelerinin geliştiği süreçtir. Diğer bir deyişle egzersiz davranışıyla meşgul olmanın avantaj ve dezavantajlarının değerlendirilmesidir (321).

### **1.8.4. GÜDÜLENME (MOTİVASYON) KAVRAMI**

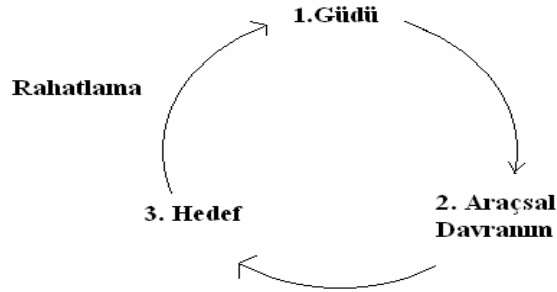
Güdü ve güdüleme konusunda yapılmış birçok tanım bulunmasına rağmen bu kavramının dilimizde tam karşılığını bulmak zordur. İngilizce ve Fransızca “motive”, Latince “movere” kelimesinden türetilmiş olan güdülenme (motivasyon) kelimesinin Türkçe karşılığı “güdü”, “saik” veya “harekete geçirici” kelimeleridir. “Motive” kavramından türetilen güdüleme ise bir veya birden çok insanı, belli bir yöne veya amaca doğru harekete geçirmek için yapılan çabaların toplamı olarak tanımlanabilir. Güdülenme kelimesi motivasyon kelimesi ile eşanlamlı olarak kullanılmaktadır (103). Bir başka tanımla güdülenme (motivasyon), insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını kapsar (14).

Bu tanımlar doğrultusunda güdülenme, bir işin niçin yapılmaya başlandığı (başlangıç), bu işi başka bir yolla yapmak yerine niçin bu yolun seçildiği (gidiş yönü), bu işe niçin bu kadar yoğun emek verildiği (yoğunluk) ve bu işi yapmaktan niçin bu kadar çabuk vazgeçildiği (devamlılık) gibi soruların cevaplandırılmasını sağlayabilmektedir (47).

Güdü ve güdülenme kavramı psikolojinin keşfetmiş olduğu en önemli kavramlardan biridir (72). Güdülenme, hemen hemen bütün davranışların

öğrenilmesinde ve uygulanmasında birinci dereceden rol oynamaktadır. GÜdülenmeden söz edebilmemiz için öğrenilen davranışın uygulanması ve bu davranışın sürekli hale getirilmesi gerekmektedir.

GÜdülenmenin üç ayrı yönü bulunmaktadır: (1) kişiyi belli bir hedefe iten güdüleyici durum (2) hedefe ulaşmak için yapılan davranış (3) hedefe ulaşmak. GÜdülenmenin bu üç yönü bir döngü içinde oluşmaktadır. Güdüleyici durum davranışa, davranış hedefe öncülük eder ve hedefe ulaşıldığında ihtiyaç geçici olarak giderilmiş olur (234).



**Şekil 6** : GÜdüsel döngü (motivational cycle) (234)

GÜdülenme süreci bir döngü içinde gerçekleşmektedir. Döngünün birinci evresi için kullanılan “güdü” terimi, davranışa harekete geçirici olarak düşünülen bir kavramdır. Bu terime karşılık kullanılan birçok sözcük vardır (örneğin, dürtü, gereksinim, istek, hırs, dilek, hedef, susuzluk, açlık, amaç vb.). Psikologlar tarafından en çok kullanılan “dürtü” ve “gereksinim” kelimeleridir. Dürtü (drive), sıklıkla açlık, susuzluk, cinsellik gibi konularla ilgili olarak kullanılırken; gereksinim (need), başarı, sevgi, sosyal onay, statü gibi daha karmaşık güdüler için kullanılır. GÜdüsel döngünün ikinci evresinde, dürtü yada gereksinimden dolayı bir tür davranış ortaya çıkar. Örneğin susamış bir kişi su aramak üzere harekete geçer. Üçüncü evre, hedefe (goal) ulaşmadır. Susamış kişinin suyu (hedefi) bulduğunda içmesi ve

susuzluğunu gidermesi ile güdüsel döngü o anlık sona erer (234).

Bütün etkinlikler ve etkinliklere ilişkin niyetleri de içeren güdülenmenin doğası, enerjinin harcanması, etkinliklere doğru yönelme, etkinliği ısrarla sürdürme ve etkinliği sonuçlandırmayı kapsamaktadır. Güdülenme, yaşamdaki sürekli değişim nedeniyle hareketlerimizi, davranışlarımızı ve bunların belirleyicilerini konu ederek kapsamını genişletmektedir.

Güdülenme kavramını anlamak ve bunu arttırmak psikolojinin olduğu kadar egzersiz ve spor psikolojisinin de popüler bir konusu olmuştur ve güdülenmenin dinamik ve psikolojik sürecini anlamak, özellikle spor ve egzersiz söz konusu olduğunda, insan davranışını anlamakta kritik bir öneme sahiptir (326).

### **1.8.5. Egzersiz ve Güdülenme**

Güdülenme kavramı, egzersiz ve spor psikolojisinde en çok araştırılan konulardan biridir (275). Güdülenme davranışı başlatan, yönlendiren ve sürdüren güçlerin toplamı olmakla beraber sabretmeyi, öğrenmeyi ve performansı etkileyen bir kavram olduğu için psikoloji ve spor psikolojisi alanında bu kavram öncelikli olarak irdelenmiştir (25).

Egzersiz psikolojisi alanında ise, gittikçe azalan fiziksel aktivite alışkanlığı ve buna eşlik eden sağlık problemleri egzersizde güdülenme konusunun anlaşılması ihtiyacını beraberinde getirmiştir (41, 278). Egzersiz ortamında sıkça kullanılan ve önemli bir yere sahip olan bu kavram üzerine yapılan araştırmalar bireylerin herhangi bir sportif aktiviteye katılma, katılmış olduğu aktiviteyi sürdürme ve bırakma nedenlerine ilişkin önemli bilgiler sağlamaktadır (319).

İnsanlar çeşitli nedenlerle egzersiz yapmaktadırlar. Egzersiz ortamlarında güdülenme kavramı incelendiğinde, bazı bireylerin iş dışında kalan zamanlarda

eğlenmek gibi içsel; bazılarının ise güzel görünmek, fit olmak, başkaları tarafından tanınmak gibi dışsal sebeplerden dolayı egzersiz yaptıkları gözlenmiştir (212). Önceki çalışmalar içsel güdülenerek egzersiz yapmanın egzersizde devamlılık konusunda daha etkili olduğunu ortaya koymuştur (332). Ryan ve ark. (1997) egzersizde güdülenmeyi egzersizden zevk alma ve yeterlilik gibi içsel güdülerle ilişkilendirilmiş buna karşın fiziksel görünüş gibi dışsal güdülerin bu durumun tam karşısında yer aldığını belirtmişlerdir (287). Spor ortamlarında ise; sporcular ve egzersiz yapanların güdüsel yönelimleri karşılaştırıldığında sporcularda ilgi-eğlence ve yeterlik gibi güdüler ön plana çıkarken, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm ile ilgili güdülerinin daha baskın olduğu gözlenmektedir (161). Bu çalışmalar, egzersize katılımı etkileyen güdülerini belirlemek için egzersizde güdülenmenin çok boyutlu teorik çerçevede ele alınmasının gerektiğini göstermektedir (248).

#### **1.8.6. Güdülenmeye Kuramsal Yaklaşımlar**

Güdülenme, çok boyutlu bir kavramdır ve insan davranışının karmaşık bir yönüdür. Bu nedenle bu kavram, farklı kuramsal yaklaşımlarla birlikte çalışılmalıdır. Güdülenme ile ilgili kuramlar temelde insanı bir harekete başlatan; hedefe doğru ilerlemesini sağlayan ve hedefe ulaşmak için ısrarla uğraşmasına neden olan etkenlerin neler olduğu sorusuna cevap ararlar. Cevap aranan sorular temelde ortak olmakla birlikte, bu sorulara verilen cevapların farklılığı, bu alanda çeşitli kuramları doğurmuştur (180).

Güdülenme ile ilgili birçok yönelim olmasına rağmen çoğu bilim adamı güdülenmeyi üç farklı görüşten biriyle açıklamaya çalışmışlardır. Bu görüşler, katılımcı merkezli yada özellik merkezli görüş, durum merkezli görüş ve etkileşimsel görüştür.

Katılımcı merkezli veya özellik merkezli görüşe göre, yüksek ve düşük güdülenme düzeylerinin bireysel özelliklerden kaynaklandığı düşünülür ve bireysel yatkınlıkların güdülenme üzerinde etkili olduğu savunulur. Bu yaklaşıma göre egzersiz yapan bireyin kişiliğinin, gereksinimlerinin ve hedeflerinin, egzersiz davranışının öncelikli belirleyicisi olduğu ifade edilmektedir. Durumsal görüş; bireysel özelliklerin güdülenme sürecini açıklamada tek başına yetersiz olduğunu öne sürülerek, bireyin üst düzeyde güdülenmeyi sağlayabilecek bireysel özelliklere sahip olsa bile, koşullar uygun olmadığında, güdülenme durumunun ortaya çıkmayacağını iddia etmektedir. Örneğin, bir kişi, bireysel olarak katıldığı egzersiz programına kolaylıkla güdülenirken rekabetin ön planda olduğu egzersiz ortamlarında bu mümkün olmayabilir. Egzersiz yaptığımız tesisin şartları da egzersizde güdülenmeyi etkilemektedir. Bu durum da durumsal yaklaşıma örnektir. Durumsal yaklaşımın en zayıf olduğu nokta, koşulların güdülenmeyi her zaman açıklayamamasıdır. Koşullar kötü olduğu halde egzersiz yapan pek çok insan bulunmaktadır. Bu iki görüşün her birisinin güdülenmeyi açıklamada yetersiz kaldığı düşüncesinden, bazı araştırmacılar etkileşimci yaklaşımı öne sürmüşlerdir. Bu görüşe göre, bireysel özellikler ve koşullar birlikte güdülenmeyi sağlarlar (317).

Güdülenme kuramları mekanistik görüşten, sosyal ve bilişsel görüşe doğru devam eden bir süreç olarak görülmektedir. Geleneksel kuramlar olarak tanımlanan mekanistik kuramlar, insanları pasif bir varlık olarak düşünerek onların dürtüleri ve temel ihtiyaçları doğrultusunda güdülendiklerini ileri sürmüşlerdir. Sosyal teoriler, bireylerin temel ihtiyaçları doğrultusunda hareket ettiğini kabul etmenin yanı sıra sosyal çevrenin de organizma üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (316). Buna karşın bilişsel teoriler, bireyi belirli spor ortamlarında yaptığı subjektif yoruma bağlı olarak aktif ve hareketli varlık olarak görmektedir. Sosyal-bilişsel kuramlar



olarak da bilinen çağdaş kuramlarda daha çok insan düşüncelerine önem verilmiş ve özellikle bireyin algısı ve bireyin kendi değerlendirmeleri üzerine yoğunlaşmıştır. Bu nedenle sosyal-bilişsel kuramlar, geleneksel kuramlara kıyasla daha etkili olmuşlardır (319).

İnsanların egzersize katılım nedenlerini anlamak üzere çeşitli sosyal bilişsel kuramlar bulunmaktadır. Bu araştırmada egzersiz ortamlarında daha çok ön planda olan güdülenme kuramlarından Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Nicholls, 1992) ve Algılanan Yeterlilik Kuramı' na (Harter, 1978) değinilecek ve çalışmanın temelini oluşturulan bir diğer güdülenme kuramlarından Öz-Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 1985), alt kuramlarıyla birlikte ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

#### **1.8.6.1. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory)**

Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory), ilk olarak Nicholls tarafından ortaya atılmıştır. Nicholls'un hedefi gerçekleştirme kuramı, hem Bandura' nın kendine yeterlik kuramı hem de Harter'in yeterlik güdülenme kuramının mantıksal genişletilmiş halidir. Nicholls' a göre; başarı güdülenmesinin tanımlanan özelliği, bireyin kendi yeteneklerini algılanması görüşüne dayanır. Nicholls, başarı davranışının hedefe yönelik doğası üzerine odaklanmış ve başarı güdülenmesinin ayırt edici niteliği olan yetenek algısını tartışmıştır. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı, başarı ortamlarında iki başarı hedefinin olduğunu varsaymaktadır. Bu başarı hedefleri, Nicholls (1992) tarafından ego katılım ve görev katılım olarak isimlendirilmektedir (318, 319).

Görev ve ego olarak isimlendirilen bu iki hedef, bireylerin yetenek düzeylerini kişisel olarak yargılama şekliyle ilgilidir. Görev katılımlı olan bir kişi; beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı gösterme ve sıkı çalışma

üzerine odaklanmaktadır. Yeteneği gösterme, maksimum çabaya dayandırılır ve kişi referanslıdır. Ego katılımında ise, üstün yeteneği kanıtlama üzerinde yoğunlaşmaktadır. Görev katılımlı bir kişi, kendi kişisel performanslarına göre hedef belirlemektedirler. Birey kendini bir başkası ile kıyaslamayıp kendi hedeflerine odaklanmaktadır. Bu hedeflerini gerçekleştirdiği takdirde ise kendini başarılı olarak nitelendirmektedir (318, 319). Ego yönelim, özerkliği baltalamakta ve dışsal nedensellik odağını beslemektedir. Görev yönelim ise davranışın özerkliğini kolaylaştırır ve yeterlik gereksinimini doyurabilir. Ego yönelim, güdülenmenin özerk formlarından çok kontrol edilen güdülenme formları ile ilişkilidir. Görev yönelimli bireyler ego yönelimli bireylere göre kendilerini daha yeterli algırlar (179, 319).

Hedefi Gerçekleştirme Kuramı, bireylerin başarı güdülenmelerini anlamamıza yardımcı olmaktadır ve akademik alanlarda (230), spor ortamları (147) ile egzersiz ortamlarında (29) geniş bir şekilde ele alınmaktadır.

Spor ve beden eğitimi alanında görev yönelimi üzerine yapılan çalışmalar neticesinde görev yönelimi ile içsel güdülenme (93, 128) arasında pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ego yönelimi ile güdülenme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ise tutarlı sonuçlar elde edememişlerdir (252). Ego yönelimi görev yönelimine göre daha az güdülenmek ile ilgiliyken araştırmacılar ego yönelimin görev yönelimiyle birleştiğinde yüksek düzeyde güdülenmeye neden olacağını ileri sürmüşlerdir (116, 331).

Biddle, Soos ve Chatzisarantis (1999) egzersizde güdüsel yönelimlerle hedef yönelimi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında görev yönelimi ile içsel ve tanımlanmış düzenleme arasında pozitif ilişki olduğu belirtmişlerdir. Ayrıca ego yöneliminin dışsal düzenleme ve güdülenmeme ile negatif ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir (30). Wang ve Biddle (2001) ile Biddle ve Wang (2003) tarafından

yapılan çalışmalarda ise fiziksel aktiviteye katılan adolesan bireylerin güdüsel profilleri incelenmiş ve her iki çalışmanın sonuçlarında da görev yönelimi, algılanan yeterlik düzeyi yüksek olan ve daha hr iradeli olarak egzersize davranışını sergileyenlerin güdüsel düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya konulmuştur (97).

#### **1.8.6.2. Algılanan Yeterlilik Kuramı (Perceived Competence Theory)**

Algılanan yeterlik kavramı öz-güven ve öz-yeterlik olarak da kavramsallaştırılmıştır. Feltz (1988) bu kavramı “genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı ve bireyin kendi yargı, yetenek, g ve kararlarına güvenmesi” şeklinde tanımlamıştır (4).

Algılanan yeterlilik kavramı içsel ve dışsal güdüsel yönelimleri anlamak üzere White (1959) tarafından Algılanan Yeterlilik Kuramı (Perceived Competence Theory) adı altında ele alınmış ve Harter (1978) tarafından genişletilerek yeniden düzenlenmiştir. White’ın ne sürdüğü görüş, bireylerin ustalık girişimlerinde bulunarak, sosyal ve fiziksel çevrelerinde etkili ve yeterli yer almak için içsel olarak gdlendikleridir. Bu ustalık girişimleri başarılı ya da yeterli performans sonuçları ile neticelendiğinde, yeterlik duygusu ve haz yaşanmakta ve bu duygular kişinin içsel ya da yeterlik güdülenmesini oluşturmakta ya da artırmaktadır. Harter’in yeterlik güdülenmesi kuramına göre, ustalıkla ilişkili başarılı girişimlerle, pozitif duygulanım gelişmekte, bu gelişim kendine yeterlik ve kişisel yeterlik duygularına yol açarak yüksek yeterlik duygularını beslemektedir. Bu durum, bireyin yapmış olduğu etkinlikte yeterli olmak için doğuştan sahip olduğu güdülenmesini etkileyerek kişinin tekrar ustalık girişimlerinde bulunmasını sağlamakta ve kişinin egzersize katılımını

sürdürmesine neden olmaktadır (319). Algılanan yeterlik ile ilgili araştırmalar bu kavramın güdülenmenin ve davranışın özerk türlerinin eğitim (270, 271) ve egzersiz (141, 308) ortamları gibi sosyal alanlarda etkili olduğunu göstermiştir. Kiřinin güdülenme şekli, algılanan yeterlik hissinden etkilenmektedir. Algılanan yeterlik hissi öz-belirlenmiş yaklaşımı beslemekte, buna bağlı olarak öz-belirlenmiş olarak güdülenme gerçekleşmektedir (177). Eđer kiři yapmış olduğu egzersizde başarısız olursa, negatif duygulanım gelişerek dūřuk yeterlik güdülenmesini besleyecektir. Dūřuk yeterlik güdülenmesi, bireyin egzersize katılımını olumsuz etkilemekte ve bireyin egzersizi bırakmasına neden olmaktadır (319).

### **1.8.6.3. Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory)**

Öz-Belirleme Kuramı' nı anlayabilmek için öncelikle öz-belirleme kavramını ele almak gerekmektedir. Öz-belirleme (self-determination) kavramı davranışların dış faktörlerden (toplum normlarından, grup baskısından v.b.) ok, bireyin kendi kişisel inançları ve değer yargılarıyla belirlenmesi, kararlarını kendi başına vermesi olarak tanımlanmaktadır (42). Öz-belirlenmiş kişiler, kendileri için amaç belirleyen, karar verebilen, seçim yapabilen kendi haklarını savunan kişiler olarak tanımlanırlar ve bu bireyler kendi ilgileri, tercihleri, istekleri doğrultusunda davranmaktadırlar (73). Ayrıca öz-belirleyici olan bireyler daha kolay uyum sağlayabilmekte ve kendilerini daha rahat ifade edebilmektedir (88).

Demokratik yaşam şekli bireylerin karşı karşıya olduğu seçeneklerin sayısını artırmaktadır. Dolayısıyla, bireyler yaşamları boyunca birçok seçim durumu ile karşılaşmaktadır ve bireylerin bu seçimleri yaşamlarını pozitif ya da negatif yönde etkilemektedir. Dolayısıyla kişilerin karşılaştıkları bu seçim durumları, dış güçler, baskılar ve ödülleri olmaksızın karar verdikleri davranışlarını başlatmalarında,

düzenlemelerinde ve devam ettirmelerinde de önem kazanmaktadır (73). Bireylerin yaşadıkları seçim duygusu onların içinde buldukları ortamın özerkliği destekleyici olmasına bağlıdır (83). Bireyler farklı ortamlarda bulunurlar ve dolayısıyla farklı kişiler ile karşı karşıya gelmektedirler. Burada önemli olan kişinin bulunduğu ortamdaki kaynaklanan özerklik desteğinin derecesidir. Bireyler davranışlarını seçtiklerinde, kontrol edilmediklerinde, baskı ve zorlama hissetmediklerinde öz-belirleme gerçekleşir dolayısıyla kişiler, çevrelerinden özerklik desteği aldıklarında öz-belirleme düzeyleri yükselmektedir.

Öz-belirleme kavramı 1990'lerden önce yalnızca felsefe, siyasal bilimler ve psikoloji alanında kullanılmıştır. Bu kavram siyasal yapıda ele alındığında ulusların ya da grupların kendi kendilerini yönetme hakkını ifade etmekte beraber özgürlük ve bağımsızlık ile aynı anlama gelmektedir (73, 254). Öz-belirleme ulusların en önemli güçlerinden biri olarak görülür, siyasette ve hukukta kendi kaderini tayin olarak ifade edilir (73). Eğitim alanında ise öz-belirleme kavramı engelli bireylerin eğitimi çalışmalarında sıklıkla kullanılmaktadır (254).

Psikoloji alanında öz-belirleme; insan davranışlarına yol açanlar olarak kullanılan anlamı ile fizyolojik süreçleri (açlık, cinsellik gibi), çevresel ve organizmik etkileri ele almış ve psikolojik, bilişsel ve güdü değişkenlerini içerdiği için öncelikle kişilik psikolojisi alanında bireysel ayrılıkları tanımlanmıştır. İlk olarak bireyin içsel ve dışsal faktörlerin etkisiyle nasıl hareket ettiği ile ilgilenilmiş ve daha sonra güdülenme alanında bireylerin niçin o şekilde davrandıklarına odaklanılmıştır. Bireyin içsel güdü ve özelliklerini davranışın dışsal düzenleyicilerini de içerecek şekilde ele alarak bireyi incelemişlerdir (254).

Egzersiz psikolojisi alanında da fiziksel aktivite ortamlarında güdülenmeye dair çeşitli meseleleri anlamakta bu kavram faydalı olan teorik bakış açılarından

birisidir. Öz-belirleme kavramı sadece davranışı düzenleyen güdülenmenin niteliğini açıklamakla kalmaz aynı zamanda insanların çeşitli fiziksel aktivitelerde güdüsel gelişimlerini kolaylaştıran süreçlere de ışık tutar (86).

Öz-belirlenmiş davranışı dört temel özelliği bulunmaktadır (73):

1. Bireyin özerk olarak davranması
2. Davranışlarını kendisinin düzenlemesi (self-regulation)
3. Psikolojik olarak güçlü olması (empowerment)
4. Kendini gerçekleştirme yönünde davranması (self-realizing)

Öz-belirleme kavramı, ayrıntılı olarak Öz-Belirleme Kuramı tarafından ele alınmıştır ve bu kurama ilişkin ilk çalışmaları Edward Deci 1970’li yıllarda başlatmıştır. Literatürde “Hür irade kuramı” olarak da adlandırılan bu yaklaşımın önde gelen temsilcilerinden Edward Deci ve Richard Ryan (1985) Öz-Belirleme Kuramı’ nı White (1959)’ ın çalışmalarının üzerine inşaa etmişlerdir.

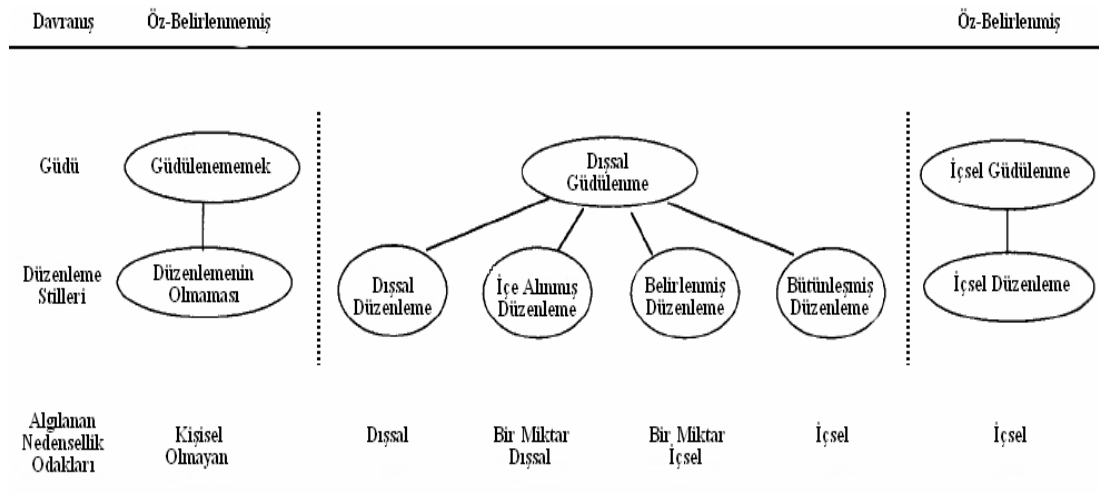
Öz-belirleme kuramı, bireyleri içsel yaşantıları, değişen çevresi ve yaşantılarıyla birlikte bir bütün olarak ele aldığı için güdülenme ve kişilik kuramı niteliği taşımaktadır. Spor ve egzersiz ortamlarında güdülenme konusunu incelediğimizde pek çok teorik yaklaşım bulunmaktadır fakat son yirmi yılda gençlerde spor ve egzersiz söz konusu olduğunda sosyal bilişsel bir perspektifin araştırmalara hâkim olduğu görülmektedir ve Öz-Belirleme Kuramı da bu araştırmalar içinde sıklıkla ele alınmaktadır (84). Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinden ele alınan egzersizde güdülenme kavramı diğer alanlarla (psikoloji, eğitim,...vb.) benzerlik göstermektedir (248).

Diğer yandan Öz-Belirleme Kuramı özerk ve kontrollü davranışlar arasındaki farklılığı inceleyen bir yaklaşımdır (140). Egzersizde öz-belirlenmiş yani özerk güdülenme, daha az öz-belirlenmiş yani kontrollü güdülenme veya güdülenmeme

davranışına göre daha olumlu davranışsal, bilişsel ve duyuşsal sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. İçsel olarak düzenlenen davranışlar hür iradeye dayalı yani öz-belirlenmiş (özerk davranışlar) kabul edilirken, dışsal olarak düzenlenmiş davranışlar zorunluluklardan (kontrollü davranışlar) meydana gelmektedir (73). Kontrol yönelimi, dışsal faktörlere (ödül veya cezalar ya da başkalarının beklentileri) göre hareket etmemize neden olurken, kişilerde baskı ve endişe yaratmaktadır. Kontrol edici olmak, bireye başkalarının isteklerine göre davranması yönünde açıkça veya dolaylı olarak baskı uygulamaktır ve bu baskı sonucunda gerçekleşen davranış, kontrollü davranış olarak nitelendirilmektedir. Bu davranış düşük düzeyde içsel güdülenmeye neden olmaktadır. Özerk davranış ise, bireyin benliğini ortaya koyabildiği ve seçim duygusunu yaşayabildiği davranıştır. Özerk bir biçimde davranış sergilendiği zaman öz-belirleme gerçekleşmektedir. Özetle özerk davranış, bireyin davranışlarının istekler, değerler, ilgiler doğrultusunda içsel süreçlerle başlatılması ve düzenlenmesidir. Bireylerin davranışlarının özerk olabilmesi için bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin de bireylerin özerkliğinde destekleyici davranmaları gerekmektedir. Bu durumda bireyin içsel güdülenmesi artacak, tüm potansiyelini ortaya koyarak kişisel isteklere ulaşacaktır. Örneğin, egzersiz yapan bireyler özerk oldukları zaman öz-belirlenmiş davranacaklar ve sağlıklı bir davranış olan egzersiz davranışını sergileyeceklerdir. Çünkü egzersiz yapmanın önemini bizzat kendileri kabul edeceklerdir. Bu durumun tam zıttı olarak, kontrol edildikleri zaman dış güçler tarafından baskı uygulandığını hissedeceklerdir. Bir birey egzersiz yapmanın sağlığı için önemli olduğuna inanır ve sağlıklı olmak için bu davranışta bulunursa, özerk olarak kabul edilir. Ancak doktor, aile, arkadaş baskısıyla davranırsa ve kişisel sorumluluk almazsa, bireyin kontrollü olduğu söylenebilir (73).

Özbelirleyici teori çok boyutlu bir yaklaşım benimsemektedir. Bireylerin belli

davranış için güdülenmelerinin özerk mi yoksa kontrollü mü olduğunu araştırırken; insanların bazılarının pozitif ve sağlıklı davranışlar benimserken, diğerlerinin neden bu davranışları benimsemediğini açıklamaya çalışır. Teorinin temel odağı, insan güdülenmesinin bir düzlem arz ettiği ve bu düzlemde yer alan özbelirleyiciler tarafından tanımlanmış çeşitli davranış kalıplarının bulunduğudır. Öz-belirlenmiş düzlem, egzersize katılım ile ilgili kararlarda özerk nedenlerden kontrol edilebilir nedenlere doğru ilerlemektedir. Burada en temel davranış belirleyici içsel güdülenmedir. Hareketin dış belirleyici olan ödüller ve tehditler tarafından kontrol edilen dışsal güdülenme, bu düzlemdeki en düşük özbelirleyiciyi temsil eder. Deci ve Ryan (1985), düzlemdeki çeşitli belirleyicilerin varlığı yanında bir de “güdülenmeme” durumunun yer aldığını ifade ederler. Güdülenmeme öz-belirleyici düzleminin en sonunda yer alır (351).



**Şekil 7** : Güdülenme Çeşitleri (254)

İçsel güdülenme, bir aktiviteyle sadece o aktivitenin kendisi için, o aktiviteden alınan zevk için ilgilenme dürtüsüdür. İçsel olarak motive olduğumuzda



hedef davranışa karşı samimi bir ilgimiz vardır. Bunun tam aksi ise dışsal güdülenmedir. Dışsal güdülenme bir aktiviteyle aktivitenin kendisinden çok onun aracılığıyla elde edeceğimiz bir şey, ulaşacağımız ya da kaçınacağımız bir sonuç için ilgilendiğimiz durumdur (327) ve bu türden bir güdülenme araştırmacıların hep daha az ilgisini çekmiştir. Petherwick ve Weigand (2002), bu iki kavram arasındaki tam zıtlığın birbirinden izole bir şekilde varolduklarına işaret ederler. Öz-Belirleme Kuramı' na göre ise, çeşitli aktivitelerle ilgilenmemize sebep olan dürtüler çok boyutlu bir yapı gösterirler ve çeşitli derecelerin olduğu bir skala üzerinde varolurlar (Şekil 7).

Öz-Belirleme Kuramı' nın en üst düzeyi içsel güdülenmeden kaynaklanır ve bu durumdaki kişinin davranışları maddi ödüller ya da dış zorlamalardan bağımsız gönüllü, içten gelen davranışadır (83). İçsel olarak güdülenildiğinde, bireyler bir aktiviteyle uğraşmaktan zevk alır (örneğin egzersiz yapıyorum çünkü eğlenceli). İlgili oldukları etkinliği sevdikleri ve daha iyi öğrenmek istedikleri için egzersiz yapan bireyler ya da ilgilendikleri spor dalında kendilerini aşmaktan özel bir haz alan bireyler içsel olarak güdülenmiş olarak değerlendirilirler (261).

İçsel güdülenmenin bilmek, başarmak ve aktifleşmek şeklinde üç boyutu olduğunu belirten araştırmalar vardır (325). Vallerand (2001)' e göre bilmeye yönelik içsel güdülenme, bir aktivite ile onu öğrenmek, keşfetmek ve anlamaya çalışmaktan alınan zevkle ilgilidir. Örneğin, tenis sporunu öğrenmek için bu sporu yapan bireyler bu tarz bir güdülenmeye sahiptir. Başarmaya yönelik güdülenme söz konusu olduğunda kişi bir şey başarmak yada yaratmaktan aldığı zevkten dolayı bir aktivite ile uğraşır. Rekabeti içeren takım sporlarıyla uğraşan bireyler bu türden bir güdülenme ile hareket etmektedirler. Son olarak, aktifleşmeye yönelik içsel güdülenme kişi bir aktiviteyle uğraştığında bunun getirdiği canlandırıcı etkiden zevk

aldığı için ortaya çıkar (114). Vücutlarının suyun içinde özgürce hareket etmesini büyüleyici buldukları için yüzme sporuyla uğraşanlar bu tür bir güdülenme sergilerler.

Öz-belirleme skalasına paralel olarak bulunan dışsal güdülenme, önceleri içsel güdülenmenin tam zıddı olarak ele alınmıştır ama bunu öne süren çalışmaların aksine Öz-Belirleme Kuramı, dışsal güdülenmeden kaynaklanan eylemlerin yine hür-irade ve kontrol altındaki irade arasında değişen bir skalada kendini gösterdiğini ileri sürmektedir (84). Bu farklılıklar hakkında daha detaylı bilgi verebilmek için Deci ve Ryan organizmaya yönelik bütünleşme teorisini ortaya atmışlardır. Bu teori ise içselleştirme ve bütünleştirmeye dayanır. Bu süreç, insanların bir değeri alıp ilerleyen zaman içinde kendi içlerinden çıkmış bir fikir gibi benimser hale gelişlerini anlatır. Deci ve Ryan (1985) bu anlamda; bütünleşmiş, tanımlanmış, içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme şeklinde dört farklı tipte dışsal güdülenmeden bahsederler.

*Bütünleşmiş düzenleme*, içlerinde en özerk olandır ve dışsal güdülenme tarafından en az yönlendirilendir çünkü belli bir aktiviteyle uğraşmak kişinin kendi tercihi olmamakla birlikte, kişi onu kendi bünyesiyle uyumlu bir hale getirebilmiştir. Bu tür bir güdülenme aslında içsel güdülenmeye oldukça benzer fakat sonuç olarak başlangıç noktası kişinin kendi isteği değil dıştan gelen bir sebeple belli bir sonuç elde etme dürtüsüdür.

*Tanımlanmış düzenleme*, kişinin bir davranışı değerlendirip önemli olduğu sonucuna vardıldıktan sonra o davranışı göstermeye başladığında karşımıza çıkar. Bu durumda da bir içselleştirme söz konusudur, fakat sonuçta yine odak noktası bir sonuç ya da ortaya çıkacak bir üründür. Bir sporla uğraşmalarının temel nedeni bu sporun kendi fiziksel gelişimlerine katkısı olduğunu düşünen bireyler bu duruma örnek olarak verilebilir.

*İçe yansıtılmış düzenleme*, söz konusu olduğunda ise suçlu hissetmekten ya da endişeden kaçış, gurur gibi egodan kaynaklanan sebeplerle bir davranışı gösterme gereği duyulur. Tüm bunlar esasen içten kaynaklanan durumlar gibi görünse de neden sonuç ilişkisi açısından incelendiğinde kaynağı kişinin özünde değil dışarıdadır. Sporla uğraşmadıklarında mahcup ya da suçlu hissedecekleri için sporla uğraşan bireyler bu türden bir güdülenmeye sahiptir.

*Dışsal düzenleme* ise öz-belirlemenin en az etkisini gösterdiği bir güdülenme biçimine işaret eder ve davranışa verilecek olan ödüller yada davranış gerçekleşmediğinde mahrum kalınacak şeyler sebebiyle oluşur. Övgü kazanmak veya sağlıkla ilgili bir sorun yaşadıkları için egzersiz yapan bireyler bu gruba örnek oluştururlar (182).

Sonuç olarak, içsel, bütünleştirilmiş ve tanımlanmış düzenlemeler öz-belirlenmiş (özerk) güdüsel davranışları temsil ederken; içe yansıtılmış ve dışsal düzenlemeler düşük düzeyde öz-belirlenmiş veya kontrol eden güdüsel düzenlemelerdir (248).

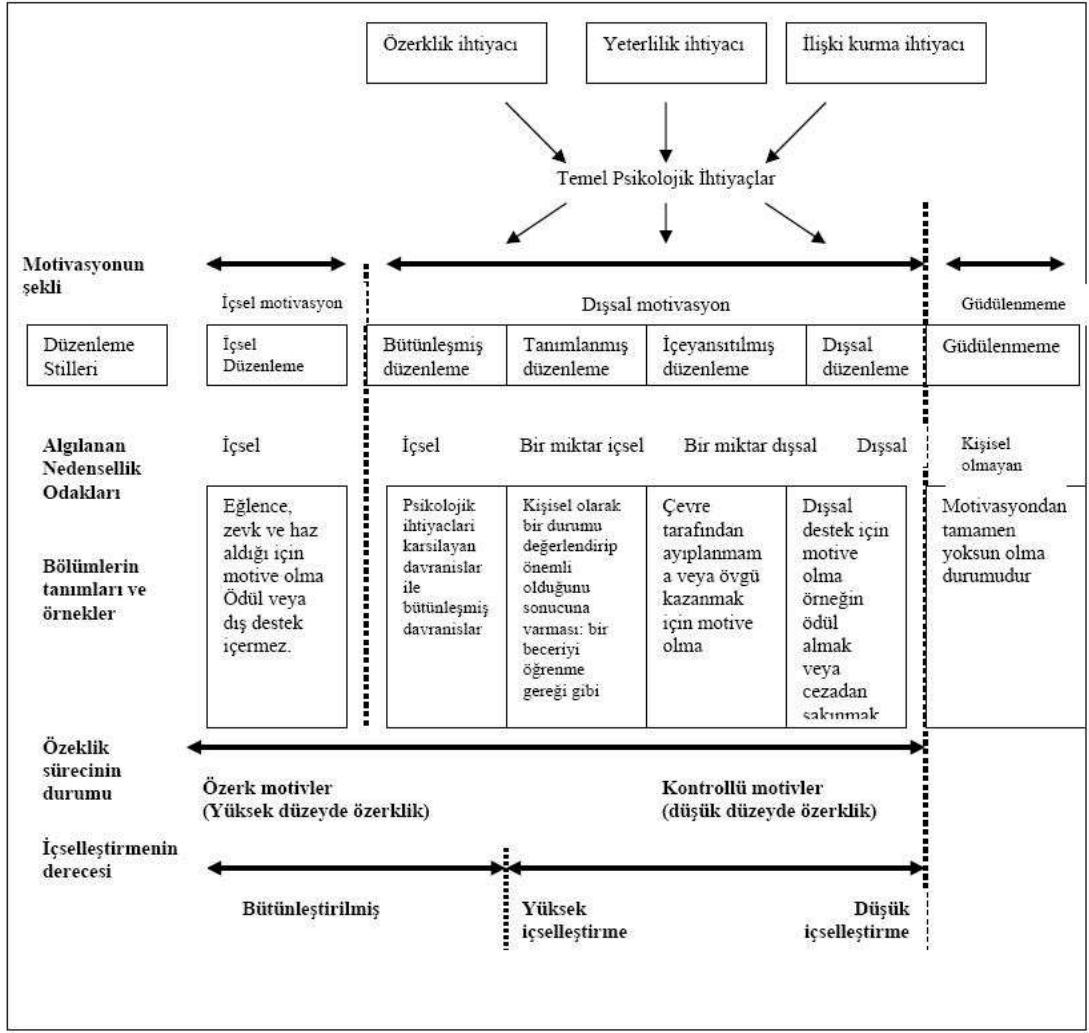
Öz-belirleme ve özerklik, kişi dıştan içe doğru güdülenmeyi yönlendirdiğinde artar. İçsel güdülenme özerkliğin en açık formudur ve gerçek öz-belirleyici davranışı yansıtır. Daha önemlisi Deci ve Ryan (1985) kişinin özerklik, yeterlilik ve bağlı hissetme ihtiyaçları karşılandığında içsel güdülenme olarak görülmeyen bazı davranışlar da içe alınır ve içselleştirilir. Örneğin kişi önceleri egzersize aile baskısıyla başlar ama zaman içinde bahsedilen iç ihtiyaç karşılandığında uğraşılan aktivitenin değerini anlayıp zorunluluktan çok, kişiselleştirilmiş bir güdülenme ile bu işe sarılmaya başlar (307).

Öz-belirleme skalasının en sonunda yer alan güdülenmeme ise, hem içsel hem de dışsal güdülenmenin eksikliğini ifade etmektedir ve bir etkinliğe değer vermemeyi

gösterir veya birey bu etkinlikle istediği sonuçlara ulaşacağına inanmamaktadır. GÜdülenmeme, motivasyondan yoksun olma durumu olduğu gibi aynı zamanda öz-belirlenmiş durumun de olmadığı bir durumdur. GÜdülenmeyen bir bireyin o egzersiz programına devam etmek için bir nedeni kalmamaktadır (326).

Spor ve egzersiz ortamlarında yapılan araştırmalar, içsel güdülenmenin uğraşılan etkinlikte devamlılığın sağlanmasında dışsal güdülenmeden daha etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, yüksek seviyedeki içsel güdülenme aktiviteden zevk alma, uğraştığı etkinlikte daha iyi olma, egzersizde devamlılığı sağlama, daha yoğun bir konsantrasyon ve daha iyi bir performansla ilgiliyen; yüksek seviyedeki dışsal güdülenme egzersiz yapan bireylerde kaygı ve egzersizde devamlılığın sağlanamaması ile bağdaştırılmıştır (182).

Öz-Belirleme Kuramı' nın mevcut çerçevesi içsel güdülenmeyi şekillendiren faktörleri incelemektedir ve insan gelişimi ile sosyal çevreyi benimseyerek, kişinin sosyal dünya ile bütünleşmesini açıklayan alt unsurlardan oluşan çok katmanlı bir yaklaşıma dönüşmüştür (86). Farklı disiplinler tarafından ele alınan bu kavram, kişilik ve güdülenme kuramı olan Öz-Belirleme Kuramı' na da kaynak oluşturarak kendi içerisinde dört mini kuram geliştirmiştir (254). Farklı alanlarda yapılan laboratuvar ve alan çalışmalarıyla desteklenmiş olan bu alt teoriler aşağıda kısaca açıklanmıştır (73). Ayrıca Öz-Belirleme Kuramı' nın üç alt kuramının (Temel Psikolojik ihtiyaçlar kuramı, bilişsel değerlendirme kuramı ve organizmik bütünleşme kuramı) şematik olarak sunumu Şekil 8' de belirtilmiştir.



**Şekil 8** :Öz-Belirleme Kuramı' nın üç alt teorisinin şematik sunumu: Temel Psikolojik ihtiyaçlar kuramı, bilişsel değerlendirme kuramı ve organizmik bütünleşme kuramı (139).

#### 1.8.6.3.1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory):

Öz-Belirleme Kuramı çerçevesindeki ilk çalışmalar bilişsel değerlendirme teorisine odaklanmıştır (85). Bu teoriye göre özerklik, yeterlilik ve bağlılık duygularını tecrübe etmelerini sağlayan aktiviteler içsel güdülenmeyi mümkün kılar (84). Deci ve Ryan (1985) tarafından Öz-Belirleme Kuramı' nın bir alt kuramı olarak ele alınan bu kuram içsel güdülenmedeki çeşitliliği açıklamayı amaçlamaktadır ve

sosyal bağlamın içsel güdülenme üzerindeki etkisine odaklanmıştır (73, 254). Bu kurama göre içsel güdülenme eğilimi her bireyde kalıtsal olarak bulunmaktadır fakat içsel güdülenmenin azaldığı veya ortaya çıkmadığı koşullar bulunmaktadır. Bu durumlarda çevresel faktörlerin etkisiyle sosyal çevre içsel güdülenmeyi ortaya çıkarmada ya da artırmada yardımcı rol oynar ve kalıtsal olarak var olan içsel güdülenme eğilimi harekete geçerek bireyin davranışta bulunmasını sağlar. Diğer bir deyişle içsel güdülenme koşullar izin verdiği ölçüde gelişmektedir. Bu nedenle içsel güdülenmenin azaldığı durumlarda onu tekrar ortaya çıkarmaya yönelik olarak hareket edilmesi insan doğasına olumlu perspektiften bakıldığını yansıtmaktadır (254).

Temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) ve içsel güdülenme üzerinde etkisi olduğu düşünülen ödüller ile geri bildirim, bilişsel değerlendirme kuramı kapsamında laboratuvar deneyleri ile test edilmiştir. Birey, faaliyette bulunurken sosyal olaylardan (geri bildirim, iletişim, ödül) etkilenmekte ve akabinde ortaya çıkan yeterlik duygusu içsel güdülenmeyi artırmaktadır. Bu kurama ilişkin araştırmalar yeterlik duygusunun özerklik duygusu ile desteklenmedikçe ya da içsel olarak nedensellik odakları gibi algılanmadıkları sürece içsel güdülenmenin gelişemediğini göstermiştir. Bunun dışında, ödüllerin bahsedilen nedensellik odaklarını, dolayısı ile içsel güdülenmeyi nasıl etkilediğine ilişkin çalışmalar da bu kuram kapsamında test edilip incelenmiştir (254).

#### **1.8.6.3.2. Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Integration Theory):**

Organizmik bütünleşme kuramı (Organismic Integration Theory), dışsal güdülenmenin gelişimine odaklanmaktadır (73). Güdülenme kavramı içerisinde içsel

güdülenme oldukça önemli bir yere sahiptir ancak, Öz-Belirleme Kuramı içinde tek güdü çeşidi değildir (254). Sosyal aktivitelerin çoğunun içsel olarak cazip olmadığı göz önüne alındığında (az yağlı/düşük kalorili diyet gibi), bazı araştırmalar dışsal güdülenmenin varyasyonlarının doğası ve işlevlerini ele almıştır. Organizmik bütünleşme kuramı dışsal olarak güdülenen davranışlara eşlik eden içselleştirmelerin derecelerini anlatır ve davranışı düzenleyen dışsal güdülenmenin oldukça kontrollü bir süreçle hür iradeye dayanarak kabul edilen bir süreç arasında değişiklik gösterdiğini iddia eder. Bu ayrımın pratikteki önemi öz-belirlenmiş davranışlara karşı olarak kontrollü davranışların getirdiği sonuçlara yansımıştır (340). Deci ve Ryan (2002), hem özerk hem de kontrollü nedenlerin davranışı düzenlediğini kabul etmişlerdir. Ne var ki, daha kontrol edici dışsal sebeplerle birleşen davranışsal uğraşlar daha kötü ruh sağlığı ve şartlara bağlı benlik saygısıyla ilişkilendirilirken, aynı uğraşlar daha öz-belirlenmiş sebeplerle birleştiğinde hem tutarlı davranışlarla hem de daha iyi bir ruh sağlığıyla bağlantılıdır (86). İçsel olarak güdülenemeyen bireylerin güdülenmeyi nasıl edindiği, sürdürdüğü, davranışsal özelliklerinin ne olduğu organizmik bütünleşme kuramının temel sorusudur. Hayatımızdaki önemli kişiler (ebeveyn, öğretmen, amir, lider, terapist gibi) diğerlerindeki davranışları geliştirmek için çaba sarfederler ve yönlendirilen bireyler güdülenme, güdülenememek ya da isteksizlikten sırasıyla geçerek pasif bir uyumdan aktif kişisel bağlılığa kadar uzanan bir süreçte yer alırlar. Farklı güdülenmeler farklı düzeylerde arzu edilen davranışı oluşturarak davranışın değerler ve düzenlemelerle içselleştirilmesi ile bütünleşmesini sağlamaktadır. İçselleştirme, insanların değer ya da düzenlemeleri kabullenmelerini, bütünleşme ise kişinin kendi kendine daha ileri bir düzeyde kişisel düzenlemeleri benimsemesini içermektedir (254).

### **1.8.6.3.3. Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality Orientations Theory):**

Nedensellik yönelimi kuramı (causality orientations theory), bireylerin öz-belirlenmiş davranışlara yönelirken çevreden aldıkları desteğe odaklanmaktadır (73, 254). İnsanlar öz-belirleyici davranırken öncelikle kendi ihtiyaçlarını karşılamaya daha sonra amaçlarına ulaşmaya çalıştıkları için karşılaştıkları durumlarda ihtiyaç ve amaçları doğrultusunda seçimler yaparak öz-belirleyici davranışını düzenlemektedir. Bu sırada, kişiler deneyim ve bilgileri ile çevreden aldığı bilgiyi ihtiyaçları ve amaçları arasında köprü gibi kullanarak amaçlarına ulaşabileceği yolları değerlendirip davranışını seçmektedir (83). Bireyler davranışlarını sergilerken içinde buldukları çevre tarafından ödüllendirilebilir veya sınırlandırılabilirler. Bunu bilmesine rağmen birey, ödüllendirildiği veya sınırlandırıldığı davranışı seçiyorsa, bireyin ihtiyaçlarına yönelik bir seçim yaptığı varsayılarak amaçlarına göre hareket ettiği yani öz-belirleyici davrandığı söylenebilmektedir. İçsel güdülenmeyle meydana gelen özbelirleme davranışı ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır ve sonuç olarak bu davranışlar yüksek düzeyde yaratıcılık içermeye eğilimli algılanan içsel nedensellik odakları ve algılanan yeterliği geliştirici yönde çıkmıştır (83). Bu kurama göre, insanlar olayları geniş kapsamda (bilgi, kontrol ve güdülenememe temelinde) ele alırken arayış içine girme, yaratıcılığı ortaya koyma ve değerlendirme yapma gibi öz-belirleyici yaklaşımlarda buldukları için bu kuramda dışsal gibi görünen güdülerin içsel güdülenmeyi içinde barındırdığı söylenebilmektedir. Bireylerin davranışlarını düzenlemesinde yol gösterici nedensellik yönelimleri adı verilen üç yönelim yer almaktadır: çevrenin bilgilendirici olması, çevrenin kontrol etmesi ve çevrenin güdülemeyici olması. Nedensellik yönelimi kuramında bahsi geçen kavramlar özerklik yönelimi, kontrol yönelimi ve kişisel olmayan yönelim olarak adlandırılır ve her birey, içinde bu üç yönelimi barındırırken bu yönelimlerin kişi içerisindeki gücü,



psikolojik ve davranışsal olarak farklılık gösterir. Birey kendi yöneliminden ötürü bu üç yönelimden birine sahipmiş gibi olaylarla ilişki kurarken, bu ilişkilerin temelinde davranışlarının çeşitliliği, özelliği, değerlendirmesi ve etkililiği olayların başlatılmasını ya da düzenlenmesini sağlayarak davranışların düzenlemesine yardımcı olur (254).

Spor ve egzersiz ortamlarında yapılan çalışmalar özerklik yönelimi ile egzersize katılım arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin kilo vermek amacıyla egzersiz programına katılan bir grup üzerinde yapılan çalışmada yüksek düzeyde özerklik yönelimi ile programa katılan bireylerin tamamen içselleştirilmiş nedenlerden ötürü egzersizde devamlılıkları iki sene kadar sürdüğü gözlenmiştir. Egzersiz ortamlarında nedensel yönelimleri belirlemek amacıyla “Genel Nedensel Yönelimler Ölçeği” ni spor ve egzersiz ortamlarına Rose, Markland ve Parfitt (2001) uyarlayarak “Egzersizde Nedensel Yönelimler Ölçeği” adıyla kullanılmaya başlanmıştır. Fakat spor ve egzersiz ortamlarında nedensel yönelimleri belirlemeye yönelik yapılan çalışmalar yeterli değildir (139).

Egzersizde nedensel yönelimler ile davranışsal düzenlemelerin araştırıldığı başka bir çalışmada ise özbelirlenmiş davranışların (içsel ve tanımlanılmış) özerklik yönelimi ile pozitif, kişisel olmayan yönelim ile negatif korelasyon gösterdiği ortaya konulmuştur. Dışsal düzenleme (tamamen özbelirlenmemiş olan) hem kontrol hem de kişisel olmayan yönelim ile pozitif ilişki ortaya koymuştur (279).

#### **1.8.6.3.4. Temel İhtiyaçlar Kuramı (Basic Needs Theory):**

Öz-Belirleme Kuramı’ nın altında yatan varsayıma göre insanlar kalıtımsal olarak sosyal çevrelerini oluşturmaya meyillidirler ve özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi ihtiyaçlarını gidermeye çalışırlar. İhtiyaçlar terimi genel olarak bireylerin

bilinçli isteklerini, arzularını ve güdülerini yansıtmaktadır. Dolayısıyla ihtiyaçlar, kişinin ihtiyacının gücüne göre bireyler arasındaki farklılıkları ortaya koyan değişkenlerdir. Öz-belirleme kuramı kapsamında insanların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel ihtiyacı vardır (254).

*Özerklik (Autonomy)*; özgürlük, bağımsızlık, kontrol gibi kavramlarla bazen eş anlamlı, bazen birlikte kullanılabilen özerklik kavramı, birbirine zıt istek ve eğilimler arasından seçim yapabilme gücü, dışsal kontrolden görece bağımsız olmak şeklinde tanımlanmaktadır.

*Yeterlik (Competence)*; yeterlik, bir işi yapmak için gerekli olan güce, bilgiye, beceriye sahip olma ve yapabileceğine inanma olarak tanımlanmaktadır ve istenilen sonuçlara ulaşmayı ve görevleri yerine getirmeyi içerir.

*İlişkili Olma (Relatedness)*; bireylerin başkaları ile ilişki kurma ihtiyacı ve içinde buldukları sosyal çevreye ait olma duygusunu yaşamalarıdır.

Öz-Belirleme Kuramı güdülenme ve psikolojik ihtiyaçların ilişkisini açıklayarak bir iskelet oluşturmaktadır. İnsanların içinde buldukları çevre özerklik, yeterlik ve ilişkili olma algıları üzerinde etkilidir dolayısıyla bu temel psikolojik ihtiyaçlar güdülenme üzerinde belirleyici olmaktadır. Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını tam olarak doyurabilmeleri için yaşantılarındaki etkinlikleri kendileri özgürce seçmelidirler ki seçilen etkinlik zevk veren, hoşlanılan bir hale gelebilsin. Ancak bu şekilde olduğunda bireyler etkinliğe içsel olarak güdülenebilmektedirler. Etkinlik temel ihtiyaçları doyurmadığında, kişi etkinliği yapmaya devam edebilmekte, ama içsel olarak güdülenmemektedir. Bunun dışında sosyal çevrenin vereceği özerklik desteği de, bireyin davranışlarını kendisinin kontrol etmesini sağladığı için içsel güdülenmeyi harekete geçirmektedir (73).

Öz-Belirleme Kuramı' nda kişilerin kendilerini öz-belirlenmiş ve yeterli hissetmelerinin, onların içsel olarak güdülenmeleri üzerinde olumlu etki olacağı ileri sürülmektedir (216). Ayrıca bu kurama göre, içsel güdülenme ile özerklik ve yeterlik algısı arasındaki etkileşim olumlu yönde ve yüksek iken, ilişkili olma arasındaki ilişkinin etkisi daha azdır (73). Yeterlik algısının ise içsel güdülenme üzerinde etkisi büyüktür (205).

Bu ihtiyaçlarımız doyurulduğunda güdusel düzenlemelerin öz-belirlenmiş şekilleri (içsel, bütünleştirilmiş ve tanımlanılmış) egzersiz davranışına uyum sağlamamızı sağlamaktadır. Bu durumun tam tersi olarak bu ihtiyaçlar doyurulmadığı zaman özbelirlenmemiş güdülenmeye (içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme ve güdülenmeme) neden olur ve bu durum bireyin egzersiz davranışına uyum sağlanmaması ile sonuçlanır (83, 84).

Edmunds, Ntoumanis ve Duda (2006) temel ihtiyaçlar ile egzersizde davranışsal düzenlemeler arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, üç temel ihtiyacın giderilmesinin içsel ve tanımlanmış düzenleme ile pozitif; dışsal güdülenme ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (98).

Egzersizde güdülenme kavramının farklı perspektiflerden ele alınması, farklı kuramların oluşmasına neden olmuş ve bu farklılık beraberinde egzersizde güdülenmeyi ortaya koymak için birçok ölçüm araçlarının oluşmasını sağlamıştır.

### **1.8.7. Egzersizde Güdülenmenin Ölçülmesi**

Egzersizde güdülenmeyi ölçmek için çeşitli ölçüm araçları geliştirilmiştir. Bu ölçekler farklı derecede geçerlilik ve güvenilirlik puanlarına sahiptir. Psikometrik oranlar ölçekte geçerlilik ve güvenilirlik olarak uygun olmalıdır. Güvenilirlik, belli bir özelliği ölçmek için yapılan ölçmelerin aynı bireyler üzerinde benzer şartlarda tekrar

edilebilirliği olarak tanımlanmaktadır. Geçerlilik ise, testin bireyin ölçölmek istenen özelliğini diğer özelliklerle karıştırmadan ne derece ölçtüğü ile ilgilidir (46).

Bu bölümde alt bölümler şeklinde egzersiz davranışında ve fiziksel aktivitede güdülenmeyi ortaya koyan ölçekler ele alınmıştır. Bu ölçekler gelişimleri, güdülenme kavramını ele alışları ve faktör yapıları açısından farklılık göstermektedirler.

### **1.8.7.1. Öz-Motivasyon Envanteri (Self-Motivation Inventory)**

Öz-Motivasyon kavramı egzersize bağlılık konusundaki bulgular ışığında ve literatüre dayanarak Dishman, Ickes, and Morgan tarafından ortaya atılmıştır (91). Öz-Motivasyon dışsal ödöl ve diğer dışsal etkenlerin olmadığı durumlarda bile davranışa bağlanma ve devam etme eğilimini tanımlayan kişisel bir özelliktir (91, 123, 311). Bu kavram Dishman ve ark. tarafından hedef yönelimi ile eşanlı olarak kullanılmaktadır (315).

Öz-Motivasyon Envanteri; 40 maddelik, 1 (Bana çok uygun değil) ile 5 (bana çok uygun) puan aralığında 5’li likert türü bir ankettir. 19 pozitif, 21 negatif ifadeyi içinde barındırmaktadır. Ölçekten yüksek skor elde etmek yüksek düzeyde içsel güdülenme ve görevde sabırlı olma yeteneğine sahip olunduğunu belirtmektedir (12).

Dishman ve ark. (1980), öz-motivasyon kavramının egzersiz programına bağlılık konusuna etki eden tek psikolojik faktör olduğunu ileri sürerek 40 maddelik Öz-Motivasyon Envanteri’ni geliştirmişlerdir. Onların hipotezine göre ÖME ölçeğinden yüksek puan elde edenler egzersiz programına daha düzenli katılırken, düşük puan elde edenler tam tersi davranış sergilemişlerdir (91).

ÖME’ nin psikometrik değerlendirilmesi kapsamlı olarak çalışılmıştır ve yeterli güvenilirlik katsayısına sahip olsa da bulgular geçerliliğinin yeterli olmadığını göstermektedir. Dishman ÖME skorlarını bir çalışmasında ölçeğin egzersize bağlılığı

ölçebileceğine dair sonuçlar bulmasına rağmen diğer araştırmacılar ölçeğin geçerliliği konusunda aynı sonuçlara ulaşamamışlardır (154).

ÖME'nin kriter geçerliliği ve güvenilirliğine ait bulgular farklılık göstermektedir. Ölçeğin egzersiz programına hem başlama hem de devam etme ihtimalini tahmin ettiği ileri sürülmüş fakat bu sav doğrulanmamıştır. Çok az çalışma öz-motivasyon ile egzersize bağlılık arasında ilişki bulurken (91, 311) pek çoğu aksi sonuçlar elde etmiştir (35, 227, 309, 335).

Egzersiz davranışıyla ilgili olarak yapılan bir çalışmada önceden sedanter yaşam süren ve şu an aerobik programına katılan orta yaşlı bayanların ne aerobik sınıfı içinde ne de dışarıda yaptıkları aktiviteler ile öz-motivasyon arasında ilişki bulamamışlardır (227). Bir başka çalışmada da 10 hafta süren ve kamu kurumu tarafından yapılan aerobik programlarına bağlılığın öz-motivasyon düzeyi (düşük-orta-yüksek) ile etkileşim içinde olmadığı bulunmuştur. Garcia and King tarafından yapılan bir araştırmada hem 6 hem de 12 hafta egzersize devam eden katılımcıların öz-motivasyon puanları ile egzersize bağlılıkları arasında pozitif ilişki bulunamamıştır (334).

ÖME kavramsal olarak kapsamlı çalışılmıştır ve sonuçları açıktır. Güdülenme üzerine yapılan bu kavramsal çalışmalar, güdülenmenin çok boyutlu ele alınması görüşü ile çelişmektedir. ÖME kullanılarak yapılan çalışmalar bu ölçeğin egzersizde güdülenmeyi açıklamada yetersiz olduğunu göstermektedir (94, 224, 227).

#### **1.8.7.2. Egzersizde Bireysel Güdüler Envanteri (Personal Incentives For Exercise Questionnaire)**

Egzersizde bireysel güdüler envanteri Kişisel Birikim Teorisi (Personal Inventory Theory) kapsamında (208), Duda ve Tappe tarafından geliştirilmiştir (95).

Bu kuram davranışların, durum ve şartlara bireysel olarak yüklenilen anlam tarafından etkilendiğini savunmaktadır (111) ve egzersiz davranışında güdülenmeye odaklanmıştır (111, 311). Bu ölçeğin ilk versiyonu 48 madde, 10 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: görünüm, fitnes, rekabet, zihinsel yararlar, ilişkili olma, üstünlük, esneklik/çeviklik, sosyal tanınma, sağlık ve kilo kontrolü şeklindedir.

EBGE'nin içsel tutarlılık ve geçerliliği düşük düzeyde bulunmuştur. Ancak, ölçekte sadece bazı faktörlerin kriter geçerliliği orta yaşlı ve daha yaşlı yetişkinlerdeki egzersiz davranışını öngörmedeki yeterliliği açısından uygun bulunmuştur (111). Bu ölçek kullanılarak orta yaşlı ve daha yaşlı yetişkinlerde üzerine yapılan bir araştırmada egzersiz programlarına katılanların yaklaşık olarak %15'i sosyal tanınma amacıyla, geri kalan oranın büyük bir kısmında ise fit olmak, psikolojik yararlar ve diğer insanlarla ilişki kurmak gibi amaçlarla egzersiz davranışında bulunmuşlardır (94). Bu ölçek kullanılarak yapılan diğer bir çalışmada ise, üniversite öğrencilerinde egzersize katılım nedenleri fiziksel görünüm, fit olmak, psikolojik faydalar, kilo kontrolü ve sosyal tanınma şeklinde farklılık göstermektedir (111).

EBGE, kriter geçerliliği açısından uygun olduğunu gösteren çalışmalar bulunmasına rağmen söz konusu ölçeğin geçerliliği konusunda eksiklikler mevcuttur. Bazı maddeler egzersiz davranışında güdüsel yaklaşımın tanımlanmasından ziyade egzersiz veya bireyin kendisi hakkındaki genel inançlarını yansıtmamaktadırlar (211). Ayrıca ölçekte bireyin ilgi alanlarını belirlemek açısından yer alan maddeler sayıca yetersizdir.

Ölçeğin bir diğer sınırlaması egzersizde güdülenmeyi ortaya koyan faktörlerin tam anlamıyla ele alınmamasıdır. Örneğin egzersiz davranışında önemli bir güdü olan duygusal faktörlerden eğlenmek, iyi vakit geçirme (183, 211, 332, 333)

hiçbir alt ölçekte ele alınmamıştır.

Ayrıca egzersize katılım olasılığını azaltan egzersiz engellerini de dâhil etmemiştir. Ayrıca bu ölçekte ortaya koyulan güdüsel faktörler yaygın sonuç ile beklenen yapıya ait olarak yorumlanabilmektedir. Ancak ölçekteki temel eksiklik ölçeğin egzersizde güdülenmeyi ölçmede başarısız olmasıdır.

### **1.8.7.3. Egzersiz Nedenleri Envanteri (Reasons for Exercise Inventory)**

Egzersiz Nedenleri Envanteri (ENE), Silberstein ve ark. tarafından egzersiz güdülerini incelemek üzere geliştirilmiştir (303). ENE; 24 madde ve kilo kontrolü, fitness, duygudurumu, çekici görünme, sağlık, eğlence ve ruh halini içeren 7 alt ölçekten oluşmaktadır (50, 303).

ENE, çok az çalışmada kullanılmıştır (79, 303). Alt ölçekleri arasında iç tutarlılık göstermesine rağmen, araştırmacılar faktör yüklerinde farklı bulgular elde etmişlerdir (50, 80). Bir çalışmada ölçeğe dair 6 alt ölçek (seksüel çekicilik, genel görünüm, kilo kontrolü, fitness ve sağlık, duygudurumu ve eğlence) saptanırken (80), bir diğerinde dört alt ölçek (fitness/sağlık kontrolü, görünüm ve kilo kontrolü, stres/duygu durumu kontrolü ve sosyalleşme) belirlenmiştir (50, 80).

Egzersiz davranışı bileşenleri arasında da ayrıca belirsizlik bulunmaktadır. Dört faktörlü egzersiz davranışı ölçeğinin uygulandığı çalışmalara görünüm/kilo kontrolünün egzersize katılım ile önemli bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (50). Bu bulguların aksine altı faktörlü ölçeğin kullanıldığı çalışmalar egzersize katılım ile güdüler arasında ilişki bulamamıştır (80).

Sonuç olarak bu ölçek, egzersizde güdülenme kavramını dar bir çerçeveden ele aldığı için yeterli değildir. Ölçek egzersiz davranışında etkili olan, öz-yeterlilik kavramı (207, 294) ve egzersize katılımı başkalarından aldıkları destek gibi güdüsel

faktörlerle bağlantı kuramamıştır. Buna karşın bu ölçekte yer alan birçok faktör özellikle bireylerin egzersizden beklentileri şeklinde geniş bir kapsamda ele alınmıştır. Ayrıca ENE, sadece güdülenmeyi arttıran faktörleri değil aynı zamanda güdülenmeyi azaltan faktörleri de içermektedir. Ölçekteki maddelere dayanarak ölçeğin bazı eksikliklerinden söz edilebilir. Örneğin, aynı alt ölçekte yer alan bazı maddelerin kavramsal olarak diğer maddelerle ilişkili olmadığı gözlenmiştir (7, 10, 96, 224).

#### **1.8.7.4. Egzersizde Motivasyon Envanteri (Exercise Motivation Inventory)**

Egzersizde Motivasyon Envanteri (EME), Bireysel Gelişim Kuramı (Personal Investment Theory) ve Bilişsel Değerlendirme Kuramına dayanmaktadır. Egzersiz yapma nedenlerini ortaya koyan bir ölçektir. Ölçekteki maddeler egzersiz katılımcılarına yönelik yapılmış çalışmalardan ve odak grup görüşmeleri ve mülakatlarla oluşturulmuştur. Egzersiz yapma nedenleri “Egzersizde Bireysel Güdüler Envanteri” ve egzersiz yaparken eğlenilemek kapsamında kategorize edilmiştir. Ölçeğin alt ölçekleri: stres yönetimi, kilo kontrolü, düzenli egzersiz alışkanlığı, sosyal tanınma, eğlence, fiziksel görünüm, kişisel gelişim, sosyal ilişki, hasta olmaktan sakınma, rekabet, fiziksel uygunluk ve hastalıktan dolayı katılım şeklindedir (211).

EME'nin psikometrik özelliklerini ortaya koyan çalışmalar ölçeğin alt ölçeklerinin güvenilir olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca EME'nin hem faktör analizi hem de çapraz doğrulama çalışmaları bu ölçeğin yapısal olarak tutarlı olduğunu desteklemektedir. EME' de yer alan eğlence ve rekreasyon alt ölçeklerinin ikisi de “İçsel Motivasyon Envanteri”nde yer alan ilgi/eğlence alt ölçeği ile önemli bir benzerlik göstermiştir. Ayrıca ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koyan



çalışmanın katılımcıları tüm insanların aktif olduğu ve en azından haftada bir gün ve en az bir saat egzersiz yaptığı için bu sonuçlar dikkatli bir şekilde değerlendirilmelidir (211).

EME' nin kriter geçerliliği kanıtlanamamıştır. Ayrıca EME, egzersizde bireysel güdüler ölçeği temel alınarak oluşturulduğu için ölçeğin içeriği egzersize katılımı önleyen engelleri birleştiren eksiklik gibi aynı sınırlamalara sahiptir. Ancak, yazarlar EME'nin geçerliliğini güdülenme kavramı çerçevesinde kıyasladıklarını söyleseler bile EME biraz dar çerçevede ve ayrıca egzersiz davranışında güdülenmeyi azaltan faktörleri içermemesi açısından zayıf bir ölçektir.

Bunlara ek olarak faktörlerle ilgili olarak, bu ölçeğin içinde sunulan ve ilgileri ortaya koyan bazı alt ölçeklerdeki içsel zayıflık göstermektedir. Örneğin, halk sağlığı ile ilgili olan ve egzersiz nedeni olarak en çok gösterilen daha kuvvetli ve daha dayanıklı olmak gibi fitnessi içeren alt ölçekler bu ölçekte açık bir şekilde ortaya koyulamamıştır. Ayrıca halk sağlığı ile ilgili alt ölçek sadece hastalıktan sakınma güdüsüne odaklanmakta, sağlık yaralarına ilişkin güdülere önem vermemektedir.

EME'nin güdüsel faktörlerine ait olan eksiklik, ölçeğin maddeleri birleştirilmesinin sorunlu olmasıdır. Belirli bir biçimde, maddelerin ifade tarzı ve yapısal kuruluşu halen egzersiz yapan bireylere uygun tarzdadır ve egzersiz yapmayan bireylerin neden egzersiz yapmadıklarını araştırma konusunda başarısız olmuştur. Dahası, ölçekteki maddelerin kendi alt ölçeklerinin içinde diğer maddelerle ilişkili olmamasının yanı sıra, aynı zamanda kötü ifade edilmişlerdir, ölçümde ifade ettikleri güdülenme kavramında iki bakış açısına sahiptirler. Bu sebeple, EME güvenilirlik ve faktör geçerliliği açısından uygun olmasına rağmen, kriter geçerliliği ve egzersiz davranışında güdülenmeyi dar kapsamda ele alması açısından eksiktir.

Bu eksiklikler neticesinde EME revize edilmiş ve alt ölçeklerde bazı değişikliklere

gidilerek EME-2 oluşturulmuştur. Bu yeni ölçek 14 alt ölçeği içermektedir. Bu alt ölçekler: stres yönetimi, yeniden canlanma, eğlence, meydan okuma, sosyal tanınma, ilişki kurma, rekabet, sağlık baskısı, hasta olmaktan sakınma, sağlık yaraları, kilo kontrolü, fiziksel görünüm, kuvvet ve dayanıklılık, çeviklik şeklindedir (212). EME-2, EME' ne göre fitness ve sağlık ile ilgili güdülerini ortaya koymak açısından daha kuvvetli bir ölçüm aracıdır. Ayrıca egzersiz yapanlar yapmayanları ayırt etme ve onların içsel ve dışsal güdülerini belirlemede kullanışlı bir ölçektir (203). Bu ölçüm aracı kullanılarak yapılan çalışmalarda ölçek geçerli ve güvenilir bulunmuştur (212).

#### **1.8.7.5. Fiziksel Aktivitede Motivasyon Ölçeği (Motivation for Physical Activity Measure)**

Spor ve fiziksel aktiviteye katılımında sıklıkla etkili olan güdülerini tanımlayan “Fiziksel Aktivitede Motivasyon Ölçeği (FAMÖ)” Frederick and Ryan tarafından oluşturulmuştur (119). Bu ölçek dışsal-içsel güdülenme olarak ikiye ayrılan “Bilişsel Değerlendirme Kuramı” kapsamında oluşturulmuştur (83). FAMÖ 23 maddeden oluşmaktadır ve ilgi/eğlence, rekabet ve fiziksel görünüm ile ilişkili olmak üzere üç faktör içerir. Teorik olarak ilgi/eğlence ve rekabet güdülerini içsel güdülenmeyi, fiziksel görünüm ile ilgili güdüler ise dışsal güdülenmeyi yansıtmaktadır (119).

Bu ölçek ile ilgili yapılan çalışmalar ölçeğin hem istikrarlı olması hem de güvenilir sonuçlar verebilmesi açısından psikometrik özelliklerini ortaya koymaktadır. Faktör analizi çalışmaları tutarlı olarak üç alt ölçek yapısında sonuçlar elde etmişlerdir. Fiziksel aktivitede FAMÖ uygulamaları şu anki ve ilerideki fiziksel aktiviteye katılımın kriter geçerliliği açısından uygun olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, bir çalışmada, katılımcılarda fiziksel aktivite sıklığının sadece üç faktörle ilişkili olmadığını enerji tüketimi ile de ilişkili olduğunu ileri sürülmüştür (119).

FAMÖ' deki bazı güdüsel öğeler ayrıca gelecekteki egzersiz davranışını da öngörmektedir.

Frederick ve Momson (1996) tarafından bu ölçek kullanılarak yapılan bir çalışmada erkekler için fiziksel görünüm ile ilişkili güdülerin düzenli egzersiz yapanlar ve yapmayanlar arasında farklılık gösterdiği ortaya konulmuş ayrıca hem erkekler hem de kadınlarda ilgi/eğlence düzeyi egzersize bağlılık kavramı ile ilişkili bulunmuştur (120).

FAMÖ' nin güvenilirliği, faktör ve kriter geçerliliği açısından olumlu sonuçlar vermesine rağmen güdülenmeyi sadece tek bir yönden ele almaktadır. Buna ek olarak maddeler açısından ölçekte yer alan maddelerin kötü ifade edilmiş olması, bir alt ölçekte yer alan maddelerin birbiriyle alakasız olması ve ölçekteki güdülenme kavramının iki açıdan ele alınması ölçeği yetersiz kılmaktadır. Bu eksiklikler ışığında egzersizde güdülenme kavramını bu envanterin ortaya koyması oldukça zordur.

#### **1.8.7.6. İçsel Motivasyon Envanteri (Intrinsic Motivation Inventory)**

İçsel Motivasyon Envanteri (İME), Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde oluşturulmuş bir ölçektir. Ryan tarafından geliştirilen ölçek, egzersizde içsel güdülenmenin düzeyini belirlemek üzere 27 maddeden oluşmaktadır (228). İçsel güdülenmenin temel birleşenleri bu ölçekte ilgi-eğlence, algılanan yetenek, saygınlık çabası ve gerginlik baskısı şeklindedir (49, 284, 286).

İME' nin yarışma sporları ve egzersiz ortamlarında psikometrik özelliklerini incelediğimizde güvenilirlik ve faktör geçerliliği açısından uygun olduğu görülmüştür (226, 228). Bununla birlikte ölçeğin kriter geçerliliğini ortaya koyan hiçbir çalışma yoktur. Egzersiz davranışında bu ölçeği uygulayan çok az çalışma, egzersiz davranışı ile içsel güdülenmeyi incelemekten ziyade İME ölçeğinin

faktörleri ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiye odaklanmışlardır. Örneğin, bir çalışmada düzenli egzersiz yapan bireylerin düzenli egzersiz yapmayan bireylere göre yetenek algıları, egzersizden zevk alma düzeyleri, enerji tüketimi ve gerilim düzeyleri açısından farklılık gösterdiği görülmüştür (228). Bir başka çalışmada ise bir miktar egzersiz yapmış olan katılımcılardan geri bildirim verenler geribildirim vermeyenlerle kıyaslandıklarında yetenekleri %19 oranında, egzersize katılım konusunda harcadıkları efor %8 oranında ve egzersizden aldıkları zevk %12 oranında artış göstermiştir (284). Hâlbuki yukarıda söylenildiği gibi, İME'nin faktör yapısıyla direkt ilgili çok az çalışma vardır.

Kriter geçerliliği ile ilgili kanıtların ötesinde İME diğer eksikliklerden dolayı değer kaybetmektedir. Ölçek sadece içsel güdülenmeye odaklanmış ve egzersiz davranışına güdülenmede etkili olan dışsal faktörleri göz önünde bulundurmamıştır. Bu ölçeğin maddelerinin oluşturulması da problemlidir. Özellikle İME içindeki maddeler genel inançlar ve kişisel önceliklerden ziyade egzersiz davranışında etkili olan güdüsel faktörleri temsil etmektedir. Ayrıca ilgiler alt ölçeğinde yetersiz sayıda madde motivasyonun ilgilerimiz ile alakasını tespit etmektedir. İME'nin kriter geçerliliği henüz yapılmadığından güdülenme kavramını tam anlamıyla ortaya koyamamaktadır ve ölçek egzersizde güdülenmeyi ölçmek için uygun değildir.

Bu çalışmada egzersizde güdülenmeyi Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde anlamaya yönelik ölçüm aracı olarak "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2" , iki aşamadan oluşan çalışmanın ilk aşamasında bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği test edildikten sonra, kullanılmıştır. Bu ölçeği kullanarak yapılan pek çok çalışma vardır (98, 125, 140, 143, 160, 196, 212, 214, 238, 248, 250, 258, 279, 341, 342, 343, 344, 345). Çalışmanın ileriki bölümlerinde ölçeğin özellikleri ayrıntılı olarak anlatılacağı için bu bölümde bu ölçek hakkında açıklama yapılmamıştır.

Egzersizde güdülenmeyi farklı açılardan ele alan, farklı kuramsal çerçeve ile ortaya koyan bu ölçüm araçları kullanılarak pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada ele alınan egzersizde güdülenme ile fiziksel aktivite düzeyi, egzersizde davranış değişim basamağı ve cinsiyet değişkenleri arasındaki farklılıkları ortaya koyan çalışmalara aşağıda değinilmiştir.

### **1.8.8. Egzersizde Güdülenme Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Egzersiz psikolojisi alanında çalışan pek çok araştırmacı egzersiz davranışına başlama ve devam etme konuları, diğer bir deyişle egzersizde güdülenme kavramı üzerine odaklanmışlar ve bu kavram, egzersiz ve spor psikolojisinde en çok araştırılan konulardan biri haline gelmiştir (275). Gittikçe azalan fiziksel aktivite alışkanlığı ve buna eşlik eden sağlık problemleri de egzersizde güdülenme konusunun anlaşılması ihtiyacını beraberinde getirmiştir (41). Wininger (2007), egzersize katılan bireylerin egzersiz yapma nedenlerinin suçluluk duygusu, sosyal onay, kişisel hedefler ve içsel güdüler gibi çok boyutlu olduğunu ve bu yüzden katılımcıların egzersizde güdüsel düzenlemelerinin belirlenmesi gerektiğini belirtmiştir (347).

Egzersiz psikolojisi alanında egzersiz davranışını ortaya koyarken önemli olan güdülenme kavramını (27) anlayabilmek için, Öz-Belirleme Kuramı dikkat çeken bir yaklaşım haline gelmiştir (83). Öz-Belirleme Kuramı egzersiz ve spor ortamlarında son 20 yıldır ele alınmaktadır (27). Öz-Belirleme Kuramı adolesan bireylerde ve gençlerde egzersiz davranışını öngörmede kuramsal bir çerçeve olarak kullanılmaktadır (5, 59, 76, 83, 98, 160, 209, 346). Bu kuram öz-belirlenmiş olarak hareket eden bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal anlamda olumlu davranışlarda bulunacağını varsaymaktadır (323). Bu sebeple, öz-belirlenmiş

güdülenme ile-içsel ve tanımlanmış düzenleme- egzersize katıldığımızda egzersizde devamlılığı sağlayacağımızı; daha az öz-belirlenmiş güdülenme –içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme- ve güdülenmeme ile egzersize katıldığımızda ise egzersize devam etme konusunda başarılı olamayacağımız görüşünü savunur. Genel olarak bu kuramla ilgili mevcut olan çalışmalar 'Öz-Belirleme Kuramı' nın varsayımlarını desteklemektedir (161, 162, 312).

Mannell (1980), içsel güdülenmenin dışsal güdülenmeye göre fiziksel aktiviteye katılımı daha etkili olduğunu belirtmiştir. Iso-Ahola (1989), egzersize katılımın öz-belirlenmiş olması ve bu etkinliğe katılımın faydasının birey tarafından bilinmesinin bireyin fiziksel aktiviteye katılımını arttıracak ve bu etkinliğe ilgisinin artacağını ileri sürmüştür (58).

Öz-Belirleme Kuramı ile ilgili kapsamlı bir çalışmada Vallerand (1997), öz-belirlenmiş güdüsel düzenlemelerin, daha az öz-belirlenmiş düzenlemeler ve güdülenmeme davranışı ile karşılaştırıldığında egzersiz davranışını sergilemekte daha olumlu bir yaklaşım içinde olduğunu altını çizmiştir (324).

Ingledeve ve Markland (2009) tarafından genç egzersiz katılımcıları üzerinde yapılan çalışmada, hem içsel hem de tanımlanmış düzenlemenin egzersiz davranışını öngörmeye etkili olduğu; buna karşın ne dışsal ne de içe yansıtılmış düzenlemenin egzersiz davranışına dair herhangi bir öngöründe bulunamadığı ortaya konulmuştur (162). Ingledeve ve Markland (2008) yetişkin bireyler üzerinde egzersiz güdülenmesini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda tanımlanmış fakat içsel olmayan düzenlemenin egzersize katılımı olumlu etkilediği; dışsal düzenlemenin ise egzersize katılımı olumsuz etkilediği belirtilmiştir (161).

İçe yansıtılmış düzenleme ile ilgili araştırmalarda bireylerin egzersiz davranışına kısa süreli olarak devam ettiği gözlenmiş, uzun süreli olarak davranışı

sürdürmediği belirtilmiştir (260). Ayrıca içe yansıtılmış düzenlemeler bireyin davranışı içselleştirmesindeki ilk adım olduğu için davranışı benimsemesinde önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (87, 328).

Ayrıca Öz-Belirleme Kuramı kapsamında yapılan çalışmalar, genellikle özerklik desteği ve kontrol ile bunların bireylerin özelliklerine ve davranışlarına etkisi olmak üzere iki noktaya odaklanmış olup kontrol edici olmakla, özerk olmayı kıyaslamaktadır. Öz-Belirleme Kuramı kapsamında daha önce egzersiz ortamlarında yapılan çalışmalar özerklik desteği ile öz-belirlenmiş düzenlemeler arasında olumlu bir etkileşim olduğunu ortaya koymuşlardır (98, 343).

Bunun dışında egzersizde güdülenme kavramı, egzersizde davranış değişim basamağı, fiziksel aktivite düzeyi gibi değişkenlerle de ilişkilidir (119, 121, 163, 209).

Egzersizde güdüsel yönelime yönelik yapılan çalışmalar bu çalışma kapsamında ele alınan değişkenlere göre kategorize edilerek aşağıda belirtilmiştir:

#### **1.8.8.1. Davranış Değişim Basamağı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Güdüsel Yönelim**

Egzersiz davranışının güdülenme ile ilgili belirleyici faktörlerini anlamada egzersize başlama ve devam etme kavramlarının önemli olduğu ve bu kavramların çok boyutlu ve dinamik olduğu bilinmektedir. Bireylerin sedanter yaşamdan düzenli egzersiz yaptıkları yaşama ilerlerken bir dizi egzersiz davranışı aşamalarından geçtiği varsayılmaktadır. Dishman (1982) egzersiz davranışını kavramlaştırmanın yararlı olduğunu ve bu durumun egzersiz psikolojisi alanına katkı sağladığına işaret etmiştir ve çeşitli araştırmacılar Kuramlar Üstü Teorem' in bu alanda faydalı bir model olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle egzersize teşvik amaçlı egzersizde bulunulan

safhalara göre yapılan uygulamaları etkililiğini geliştirmek hakkında literatürde Kuramlar Üstü Teorem' in yararlı olduğuna dair bulgular bulunmaktadır (184, 241). GÜdülenmeyi anlamak için güdülenme sürecini anlamaya yönelik girişimlerde bulunarak sürece etki etmek gerekmektedir. Egzersiz güdülenmesinde de sürece müdahale edebilmek üzere egzersiz davranış basamağına göre egzersizde davranışsal düzenlemeleri belirlemek üzere çeşitli araştırmalar yapılmıştır (316). Araştırmacılar egzersiz davranış basamağına göre egzersizde davranışsal düzenlemelerin belirlenmesini egzersizde devamlılığın sağlanmasında önemli olduğunu belirtmişlerdir (31).

Öz-Belirleme Kuramı' nı Kuramlar Üstü Teorem' den ayıran önceki çalışmalarda, güdülenme konusu daha nicel perspektiften ele alınarak, egzersizin üst safhalarında yer alan bireylerin güdülenmelerinin yüksek; egzersizin daha alt safhalarında yer alanların ise güdülenmelerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Öz-belirleme kuramı ise, güdülenmenin nitel özelliklerine de önem vermiştir. Bu teoriye göre egzersiz ile ilgilenmek daha fazla veya daha az özerk veya kontrollü nedenlerle düzenlenmekteydi. Öz-Belirleme Kuramı' nın varsayımına göre özerklikle ilgili düzenlemeler daha etkili ise egzersize katılım düzenli olacak ve devamlılık sağlanacaktır. Bu yüzden Öz-Belirleme Kuramı' nın, Kuramlar Üstü Teorem' in farklı safhalarındaki değişiklikler üzerine önemli bir yeri vardır. Öz-Belirleme Kuramı, özellikle bireylerin fiziksel aktiviteyle meşgul olması için gereken güdülenmenin daha az kontrollü ve zaman içinde daha fazla özerk hale geldiği değişim sürecinin evreleri boyunca ilerlemesinde odak noktayı oluşturmaktadır (84, 285).

Davranışların nitel çalışmalarla raporlaştırılmasıyla, Ingledew, Markland ve Medley (1998), farklı egzersiz güdülerini ve Kuramlar Üstü Teorem tarafından önerilen egzersiz davranışı değişim basamakları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır



(163). Egzersizi benimseme bağlamında, Kuramlar Üstü Teorem modeli bireylerin egzersizde aktif olmamaktan başlayan ve düzenli egzersiz yapmaya kadar devam eden beş aşamalı davranış değişim basamağına göre hareket ettiğini tartışmışlardır (267).

Egzersizde davranış değişim basamağı ile Öz-Belirleme Kuramı' na göre güdüsel yönelimler arasındaki farklılığı ortaya koyan çalışmalar benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Egzersize yeni başlayan bireylerin genellikle daha az öz-belirlenmiş (kontrollü) olarak davrandıklarını ayrıca dışsal, özellikle fiziksel görünüş ile ilgili güdülerin davranış değişim basamaklarının ilk basamaklarında (eğilim öncesi, eğilim) daha önemli olduğunu belirtmişlerdir (163, 228, 287). Wankel (1988) egzersiz programlarına katılmanın öncelikle sağlık ile ilgili dışsal güdülerden kaynaklandığını ileri sürmüştür (333). Wininger (2007) de bu bulguların paralelinde sonuçlar elde etmiş ayrıca hazırlık safhasındaki yer alan egzersiz katılımcılarının dışsal düzenleme düzeyleri yüksek olduğunu ve bu safhadaki bireylerin dışsal ödüller veya beklentilerle egzersize katıldıkları belirtmiştir (347).

Egzersizin ilerleyen basamaklarında (hazırlık, hareket ve devamlılık) ise egzersiz katılımcılarının daha öz-belirlenmiş (özerk) davranışlar sergiledikleri ayrıca eğlence, rekabet ve sosyal ilişki gibi içsel güdülerin egzersize devamlılık konusunda daha etkili olduğu ortaya konulmuştur (83, 119, 238, 279, 287, 334, 342). Bu nedenle, egzersiz davranış basamağının ön safhalarında yer alanlar düşük içsel güdülenmeye, ileri safhalarında yer alanlar ise daha yüksek içsel güdülenmeye sahiptirler (238).

Deci ve Ryan (2000), egzersizin devamlılık evresinde yer alan bireylerin hareket ve hazırlık evresine göre daha özerk ve daha az kontrollü davranış sergilediklerini ortaya koymuşlardır (84).

Mullan ve Markland (1997) egzersizde dört güdüsel düzenleme (içsel, tanımlanmış, içe yansıtılmış, dışsal düzenleme) ile egzersizde değişim basamaklarını karşılaştırdıkları çalışmalarında, hazırlık safhasında yer alan bireylerin içsel ve tanımlanmış düzenleme düzeylerinin hareket ve devamlılık safhasında yer alan bireylere göre önemli bir şekilde düşük olduğunu bulmuştur (238).

Ingledeu, Markland ve Medley (1998) egzersiz safhalarına göre en çok farklılık gösteren güdülerin eğlence ve yeniden canlanma şeklindeki içsel güdülerin olduğunu ve bu türden güdülerin en yüksek ortalama devamlılık safhasında; en düşük ortalama ise eğilim öncesi safhada sahip olduğunu belirtmişlerdir (163). Wininger (2007) tarafından yapılan çalışmada, eğilim öncesi safhada yer alan egzersiz katılımcılarının güdülenmeme düzeyleri yüksek bulunmuştur (347).

Bu sonuçlar genellikle Öz-Belirleme Kuramı' nın hem teorik prensibi hem de bu alandaki deneysel bulgular ile benzerlik göstermektedir (83, 238, 342).

Deci ve Ryan (2000), egzersizde değişim safhasındaki en büyük farklılığın içsel ve tanımlanmış düzenlemelerde -özellikle hazırlık ve devamlılık safhalarında- olduğunu tespit etmişlerdir. İçe yansıtılmış düzenleme, hazırlık safhasında içsel ve tanımlanmış düzenlemeye göre düşük bulunurken, devamlılık safhasında yüksek düzeyde bulunmuştur. İçe yansıtılmış düzenleme değeri yüksek olan bireylerin egzersiz davranış basamaklarının ileri safhalarında yer alması beklenmedik bir bulgudur çünkü içe yansıtılmış düzenleme Öz-Belirleme Kuramı' na göre güdülenmenin kontrollü şeklidir (84). Bununla birlikte, önceki çalışmalar içe yansıtılmış düzenlemelerin bazen güdülenme konusunda olumlu etkilerinin olduğunu ileri sürmüştür (250, 308, 324). Ntoumanı ve Ntoumanıs (2006), tarafından yapılan çalışmada da içe yansıtılmış düzenlemeler ve egzersiz davranışı arasındaki olumlu ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (248). Sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada ise

Pelletier, Fortier, Vallerand ve Briere (2001), ie yansıtılmış düzenlemelerin, kısa vadede (10 ay) yüzme spor dalında devamlılığı olumlu etkilediği bulunurken, uzun vadede (22 ay) ok önemli olmadığını belirtmiştir (260). Mullan ve Markland (1997) ise egzersiz değişim basamağına göre ie yansıtılmış ve dışsal düzenlemelerde ise farklılık bulamamışlardır (238).

Egzersizde davranış basamaklarının hepsinde bireylerin kişisel hedeflerinin ön plana çıktığı tanımlanmış düzenleme yüksek düzeyde bulunmuştur. Kuramlar st teorem ile ilgili yapılan çalışmalar hazırlık safhasında hedeflerin önemini vurgulamışlardır. Wininger (2007) ise bireylerin egzersiz ile ilgili hedeflerinin bütün aşamalarda önemli olduğunu söylemiştir (347).

Egzersizde z-Belirleme Kuramı ve davranış değişim basamağı arasında önemli bir farklılık olup olmadığı konusunda daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmalar, bireylerin egzersiz davranışında farklı değişim basamakları paralelinde neden (güdülenme temel alınarak) ve aynı zamanda nasıl hareket ettiğini anlamak bakımından önemlidir (248).

Fiziksel aktivite düzeyine göre egzersizde gdlenmeki farklılığı ortaya koymak isteyen araştırmacılar, egzersizde davranış değişim basamağına göre daha tutarsız sonuçlar elde etmişlerdir.

z-Belirleme Kuramı' na göre içsel güdülenme ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif ilişki olması beklenmektedir. Bu alanda yapılan çalışmaların birçoğu bu varsayımı desteklemişlerdir. İçsel güdülenme bireyin yaşamında birçok alanda etkili olduğu gibi serbest zaman aktivitelerinde ve fiziksel aktivite ile ilgili yapılan çalışmalarda da aynı etkiyi göstermiştir (76, 119). Chatzisarantis ve ark. (2003) tarafından yapılan bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile güdülenmeme ve dışsal motivasyon arasında negatif; ie yansıtılmış, tanımlanmış ve içsel motivasyon

arasında pozitif ilişki bulunmuştur (57). Daley ve Duda (2006), aktif olmayan bireylerin güdülenme düzeylerinin yüksek; içe yansıtılmış düzenleme ortalamalarının ise düşük olduğunu belirtmişlerdir (76). Çocukların fiziksel aktivite yapma isteğini öngörmede öz-belirlenmiş güdülenmenin pozitif rol oynadığı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (250, 308). Flintoff ve Scraton (2001) fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan kadınlar ile yaptığı görüşmede, kadınların yeni beceriler öğrenmek, kendilerine olan öz-saygıyı geliştirmek, sosyal gelişim gibi içsel güdüler ile fit olmak gibi dışsal bir güdü için fiziksel aktiviteye katıldıklarını ortaya koymuştur (112).

Alexandris, Tsorbatzoudis ve Grouios (2002) ise dışsal güdülenmenin fiziksel aktivite düzeyini olumlu etkilediğine dair sonuçlar elde etmişlerdir (5). Bu bulgular, Iso-Ahola (1989) tarafından serbest zaman aktivitelerinin içsel güdülenerek yapıldığına dair düşüncesine ters düşmektedir. Ancak spor ve egzersiz katılımcıları üzerinde yapılan çalışmalar, sağlık ve fitness, çekici görünmek, fiziksel görünüm ve kilo kontrolü gibi dışsal güdülerin fiziksel aktivite düzeyini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (5, 61, 119, 221, 265). Allender, Cowburn ve Foster (2006), genç kadınlarda fiziksel görünüm ve kilo kontrolünün fiziksel aktivite düzeyini arttıran güdü olduğunu belirtmişlerdir (6).

Güdülenme ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar, daha fazla öz-belirlenmiş davranış gösteren bireylerin fiziksel aktivitenin daha yüksek seviyelerinde olduğunu belirtmişlerdir. Daha önce yapılan araştırmalar istikrarlı bir şekilde öz-belirlenmiş güdülenme ile fiziksel aktivite arasında olumlu bir bağ olduğunu göstermişlerdir (7, 98, 238, 343). Dışsal güdülerden ziyade (suçluluk duygusu, baskı, başkalarını memnun etmek gibi), içsel güdüler (sağlığa yararları, hoşlanma ve eğlence gibi) uzun vadeli fiziksel aktivitenin daha iyi bir

göstergesidir (238).

Bu konuda yapılan çalışmaların çoğu çocuklar, gençler ve spor katılımcılarına yapılmıştır. Yetişkin olup egzersiz yapan bireyler üzerinde daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır (248).

Bu konuların dışında egzersizde güdülenmede cinsiyet farklılıkları çeşitli araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (11, 119, 121,124, 287).

### **1.8.8.2. Cinsiyet Farklılıkları ve GÜdüsel Yönelim**

Egzersizde güdülenmeyi ortaya koyan ilk çalışmalar öncelikle cinsiyet farklılığını ele almışlardır. Öz-Belirleme Kuramı bireylerin temel ihtiyaçlarında cinsiyetler arası farklılık olmadığını iddia etse de, sosyal faktörler kadın ve erkeklerde egzersizde güdülenmenin farklılaşmasına neden olmaktadır (86). GÜdülenme ile cinsiyet farklılığını ele alan ilk çalışmalar, “Fiziksel Aktivitede Motivasyon Ölçeği” ni kullanarak yapılmıştır. Rekabete dayalı faaliyetler ile uğraşan (içsel güdülenme) ve fiziksel görünüm (dışsal güdülenme) için egzersiz yapan kadın ve erkek egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerinde farklılıklar olduğunu ortaya koyan bu araştırmalarda, erkeklerin yeterlilik, kadınların da fiziksel görünüm ile ilgili etkinliklere daha ilgili olduğu belirtilmiştir. Bu konu ile ilgili yapılan başka çalışmalarda da bu bulguyu destekleyen sonuçlar elde edilmiştir (119, 287). Bunun dışında fit olmak ve sosyal ilişki gibi güdülerin kadınlarda daha baskın olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (124). Bu bulgular sonucunda erkeklerin içsel, kadınların ise dışsal güdülerinin egzersize katılımı daha etkili olduğu söylenebilmektedir. Fakat erkeklerin de dışsal sebeplerle egzersiz yaptığını ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (11,121). Öz-Belirleme Kuramı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin araştırıldığı bazı çalışmalarda ise kadınların

erkeklerle göre daha öz-belirlenmiş olarak egzersize güdülendikleri belirtilmiştir (196, 341, 343).

Frederick, Morrison ve Manning (1996); eğlence, yeterlilik ve sosyal güdülerin cinsiyetler arası farklılık göstermediğini ileri sürmüşlerdir (119, 121).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan önceki çalışmalar (114) egzersize katılım ile güdülenme arasında cinsiyet farklılığı olduğunu ortaya koymuştur (179). Daley ve Duda (2006)'nın üniversite öğrencileri üzerinde Öz-Belirleme Kuramı ve Kuramlar Üstü Teorem temel oluşturularak gerçekleştirdikleri araştırmalarında erkeklerin tanımlanmış ve içsel düzenleme değerlerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır (76).

Daley ve Duda (2006), tarafından yapılan çalışmada erkeklerin kadınlardan tanımlanmış ve içsel düzenleme olarak daha fazla ortalama değerlere sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Özellikle eğilim veya hazırlık safhasında yer alan kadınların daha az öz-belirlenmiş olarak egzersize güdülendikleri belirtilmiştir (76). Mullan ve Markland (1997) ve Landry ve Solmon (2004) tarafından içsel ve tanımlanmış düzenleme ile egzersiz davranış değişim basamağı ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki farklılığı ortaya koyan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (196, 238).

Önceki çalışmaların aksine Rose ve ark. (2005) eğilim ve hazırlık safhasında yer alan kadınların daha az öz-belirlenmiş güdülenmelerden içe yansıtılmış ve tanımlanmış düzenlemelerinin ortalamalarının hareket ve devamlılık safhasında yer alandan daha yüksek bulunmuştur. Erkekler için Rose ve ark. (2005), eğilim ve hazırlık safhasında yer alan erkeklerin içsel ve tanımlanmış güdülenmelerinin kadınlardan yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Rose ve ark. tarafından elde edilen bu

sonuçlar kadınların erkeklerden daha öz-belirlenmiş olarak egzersize katıldıklarını belirten çalışmalarla tamamıyla örtüşmemektedir (322).

Rose ve ark. (2005) tarafından yapılan çalışmada hareket safhasına ulaşan veya orta fiziksel aktivite düzeyine sahip kadınların egzersize öz-belirlenmiş nedenlerle güdülendikleri ve düşük düzeyde güdülenmeme durumu yaşadıkları belirtilmiştir. Buna karşın, erkeklerde sadece devamlılık safhasında bu durum gözlenmiştir. Diğer bir deyişle, hareket safhasında yer alan veya orta düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip erkeklerin eğilim ve hazırlık safhasında yer alan veya düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip erkekler gibi düşük düzeyde öz-belirlenme ile egzersize katıldıkları belirtilmiştir (76). Ayrıca Rose ve ark. (2005) tarafından yapılan çalışmada cinsiyetler arası farklılık sadece kadınların erkeklerde daha yüksek değerlere sahip olduğu tanımlanmiş düzenleme de gözlenmiştir (279).

### **1.9. Sosyal Fizik Kaygı Kavramı**

Sosyal olarak kabul edilmiş bir değer haline gelen kadınlarda ince bir fiziksel yapı, erkeklerde ise kaslı vücut yapısı reklam, mağazin ve TV programlarında kültürel bir değer olarak yansıtılmaktadır ve benimsenen ideal fizik yapısı çoğu zaman bireyin düşünce, davranış ve başarılarının önüne geçebilmektedir (75). Toplumda fiziksel görünüm ile ilgili olarak yaratılan bu değerler, bireyler üzerinde gerçekçi olmayan fiziksel standartlara ulaşmaları konusunda baskı yaratmakta (149) ve bireyler bu standartların dışına çıktıklarında, gerçekte veya hayallerinde, başkaları tarafından dış görünümünün beğenilmediği hususunda yanlış duygu ve düşünelere sahip olabilmekte ve bedenlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi ile endişe duymaktadır (146).

Bireylerin fiziksel görünümüyle ilgili diğer insanların negatif değerlendirmelerinden duyduğu bu endişe “Sosyal Fizik Kaygı” (SFK) olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde her yaşta insanın özellikle de genç neslin üzerinde durduğu SFK kavramı, Hart Leary ve Rejeski (1989)’ a göre insanların fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri endişe, gerginlik olarak açıklanırken (146), Russell (2002) tarafından, başkalarının kişinin kendi bedenini olumsuz bir şekilde değerlendirdiği algısından dolayı deneyimlenen kaygı olarak nitelendirilmektedir (282).

### **1.9.1. Sosyal Fizik Kaygı Kavramına Kuramsal Yaklaşım**

Sosyal fizik kaygı (SFK) kavramı, bireyin diğerleri önünde davranışlarını kontrol etme ve görünümünü ayarlama çabası olan benlik sunumu teorisi içinde yer almaktadır (13).

Psikoloji ve spor bilimlerinde de sıklıkla ele alınan güdülenme, kaygı, kişilik konularından doğarak spora katılım ve katılım esnasında kendini ortaya koyma, sunma olarak ele alınan “benlik sunumu” (self-presentation) veya etki yönetimi ikincil kişilerde kendimizle ilgili oluşan görüşleri bireysel çabalar sonucu kontrol etme, düzenleme veya ele alma yoludur (201, 202).

Schlenker ve Leary (1982)’ e göre ise benlik sunumu; diğer kişilere kişisel eforunu ve yeteneklerini kullanarak etki etme yoludur. 1990’ da Leary ve Kowalski tarafından geliştirilen benlik sunumu teorik modeline göre benlik sunumu; “Başkalarını Etkileme Güdüsü” (Impression motivation I.M.) ve “İzlenim Oluşturma” (Impression Construction I.C.) bileşenlerinden meydana gelmektedir.

*Başkalarını etkileme güdüsü;* dışarıdan gelen etkileri algılama, kontrol etme isteğinin bir yansımasıdır. *İzlenim oluşturma ise;* başkalarının akıllarındaki kişiyle



ilgili imajları değiştirmeye yönelik tüm davranışsal teşebbüslerdir (202). İnsanların hareketlerini ve tavırlarını, diğerlerinin kendilerine etkileri ve davranışları sonucu nasıl değiştirdiğidir.

*Başkalarını etkileme güdüsü* iç içe girmiş üç faktörden oluşur. Bu faktörler; bir kişinin yarattığı etkinin amaçla olan ilişkisi, istenilen sonuçların değeri ve şu anki ile arzu edilen imaj arasındaki farktır. Bu faktörlerin her biri insanların başkalarının izlenimlerini ne derece etkilediğini belirler ve etkileme derecesini yükseltir. Her bir faktör arzulanan sonuçların alınmasını özgüvenin devamını ve arzulanan kişiliğin oluşumunu etkiler. Bu faktörlerden en önemlisi etkinin amaçla olan ilişkisidir ki etkinin amaçla olan ilişkisine göre; kişinin arzu ettiği amaçların isteniş miktarı: Tek ve başlı başına olan amaç, geçerli olan imajlar ve tutarsızlıklar arasındadır (202).

Başkalarını etkileme güdüsünün oluştuğu durumlarda iki farklı uç meydana gelir. İlk uçta kişiler başkalarının ilgilerine tamamen kayıtsız kalabilir ve ilgilerini çekmek istemeyebilir. Kişi dikkati diğer uyarıcılara yönlendirmeye çalışır. Kişi kendisinden emin kendi dışındaki diğer uyaranlarla etki düzeyini arttırmaya çalışır. İkinci uçta ise, kişiler çevredeki bireylerin dikkatini kendi görünüş ve davranışlarına çekmek ister. Fakat genellikle kişiler bu iki uç arasında gidip gelirler. Kişi bu iki uç arasında dışarıdan gelen uyaranları kişisel yorumuna göre değerlendirerek davranışlarını belirler (202).

*İzlenim Oluşturma* ise başkalarını etkileme güdüsü gibi birbiri ile yakından ilişkili iç içe geçmiş beş faktörden oluşmaktadır. Bunlar; kişisel görüşler, arzulanan ve arzulananmayan kimlik imajları, toplumsal rol kısıtlamaları, koyulan hedeflerin değeri ve şu anki veya potansiyel sosyal imajdır. Bireyler başkaları üzerindeki görüşlerini sadece kişilik özellikleri (yani fiziksel özellikleri) ile değil aynı zamanda kişisel davranışları, anlık modları, toplumsal rolleri ve statüleri, fiziksel uygunluk

düzeyleri, ilgileri, inançları ve benzeri yaklaşımlarla oluştururlar. Bu faktörler kişilerin diğer kişiler üzerindeki etki düzeyini ve izlenim oluşturma düzeyini tek tek veya toplu halde belirler (202).

Benlik sunumu kişiler arası davranışın önemli bir unsurudur. Bireyin sosyal hayatını, işini ve özel ilişkilerini etkiler. Ayrıca egzersiz ve spor alanında da davranış, bilişsellik ve duygulanımın önemli bir belirleyicisidir. İzlenim yönetimi olarak da adlandırılan bu kavram bireyin hayatının her alanına yayılır ve birey iş görüşmesi, okul çevresi, alışveriş, sosyal bir toplantı, fiziksel olarak çok güzel ya da yakışıklı birinin yanında olmak, egzersiz ya da spor yapılan bir yerde gözlerin üzerinde olması gibi çeşitli çevresel ve sosyal ortamlarda arzu ettiği izlenimi yaratmaya çalışır. Ayrıca başkalarının onları durumsal normlar açısından nasıl algıladığını önemseyen insanlar, sosyal onay ya da onaylanmama konusunda endişeler taşırlar ve başkalarının değerlendirmeleri kişileri etkilediği için fiziksel görünüşlerinin nasıl değerlendirildiği sorun olabilmektedir. Bu bağlamda, Leary (1992), benlik sunumu kavramı çerçevesinde başkalarının gözünde bedenlerinin nasıl yargılandığı konusunda endişe yansıtan duygusal tepkiye “Sosyal Fizik Kaygı” adı vermiştir (188).

### **1.9.2. Sosyal Fizik Kaygı Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Spor ve egzersiz psikolojisi alanında 1990’lı yıllarda ele alınmaya başlayan, kişilerin spor ortamı tercihlerini ve spora katılımlarını etkileyen bu önemli kavram ile ilgili ilk çalışma, Hart ve ark. (1989) tarafından SFK’ nın değerlendirilmesine yönelik Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE)’ nin geliştirilmesi çalışması olmuştur (242). SFKE ölçeği oluşturulduktan sonra ölçeğin psikometrik özellikleri farklı örneklem gruplarında test edilmiştir (100, 223, 237). Bu ölçeğin İngiltere, Estonya, İspanya, İsveç ve Türkiye olmak üzere beş ülkeye kültürlerarası genelleştirme

çalışması Hagger ve ark. (2007) tarafından yapılmış ve İngiltere, Estonya ve İsveç örneklem grubunda SFKE' nin 8 maddelik versiyonu kabul görürken; Türkiye ve İspanya' daki grupta ölçeğin 7 maddelik versiyonu uygun bulunmuştur (138).

SFKE ile ilgili psikometrik özellikleri ortaya koyan çalışmaların yanısıra, çeşitli psikolojik özelliklerin SFK kavramı ile ilişkisi de incelenmiş ve bu araştırmaların geneli SFK düzeyi yüksek bireylerde, düşük benlik saygısı (81, 283, 303), olumsuz değerlendirmekten korkma (66, 101), vücut imgesi ile ilgili memnuniyetsizlik ve düzensiz beslenme alışkanlığında artış (17, 90, 135, 269) şeklinde sonuçlar elde edilmiştir.

SFK ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda cinsiyet farklılığı da sıklıkla ele alınıp irdelenmiştir (26, 102, 118, 134, 137, 146, 195, 197, 220, 225, 330). Davison ve McCabe (2005), tarafından yapılan çalışmada kadınların, erkeklere göre sosyal fiziksel kaygıyı daha fazla hissettiği ve bu düşüncelerin kendi davranışlarını etkilediği belirtilmektedir (81). Bu bulguyu destekleyen birçok çalışma bulunmasına rağmen (26, 39, 40, 81, 102, 146, 176, 206), bu bulgunun aksini iddia eden çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Hausenblas ve Carron (1999), kadınlar ve erkeler arasındaki SFK düzeyini karşılaştırmışlar ve farklılık bulamamışlardır (149).

SFK; fiziksel benlik saygısı (193), vücut imgesi (54), fiziksel görünümünden ve kilodan memnun olmama (66), yeme tutumu (135) ve sağlıkla ilgili davranışlara (örn. Fiziksel aktivite) güdülenme (200, 247, 314) gibi insanların sağlıklarıyla ilgili konularla ilişkili olduğu için araştırılması gereken önemli bir kavramdır.

Aşağıda spor ve egzersiz ortamında sosyal fizik kaygı ile yapılan çalışmalar alt başlıklar halinde özetlenecektir.

### **1.9.2.1. Sporda Sosyal Fizik Kaygı Çalışmaları**

Spor ortamlarında bu konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalarda bireylerin spor yapıp yapmama durumlarına (101, 149), sporcuların faaliyette buldukları spor dallarına (105, 136, 245), sporcuların yeme tutumlarına (134) göre SFK düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına dair sonuçlar elde edilmiştir. Sporcu ve sedanter bireylerin SFK düzeylerini karşılaştıran çalışmalarda, spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere nazaran başkaları tarafından değerlendirmenin söz konusu olduğu durumlarda daha az kaygı yaşadıkları bulunmuştur (101, 149). Bunun yanında az sayıda çalışmada farklı spor dallarına katılım ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Haase'in (2001) yapmış olduğu çalışmada, bayan ferdi sporcuların SFK değerlerinin, bayan takım ile erkek ferdi ve takım sporcularından daha yüksek olduğunu göstermiştir (135). Ersöz, Armut ve Aygün (2010), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise, takım sporları ile uğraşanların SFKE' nin rahatsızlık hissi alt boyutunda daha yüksek ortalamalara sahip olduğu bulunmuştur (105). Buna karşılık Crocker ve ark. (2000) tarafından yapılan araştırmada spor branşları ile SFK arasında sistematik bir ilişki bulunamamıştır. Mülazımoğlu, Kirazcı ve Aşçı (2007), tarafından yapılan çalışmada ise farklı spor branşları ile uğraşan kişilerin ortalama sosyal fizik kaygı değerlerinin benzer olduğu ortaya konulmuştur. Benzer sonuç, Crocker ve arkadaşlarının 2000 yılında yaptıkları bir çalışmada da elde edilmiştir (245).

Bunun yanısıra, sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda SFK ile yeme bozuklukları arasındaki ilişki araştırılmış ve sporcularda yeme bozukluğu ile SFK arasında pozitif ilişki bulunmuştur (122, 150, 151, 152, 156). Haase, Prapavessis ve Owens (2002) kadınlarda bu ilişkiyi gözlemlerken, erkeklerde yeme bozukluğu ile SFK arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (134). Spor dallarının yeme alışkanlığı

ve SFK üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada ise Haase ve Prapavessis (2001), yarışmacı kadınlarda fiziği ön plana çıkaran (aerobikiler ve dalgıçlar), kilo sınırlaması olan (kürekçiler) ve fiziği ön plana çıkarmayan (futbolcular) spor dallarının, SFK ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkide etkili olmadığını ortaya koymuşlardır (136). Ayrıca Schwerin ve ark., (1996) tarafından yapılan çalışmada, erkek sporcular arasında steroid kullanımı ile SFK arasında ilişki bulunmuştur. Vücut geliştirme sporu ile uğraşan sporcular arasında yapılan bir çalışmada anabolik steroid kullanan sporcuların, anabolik steroid kullanmayan sporculara gore daha az SFK düzeyine sahip olduğu ortaya konulmuştur (299).

### **1.9.2.2. Sosyal Fizik Kaygı ve Egzersiz Davranışına İlişkin alışmalar**

Son yıllarda, kişinin kendi vücudundan duyduğu memnuniyet, dış görünüşü hakkındaki endişeleri gibi bedene ilişkin psikolojik özellikler ve bu psikolojik özelliklerin fiziksel etkinliğe katılım ile olan ilişkisi araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınmaktadır (242).

Bireylerin başkalarının kendi fiziksel görünümleriyle ilgili olarak varolan veya var olduğu düşünülen negatif düşünceleri, toplumun ideal fizik anlayışının getirdiği baskılar onların fiziksel gelişimine katkı sağlayıp, kendi fiziksel görünümleri hakkındaki olumsuz düşüncelerini azaltacak olan egzersizden uzaklaşabilmelerine neden olabilmektedir (40). Fiziksel görünümden memnun olmamak fiziksel aktiviteye katılımı arttıran olumlu bir etken olduğu gibi, fiziksel görünümden dolayı karşılaşılabilecek olumsuz değerlendirmelere maruz kalmamak için fiziksel aktiviteye katılmama nedeni de olabilir. Dolayısıyla egzersiz ortamlarında SFK incelenmesi gereken psikolojik faktörlerden birisidir ve bu nedenle son yıllarda, fiziksel görünüşten duyulan kaygı spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacılar için popüler bir araştırma konusu olmuştur (244).

Egzersiz alanında yapılan çalışmalar daha çok SFK ve egzersiz davranışı üzerine odaklanmıştır. Bu çalışmalardan bazıları SFK ile egzersize katılım arasında pozitif veya negatif ilişki bulurken, bazıları ilişki bulmamışlardır. Bu tutarsız sonuçlar SFK ve egzersiz arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş ve depresyon gibi faktörlerin etkili olabileceği ihtimalini beraberinde getirmiştir (316). Örneğin; gençlerde SFK ile egzersize katılım arasında olumsuz bir ilişki bulunurken, yetişkinlerde herhangi bir ilişki bulunmamıştır (198, 320). Bununla beraber egzersize katılan yetişkin kadınlarda SFK düzeyinin benlik sunumu ile ilişkili olabileceği öne sürülmüştür. Bir çalışmada orta ve yüksek düzeyde benlik sunumu düzeyine sahip yetişkin kadınlarda SFK ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif ilişki gözlenirken, düşük benlik sunumuna sahip olan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ile SFK düzeyi arasında ilişki bulunmamıştır (347).

Birçok araştırmacı, egzersize katılım ile SFK arasında yüksek düzeyde ilişki bulmuştur (150, 152, 188). Aşçı ve ark. (2006) SFK düzeyi yüksek olan bireylerin, SFK düzeyi düşük olan bireylerden daha çok egzersiz yaptığını belirtmişlerdir. Buna karşın, Gökçe, İlker ve Orhan (2010), serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan bireylerin SFK düzeylerini, serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayanlara göre daha düşük bulmuşlardır (130). Diğer yandan Koca ve Aşçı (2006) bireylerin egzersiz esnasında başkaları tarafından değerlendirilmekten korktukları için egzersizden kaçındığını ortaya koymuşlardır (188). Lantz ve Hardy (1997) da yüksek düzeyde SFK taşıyan insanların vücudu ön plana çıkaran egzersizlerden kaçındıklarını (onlar için faydalı olabilecek aerobik egzersizler dahil) ve zararlı yollarla fiziksel görünümünü değiştirmeye çalıştıklarını (hızlı kilo verdiren diyetler gibi) ifade etmişlerdir (146). Bu yaklaşımlara uygun olarak Frederick ve Morrison (1996) egzersiz yapmayanlar ve aşırı egzersiz yapanlarda yüksek düzeyde SFK

gözlemlemiştir (118).

Bu bulguların aksine son zamanlarda yapılan bazı çalışmalar egzersize katılımın SFK ile ilişkili olmadığını belirtmişlerdir (17, 243). SFK ile egzersiz davranışı arasındaki ilişkinin yönü hakkında bu çelişkili bilgiler göz önüne alındığında, beden algısının bu ilişkinin yönünü belirleyen çok önemli bir değişken olabileceği ileri sürülmektedir. Kendi bedeninden memnun olanlarda SFK egzersize yönelimde etkili olmayabileceği; kendi bedeninden memnun olma durumunda ise SFK ve egzersize yönelim arasındaki ilişkinin daha belirgin bir şekilde gözleneceği düşünülmektedir (18). Benzer bir ilişki de beslenme davranışında görülmektedir. Sabiston ve ark., (2007), hem beslenmenin hem de egzersizin yüksek düzeyde SFK'ı kontrol etme ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (289).

SFK ve egzersiz davranışı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda ayrıca egzersiz yapılan yer, egzersiz şekli, egzersiz sırasında giyilen kıyafet ve egzersize katılımdaki ısrar ve çeşitli psikolojik özellikler de araştırılmaktadır. Yapılan araştırmalar SFK düzeyi yüksek olanların kalabalık ortamlardan çok yalnız fiziksel aktiviteye katılma eğiliminde olduklarını göstermiştir (306). Calogero (2004), ev gibi özel bir mekânda egzersiz yapmanın gerekli yalnızlığı sağladığını ve yüksek SFK'ya sahip olanların yaşadığı türden olumsuz değerlendirilme potansiyelini azalttığını ileri sürmüştür (48). Eklund ve Crawford (1994), SFK düzeyi yüksek olan bireylerin, başkalarıyla birlikte egzersize katılma oranının düşük ve başkalarının bulunduğu sosyal ortamlara girmekte isteksiz olduğunu ortaya koymuştur (101). Crawford ve Eklund (1994) da üniversite öğrencisi olan kadınlar arasında yaptığı bir çalışmada, fiziksel görünüşü vurgulayan ya da fiziksel görünüşü ön plana çıkarmayan egzersiz ortamlarının önemli derecede SFK ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (66). Brewer ve ark. (2004) ise yüksek SFK'lı bir egzersiz

katılımcısının halka açık bir mekanda bir spor grubuna katıldığında çoğu zaman, sınıfın ya da cimmastik salonun en arkası gibi, fiziksel değerlendirilmelerin minimum olacağı bir yeri tercih ettiğini belirtmişlerdir (38).

Hart ve ark. (1989) ve Ntoumanis (2005) tarafından yapılan çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla daha düşük SFK düzeyine sahip olmasına rağmen daha yüksek güdülenme ve fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu (146) ve egzersiz davranış basamağının daha ileri safhalarında yer aldıkları belirtilmiştir (117, 236, 257). Bu bulguların paralelinde SFK düzeyi yüksek olanların fiziksel aktiviteye devam etme eğilimlerinin düşük, SFK düzeyi düşük olanların ise fiziksel aktiviteye devam etme eğilimlerinde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (110, 118, 197). Bireyin egzersiz davranışının belirlenmesinde önemli bir rol oynayan SFK kavramının, egzersize katılım nedenlerinin ortaya konulmasında da etkili olduğuna dair birçok çalışma bulunmaktadır. Aşağıdaki alt başlıkta bu çalışmalara değinilecektir.

### **1.9.2.3. Sosyal Fizik Kaygı ve Egzersizde Güdülenme İle İlişkili Çalışmalar**

Kişinin egzersiz türü ve egzersiz yaptığı yer gibi parametrelerinin belirlenmesinde önemli bir role sahip olan SFK, aynı zamanda bireyin egzersize katılım güdülerini de etkilemektedir. Crawford ve Eklund (1994) ve Waddell (2006), fiziksel görünümü güzelleştirmek için egzersiz yapmanın (Öz-Belirleme Kuramı' na göre dışsal güdülenme) SFK ile ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir Frederick ve Morrison (1996), yüksek SFK' ya sahip olan bireylerin, düşük SFK' ya sahip olan bireylere göre daha fazla dışsal güdülenmeye sahip olduğunu (fiziksel görünüm gibi) ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde Crawford ve Eklund (1994), kuvvet geliştirmek ve fiziksel çekicilik (dışsal güdüler) gibi güdülerin SFK' nın önemli ve gerçek



belirleyicileri olduğunu bulmuştur.

Araştırmacılar benlik sunumuyla ilgili güdülerle egzersize katılanlarda yüksek düzeyde SFK gözlemlerken (66, 101, 212, 290, 339), benlik sunumuyla ilgili olmayan güdülerle (sağlık ve eğlence için egzersize katılım) egzersize katılanlarda daha düşük SFK olduğu bulunmuştur (101). Markland ve Ingeldew (1997) ise benlik sunumuyla ilişkili olan bir başka çalışmada rekabet içeren etkinliklerde başkaları tarafından izlendiğini düşünen insanların egzersiz için daha fazla güdülendiğini ileri sürmüşlerdir (212).

SFK ile egzersizde güdülenmeyi Öz-Belirleme Kuramı kapsamında ele alan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (40, 125, 248). SFK' nın egzersizin öz-belirlenmiş olmayan türleri ile ilişki içinde olduğunu öne süren Gillison, Standage ve Skevington (2006), SFK ile daha az öz-belirlenmiş olan dışsal güdülenme arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ntoumani ve Ntoumanis (2006), SFK ile egzersizde davranışsal düzenlemeler arasındaki ilişkiyi ortaya koydukları çalışmalarında; SFK'nın içe yansıtılmış düzenleme ile pozitif, içsel ve tanımlanmış düzenleme ile negatif ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir (248).

Davranışlarımızın altında yatan psikolojik ihtiyaçlara değinilmemesi, SFK ile egzersizde güdülenme ve davranış arasındaki ilişki üzerine geçmişte yapılan çalışmaların sınırlı kalmasına neden olmuştur (152). Öz-Belirleme Kuramı' nın bir alt kuramı olan Temel İhtiyaçlar Kuramı kapsamında SFK ile yeterlilik algısı, özerklik, ilişkililik ve öz-belirlenmiş egzersiz davranışı arasındaki ilişki sadece Thogersen-Ntoumani and Ntoumanis (2006, 2007) tarafından ele alınmıştır. Bu araştırma sonucunda SFK ile yeterlilik algısı, özerklik, ilişkililik ve öz-belirlenmiş egzersiz davranışı arasındaki negatif ilişki olduğu ortaya konulmuştur (248, 249). Ayrıca, Ntoumani ve Ntoumanis (2006), güdülenmenin öz-belirlenmiş türlerinin

(içsel ve tanımlanmış düzenleme) SFK düzeyini erkeklerde ve kadınlarda azalttığını belirtmiştir (248).

Egzersiz katılımcıları ve sporcularda SFK ile ilgili yapılan çalışmalarda, SFK ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiler özetlenerek aşağıdaki Tablo 2' de sunulmuştur (316).

**Tablo 2** : Egzersiz Katılımcıları ve Sporcularda Çeşitli Değişkenler ile Sosyal Fizik Kaygı Arasındaki İlişkiyi Ortaya Koyan Çalışmaların Sonuçları (316).

<u>Değişkenler</u>	<u>İlişki</u>
<b><u>Demografik Değişkenler</u></b>	
Yaş	Negatif
Cinsiyet (kadın)	Pozitif
Vücut Kitle İndeksi	Pozitif
<b><u>Egzersiz ile İlgili Duygu, Düşünce ve Davranışlar</u></b>	
Egzersiz sıklığı veya bağlılığı	Farklı sonuçlar elde edilmiştir
Egzersiz yoğunluğu	Pozitif
Egzersiz şiddeti	Negatif
Egzersizden keyif alma	Negatif
Egzersiz bırakma	Pozitif
Sağlık amaçlı egzersiz yapma	Negatif
Fiziksel görünüm amaçlı egzersiz yapma	Pozitif
Egzersizde benlik sunumuna yönelik yarar sağlama	Negatif
<b><u>Egzersiz Tercihleri</u></b>	
Yalnız başına egzersiz yapma	Pozitif
Başkalarıyla egzersiz yapma	Negatif
Aynı cinsiyetten kişilerle egzersiz yapma	Pozitif
Farklı cinsiyetten kişilerle egzersiz yapma	Negatif
Egzersiz sınıfının en arkasında yer alarak egzersiz yapma	Pozitif
Muhafazakar egzersiz kıyafetleri tercih etme	Farklı sonuçlar elde edilmiştir
<b><u>Spor Katılımcıları</u></b>	
Spora katılım düzeyi	Negatif
Fiziksel görünümü ön planda olduğu sporlara katılım	Farklı sonuçlar elde edilmiştir
Fiziksel görünümün ön planda olmadığı sporlara katılım	Farklı sonuçlar elde edilmiştir
<b><u>Psikopatolojik ve Sağlık Riski Olan Davranışlar</u></b>	
Yeme bozukluğu	Pozitif
Aşırı egzersiz yapma	Pozitif
Steroid kullanımı	Negatif

### **1.10. Optimal Performans Duygu Durumu Kavramı**

Optimal performans duygu durumu, diğerk ismiyle akış deneyimi (flow state), spor ve egzersiz ortamında yaşanan optimal performans deneyimi ile oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtmaları açısından ele alınan önemli kavramlardan biridir. Sporcular ile egzersiz yapanlarda optimal performans deneyimi ve bununla ilişkili olarak sergilenen davranışlar son yıllarda spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacıların ilgi odağı olmuştur (16).

Optimal performans duygu durumu, bireyin aktiviteye tam konsantre olarak tüm ilgisini yapmış olduğu etkinliğe vermesi ve yaptığı etkinlikte algıladığı zorluğa göre yeterli düzeyde beceriye sahip olduğunu hissetmesi ile yaşadığı içsel haz olarak tanımlanmıştır (172).

Moneta (2004), optimal performans duygu durumunu, bireyin yapmış olduğu göreve odaklanması, görev üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü hissettiğinde yapmış olduğu etkinlikten aldığı içsel haz ve yapmış olduğu aktivite ile kendini bütünleşmiş hissetmesi olarak tanımlamıştır. Asakawa (2004) ise optimal performans duygu durumunu “bireyin yapmış olduğu aktivite sırasında yeterli olduğunu düşünmesi ile göreve odaklanıp yüksek derecede güdülendiği ve zevk aldığı zamanlarda ortaya çıkan optimal bir zihin durumu” olarak tanımlamıştır. Diğerk bir tanımda da bu kavram, herhangi bir etkinliğin gerektirdiği zorluklar (algılanan güçlükler) ile bu zorlukları aşmak için gereken becerilerin (algılanan beceri ya da yeterlikler) her ikisinin de “eşit” ve “yüksek” seviyelerinde yaşanan, bilinç karmaşıklığı ve yeniden bütünleşme süreci olarak açıklanmıştır (67).

Kimiecik ve Harris (1996) optimal performans duygu durumunun eğlenceli zaman geçirmekle birlikte pozitif duygulanıma eşlik ettiğini öne sürmüşlerdir. Bu görüşleriyle, bireylerin açık hedefler, yoğun konsantrasyon, görev zorluğu ve beceri

arasındaki denge algısı gibi çeşitli bilişsel bileşenleri içeren optimal duygu durumunu kavramlaştırmışlardır (329).

Spor, sanat ve iş gibi birçok aktivite sırasında yaşanabilen (186) optimal performans duygu durumu deneyiminde şu özellikler bulunmaktadır: Hareketin ve farkındalığın kaynaşması, dikkatin sınırlı bir uyarıcı alanında odaklaşması, benlik bilincinin geçici olarak kaybolması, bilişsel olarak yeterli olma ve kontrol duygusu, açık amaçlara sahip olma, hemen geri bildirim alma ve içsel güdülenme (67).

Bir çocuk için optimal performans duygu durumu, daha önce yaptığı kulelerden daha büyük bir kule inşa ederken titreyen parmaklarıyla kulenin son parçasını koymaya çalıştığı andır. Bir yüzücü için optimal performans duygu durumu, kendi rekorunu kırmaya çalıştığı andır. Bir kemancı için ise çok karışık bir müzikal pasajda ustalaşmaktır. Her bireyin kendini geliştirmesi için binlerce fırsat ve meydan okuyuş vardır. Bu tür deneyimlerin o an için pek de haz verici olması gerekmemektedir. Bir yüzücünün kasları, asla unutamayacağı bir yarış sırasında aşırı derecede yorulabilir, bu yüzücü o anda akciğerlerinin adeta patlayacağını hissedebilir ve yorgunluktan şaşkına dönebilir; yine de bu anlar geriye dönüp baktığında o yüzücü için yaşamın en iyi anları olmuştur (255).

Bu örneklere benzer bir şekilde, egzersiz yapan bireyler optimal performans deneyimi esnasında aktivite süresince zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmamakta, yaptığı göreve tam odaklanıp içsel olarak güdülenmekte ve yapmış olduğu görevden haz alarak görevi zorlanmadan yaptığı hissini yaşamakta, aktivite ile bütünleştiğini ve tüm hareketlerde kendi kontrolü olduğunu hissetmektedir. Bu deneyime birey ulaştığında otomatikleşme hissi ile birlikte yüksek seviyede kendine güven ile en iyisini yapmaktadır (16).

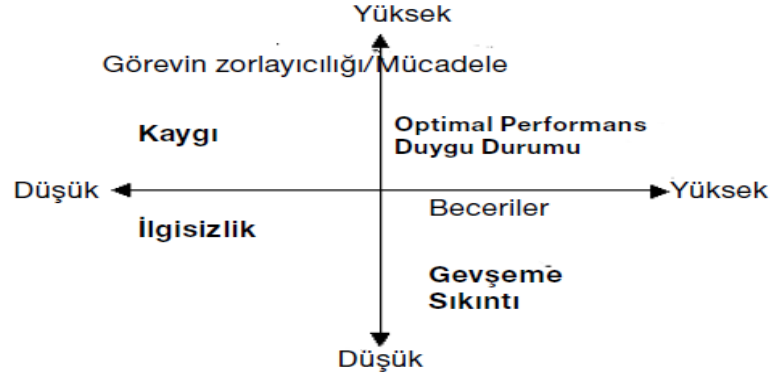
Bireyin iyi bir yaşam sürmesi yaptığı faaliyetlere tüm ilgisini vermesi ile

mümkündür (246) ve bu durum kişilerin yaptıkları etkinliklerde optimal performans duygu durumunun yaşanması ile gerçekleşmektedir. Ayrıca optimal performans duygu durumunun deneyimlenmesi kişisel gelişimle sonuçlandığı için (301), bu kavramı anlamak ve incelemek önemlidir. Csikszentmihalyi (1990) tarafından bu kavramı daha iyi anlamak üzere Optimal Performans Duygu Durumu Kuramı' nı geliştirilmiştir (67). Aşağıda bu model açıklanacaktır.

### **1.10.1. Optimal Performans Duygu Durumu Modeli**

Optimal Performans Duygu Durumu kavramı, ilk olarak Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1965 yılında sanatkarların öznel yaşantılarının incelenmesini konu alan, doktora teziyle geliştirilmiştir. Daha sonraki çalışmalarını, bu kavramı temel alarak, satranç oyuncularını, oyun ve serbest zaman etkinlikleri, yabancılaşma ve amaçsızlık, kültürler arası farklılıklar, çalışan kadınlar, başarı düzeyi düşük ve yüksek İngilizce ve Matematik öğrencileri, okyanus gezgincileri, tek başına büyük sıkıntılar çekmiş kişiler gibi zamanlarını tamamen kendilerinin tercih ettikleri etkinliklerle geçiriyor gibi görünen yüzlerce birey ile yapmışlardır (19).

Optimal performans duygu durumunun oluşumunu net olarak ortaya koymaya yönelik olarak geliştirilen Csikszentmihalyi tarafından önerilen model Şekil 10' da sunulmuştur.



**Şekil 9** : Csikszentmihalyi'nin Optimal Performans Duygu Durumu Modeli (166).

Bu modele göre, optimal performans duygu durumu, bireyin, yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren etkinlikleri başarabilecek ve bu görevler üzerinde kontrol sağlayabilecek beceriye sahip olması durumunda oluşur. Model'e göre, yüksek mücadele gerektiren görevleri başarabilecek beceriye sahip olmaması durumunda kişi kaygı, becerilerin görevin gerekliliklerine göre daha yüksek olması durumunda bıkkınlık, sıkıntı, becerinin düşük ve görevin mücadele içermemesi durumunda ise ilgisizlik duygularını yaşamaktadır (166)

Modele göre, etkinliğin ya da amacın güçlük düzeyi ile becerilerin düşük ve yüksek düzeylerinin ikili bileşimi özetle dört ayrı koşulda sonuçlanmaktadır. Bunlar:

1. Yüksek düzeyde zorluk (challenge) – Yüksek düzeyde beceri (skill)= Akış (flow)
2. Düşük düzeyde zorluk – Yüksek düzeyde beceri =Can sıkıntısı (boredom)
3. Düşük düzeyde zorluk – Düşük düzeyde beceri =Duygusal küntlük (apathi)
4. Yüksek düzeyde zorluk –Düşük düzeyde beceri =Kaygı (67).

Csikszentmihalyi' nin optimal performans duygu durumu modeli, optimal performans duygu durumu yaşanan etkinliklerin neden büyümeye ve keşfe yönelttiğini açıklamaktadır. Kişi uzun süre aynı şeyi, aynı düzeyde yapmaktan keyif alamaz, ya sıkılır ya da hayal kırıklığına uğrar. Böyle bir deneyimden sonra tekrar keyif alma arzusu, kişiyi becerilerini geliştirmeye ya da onları kullanmak için yeni fırsatlar keşfetmeye iter (19).

1975 yılında ise Csikszentmihalyi “Beyond Boredom and Anxiety” adlı kitabında bireyleri serbest zaman etkinliklerine iten nedenleri açıklamak amacı ile bu modeli kullanırken (16), başka araştırmacılar da farklı güdülenme türlerini tasvir etmek ve optimal performans duygu durumunun ne olduğunu anlamak için bu modeli geliştirmişlerdir (69).

Bireylerin yaptığı etkinliğin nedenleri ortaya koyabilen Optimal Performans Duygu Durumu Modeli; duygulanım, güdülenme ve biliş arasındaki ilişkiler hakkında hipotezler öne süren güdülenme kavramı ile ilgili birkaç modelden biridir (69). Çünkü bu kuramda belirtilen akış deneyimi, kişinin etkinliğe tamamıyla kendini verdiği, onunla iç içe olduğu anlarda yaşanan bütüncül bir duyarlıktır (19).

Optimal performans duygu durumu kavramı; güdülenme, kişilik ve öznel yaşantıyı, bütüncül bir çerçevede birleştirmeye çalışmıştır ve bu kavramı konu alan çalışmalar, pozitif duygu durumları ve yaşam doyumu gibi kavramlar ile ilişkili olması nedeniyle büyük önem taşımaktadır (16). Farklı disiplinler tarafından ele alınan ve çeşitli psikolojik olgularla ilişkisi araştırılan bu kavram ile ilgili pek çok çalışma bulunmaktadır. Aşağıda bu konuyla ilgili çalışmalar özetlenmiştir.

### 1.10.2. Optimal Performans Duygu Durumu Üzerine Yapılan Çalışmalar

Optimal performans duygu durumu kavramı üzerinde yapılan çalışmaları araştırmamızın bu kısmında anlatırken, önce optimal performans duygu durumu ile diğer disiplinler tarafından yapılan ve çeşitli psikolojik olgularla ilişkisini ortaya koyan çalışmalar özetlenecek, daha sonra optimal performans duygu durumu kavramını değerlendiren ölçek çalışmaları ortaya konulacak, takiben spor ve egzersiz alanında yapılan çalışmalar ele alınacak ve son olarak bu çalışma paralelinde cinsiyet değişkeninin etkisini inceleyen ve güdülenme kuramları çerçevesinde yapılan çalışmalar ortaya konulacaktır.

Optimal performans duygu durumu kavramı; kültürlerarası psikoloji (231), alışveriş ve pazarlama (Novak ve Hoffman; Novak, Hoffman ve Yung; Novak, Hoffman ve Yung; Moore, Shaw ve Chip), hobi ve serbest zaman etkinlikleri (Walker, Hull ve Roggenbuck; DelleFave ve Massimini; Havitz ve Mannell; Csikszentmihalyi; Csikszentmihalyi ve LeFevre; Wells), web ve bilgisayar kullanımını içeren serbest zaman çalışmaları (Rettie), enformatik ve nöropsikoloji (Riva, Waterworth ve Waterworth), din ve değer çalışmaları (Primeaux ve Vega) gibi farklı alanlarda ele alınmıştır. Ayrıca, eğitimle ilişkili alanlarda da çalışma konusu olmuştur (Carli, Delle Fave ve Massimini; Csikszentmihalyi, Rathunde ve Whelan; Larson; Nakamura; Schweinle, Turner, Meyer). Örneğin müzik, dans ve sanat eğitimleri (Csikszentmihalyi ve Robinson; Custodero; Bracey; Bloom ve Skutnick-Henley), yabancı dil eğitimi (Egbert), özel eğitim (Jonson), danışman eğitimi (Whitmire), eğitim teknolojileri ve öğretim (Konradt ve Sulz; Konradt, Filip ve Hoffmann; Reid), eğitim yönetimi (Basom ve Frase; Zimbardo) bu kavramın eğitimle ilişkili olarak ele alındığı alanlardır (292). Eğitim alanında yapılan çalışmalarda öğrencilerin zevkli buldukları ve olumlu duygularla



ilişkilendirebildikleri aktivitelerin peşinde oldukları belirtilmiştir (32, 70, 297). Bassi ve DelleFave (2004) ile DelleFave ve Bassi (2003) yaptıkları çalışmalarla ergenlerin evde ders çalışma durumu ve yapılandırılmış serbest zaman etkinliklerinde diğer etkinliklere göre daha yüksek düzeyde optimal performans duygu durumu yaşadıklarını doğrulamışlardır (23).

Bu disiplinlerin dışında optimal performans duygu durumu kavramının, yaşam doyumu (144), stres (92), kaygı (171), algılanan yeterlilik (22), hedef yönelimi (170), benlik algısı (172) ve güdülenme (171, 192) gibi birçok psikolojik kavramlarla ilişkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır.

Optimal performans duygu durumu ile yapılan çalışmalardan bazıları da, bu kavramı değerlendirmeye yönelik ölçek çalışmalarıdır. Örneğin, fiziksel aktivite ve spor ortamındaki optimal performans duygu durumunu nicel olarak değerlendirmek amacı ile Jackson ve Marsh (1996) Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeklerini (Flow State and Dispositional Flow Scales), sporcularla yaptıkları nitel araştırmalardan elde ettikleri temaları ve duygu durum ölçeklerini kullandıkları araştırma sonuçlarını temel alarak geliştirmişlerdir (16).

Jackson ve Marsh (1996) tarafından ortaya konan 9 alt boyutlu ölçek (165), Dünya Master Oyunlarına katılan 385 sporcu üzerinde yapılan çalışma ile de desteklenmiştir (16). Vlachopoulos, Karageorghis ve Terry (2000) İngiliz 1231 aerobik egzersiz katılımcısı üzerinde DOPDDÖ'nin faktör yapısını test etmişler ve 9 alt boyutun iç tutarlık katsayılarının 0.65 ile 0.84 arasında değiştiğini bulmuşlardır. Bu çalışmaları, ölçeklerin farklı kültürlerde, ana dili İngilizce olmayan ülkelerde test edilmesini içeren çalışmalar (Kawabata ve Harimoto, 2000; Stavrou ve Zervas, 2004) izlemiştir. Örneğin Doganis ve ark. (2000) DOPDDÖ'nin Yunan sporcular için geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymuşlardır. Jackson ve Eklund (2002)

DOPDDÖ ve SOPDDÖ ölçeklerinde bazı maddelerin problemlili olduğunu belirterek, ölçeği revize etmiştir. Revize edilen bu ölçekler, 422 farklı düzeyden egzersiz ve spor katılımcısı üzerinde test edilerek, 9 alt boyutlu yapıya destek bulunmuştur. Revize edilen ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliği daha önce Jackson ve Marsh (1996) tarafından geliştirilen ilk ölçekler gibi farklı kültürlerde test edilmiştir. Örneğin, Chen ve ark. (2003) DOPDDÖ-2'nin Çince versiyonunun; Fournier ve ark. (2007) ise Fransız versiyonunun geçerliliği ve güvenilirliğini sınımlardır. Chen ve diğeri (2003) ölçeğin uyum indekslerini düşük bulup Jackson ve Eklund (2002) tarafından önerilen modelin desteklenmediğini belirtmişlerdir. Fournier ve ark. (2007) DOPDDÖ-2'nin 425 Fransız sporcu için; Kawabata ve ark. (2008) ise Japon örneklem grubu için ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu belirtmişlerdir (16).

DOPDDÖ-2 ve SOPDDÖ-2 ölçeklerinin Türkçe'ye uyarlanması Aşçı ve ark. (2007) tarafından yapılmış ve ölçeklerin Türkçe versiyonu da geçerli ve güvenilir bulunmuştur (16).

Optimal performans duygu durumu kavramı spor ve fiziksel aktivite ortamlarında da ele alınmıştır (132, 167, 168, 170, 172, 240, 310, 329). Bu alanda yapılan çalışmalar daha çok sporcular üzerindedir. Fakat fiziksel aktivite bağlamında elit olmayan ve hobi olarak spor yapan sporcuların yaptığı spor da egzersizin bir çeşidi olduğu için spor ve egzersiz arasındaki çizgi zaman zaman netlikten uzaklaşmıştır (262).

Csikszentmihalyi (2000) tarafından optimal performans duygu durumu, kaya tırmanışı yapan sporcular üzerinde incelenmiştir (68). Bu kavramın araştırılmasında Csikszentmihalyi (2000) tarafından yapılan çalışmada, elit sporcuları inceleyen diğeri başka çalışmalarla birlikte (167, 168, 281) ve fiziksel aktivite bağlamında niteliksel bir yaklaşım benimsemiştir.

Jackson (1992), elit buz patencilerin performans sırasında optimal performans duygu durumu yaşamalarıyla bağlantılı faktörleri incelediği araştırmalarında; bu kavramı deneyimlemek ile ilişkili görünen faktörler arasında olumlu zihinsel yaklaşım, yarışma öncesi ve yarışma sırasındaki olumlu duygulanım, uygun bir şekilde odaklanabilmeyi sürdürme, fiziksel hazırbulunuşluluk ve çiftlerde partner ile uyum bulunduğunu; optimal performans duygu durumunu bozan ya da engelleyen faktörlerin ise fiziksel problemler ve hatalar, odaklanamama, olumsuz zihinsel yaklaşım, seyirci desteğinin eksikliği olduğunu belirtmiştir (167).

Jackson (1996) tarafından yapılan bir başka niteliksel çalışmada, Csikszentmihalyi'nin (1990) kavramsal modeli temel alınmış ve yedi farklı spor dalında elit sporcuların optimal performans duygu durumlarının Csikszentmihalyi'nin (1990) tasvir ettiği model çerçevesinde deneyimledikleri belirtilmiştir (169).

Russell (2001) farklı spor dallarından 42 kolejli sporcu ile görüşme yaparak ve Durumluk Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği'ni uygulayarak optimal performans duygu durumunu hangi faktörlerin kolaylaştırdığını, hangilerinin engellediğini ve hangilerinin bozduğunu araştırmışlardır. Sonuçlar, bu alanda daha önce yapılmış olan nitel araştırmalarla paralellik göstermiş ve spor türü ve cinsiyet ayrımı olmaksızın sporcuların optimal performans duygu durumlarında benzer deneyimler yaşadıklarını ortaya koymuştur (281).

Jackson ve ark. (2001) tarafından üç farklı spor dallarından sporcularda optimal performans duygu durumu ile bazı psikolojik beceriler ve benlik kavramı arasındaki ilişki DOPDDÖ ve SOPDDÖ kullanılarak araştırılan bir çalışmada, bu iki kavramın optimal performans duygu durumu ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bunu dışında olumsuz düşüncenin olmaması, hedef belirleme, duygusal kontrol ve

gevşemenin optimal performans duygu durumunun farklı dereceleriyle orta ve yüksek düzeyde ilişkisi olduğu bulunmuştur (172).

Jackson (1995), atletizm, kürek, yüzme, bisiklet, triatlon, Amerikan futbolu ve buz hokeyi spor dallarındaki sporculara optimal performans duygu durumunu neyin kolaylaştırdığı, neyin bozduğunu ve neyin engellediği konularında sorular sorarak yaptığı çalışmada, optimal performans duygu durumunun yaşanıp yaşanmadığını en çok etkileyenler arasında hazırlık (fiziksel ve zihinsel), kendine güven, odaklanma, performansın nasıl hissettirdiği ve nasıl ilerlediği, en üst seviyede güdülenme ve uyarılmışlık düzeyinin olduğu ortaya konulmuştur.

Egzersiz yapanların optimal performans duygu durumlarına yönelik literatürde az çalışma bulunmaktadır (132, 262, 329).

Grove ve Lewis (1996) altı hafta boyunca her hafta iki defa toplanan bir egzersiz sınıfının her bir dersi esnasında iki kez akış ve hipnoza yatkınlık ölçümleri yaptıkları çalışmalarında optimal performans duygu durumunun derslerin başlangıcından sonuna doğru arttığını ve bu deneyimin hipnotize olmaya yatkın bireylerde olmayanlara oranla daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. 6 aydan daha fazla süredir egzersiz yapan katılımcılarla 6 aydan daha az süredir egzersiz yapanlar karşılaştırıldığında ise egzersiz yapılan sürenin optimal performans duygu durumu ile önemli derecede ilgili olduğu bulunmuştur (132).

Egzersiz ortamında yapılan bir diğer çalışma ise daha önce belirtildiği gibi Vlachopoulos ve ark. (2000) tarafından yapılan Durumluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği' nin psikometrik özellikleriyle ilgili olan çalışmadır (329).

Optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini araştıran çalışmalarda, kadın ve erkek katılımcılar arasında bu kavramın farklılık göstermediğini belirten çalışmalar bulunurken (172, 190, 281),

Murcia ve ark. (2009) erkeklerde sürekli performans duygu durumunun kadınlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (240). Murcia, Gimeno ve Coll (2008) ise, erkeklerin SOPDDÖ-2' nin sadece "kontrol duygusu" alt boyutunda kadınlardan daha fazla ortalamaya sahip olduğunu belirtmişlerdir (239).

Cinsiyet değişkenin optimal performans duygu durumu üzerindeki farklı bulgularının yanı sıra bu çalışmanın paralelinde optimal performans duygu durumu ile güdülenmenin (özellikle içsel güdülenme) birbirleriyle tutarlı bir şekilde pozitif ilişkili olduğuna dair literatürde fikir birliği vardır. Fakat bunun nasıl oluşturulduğu konusu net değildir. İçsel güdülenme ve Csikszentmihalyi'nin (1990) amaca ulaşma deneyimi kavramının benzer yapılar olduğu açıktır ve dolayısıyla optimal performans duygu durumu ile içsel güdülenme arasında olumlu bir ilişki olduğu tahmin edilmektedir (262).

#### **1.10.2.1. Optimal Performans Duygu Durumu ve Güdülenme Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Spor ve egzersiz bağlamında güdülenme ile ilgili incelemeler sporcular ve egzersiz katılımcılarında optimal performans duygu durumlarının önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (139).

Güdülenme ve optimal performans duygu durumu kavramlarını açıklarken araştırmacılar farklı görüşler öne sürmüşlerdir. Csikszentmihalyi (1975; 2000) optimal performans duygu durumunun içsel güdülenmeye dönüştüğünü ima ederken (68), Deci ve Ryan (1985) optimal performans duygu durumunu içsel güdülenmenin sonucu olan daha saf ve katıksız bir olgu olarak tanımlamışlardır (83). Vallerand (2001), kendi modelinde optimal performans duygu durumunu güdüsel bir sonuç olarak düşünmenin daha uygun olduğu tezini öne sürmüştür (326). Nakamura ve

Csikszentmihalyi (2002), optimal performans duygu durumunu içsel güdülenmenin öznel fenomeni olarak tanımlamışlardır (246). Deci ve Ryan ile Csikszentmihalyi'nin konu hakkındaki fikirleri ilk başta birbirinden farklı gibi görünse de, aslında aynı madalyonun farklı yüzleridir. Bir diğer deyişle; Deci ve Ryan'ın doğuştan gelen, temel ihtiyaçlar açısından güdülenmeyi kavramsallaştırırken, Csikszentmihalyi öznel deneyimi vurgular ve dolayısıyla davranış türünün temel sebepleri (örneğin zevk alma/optimal performans duygu durumu) ile sonuçları (hayatta kalma/içsel güdülenme gibi) arasında fark olduğunu ileri sürmektedir. Kimiecik ve Harris (1996) şu sonuca varmışlardır: “durum ne olursa olsun, optimal performans duygu durumu ve içsel güdülenme arasında kesinlikle karşılıklı ve birbirine bağlı olan bir ilişki vardır” (262).

Optimal performans duygu durumu kavramı ile güdülenme kavramı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar Hedefi Gerçekleştirme Kuramı, Algılanan Yeterlilik Kuramı ve Öz-Belirleme Kuramı şeklinde üç güdülenme kuramı perspektifinde araştırmalarını kurgulamışlardır.

Optimal performans duygu durumunu “Hedefi Gerçekleştirme Kuramı” perspektifinden ele alan çalışmalara göre, görev içeren hedef yönelimi (kişinin beceri seviyesini geliştirmeye ya da verilen bir görevde ustalaşmaya yönelik güdüsel yönelim) optimal performans duygu durumu ile olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiştir (139). Papaioannou ve Kouli (1999) görev yönelimli olan bireylerin yaptıkları işte daha yoğun konsantrasyon yaşadıklarını dolayısıyla optimal performans duygu durumu düzeyinin yaptıkları işte daha yüksek düzeyde olacağını belirtmişlerdir (259). Charalambous ve Ntoumanis (2000) elit olmayan voleybolcularda yaptıkları bir çalışmada optimal performans duygu durumunun görev yönelimi ile olumlu yönde ve önemli bir ilişkisi olduğunu, ego yöneliminin ise bu kavramla herhangi bir

ilişkisi bulunmadığını ortaya koymuşlardır (56). Jackson ve Roberts (1992), görev yönelimli olmanın daha fazla yeterlilik algısına yol açacağı ve sonucunda optimal performans duygu durumunun daha fazla yaşanacağı olasılığını ileri sürmüşlerdir (170).

Optimal performans duygu durumunu “Algılanan Yeterlilik Kuramı” çerçevesinden ele alan çalışmalar da optimal performans duygu durumu ile algılanan yeterlilik arasında olumlu ilişki gözlemlemişlerdir (240). Frase (1998) ile Basom ve Frase (2004), optimal performans duygu durumu ile algılanan yeterlilik düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında algılanan yeterlilik düzeyi yüksek olan bireylerin daha sık optimal performans duygu durumu deneyimi yaşadıklarını belirlemiştir (22). Reid (2004) de optimal performans duygu durumu niteliklerinden birisi olan kontrol duygusunun yüksek olmasının algılanan yeterlilik düzeyini arttırdığını belirtmiştir (272).

Optimal Performans Duygu Durumu Kuramı, bir diğer güdülenme kuramı olan Öz-Belirleme Kuramı’ nın, bu alanda yapılan çalışmalar ile, pek çok teorik prensibini desteklemiş ve optimal performans duygu durumu ile içsel güdülenme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (139). Ayrıca güdülenmenin özerk şekillerinin olumlu sonuçlar doğurduğuna dair bulgular geçmiş çalışmalarda elde edilmiştir (86, 323, 326).

Kowal ve Fortier (1999), yüzme antrenmanı sonrasında elit olmayan sporcularda (masterler yüzme sporcuları) durumluk optimal performans duygu durumu, güdülenme ve psikolojik ihtiyaçlar (yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma) arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Bu çalışmanın sonucunda güdülenmenin öz-belirlenmiş formları (içsel güdülenme ve öz-belirlenmiş dışsal güdülenme) ve üç güdüsel belirleyiciyi (özerklik algısı, yeterlilik ve ilişkililik) optimal performans

duygu durumu ile olumlu ve önemli bir şekilde ilişkili bulunmuş; güdülenmemenin ise olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir (191).

Jackson ve ark. (1998), Dünya Masterlar Oyunlarında rekabet eden yaşlı sporcuları incelemiş ve sürekli performans duygu durumu ile içsel güdülenme arasında olumlu bir ilişki bulmuştur (171).

Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde bazı araştırmacılar optimal performans duygu durumunu içsel coşku deneyimi içeren içsel güdülenmeye benzetmişlerdir. Bazıları ise nesnel bir deneyim olan içsel güdülenmenin iki unsuru olarak akış ve ilgiyi işaret etmişlerdir. Dışsal güdülenmenin özerk formlarında (iç yansıtılmış düzenleme) da optimal performans duygu durumu yaşanmaktadır (139).

Jackson (1992,1995) ve Massimini ve ark. (1998) da çalışmalarında optimal performans duygu durumunun bir ön belirtisi olan güdülenmenin yüksek düzeyde olmasının, bireylerin yüksek derecelerde optimal performans duygu durumu yaşadıklarına işaret ettiğini belirtmektedirler (167, 168).

Sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda içsel güdülenme şekillerinden başarmak için içsel güdülenme ve uyarı deneyimlemek için içsel güdülenme ile hem durumluk hem de sürekli optimal performans duygu durumu arasında önemli bir farklılık gözlenmiştir (171, 191, 219). Bu türden içsel güdülenmelerin optimal performans duygu durumu kuramı ile olumlu ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca, hem Jackson ve ark. (2002) hem de Martin ve Cutler (2002) belli bir uyarı deneyimlemek için içsel güdülenmenin optimal performans duygu durumunu yaşamada daha önemli olduğunu belirtmişlerdir (262).

Murcia ve ark. (2009) tarafından 283 sporcu üzerinde Öz-Belirleme Kuramı ile sürekli optimal performans duygu durumunun ilişkisinin ortaya konulduğu araştırmada öz-belirlenmiş güdülenme ile optimal performans duygu durumu



arasında pozitif ilişki gözlenmiştir (240).

Mannell ve ark. (1988) tarafından yapılan serbest zaman aktivitelerine yönelim ile ilgili çalışmada dışsal güdülenerek hareket eden ama serbest zaman etkinliklerini özgürce seçen bireylerin en yüksek akış deneyimini yaşadıkları belirtilmiştir (210).

Daley and Maynard (2003), egzersize bağlı duygulanımda kontrollü egzersiz davranışı (daha az öz-belirlenmiş) karşısında özerk (öz-belirlenmiş) egzersiz davranışı etkilerini karşılaştırmıştır. Egzersiz yapan bireylerin egzersiz duygu durumu seçiminde öz-belirlenmiş olma fırsatı verildiğinde egzersiz sırasında ve sonrasında duygusal yönden pozitif değişiklikler yaşadığını ifade etmişlerdir (78).

Phillips (2005), ashtanga yoga yapan kadınlarda optimal performans duygu durumu ve güdülenme düzeylerini araştırdıkları çalışmalarında katılımcıların içsel ve öz-belirlenmiş dışsal güdülenme düzeylerinin yüksek olduğunu; optimal performans duygu durumunun dokuz alt boyutunda ise bu etkinlik sırasında en az orta düzeyde yaşandığını belirtilmişlerdir (262).

Sonuç olarak; yaptıkları etkinliğe görev odaklı yönelen, öz-belirlenmiş içsel ve dışsal düzenlemeler ile güdülenen ve bu etkinlikte kendini yeterli hisseden bireylerin optimal performans duygu durumunu yaşayabilme ihtimalleri daha yüksek olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur. Görev yönelim, içsel güdülenme ve yeterlilik gibi kavramların optimal performans duygu durumunu öngörmeye etkili olduğu bu konuda yapılan çalışmalardan anlaşılmaktadır.

## BÖLÜM II

### GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, katılımcılar, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve veri analizi üzerinde durulmuştur. Tez iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada egzersizde davranışsal düzenlemeleri bir başka deyişle egzersizde güdülenmeyi ortaya koyan bir ölçüm aracı olan “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2”nin (EDDÖ-2) geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. İkinci aşamada ise, egzersizde güdülenmeyi, sosyal fizik kaygı ve optimal performans duygu durumundaki cinsiyet, egzersiz davranışı değişim basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre farklılıklar ve bu psikolojik olgular arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu bağlamda, gereç ve yöntem bölümü, iki farklı aşama için ayrı ayrı aşağıdaki bölümlerde açıklanmıştır.

#### 2.1. Çalışma 1

*Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2”nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*

##### 2.1.1. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, kamuya, belediyelere, üniversitelere ait spor salonları ve özel spor işletmelerinde serbest zaman etkinliği olarak düzenli egzersiz yapan, lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören 17-30 yaş aralığında amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenen 149 (%47) kadın, 168 (%53) erkek olmak üzere

toplam 317 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları 23.62 (SS= 4.08) olarak hesaplanmıştır. Kadın öğrencilerin yaş ortalaması 22.77 (SS= 4.02), erkek öğrencilerin yaş ortalamaları ise 24.36 (SS= 4.01)' dir. Aktif olarak profesyonel veya amatör sporcu olan bireyler araştırmanın kapsamında yer almamıştır.

### **2.1.2. Veri Toplama Araçları**

Çalışmanın bu aşamasında katılımcılara kişisel bilgi formu (Ek I), Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi uygulanmıştır.

#### **2.1.2.1. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (Ek II)**

Egzersiz yapan bireylerin Öz-Belirleme Kuramı kapsamında güdüsel yönelimlerini belirlemek üzere, İngilizce adı “Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2)” olan “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2” kullanılmıştır. “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ)”, Mullen ve ark. (1997) tarafından geliştirilmiş olup Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilerek “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2” adını almıştır. EDDÖ-2, EDDÖ'nin uzantısıdır ve güdülenmeme alt ölçeğini de içerir. Ölçek 14 yaşından itibaren uygulanabilmektedir.

EDDÖ-2 19 madde ve beş alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: dışsal düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, tanımlanmış düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme alt ölçekleridir. Dışsal düzenleme (örn: Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım) ve içsel düzenleme (örn: Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım) alt ölçekleri dört maddeden, içe yansıtılmış düzenleme

(örn: Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissedirim) ve tanımlanmış düzenleme (örn: Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm) alt ölçekleri ise üç maddeden oluşmaktadır. Güdülenmeme (örneğin: Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum) alt ölçeği ise 4 maddeden oluşmaktadır (214). EDDÖ-2, “kesinlikle doğru değil”, “bazen doğru” ve “kesinlikle doğru” derecelerinden oluşan 0-4 arasında puanlaması olan 5’li likert tipi bir ölçektir.

Wilson, Rodgers ve Fraser, (2002); Mullan et al, (1997); Mullan ve Markland, (1997) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları güdülenmeme için ( $\alpha = .83$ ), dışsal düzenleme için ( $\alpha = .79$ ), içe yansıtılmış düzenleme için ( $\alpha = .80$ ), tanımlanmış düzenleme için ( $\alpha = .73$ ) ve içsel düzenleme için ( $\alpha = .86$ ) olarak bulunmuştur. Portekizce, Almanca ve Felemenkçe olmak üzere 3 farklı dilde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak geliştirilmiş EDDÖ-2, geçerli bir ölçüm aracıdır (214, 232, 258).

#### **2.1.2.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Ek III)**

Uluslararası fiziksel aktivite anketi (UFAA), Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, ve Booth (2003) tarafından 12 farklı ülkede geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak geliştirilmiştir. UFAA 18-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilen geçerli bir araçtır (65). Türkçe’ye uyarlaması Öztürk (2005) tarafından yapılan anketin sekiz versiyonu vardır. Dört kısa ve dört uzun form olarak geliştirilmiştir. Bu çalışmada “son 7 gün” kısa formu kullanılmıştır (Ek III). Anketin (kısa formu) kriter geçerlik değeri ( $r=0.30$ ), ve test tekrar test güvenilirliği ( $r=0.69$ ) olarak hesaplanmıştır. Kısa form (7 soru), yürüme, orta-şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Oturmada harcanan zaman ayrı bir soru olarak değerlendirilmektedir (256). Kişinin

fiziksel aktivite düzeyini, yapılan hareketin süre, sıklık ve yoğunluk düzeyine göre MET cinsinden hesaplayarak düşük, orta ve yüksek düzey şeklinde sınıflandırılmaktadır (53).

UFAA verilerinin analizi için aşağıdaki değerler kullanılmaktadır:

- Yürüme = 3.3 MET
- Orta şiddetli fiziksel aktivite = 4.0 MET
- Şiddetli fiziksel aktivite = 8.0 MET.

Örneğin, haftada 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/ hafta skoru;  $3.3 \times 30 \times 3 = 297$  MET-dk/ hafta olarak hesaplanmaktadır. Bu sürekli skorlamamın yanı sıra, ondan elde edilen sayısal verilerle, kategorisel skorlama yapılmaktadır.

Oturma verisi ortanca ve çeyrekliklerle rapor edilmemektedir. Sedanter (oturma) davranışlar üzerine az veri vardır ve kategorisel seviye olarak gösterilen kabul edilmiş bir esik değeri yoktur (65, 256).

### **2.1.2.3. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (Ek IV)**

Kuramlar Üstü Teorem çerçevesinde, kişinin bulunduğu egzersiz davranış basamağının belirlenmesi amacı ile “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi, EDDBA” (Exercise Stages of Change Questionnaire) kullanılmıştır. EDDBA, Marcus ve Lewis (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe’ye uyarlama çalışması Cengiz ve ark. (2008) tarafından yapılmıştır. Anket 4 maddeden oluşmaktadır (Ek IV). Katılımcıların egzersiz yapmaya yönelik isteklerini belirlemeye çalışılan ankette yer alan maddeler evet/hayır şeklinde cevaplandırılmaktadır. Anket, beş farklı ama döngüsel olarak birbirini takip eden egzersiz davranışı değişim basamağını belirlemeye yöneliktir. Bu değişim

basamakları sırası ile Eğilim Öncesi, Eğilim, Hazırlık, Hareket ve Devamlılık 'tır. Eğilim Öncesi (EÖ) basamağında birey aktif değildir ve gelecek 6 ayda da aktif olmayı düşünmemektedir. Eğilim (E) basamağında ise kişi fiziksel olarak aktif olmamakla birlikte, gelecek 6 ayda aktif olmayı düşünmektedir. Diğer bir basamak Hazırlık (H)'tır ve bu basamakta birey fiziksel olarak aktif olmakla birlikte, bireyin fiziksel aktivite düzeyi istenilen ve önerilen düzeyde değildir. Hareket (H) ve Devamlılık (D) basamaklarında bulunan bireyler ise 6 aydan az veya daha fazla bir süredir fiziksel aktivite yapmaktadır (53).

### **2.1.3. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin Çeviri Çalışması**

EDDÖ-2' nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılabilmesi için ilk önce çeviri çalışması yapılmıştır. Anketin çevrilme sürecinde Brislin ve ark. tarafından önerilen standart çeviri-geri çeviri yöntemi kullanılmıştır (145).

Anketin İngilizce orijinali psikoloji alanında İngilizce bilen bir uzmana, İngiliz dili edebiyatı mezunu bir uzmana ve İngilizce mütercim-tercümanlık mezunu olan bir uzman olmak üzere toplam üç kişi tarafından bağımsız olarak Türkçe' ye çevrilmiştir. Elde edilen üç Türkçe ölçekteki maddeler karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Aynı çeviriye sahip maddeler ve farklı çeviriye sahip maddelerin her bir çeviri şekli yeniden uzmana verilerek tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Geri çevrilen form orijinali ile anlam ve biçim yönünden karşılaştırılarak çevirinin uygunluğunun değerlendirilmesinin ardından da ankete son hali verilmiştir.

### **2.1.4. Verilerin Toplanması**

EDDÖ-2 ölçeği geçerliği ve güvenirliğini test edilmek üzere 500 kişiye

araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulanan 500 anketten 350 tanesi geri dönmüştür. Geri dönen 350 anketten eksik bilgi bulunan 33 ölçek ise çalışma dışı bırakılmıştır.

### **2.1.5. Verilerin Analizi**

Tüm veriler SPSS 16.0 versiyonu programına girilmiştir. Yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Faktör analizinin başlıca amacı aralarında ilişki bulunduğu düşünülen çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkilerin anlaşılmasını ve yorumlanmasını kolaylaştırmak için daha az sayıdaki temel boyuta indirgemek veya özetlemektir (9).

Temel Bileşenler Faktör Analizi ile hangi maddelerin hangi alt ölçeklerde toplandığı belirlenmiştir. Faktör analizinde bazı değişken ve maddeler birden fazla değişkenle bağlantılı bulunabilir. Bu tür durumlarda eksen döndürme (rotation) işlemi uygulanır. Eksen döndürmenin amacı; değişkenlerin belirli faktörlere yüksek yüklemelere yapmasını sağlamaktır. Mümkün olduğunca belirli değişkenlerin belirli faktörlere yüksek yükleme yapmasını ve diğerlerine ise mümkün olduğunca düşük yükleme yapmasını sağlayarak, her bir boyutun (faktörün) adlandırılmasını kolaylaştırmak faktör döndürmenin özünü teşkil etmektedir (9).

Faktör analizi sırasında negatif veya sıfır yükü olan maddelerin açık bir şekilde görülebilmesi amacı ile dik döndürme işlemi yapılmış ve ikiden fazla faktör için geçerli olan "varimax" kullanılarak faktör yükleri belirlenmiştir. Faktör yükü açısından 0.40'ın altında olan ve çeşitli faktörlere saçılım gösteren maddelerin çıkarılmasına karar verilmiştir.

Ayrıca, ölçeğin kriter geçerliliğinin sınanması için bireylerin bulunduğu

egzersizde davranış değişim basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre egzersiz güdülenmesindeki fark çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ile test edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin sınanmasında, iç tutarlılık katsayısı Croncbach alpha katsayısı hesaplanmıştır.

## **2.2. Çalışma II**

*Egzersizde Güdülenme, Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersizde Davranış Değişim Basamağı ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi*

Çalışma II kapsamında egzersiz yapan bireylerin, güdüsel yönelimleri, optimal performans duygu durumları ve sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizde davranış değişim basamağı değişkenleri açısından incelenmiştir. Bunun dışında sosyal fiziksel kaygı, optimal performans duygu durumu ve egzersize katılım güdüsü arasındaki ilişkiler ortaya konularak, cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizde davranış değişim basamağı değişkenlerinin bu ilişkideki etkinliği araştırılmıştır.

### **2.2.1. Katılımcılar**

Çalışma II' nin örneklemini, kamuya, belediyelere, üniversitelere ait spor salonları ve özel spor işletmelerinde serbest zaman etkinliği olarak düzenli egzersiz yapan, lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören 17-30 yaş aralığında amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenen 698 (%59) kadın, 492 (%41) erkek olmak üzere toplam 1190 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları 22.11 (SS= 7.04) olarak hesaplanmıştır. Kadın katılımcıların yaş ortalaması 21.78 (SS= 8.51), erkek katılımcıların yaş ortalamaları ise 22.59 (SS=



4.10)' dur. Katılımcılara ait haftalık egzersiz yapma sıklığı 2.61 (SS=1.34) olarak hesaplanırken, bu bulgu kadın katılımcılar için 2.52 (SS= 1.33), erkek katılımcılar için ise 2.73 (SS= 1.36)'dür. Katılımcıların egzersize katılım süreleri 49.50 (SS=49.70) aydır. Egzersize katılım süresi ortalaması kadınlar için 31.87 ay (SS= 39.61), erkekler için ise 74.51 (SS= 51.81) aydır.

### **2.2.2. Veri Toplama Araçları**

Çalışmanın ilk bölümünde geçerlilik ve güvenilirliğini yapılan “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2)” ile birlikte “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA)” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)” de uygulanmış olup, bu ölçeklerin yanı sıra fiziksel aktivite sırasında bireyin optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama eğilimini değerlendirmek amacı ile “Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği (SOPDDÖ-2)” ve katılımcıların sosyal fiziksel kaygı düzeyini belirlemek amacı ile “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE)” örneklem grubuna uygulanmıştır. Çalışma I' in yöntem kısmında açıklandığı için EDDÖ-2 ölçeği, EDDBA ve UFAA anketleri bu bölümde açıklanmayacak, sadece SOPDDÖ-2 ve SFKE açıklanacaktır.

#### **2.2.2.1. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği (SOPDDÖ-2)**

##### **(Ek V)**

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği (SOPDDÖ-2), fiziksel aktivite sırasında bireyin optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama eğilimini değerlendirmektedir. Birey bu ölçeği doldururken yaptığı aktiviteler sırasında genel olarak optimal performans duygulanımını ne sıklıkla yaşadığını düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmektedir. Ölçekte yer alan her madde Hiç Bir

Zaman (1) ile Her Zaman (5) arasında değişen 5'li Likert ölçek üzerinde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten elde edilen ortalama yüksek puan (4–5 puan), kişinin katıldığı aktivitede optimal performans duygu durumuna ulaştığını gösterirken, elde edilen düşük puanlar, kişinin optimal performans duygu durumunu yaşayamadığını ifade etmektedir. SOPDDÖ-2, Csikszentmihalyi (1990) 'nin kuramsal temeline dayalı olarak Görev Zorluğu-Beceri Dengesi (Challenge-Skill Balance), Eylem-Farkındalık Birleşimi (Action- Awareness Merging), Açık (net) Hedefler (Clear Goals), Belirli Geri Bildirim (Unambiguous Feedback), Göreve Odaklanma (Total concentration on the task at hand), Kontrol Duygusu (Sense of Control), Kendilik Farkındalığının Azalması (Loss of Self-consciousness), Zamanın Dönüşümü (Transformation of Time) ve Amaca Ulaşma Deneyimi (Autotelic Experience) şeklinde 9 alt boyuttan oluşmaktadır. 9 alt boyutun tanımlamaları ve madde örnekleri aşağıda verilmiştir:

**Görev Zorluğu/Beceri Dengesi:** Görevin gerektirdiği mücadele ve kişinin bu görevi başarmaya ilişkin becerisi arasındaki denge algısıdır (Örn: Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım).

**Eylem-Farkındalık Birleşimi:** Görevin gerekliliklerini uyumlu, düşünmeden otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi ve algılaması (Örn: Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım).

**Açık (net) hedefler:** Hareketin gerekliliklerini bildiğini hissetmesi, hareket için gerekli hedefleri açıkça bildiğini hissetme (Örn: Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim)

**Belirli Geri Bildirim:** Hareketin gereklilikleri ve hedefleri doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme ve bireyin sergilenen performanstan kendi kendine geribildirim/bilgi alabilme durumu (Örn: Performansım konusunda net bir

fikre sahibim).

**Göreve Odaklanma:** Yaptığı göreve tamamen odaklanma (Örn: Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım).

**Kontrol Duygusu:** Yaptığı aktivite üzerinde kontrolü olduğunu hissetme (Örn: Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir).

**Kendilik Farkındalığının Azalması:** Aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermeme (Örn: Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem).

**Zamanın Dönüşümü:** Aktivite esnasında kendini zamana kaptırma, aktivitenin içerisinde kaybolma, zamanın nasıl geçtiğini hissetmeme, aktivitenin içine tamamen dahil olabilme (Örn: Zamanın farklılaştığını hissederim).

**Amaca Ulaşma Deneyimi:** Bireyin yaptığı aktiviteden aldığı içsel tatmin, ödül (Örn: Birşeyi denemekten zevk alırım).

Ölçek, Jackson ve Eklund (2002) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Aşçı ve ark. (2007) tarafından, doğrulayıcı faktör analizi ile yapılmıştır. SOPDDÖ-2'nin uyum indeks değerleri uygun bulunmuştur ( $X^2(558) = 865.466$ ,  $p < .01$ ; CFI = .920; NNFI = .909; RMSEA = .043) ve faktör yükleri 36 maddeli ölçek için .30' un altında bulunurken, 1. ve 11. maddeler çıkarıldığında 34 maddeli ölçek için 0.35 ile 0.87 arasında değişmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacı ile Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. SOPDDÖ-2 için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0.42 (*Belirli Geri Bildirim, Kontrol Duygusu*) ile 0.87 (*Kendilik Farkındalığının Azalması*) arasında bulunmuştur (16). Bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise 0.66-0.81 arasında değişmektedir.

#### **2.2.2.2. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) (Ek VI)**

Sosyal fizik kaygı düzeyinin belirlemek üzere Hart ve ark., (1989) tarafından geliştirilen envanter 12 maddeden oluşmaktadır. Envanterdeki maddeler beşli ölçek (tamamen yanlış, genellikle yanlış, bazen yanlış bazen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru) kullanılarak cevaplandırılmaktadır ve ölçeğin toplam puanı 12-60 arasında değişmektedir.

Yapılan çalışmalar (Eklund ve ark., 1996), SFKE'nin fiziksel görünüm rahatlığı (kişinin fiziksel görünümü hakkında rahatsızlık duyması) ve olumsuz değerlendirilme beklentisi (fiziğinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği beklentisi) olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğunu ortaya koymuştur. Orijinal ölçeğin Türk popülasyonu için ilk geçerlik ve güvenilirlik çalışması Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı (2006) tarafından, 1005 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan temel bileşenler analizi sonucunda iki faktör yapısı bulunmuş ve envantere yer alan 12 maddenin 1005 öğrenci için envanterin %44.86'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Envanterin kriter geçerliğini test etmek için Sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma puanları arasında hesaplanan korelasyon katsayısı (0.43 ile 0.57 arasında) SFK'nın kriter geçerliğini desteklemektedir. Envanterin test tekrar test korelasyon katsayısı tüm ölçek için kızlarda 0.88 ve erkeklerde 0.81 bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı, tüm ölçek için iki faktörlü yapıda "fiziksel görünüm rahatlığı" alt boyutunda 0.77, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda ise 0.69, tek faktörlü yapıda ise 0.80 olarak saptanmıştır (242).

Envanterin Türkçe formuna ait ikinci geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hagger ve ark. (2007) tarafından yapılmış ve Türk popülasyonu için 7 maddelik versiyonun daha geçerli olduğu tespit edilmiştir (Ek VI). Bu 7 maddeli SFKE'nin (orijinal

ölçekten 1, 5, 7, 8, 11 maddeleri hariç) uyum indeks değerleri uygun bulunmuştur (CFI = .952, NNFI = .929; RMSEA = .06) ve faktör yükleri .42 ile .71 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlik değerleri Türk örneklem grubu için .83 bulunurken (138), çalışmamızda ölçeğin alpha katsayısı 0.74 bulunmuştur. Bu çalışmada envanterin 7 maddelik Türkçe versiyonu kullanılmıştır.

### **2.2.3. Verilerin Toplanması**

EDDÖ-2, EDDBA, UFAA, SFKE ve SOPDDÖ-2 ölçekleri 1350 kişiye araştırmacı tarafından yüzyüze ve bireysel olarak uygulanmıştır. Uygulanan 1350 anketten 1300 tanesi geri dönmüş, 110 tanesi değerlendirmede, eksik doldurulmasından dolayı, uygun görülmemiş; 1190 tanesi değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Araştırmada ölçeklerle birlikte kişilerin yaş, cinsiyet, yaptıkları egzersiz türü, geçmişte spor yapıp yapmadıkları gibi bilgileri de alınmıştır.

### **2.2.4. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 16.0 programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için betimsel istatistik analizi (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde) yapılmıştır. Katılımcıların güdüsel yönelimleri ve optimal performans duygu durumlarındaki cinsiyet farklılığı, Çok Yönlü Faktör Analizi (MANOVA) ile sınanmıştır. Sosyal fizik kaygı düzeyindeki cinsiyet farklılığının araştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Fiziksel aktivite ve egzersiz davranış basamağına göre güdüsel yönelim ve optimal performans duygu durumundaki farklılıklar kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı yapılan Çok Yönlü Faktör Analizi (MANOVA) ile test edilirken, sosyal fizik kaygı düzeyinin fiziksel aktivite düzeyine ve egzersiz davranış

değişim basamağına göre karşılaştırılmasında kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Gündüsel yönelim, optimal performans duygu durum ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkinin test edilmesinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi yapılırken, söz konusu ilişkide cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizde davranış değişim basamağı değişkenlerinin etken olup olmadığını ortaya koymak üzere kısmi korelasyon (partial correlation) analizi yöntemleri kullanılmıştır.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

#### 3.1. Çalışma I:

#### Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği' nin Geçerliliğine ve Güvenirliğine İlişkin Bulgular

##### 3.1.1. Yapı Geçerliliği:

Yapı geçerliliğinin test etmek için Temel Bileşenler Faktör Analizi Varimaks dönüştürmesi uygulanmıştır. Temel bileşenler analizinde, kısmi korelasyonların küçük olup olmadığını, dağılımın faktör analizi için yeterli olup olmadığını test etmek için KMO testi kullanılmıştır. KMO tüm katılımcılar için 0.84 olarak bulunmuştur. Barlett testi ile faktör analizinin değişkenler için uygun olup olmadığı da sınanmış ve Barlett testi sonucu tüm katılımcılar için 1822.584 ( $p<0.01$ ) olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler değişkenler açısından faktör analizinin uygun olduğunu göstermektedir.

Faktör analizi ile ilgili temel kavramlar bir tanesi de “Faktör Matrisi”dir. Faktör Matrisi maddeler ile bunların temelinde yatan faktörler arasındaki korelasyonu gösterir. Bunlara aynı zamanda “Faktör Yüğü (Factor Loading)” denilmektedir (36). Araştırmada ölçeği oluşturulan faktörleri ve bunların altındaki maddeleri belirlemek amacı ile döndürülmüş faktör matrisi yapılmıştır. 317 katılımcının ölçeğe verdiği cevaplara uygulanan döndürülmüş faktör matrisi sonucunda elde edilen, alt ölçeklerin faktör yükleri, açıkladığı varyanslar ve

özdeğerleri Tablo 3’ de verilmiştir.

**Tablo 3 :** Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğinin tüm katılımcılar için faktör analizi sonuçları

Alt Ölçekler	Maddeler	Faktör Yükleri	Özdeğer	Açıkladığı % Varyans	Açıkladığı % Kümülatif
Faktör 1 İçsel Düzenleme	15.Egzersiz keyifli bir etkinlik olduğunu düşünyorum.	0.78	4.96	16.69	16.69
	18.Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	0.75			
	10.Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	0.66			
	4.Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.	0.63			
	14.Düzenli egzersiz için çaba sarfmetmenin önemli olduğunu düşünyorum.	0.61			
	8. Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.	0.53			
	3.Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.	0.42			
Faktör 2 İçe Yansıtılmış Düzenleme	17.Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.	0.78	2.34	14.35	31.05
	13.Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum.	0.76			
	2.Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim.	0.74			
	7.Bir egzersiz seansımı kaçırdığımda utanç duyuyorum.	0.70			
Faktör 3 Güdülenme	9.Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.	0.77	1.84	12.16	43.21
	19.Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünyorum.	0.70			
	5. Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.	0.66			
	12. Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.	0.58			
Faktör 4 Dışsal Düzenleme	11.Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacaktır.	0.76	1.23	11.40	54.61
	6.Arkadaşlarım/ ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yapıyorum.	0.74			
	16.Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımın/ailemin baskısını hissediyorum.	0.62			
	1.Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım.	0.55			

Yapılan temel bileşenler faktör analizi varimax dönüştürmesi sonucunda 4 faktör yapısı belirlenmiştir. Temel bileşenler faktör analizi sonucu belirlenen 4 faktör yapısı EDDÖ-2’ nin %54.61’ini açıklamaktadır. Faktör yükleri 0.42-0.78 arasında değişmektedir. Faktör 1 altında yer alan 7 madde içsel düzenleme, faktör 2 altında yer alan 4 madde içe yansıtılmış düzenleme, faktör 3 altında yer alan 4 madde güdülenme, faktör 4 altında yer alan 4 madde ise dışsal düzenleme alt boyutlarını



oluşturmaktadır (Tablo 4).

**Tablo 4 :** Alt ölçeklerdeki Maddeler ve Madde Sayısı

<b>Alt Ölçekler</b>	<b>Alt Ölçeklerdeki Maddeler</b>	<b>Madde Sayısı</b>
İçsel Düzenleme	3,4,8,10,14,15,18	7
İçe Yansıtılmış Düzenleme	2,7,13,17	4
Dışsal Düzenleme	1,6,11,16	4
Güdülenmeme	5,9,12,19	4

### 3.1.2. Kriter Geçerliği:

EDDÖ-2' nin kriter geçerliğinin test edilmesi amacı ile Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketin'den elde edilen fiziksel aktivite düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre egzersizde davranışsal düzenlemeler alt boyutlarındaki fark Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) ile araştırılmıştır.

Yapılan MANOVA sonuçlarına göre, farklı fiziksel aktivite düzeyinde olan bireylerin egzersiz güdülenmeleri arasında istatistik olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Wilks' Lambda = 0.92;  $F_{(8,622)}= 3.24$ ;  $p < 0.01$ ). Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları farklı fiziksel aktivite düzeyinde olan bireylerin güdülenmeme ( $F_{(2,316)}= 4.39$ ;  $p < 0.01$ ), dışsal düzenleme ( $F_{(2,316)} = 3.93$ ;  $p < 0.05$ ) ve içsel düzenleme ( $F_{(2,316)} = 6.85$ ;  $p < 0.01$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 5). Öte yandan içe yansıtılmış düzenleme alt boyutunda fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre yüksek fiziksel aktivite (YFA) grubunda yer alanların güdülenmeme puanları, orta (OFA) ve hafif fiziksel aktivite (HFA) grubundan daha düşük bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Dışsal düzenleme alt boyutunda ise hafif fiziksel

aktivite kategorisindekilerin puanları orta ve yüksekten daha yüksek, içsel düzenleme alt boyutunda HFA kategorisindekilerin puanları YFA ve OFA kategorisine göre daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 5** : Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Değişkenlerinde Tanımlayıcı İstatistikler

<b>EDDÖ-2' nin Alt Boyutları</b>				
	<b>Güdülenmeme</b>	<b>İç Yansıtılmış</b>	<b>Dışsal</b>	<b>İçsel</b>
<b>FAD</b>	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
<b>HFA</b>	0.46 ± 0.07	1.97 ± 0.13	0.53 ± 0.09	3.29 ± 0.09
<b>OFA</b>	0.37 ± 0.04	2.21 ± 0.07	0.34 ± 0.04	3.58 ± 0.04
<b>YFA</b>	0.15 ± 0.04	2.36 ± 0.15	0.25 ± 0.06	3.51 ± 0.07

FAD= Fiziksel Aktivite Düzeyi  
HFA= Hafif Fiziksel Aktivite  
OFA= Orta Fiziksel Aktivite  
YFA= Yüksek Fiziksel Aktivite

Farklı fiziksel aktivite düzeyine göre egzersiz güdülenmesindeki farklılığın yanısıra, egzersiz davranış değişim basamağına göre egzersiz güdülenmesi arasındaki fark da test edilerek EDDÖ-2'nin kriter geçerliği sınanmıştır. Yapılan MANOVA sonuçlarına göre farklı egzersiz davranış değişim basamağında yer alan bireylerin egzersiz güdülenmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Wilks' Lambda = 0.87;  $F_{(16,945)} = 2,84$ ;  $p < 0.01$ ). Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, farklı egzersiz davranış basamağında yer alan bireylerin içe yansıtılmış düzenleme ( $F_{(4,317)} = 2,08$ ;  $p < 0.05$ ) ve içsel düzenleme ( $F_{(4,317)} = 7,00$ ;  $p < 0.01$ ) alt boyut puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öte yandan, güdülenmeme ve dışsal düzenleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Gruplar arası farklılıkları belirlemek üzere yapılan

Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, eğilim safhasında yer alan bireylerin içe yansıtılmış düzenleme puanları hazırlık ve devamlılık safhalarından; içsel düzenleme alt boyutunda eğilim safhasında yer alan bireylerin puanları hazırlık, hareket ve devamlılık safhasında yer alanlara göre daha düşük bulunmuştur (Tablo 6).

**Tablo 6** : Egzersiz Davranış Değişim Basamağı ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Değişkenlerinde Tanımlayıcı İstatistikler

	EDDÖ-2' nin Alt Boyutları			
	Güdülenmeme	İçe Yansıtılmış	Dışsal	İçsel
EDDB	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
<b>Eğilim Öncesi</b>	0.57 ± 0.22	1.98 ± 0.23	0.36 ± 0.22	3.28 ± 0.24
<b>Eğilim</b>	0.50 ± 0.23	1.37 ± 0.21	0.62 ± 0.22	2.88 ± 0.24
<b>Hazırlık</b>	0.39 ± 0.05	2.28 ± 0.08	0.33 ± 0.04	3.62 ± 0.04
<b>Hareket</b>	0.32 ± 0.07	2.09 ± 0.14	0.30 ± 0.08	3.45 ± 0.07
<b>Devamlılık</b>	0.21 ± 0.06	2.23 ± 0.12	0.44 ± 0.07	3.45 ± 0.05

EDDB= Egzersiz Davranış Değişim Basamağı

EDDÖ-2 ölçeğinin kriter geçerliliğini test etmek için fiziksel aktivite ve egzersiz düzeyine göre egzersiz güdülenmesindeki farkın yanısıra, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketin'den elde edilen toplam fiziksel aktivite puanı ile EDDÖ-2 ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki de sınanmıştır. Tablo 7'de korelasyon analiz sonuçları verilmiştir.

**Tablo 7** : EDDÖ-2 Ölçeği ve FAD arasındaki ilişki

	<b>Fiziksel Aktivite Düzeyi (KCAL)</b>
	<b>r</b>
<b>Güdülenmeme</b>	-0.151**
<b>İçe Yansıtılmış Düzenleme</b>	0.070
<b>Dışsal Düzenleme</b>	-0.027
<b>İçsel Düzenleme</b>	-0.060

\*\*p<0.01

EDDÖ-2 ölçeğinin alt ölçekleri ile fiziksel aktivite düzeyi toplam puanı arasındaki korelasyona analiz sonuçlarına göre, güdülenmeme alt ölçeği ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki korelasyon katsayısı -0.151 olarak bulunmuş olup istatistik olarak anlamlıdır (p<0.01). Fiziksel aktivite düzeyi ile EDDÖ-2 ölçeğinin diğer alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır.

### **3.1.3. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2' nin Güvenirliği**

Güvenirlik, bireylerin test maddelerine verdikleri cevaplar arasındaki tutarlılık olarak tanımlanmaktadır ve testin ölçmek istediği özelliği ne derece doğru ölçtüğü ile ilgilidir (45). Likert tipi bir ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla ilk olarak içsel tutarlılığını sınamada en iyi yol olan Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır. Bunun yansısı, ölçekte ölçülmek istenen şeyi ölçmede, her bir maddenin ölçme gücünü belirlemek için her bir madde için; madde ile bu madde dışındaki maddelerin toplanması ile elde edilen değişken (bütün) arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Faktör analizi sonrası elde edilen 4 alt boyut için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları Tablo 8' de sunulmuştur. Tüm katılımcılar için hesaplanan değerler, İçe

yansıtılmış için 0.77, güdülenmeme için 0.69, içsel düzenleme için 0.81, dışsal düzenleme için 0.67 bulunmuştur.

**Tablo 8 :** EDDÖ-2' nin Alt Ölçeklerinin Cronbach Alpha Güvenirlik Değerleri

<b>EDDÖ-2 alt ölçekleri</b>	<b>Kadınlar (<math>\alpha</math>)</b>	<b>Erkekler (<math>\alpha</math>)</b>	<b>Tüm katılımcılar (<math>\alpha</math>)</b>
İçsel Düzenleme	0.85	0.64	0.81
İçe yansıtılmış Düzenleme	0.76	0.78	0.77
Dışsal Düzenleme	0.70	0.61	0.67
Güdülenmeme	0.79	0.58	0.69

Alt ölçekler için elde edilen iç tutarlılık katsayıları içsel düzenleme alt ölçeğinde kadınlarda 0.85, erkeklerde 0.64; içe yansıtılmış düzenleme alt ölçeğinde kadınlarda 0.76, erkeklerde 0.78; dışsal düzenleme alt ölçeğinde kadınlarda 0.70, erkeklerde 0.61; güdülenmeme alt ölçeğinde kadınlarda 0.79, erkeklerde 0.58 olarak bulunmuştur (Tablo 8).

Her bir alt ölçekte yer alan maddelerin alt boyut toplamı ile olan korelasyon katsayıları, madde silindiğinde alt ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı ve çoklu korelasyon değerleri her bir alt ölçek için ayrı ayrı aşağıda alt başlıklar halinde sunulmuştur:

### **3.1.3.1. İçsel Düzenleme Alt ölçeği:**

İçsel düzenleme alt ölçeğinde yer alan maddelerin madde yordama güçleri, madde silindiğindeki alt ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı ve çoklu korelasyon değerleri tüm katılımcılar için Tablo 9' da verilmiştir.

**Tablo 9** : EDDÖ-2' nin "İçsel düzenleme" Alt Ölçeğine İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi

İçsel Düzenleme Maddeler	Madde silindiğinde aritmetik ortalama	Madde silindiğinde varyans	Madde-alt boyut toplam korelasyon	Madde silindiğinde alpha değeri
3	17.86	9.34	0.43	0.81
4	21.56	11.68	0.37	0.81
8	18.20	7.58	0.58	0.78
10	17.92	8.31	0.62	0.77
14	17.81	9.22	0.58	0.78
15	17.97	8.15	0.58	0.78
18	18.01	7.90	0.68	0.75

İçsel düzenleme alt ölçeğinde, madde alt boyut toplam korelasyon katsayıları en yüksek 0.68 (18. madde) en düşük ise 0.37 (4. madde) olarak bulunmuştur. Her bir madde silindiğinde elde edilen Cronbach alpha katsayısı değerlerine bakıldığında, 3. ve 4. maddeler silindiğinde güvenilirlik katsayısının değişmediği, diğer maddeler silindiğinde ise güvenilirlik katsayısının azaldığını görülmektedir. Elde edilen değerler ilgili maddenin diğer maddeler tarafından yeterince açıklandığını göstermektedir. Her bir madde silindiğinde elde edilen Cronbach alpha katsayısı değerlerine bakıldığında, ölçekte yer alan maddelerin silinmesi durumunda güvenilirlik katsayısının çok fazla değişmediği bulunmuştur.

### 3.1.3.2. İçe Yansıtılmış Düzenleme Alt ölçeği:

İçe yansıtılmış düzenleme alt ölçeğinde yer alan maddelerin madde yordama güçleri, madde silindiğindeki alt ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ve çoklu korelasyon değerleri tüm katılımcılar için Tablo 10' da verilmiştir.

**Tablo 10** : EDDÖ-2' nin "İçe yansıtılmış düzenleme" Alt Ölçeğine İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi

İçe Yansıtılmış Düzenleme Maddeler	Madde silindiğinde aritmetik ortalama	Madde silindiğinde varyans	Madde-alt boyut toplam korelasyon	Madde silindiğinde alpha değeri
2	6.48	10.49	0.53	0.74
7	7.11	9.80	0.57	0.72
13	6.44	10.09	0.56	0.72
17	6.21	10.18	0.64	0.68

İçe yansıtılmış düzenleme alt ölçeğinde, madde alt boyut toplam korelasyon katsayıları en yüksek 0.64 (17. madde) en düşük ise 0.53 (2. madde) olarak bulunmuştur. Her bir madde silindiğinde elde edilen Cronbach alpha katsayısı değerlerinin, 2. maddenin silinmesi durumunda arttığı, diğer maddenin silinmesi durumunda ise azaldığı bulunmuştur. Elde edilen değerler ilgili maddenin diğer maddeler tarafından yeterince açıklandığını göstermektedir.

### 3.1.3.3. Dışsal Düzenleme Alt ölçeği:

Dışsal düzenleme alt ölçeğinde yer alan maddelerin madde yordama güçleri, madde silindiğindeki alt ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ve çoklu korelasyon değerleri tüm katılımcılar için Tablo 11' de verilmiştir.

**Tablo 11** : EDDÖ-2’ nin “Dışsal düzenleme” Alt Ölçeğine İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi

Dışsal Düzenleme Maddeler	Madde silindiğinde aritmetik ortalama	Madde silindiğinde varyans	Madde-alt boyut toplam korelasyon	Madde silindiğinde alpha değeri
1	1.19	3.93	0.39	0.64
6	1.16	3.32	0.56	0.54
11	0.95	3.02	0.44	0.62
16	1.05	3.10	0.45	0.60

Dışsal düzenleme alt ölçeğinde, madde alt boyut toplam korelasyon katsayıları en yüksek 0.56 (6. madde) en düşük ise 0.39 (1. madde) olarak bulunmuştur. Her bir madde silindiğinde elde edilen Cronbach alpha katsayısı değerlerine bakıldığında, 1. madde silindiğinde güvenilirlik katsayısının arttığı, diğer maddeler silindiğinde ise güvenilirlik katsayısının azaldığını görülmektedir. Elde edilen değerler ilgili maddenin diğer maddeler tarafından yeterince açıklandığını göstermektedir.

#### 3.1.3.4. Gütülenmeme Alt ölçeği:

Gütülenmeme alt ölçeğinde yer alan maddelerin madde yordama güçleri, madde silindiğindeki alt ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ve çoklu korelasyon değerleri tüm katılımcılar için Tablo 12’ de verilmiştir.



**Tablo 12 :** EDDÖ-2’ nin “Güdülenmeme” Alt Ölçeğine İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi

Güdülenmeme Maddeler	Madde silindiğinde aritmetik ortalama	Madde silindiğinde varyans	Madde-alt boyut toplam korelasyon	Madde silindiğinde alpha değeri
5	1.05	3.44	0.46	0.63
9	1.03	2.98	0.60	0.53
12	1.11	4.00	0.33	0.70
19	1.05	3.44	0.46	0.63

Güdülenmeme alt ölçeğinde, madde alt boyut toplam korelasyon katsayıları en yüksek 0.60 (9. madde) en düşük ise 0.33 (12. madde) olarak bulunmuştur. Her bir madde silindiğinde elde edilen Cronbach alpha katsayısı değerlerine bakıldığında, 12. madde silindiğinde güvenilirlik katsayısının arttığı, diğer maddeler silindiğinde ise güvenilirlik katsayısının azaldığını görülmektedir. Elde edilen değerler ilgili maddenin diğer maddeler tarafından yeterince açıklandığını göstermektedir.

### 3.2. Çalışma II:

**Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesine İlişkin Bulgular**

#### 3.2.1. Güdüsel Yönelimin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (Hipotez 1)

Katılımcıların EDDÖ-2’den elde ettikleri puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri cinsiyet değişkenine göre Tablo 13’ de verilmiştir.

**Tablo 13** : EDDÖ-2' nin Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikler

EDDÖ-2 Alt Ölçekleri	Kadın (n=698)		Erkek (n=492)	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
İçsel Düzenleme	2.63	0.92	2.71	0.88
İçe Yansıtılmış Düzenleme	1.37	1.06	1.44	1.06
Dışsal Düzenleme	0.47	0.71	0.50	0.70
Güdülenmeme	0.50	0.76	0.52	0.79

Yukarıdaki tabloda belirtildiği gibi; egzersizde davranışsal düzenlemeler alt boyutlarında kadınlar ve erkeklerin elde ettikleri en yüksek ortalama değer içsel düzenleme alt ölçeğinde iken, en düşük ortalama değer dışsal düzenleme alt ölçeğinde elde edilmiştir.

Egzersiz katılımcılarının güdusel yönelimlerdeki cinsiyet farklılığını test etmek amacı ile yapılan MANOVA sonuçlarına (Tablo 14) göre katılımcıların güdusel yönelimlerinde cinsiyete göre fark bulunmamıştır (Wilks' Lambda = 0.97;  $F_{(4,1185)} = 1.13$ ;  $p > 0.05$ ).

**Tablo 14** : Güdusel Yönelimin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları

	Wilks' Lambda	F	Hipotez SD	Hata SD	p	$\eta^2$
İntercept	0.07	3840.16	4.00	1185.00	0.00	0.928
Cinsiyet	0.97	41275.00	4.00	1185.00	0.34	0.004

### 3.2.2. Optimal Performans Duygu Durumunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (Hipotez 2)

Katılımcıların SOPDDÖ-2' den elde ettikleri puanlara ait ortalama ve

standart sapma değerleri cinsiyet değişkenine göre Tablo 15’ de verilmiştir.

**Tablo 15** : SOPDDÖ-2’ nin Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikler

SOPDDÖ-2 Alt Ölçekleri	Kadın (n=698)		Erkek (n= 492)	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	3.64	0.78	3.80	0.75
Eylem-Farkındalık Birleşimi	3.39	0.82	3.59	0.86
Açık (net) hedefler	3.75	0.81	3.93	0.75
Belirli Geri Bildirim	3.56	0.81	3.81	0.76
Göreve Odaklanma	3.69	0.77	3.89	0.74
Kontrol Duygusu	3.72	0.78	3.85	0.73
Kendilik Farkındalığının Azalması	3.41	1.02	3.45	0.99
Zamanın Dönüşümü	3.68	0.83	3.67	0.77
Amaca Ulaşma Deneyimi	3.97	0.83	4.09	0.74

Kadınlarda ve erkeklerde en yüksek ortalama değer “amaca ulaşma deneyimi” alt ölçeğinde bulunurken; kadınlarda en düşük ortalama değer “eylem-farkındalık birleşimi” alt ölçeğinde, erkeklerde ise “kendilik farkındalığının azalması” alt ölçeğinde elde edilmiştir.

Sürekli optimal performans duygu durumdaki cinsiyet farklılığının test edilmesi amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 16’ da verilmiştir. MANOVA sonucuna göre katılımcıların optimal performans duygu durumlarının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur (Wilks’ Lambda = 0.96;  $F_{(9,1180)}= 5.30$ ;  $p < 0.01$ ).

**Tablo 16** : Optimal Performans Duygu Durumunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları

	Wilks’ Lambda	F	Hipotez SD	Hata SD	p	$\eta^2$
İntercept	0.27	4743.42	9.00	1180	0.00	0.973
Cinsiyet	0.96	5.30	9.00	1180	0.00	0.039

Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları kadın ve erkek egzersiz katılımcıların görev zorluğu/beceri dengesi ( $F_{(1, 1188)} = 11.94$ ;  $p < 0.05$ ), eylem-farkındalık birleşimi ( $F_{(1, 1188)} = 15.98$ ;  $p < 0.01$ ), açık (net) hedefler ( $F_{(1, 1188)} = 14.13$ ;  $p < 0.01$ ), belirli geri bildirim ( $F_{(1, 1188)} = 28.20$ ;  $p < 0.01$ ), göreve odaklanma ( $F_{(1, 1188)} = 18.30$ ;  $p < 0.01$ ), kontrol duygusu ( $F_{(1, 1188)} = 8.12$ ;  $p < 0.05$ ), amaca ulaşma deneyimi ( $F_{(1, 1188)} = 6.83$ ;  $p < 0.05$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 17). Kadın katılımcıların bu alt ölçeklerdeki ortalamaları erkek katılımcılardan daha düşük bulunmuştur. Öte yandan, kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 17 :** Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumunun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	SD	Kareler			
			Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Cinsiyet	Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	1	7.05	11.94	0.01	0.01
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	1	11.18	15.98	0.00	0.01
	Açık (net) hedefler	1	8.68	14.13	0.00	0.01
	Belirli Geri Bildirim	1	17.63	28.2	0.00	0.02
	Göreve Odaklanma	1	10.55	18.3	0.00	0.02
	Kontrol Duygusu	1	4.7	8.12	0.00	0.01
	Kendilik Farkındalığının Azalması	1	0.62	0.61	0.43	0.00
	Zamanın Dönüşümü	1	0.05	0.07	0.79	0.00
	Amaca Ulaşma Deneyimi	1	4.31	6.83	0.01	0.01
Hata	Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	1188	0.59			
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	1188	0.7			
	Açık (net) hedefler	1188	0.62			
	Belirli Geri Bildirim	1188	0.63			
	Göreve Odaklanma	1188	0.58			
	Kontrol Duygusu	1188	0.58			
	Kendilik Farkındalığının Azalması	1188	1.01			
	Zamanın Dönüşümü	1188	0.65			
	Amaca Ulaşma Deneyimi	1188	0.63			

### 3.2.3. Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (Hipotez 3)

Katılımcıların SFKE' den elde ettikleri puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri cinsiyet değişkenine göre Tablo 18' de verilmiştir.

**Tablo 18** : Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikler

	Kadın (n=698)		Erkek (n= 492)	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
<b>Sosyal Fizik Kaygı Düzeyi</b>	18.37	5.72	15.99	5.73

Yukarıdaki tabloda belirtildiği gibi kadın katılımcıların SFK ortalaması  $X=18.37$  (SS= 5.72), erkek katılımcıların ise  $X= 15.99$  (SS= 5.73) olarak bulunmuştur.

Kadın ve erkek egzersiz katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki farkı test etmek amacı ile yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre (Tablo 19), kadın ve erkek katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ( $F_{(1,1188)}= 49.98$ ;  $p < 0.01$ ). Egzersize katılan kadın katılımcıların SFK puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 19** : Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$
<b>Gruplar arasında</b>	1639.13	1	1639.13	49.98	0.00	0.04
<b>Gruplar içinde</b>	38964.82	1188	32.80			
<b>Toplam</b>	400297.00	1190				

### 3.2.4. Kadın ve Erkek Katılımcıların Güdüsel Yönelimlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması (Hipotez 4, 5)

Kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler leği-2' nin alt boyutlarından elde ettikleri ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 20' de belirtilmiştir.

**Tablo 20** : Kadın Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler leği-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

EDDÖ-2 Alt lekleri	Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD)					
	Hafif (n= 90)		Orta (n= 433)		Yüksek (n= 175)	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
İçsel Düzenleme	2.49	0.10	2.54	0.04	2.90	0.07
İçe Yansıtılmış Düzenleme	1.28	0.11	1.23	0.05	1.76	0.08
Dışsal Düzenleme	0.50	0.07	0.47	0.03	0.43	0.05
Güdülenmeme	0.70	0.08	0.48	0.04	0.41	0.06

Yüksek fiziksel aktivite (YFA) grubunda yer alan kadın katılımcılar içsel düzenleme ve ie yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında daha yüksek ortalama değerlere sahip iken, orta fiziksel aktivite (OFA) ve hafif fiziksel aktivite (HFA) gruplarında yer alan kadın katılımcıların dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında elde ettikleri ortalama değerlerin daha düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 21).

Kadın katılımcıların güdüsel yönelimlerinin fiziksel aktivite düzeyine göre

karşılaştırılması ve kadın katılımcıların güdüsel yönelimlerindeki fiziksel aktivite düzeyine göre farkın test edilmesi amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 21’ de verilmiştir. MANOVA sonucuna göre farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip kadın katılımcıların güdüsel yönelimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (Wilks’ Lambda= 0.93;  $F_{(8, 1384)} = 6.21$ ;  $p < 0.01$ ).

**Tablo 21** : Kadın Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Güdüsel Yönelimlerinin Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları

	Wilks’ Lambda	F	Hipotez SD	Hata SD	p	$\eta^2$
<b>İntercept</b>	0.10	1522.98	4.00	692	0.00	0.898
<b>FAD</b>	0.93	6.21	8.00	1384	0.00	0.035

Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı fiziksel aktivite düzeyinde olan kadın egzersiz katılımcılarının EDDÖ-2 ölçeğinin içsel düzenleme ( $F_{(2,695)} = 11.10$ ;  $p < 0.01$ ), içe yansıtılmış düzenleme ( $F_{(2,695)} = 16.74$ ;  $p < 0.01$ ) ve güdülenmeme ( $F_{(2,695)} = 4.43$ ;  $p < 0.05$ ) alt boyutlarından elde ettikleri ortalama değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 22). Öte yandan dışsal düzenleme alt boyutunda fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 22** : Kadın Katılımcıların Güdüsel Yönelimlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariante ANOVA sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	SD	Kareler			
			Ortalaması	F	p	$\eta^2$
FAD	İçsel Düzenleme	2	9.06	11.10	0.00	0.03
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	2	17.89	16.74	0.00	0.05
	Dışsal Düzenleme	2	0.17	0.33	0.72	0.00
	Güdülenmeme	2	2.53	4.43	0.01	0.01
Hata	İçsel Düzenleme	695	0.82			
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	695	1.07			
	Dışsal Düzenleme	695	0.50			
	Güdülenmeme	695	0.57			

Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre (Tablo 23), YFA grubunda yer alanların içsel düzenleme ve ie yansıtılmış düzenleme puanları, OFA ve HFA grubundan daha yüksek bulunurken, güdülenmeme alt boyutunda YFA ve OFA grubunda yer alanların puanları HFA grubuna göre daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 23** : Kadın Katılımcıların Güdüsel Yönelimlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine (FAD) Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları

EDDÖ-2 Alt lekleri	(I) FAD	(J) FAD	Anlam Farkı (I-J)	Standart Hata	p	%95 Güvenilir Arahk	
						Alt Eşik	st Eşik
İçsel Düzenleme	Hafif	Orta	-0.05	0.10	0.64	-0.25	0.16
		Yüksek	-0.41**	0.12	0.00	-0.64	-0.18
	Orta	Hafif	0.05	0.10	0.64	-0.16	0.25
		Yüksek	-0.36**	0.08	0.00	-0.52	-0.20
	Yüksek	Hafif	0.41**	0.12	0.00	0.18	0.64
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Hafif	Orta	0.05	0.12	0.68	-0.19	0.28
		Yüksek	-0.48**	0.13	0.00	-0.74	-0.22
	Orta	Hafif	-0.05	0.12	0.68	-0.28	0.19
		Yüksek	-0.53**	0.09	0.00	-0.71	-0.35
	Yüksek	Hafif	0.48**	0.13	0.00	0.22	0.74
Dışsal Düzenleme	Hafif	Orta	0.03	0.08	0.71	-0.13	0.19
		Yüksek	0.07	0.09	0.45	-0.11	0.25
	Orta	Hafif	-0.03	0.08	0.71	-0.19	0.13
		Yüksek	0.04	0.06	0.53	-0.08	0.16
	Yüksek	Hafif	-0.07	0.09	0.45	-0.25	0.11
Güdülenmeme	Hafif	Orta	0.22*	0.09	0.01	0.05	0.39
		Yüksek	0.29**	0.10	0.00	0.10	0.48
	Orta	Hafif	-0.22*	0.09	0.01	-0.39	-0.05
		Yüksek	0.07	0.07	0.30	-0.06	0.20
	Yüksek	Hafif	-0.29**	0.10	0.00	-0.48	-0.10
		Orta	-0.07	0.07	0.30	-0.20	0.06

\*\* : p< 0.01, \* : p< 0.05



Erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre EDDÖ-2' nin alt boyutlarından elde ettikleri ortalama ve standart sapma değerleri ise Tablo 24' de belirtilmiştir.

**Tablo 24** : Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre EDDÖ-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

EDDÖ-2 Alt Ölçekleri	Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD)					
	Hafif		Orta		Yüksek	
	(n= 31)		(n= 268)		(n= 193)	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
İçsel Düzenleme	2.18	1.04	2.52	0.87	3.06	0.74
İçe Yansıtılmış Düzenleme	1.31	1.02	1.21	0.99	1.77	1.06
Dışsal Düzenleme	0.72	0.75	0.52	0.69	0.45	0.71
Güdülenmeme	0.83	1.10	0.54	0.80	0.43	0.71

YFA grubunda yer alan erkek katılımcılar içsel düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında daha yüksek ortalama değerlere sahip iken, OFA ve HFA gruplarında yer alan erkek katılımcıların dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında elde ettikleri ortalama değerlerin daha düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 24).

Erkek katılımcıların güdüsel yönelimlerinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 25' de verilmiştir. MANOVA sonucuna göre farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip erkek katılımcıların güdüsel yönelimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (Wilks' Lambda = 0.87;  $F_{(8,972)} = 9.01$ ;  $p < 0.01$ ).

**Tablo 25** : Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre GÜDÜSEL Yönelimlerinin Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları

	Wilks' Lambda	F	Hipotez SD	Hata SD	p	$\eta^2$
<b>İntercept</b>	0.13	811.32	4.00	486	0.00	0.870
<b>FAD</b>	0.87	9.01	8.00	972	0.00	0.069

Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı fiziksel aktivite düzeyinde olan erkek egzersiz katılımcılarının EDDÖ-2 ölçeğinin içsel düzenleme ( $F_{(2,489)} = 30.21$ ;  $p < 0.01$ ), içe yansıtılmış düzenleme ( $F_{(2, 489)} = 17.53$ ;  $p < 0.01$ ) ve güdülenmeme ( $F_{(2, 489)} = 3.84$ ;  $p < 0.05$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 26). Öte yandan, dışsal düzenleme alt boyutunda fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 26** : Erkek Katılımcıların GÜDÜSEL Yönelimlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	SD	Kareler			
			Ortalaması	F	p	$\eta^2$
<b>FAD</b>	İçsel Düzenleme	2	21.12	30.21	0.00	0.11
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	2	18.40	17.53	0.00	0.07
	Dışsal Düzenleme	2	1.00	2.06	0.13	0.01
	Güdülenmeme	2	2.38	3.84	0.02	0.02
<b>Hata</b>	İçsel Düzenleme	489	0.70			
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	489	1.05			
	Dışsal Düzenleme	489	0.49			
	Güdülenmeme	489	0.62			

Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, YFA grubunda yer alanların içsel düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme puanları, OFA ve HFA gruplarından daha yüksek bulunurken, güdülenmeme alt boyutunda YFA grubunda yer alanların puanları HFA grubuna göre daha düşük bulunmuştur (Tablo 27).

**Tablo 27** : Erkek Katılımcıların Güdusel Yönelimlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine (FAD) Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları

EDDÖ-2 Alt Ölçekleri	(I) FAD	(J) FAD	Anlam Farkı (I-J)	Standart Hata	p	%95 Güvenilir Aralık	
						Alt Eşik	Üst Eşik
İçsel Düzenleme	Hafif	Orta	-0.35*	0.16	0.03	-0.66	-0.04
		Yüksek	-0.89**	0.16	0.00	-1.20	-0.57
	Orta	Hafif	0.35*	0.16	0.03	0.04	0.66
		Yüksek	-0.54**	0.08	0.00	-0.69	-0.38
	Yüksek	Hafif	0.89**	0.16	0.00	0.57	1.20
		Orta	0.54**	0.08	0.00	0.38	0.69
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Hafif	Orta	0.10	0.19	0.61	-0.28	0.48
		Yüksek	-0.47*	0.20	0.02	-0.86	-0.08
	Orta	Hafif	-0.10	0.19	0.61	-0.48	0.28
		Yüksek	-0.57**	0.10	0.00	-0.76	-0.38
	Yüksek	Hafif	0.47*	0.20	0.02	0.08	0.86
		Orta	0.57**	0.10	0.00	0.38	0.76
Dışsal Düzenleme	Hafif	Orta	0.20	0.13	0.13	-0.06	0.46
		Yüksek	0.27	0.13	0.05	0.00	0.53
	Orta	Hafif	-0.20	0.13	0.13	-0.46	0.06
		Yüksek	0.07	0.07	0.32	-0.06	0.19
	Yüksek	Hafif	-0.27	0.13	0.05	-0.53	0.00
		Orta	-0.07	0.07	0.32	-0.19	0.06
Güdülenmeme	Hafif	Orta	0.29	0.15	0.05	-0.01	0.58
		Yüksek	0.40*	0.15	0.01	0.10	0.70
	Orta	Hafif	-0.29	0.15	0.05	-0.58	0.01
		Yüksek	0.11	0.07	0.12	-0.03	0.26
	Yüksek	Hafif	-0.40*	0.15	0.01	-0.70	-0.10
		Orta	-0.11	0.07	0.12	-0.26	0.03

\*\* : p< 0.01, \* : p< 0.05

### 3.2.5. Kadın ve Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması (Hipotez 6, 7)

Kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre SOPDDÖ-2' nin alt boyutlarından elde ettikleri ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 28' de belirtilmiştir.

**Tablo 28** : Kadın Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre SOPDDÖ-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

SOPDDÖ-2 Alt Ölçekleri	FAD ortalaması					
	Hafif (n= 90)		Orta (n= 433)		Yüksek(n= 175)	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	3.31	0.86	3.64	0.77	3.82	0.72
Eylem-Farkındalık Birleşimi	3.19	0.86	3.38	0.79	3.51	0.84
Açık (net) hedefler	3.46	0.96	3.73	0.77	3.97	0.77
Belirli Geri Bildirim	3.39	0.93	3.52	0.79	3.76	0.77
Göreve Odaklanma	3.39	0.87	3.70	0.76	3.84	0.71
Kontrol Duygusu	3.47	0.83	3.70	0.78	3.91	0.73
Kendilik Farkındalığının Azalması	3.19	0.91	3.43	1.01	3.47	1.08
Zamanın Dönüşümü	3.41	0.81	3.67	0.83	3.85	0.80
Amaca Ulaşma Deneyimi	3.62	0.88	3.94	0.84	4.22	0.72

YFA grubunda yer alan kadın katılımcılar SOPDDÖ-2' nin tüm alt boyutlarında OFA ve HFA gruplarında yer alan kadın katılımcılar kıyasla daha yüksek ortalama değerler elde etmişlerdir (Tablo 28).

Kadın katılımcıların optimal performans duygu durumlarında fiziksel aktivite düzeyine göre farkın test edilmesi amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 29' da verilmiştir. MANOVA sonucuna göre farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip kadın katılımcıların optimal performans duygu durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (Wilks' Lambda = 0.93;  $F_{(18,1374)}= 2.94$ ;  $p < 0.01$ ).

**Tablo 29** : Kadın Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Optimal Performans Duygu Durumlarının Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları

	Wilks' Lambda	F	Hipotez SD	Hata SD	p	$\eta^2$
<b>İntercept</b>	0.04	1764.68	9.00	687	0.00	0.959
<b>FAD</b>	0.93	2.94	18.00	1374	0.00	0.037

Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı fiziksel aktivite düzeyinde olan kadın egzersiz katılımcılarının SOPDDÖ-2 ölçeğinin görev zorluğu/beceri dengesi ( $F_{(2,695)}= 12.78$ ;  $p<0.01$ ), eylem-farkındalık birleşimi ( $F_{(2,695)} = 4.82$ ;  $p<0.05$ ), açık (net) hedefler ( $F_{(2,695)}= 13.26$ ;  $p<0.01$ ), belirli geri bildirim ( $F_{(2,695)} = 8.20$ ;  $p< 0.01$ ), göreve odaklanma ( $F_{(2,695)}= 9.98$ ;  $p<0.01$ ), kontrol duygusu ( $F_{(2,695)}= 10.08$ ;  $p<0.01$ ), zamanın dönüşümü ( $F_{(2,695)}= 8.81$ ;  $p<0.01$ ) ve amaca ulaşma deneyimi ( $F_{(2,695)}= 16.98$ ;  $p<0.01$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 30). Öte yandan, kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p> 0.05$ ).

**Tablo 30** : Kadın Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	SD	Kareler			
			Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	2	7.57	12.78	0.00	0.04
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	2	3.19	4.82	0.01	0.01
	Açık (net) hedefler	2	8.37	13.26	0.00	0.04
	Belirli Geri Bildirim	2	5.28	8.20	0.00	0.02
	Göreve Odaklanma	2	5.80	9.98	0.00	0.03
	Kontrol Duygusu	2	6.05	10.08	0.00	0.03
	Kendilik Farkındalığının Azalması	2	2.47	2.40	0.09	0.01
	Zamanın Dönüşümü	2	5.95	8.81	0.00	0.02
	Amaca Ulaşma Deneyimi	2	11.23	16.98	0.00	0.05
Hata	Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	695	0.59			
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	695	0.66			
	Açık (net) hedefler	695	0.63			
	Belirli Geri Bildirim	695	0.64			
	Göreve Odaklanma	695	0.58			
	Kontrol Duygusu	695	0.60			
	Kendilik Farkındalığının Azalması	695	1.03			
	Zamanın Dönüşümü	695	0.67			
	Amaca Ulaşma Deneyimi	695	0.66			

Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, YFA grubunda yer alan kadın egzersiz katılımcılarının görev zorluğu/beceri dengesi, açık (net) hedefler, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi puanları, OFA ve HFA gruplarından daha yüksek bulunmuştur. OFA grubunda yer alanların bu alt ölçekteki puanları, HFA grubundan da daha yüksek bulunmuştur. Eylem-farkındalık birleşimi, belirli geri bildirim ve göreve odaklanma alt boyutlarında, YFA ve OFA düzeyine sahip kadın egzersiz katılımcılarının puanları HFA grubuna göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 31).

**Tablo 31** : Kadın Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumunun Fiziksel Aktivite Düzeyine (FAD) Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları

SOPDDÖ-2	(I) FAD	(J) FAD	Anlam Farkı (I-J)	Standart Hata	p	%95 Güvenilir Aralık	
						Alt Eşik	Üst Eşik
<b>Alt Ölçekleri</b>							
<b>Görev Zorluğu/ Beceri Dengesi</b>	Hafif	Orta	-0.32**	0.09	0.00	-0.50	-0.15
		Yüksek	-0.50**	0.10	0.00	-0.70	-0.31
	Orta	Hafif	0.32**	0.09	0.00	0.15	0.50
		Yüksek	-0.18*	0.07	0.01	-0.32	-0.05
	Yüksek	Hafif	0.50**	0.10	0.00	0.31	0.70
		Orta	0.18*	0.07	0.01	0.05	0.32
<b>Eylem-Farkındalık Birleşimi</b>	Hafif	Orta	-0.19*	0.09	0.04	-0.38	-0.01
		Yüksek	-0.33**	0.11	0.00	-0.53	-0.12
	Orta	Hafif	0.19*	0.09	0.04	0.01	0.38
		Yüksek	-0.13	0.07	0.07	-0.28	0.01
	Yüksek	Hafif	0.33**	0.11	0.00	0.12	0.53
		Orta	0.13	0.07	0.07	-0.01	0.28
<b>Açık (net) hedefler</b>	Hafif	Orta	-0.27**	0.09	0.00	-0.45	-0.09
		Yüksek	-0.52**	0.10	0.00	-0.72	-0.31
	Orta	Hafif	0.27**	0.09	0.00	0.09	0.45
		Yüksek	-0.25**	0.07	0.00	-0.39	-0.11
	Yüksek	Hafif	0.52**	0.10	0.00	0.31	0.72
		Orta	0.25**	0.07	0.00	0.11	0.39
<b>Belirli Geri Bildirim</b>	Hafif	Orta	-0.13	0.09	0.17	-0.31	0.06
		Yüksek	-0.37**	0.10	0.00	-0.58	-0.17
	Orta	Hafif	0.13	0.09	0.17	-0.06	0.31
		Yüksek	-0.25**	0.07	0.00	-0.39	-0.10
	Yüksek	Hafif	0.37**	0.10	0.00	0.17	0.58
		Orta	0.25**	0.07	0.00	0.10	0.39
<b>Göreve Odaklanma</b>	Hafif	Orta	-0.31**	0.09	0.00	-0.48	-0.13
		Yüksek	-0.44**	0.10	0.00	-0.64	-0.25
	Orta	Hafif	0.31**	0.09	0.00	0.13	0.48
		Yüksek	-0.14	0.07	0.05	-0.27	0.00
	Yüksek	Hafif	0.44**	0.10	0.00	0.25	0.64
		Orta	0.14	0.07	0.05	0.00	0.27
<b>Kontrol Duygusu</b>	Hafif	Orta	-0.23*	0.09	0.01	-0.40	-0.05
		Yüksek	-0.44**	0.10	0.00	-0.64	-0.24
	Orta	Hafif	0.23*	0.09	0.01	0.05	0.40
		Yüksek	-0.21**	0.07	0.00	-0.35	-0.07
	Yüksek	Hafif	0.44**	0.10	0.00	0.24	0.64
		Orta	0.21**	0.07	0.00	0.07	0.35

<b>Kendilik</b>	Hafif	Orta	-0.23	0.12	0.05	-0.47	0.00
	<b>Farkındalığın Azalması</b>	Yüksek		-0.27	0.13	0.04	-0.53
Orta		Hafif	0.23	0.12	0.05	0.00	0.47
<b>Zamanın Dönüşümü</b>	Yüksek	Yüksek	-0.04	0.09	0.66	-0.22	0.14
		Hafif	0.27	0.13	0.04	0.02	0.53
	Orta	Hafif	0.04	0.09	0.66	-0.14	0.22
		Yüksek					
<b>Amaca Ulaşma Deneyimi</b>	Hafif	Orta	-0.26*	0.10	0.01	-0.45	-0.08
	Orta	Yüksek	-0.44**	0.11	0.00	-0.65	-0.24
		Hafif	0.26*	0.10	0.01	0.08	0.45
	Yüksek	Yüksek	-0.18*	0.07	0.01	-0.33	-0.04
		Hafif	0.44**	0.11	0.00	0.24	0.65
	Orta		0.18*	0.07	0.01	0.04	0.33
<b>Amaca Ulaşma Deneyimi</b>	Hafif	Orta	-0.32**	0.09	0.00	-0.51	-0.14
	Orta	Yüksek	-0.60**	0.11	0.00	-0.81	-0.39
		Hafif	0.32**	0.09	0.00	0.14	0.51
	Yüksek	Yüksek	-0.28**	0.07	0.00	-0.42	-0.14
		Hafif	0.60**	0.11	0.00	0.39	0.81
	Orta		0.28**	0.07	0.00	0.14	0.42

\*\* :  $p < 0.01$ , \* :  $p < 0.05$

Erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre SOPDDÖ-2' nin alt boyutlarından elde ettikleri ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 32' de belirtilmiştir.

**Tablo 32** : Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre SOPDDÖ-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

SOPDDÖ-2 Alt Ölçekleri	FAD Ortalaması					
	Hafif (n= 31)		Orta (n= 268)		Yüksek (n=193)	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	3.40	0.79	3.74	0.74	3.93	0.72
Eylem-Farkındalık Birleşimi	3.49	0.87	3.53	0.84	3.68	0.89
Açık (net) Hedefler	3.65	0.87	3.84	0.76	4.09	0.68
Belirli Geri Bildirim	3.60	0.78	3.72	0.79	3.97	0.69
Göreve Odaklanma	3.65	0.72	3.81	0.74	4.03	0.72
Kontrol Duygusu	3.62	0.78	3.78	0.75	3.98	0.67
Kendilik Farkındalığın Azalması	3.25	0.93	3.50	0.94	3.42	1.08
Zamanın Dönüşümü	3.40	0.85	3.63	0.76	3.77	0.74
Amaca Ulaşma Deneyimi	3.57	1.07	4.01	0.72	4.29	0.63



HFA grubunda yer alan erkek katılımcılar SOPDDÖ-2' nin tüm alt boyutlarında en düşük ortalama değerlere sahip iken, OFA ve YFA gruplarında yer alan erkek katılımcılar ölçeğin tüm alt boyutlarında HFA grubuna kıyasla daha yüksek ortalama değerler elde etmişlerdir (Tablo 32).

Erkek katılımcıların optimal performans duygu durumlarının fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması ve erkek katılımcıların optimal performans duygu durumlarının fiziksel aktivite düzeyine göre farkın test edilmesi amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 33' de verilmiştir. MANOVA sonucuna göre, farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip erkek katılımcıların optimal performans duygu durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (Wilks' Lambda = 0.91;  $F_{(18,962)}= 2.61$ ;  $p< 0.01$ ).

**Tablo 33** : Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Optimal performans Duygu Durumlarının Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları

	Wilks' Lambda	F	Hipotez SD	Hata SD	p	$\eta^2$
<b>İntercept</b>	0.05	1039.697	9.00	481	0.00	0.951
<b>Fiziksel Aktivite Düzeyi</b>	0.91	2.61	18.00	962	0.00	0.046

Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı fiziksel aktivite düzeyinde olan erkek egzersiz katılımcılarının SOPDDÖ-2 ölçeğinin görev zorluğu/beceri dengesi ( $F_{(2,489)}= 8.60$ ;  $p<0.01$ ), açık (net) hedefler ( $F_{(2,489)}= 8.54$ ;  $p<0.01$ ), belirli geri bildirim ( $F_{(2,489)}= 7.48$ ;  $p< 0.01$ ), göreve odaklanma ( $F_{(2,489)}= 6.66$ ;  $p<0.01$ ), kontrol duygusu ( $F_{(2,489)}= 5.66$ ;  $p<0.01$ ), zamanın dönüşümü ( $F_{(2,489)}= 4.19$ ;  $p<0.05$ ) ve amaca ulaşma deneyimi ( $F_{(2,489)}= 17.19$ ;  $p<0.01$ ) alt boyutları

arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 34). Öte yandan, eylem-farkındalık birleşimi ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 34** : Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	SD	Kareler			
			Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	2	4.67	8.60	0.00	0.03
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	2	1.38	1.87	0.16	0.01
	Açık (net) hedefler	2	4.63	8.54	0.00	0.03
	Belirli Geri Bildirim	2	4.23	7.48	0.00	0.03
	Göreve Odaklanma	2	3.57	6.66	0.00	0.03
	Kontrol Duygusu	2	2.92	5.66	0.00	0.02
	Kendilik Farkındalığının Azalması	2	1.05	1.06	0.35	0.00
	Zamanın Dönüşümü	2	2.43	4.19	0.02	0.02
	Amaca Ulaşma Deneyimi	2	8.80	17.19	0.00	0.07
Hata	Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	489	0.54			
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	489	0.74			
	Açık (net) hedefler	489	0.54			
	Belirli Geri Bildirim	489	0.57			
	Göreve Odaklanma	489	0.54			
	Kontrol Duygusu	489	0.52			
	Kendilik Farkındalığının Azalması	489	0.99			
	Zamanın Dönüşümü	489	0.58			
	Amaca Ulaşma Deneyimi	489	0.51			

Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, YFA grubunda yer alan erkek egzersiz katılımcılarının görev zorluğu/beceri dengesi, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi alt ölçeklerindeki puanları, OFA ve HFA gruplarından; OFA grubundakilerin değerlerinin de HFA grubundan daha yüksek bulunmuştur. Açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma ve kontrol duygusu alt boyutlarında YFA grubunda yer alan erkek egzersiz katılımcılarının bu alt

ölçeklerdeki puanları OFA ve HFA gruplarından daha yüksek bulunmuştur (Tablo 35).

**Tablo 35** : Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumunun Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları

SOPDDÖ-2	(I) FAD	(J) FAD	Anlam Farkı (I-J)	Standart Hata	p	%95 Güvenilir Aralık	
						Alt Eşik	Üst Eşik
<b>Alt Ölçekleri</b>							
<b>Görev Zorluğu/ Beceri Dengesi</b>	Hafif	Orta	-0.35*	0.14	0.01	-0.62	-0.07
		Yüksek	-0.54**	0.14	0.00	-0.82	-0.26
	Orta	Hafif	0.35*	0.14	0.01	0.07	0.62
		Yüksek	-0.19*	0.07	0.01	-0.33	-0.05
	Yüksek	Hafif	0.54**	0.14	0.00	0.26	0.82
		Orta	0.19*	0.07	0.01	0.05	0.33
<b>Eylem-Farkındalık Birleşimi</b>	Hafif	Orta	-0.04	0.16	0.83	-0.36	0.29
		Yüksek	-0.18	0.17	0.27	-0.51	0.14
	Orta	Hafif	0.04	0.16	0.83	-0.29	0.36
		Yüksek	-0.15	0.08	0.07	-0.31	0.01
	Yüksek	Hafif	0.18	0.17	0.27	-0.14	0.51
		Orta	0.15	0.08	0.07	-0.01	0.31
<b>Açık (net) hedefler</b>	Hafif	Orta	-0.20	0.14	0.16	-0.47	0.08
		Yüksek	-0.44**	0.14	0.00	-0.72	-0.16
	Orta	Hafif	0.20	0.14	0.16	-0.08	0.47
		Yüksek	-0.24**	0.07	0.00	-0.38	-0.11
	Yüksek	Hafif	0.44**	0.14	0.00	0.16	0.72
		Orta	0.24**	0.07	0.00	0.11	0.38
<b>Belirli Geri Bildirim</b>	Hafif	Orta	-0.12	0.14	0.39	-0.40	0.16
		Yüksek	-0.37*	0.15	0.01	-0.66	-0.09
	Orta	Hafif	0.12	0.14	0.39	-0.16	0.40
		Yüksek	-0.25**	0.07	0.00	-0.39	-0.11
	Yüksek	Hafif	0.37*	0.15	0.01	0.09	0.66
		Orta	0.25**	0.07	0.00	0.11	0.39

<b>Göreve Odaklanma</b>	Hafif	Orta	-0.17	0.14	0.23	-0.44	0.11
		Yüksek	-0.38*	0.14	0.01	-0.66	-0.10
	Orta	Hafif	0.17	0.14	0.23	-0.11	0.44
		Yüksek	-0.22**	0.07	0.00	-0.35	-0.08
	Yüksek	Hafif	0.38*	0.14	0.01	0.10	0.66
		Orta	0.22**	0.07	0.00	0.08	0.35
<b>Kontrol Duygusu</b>	Hafif	Orta	-0.16	0.14	0.23	-0.43	0.11
		Yüksek	-0.35*	0.14	0.01	-0.63	-0.08
	Orta	Hafif	0.16	0.14	0.23	-0.11	0.43
		Yüksek	-0.19**	0.07	0.00	-0.33	-0.06
	Yüksek	Hafif	0.35*	0.14	0.01	0.08	0.63
		Orta	0.19**	0.07	0.00	0.06	0.33
<b>Kendilik Farkındalığının Azalması</b>	Hafif	Orta	-0.25	0.19	0.19	-0.62	0.12
		Yüksek	-0.17	0.19	0.38	-0.55	0.21
	Orta	Hafif	0.25	0.19	0.19	-0.12	0.62
		Yüksek	0.08	0.09	0.38	-0.10	0.27
	Yüksek	Hafif	0.17	0.19	0.38	-0.21	0.55
		Orta	-0.08	0.09	0.38	-0.27	0.10
<b>Zamanın Dönüşümü</b>	Hafif	Orta	-0.23	0.14	0.11	-0.52	0.05
		Yüksek	-0.38*	0.15	0.01	-0.67	-0.09
	Orta	Hafif	0.23	0.14	0.11	-0.05	0.52
		Yüksek	-0.14*	0.07	0.04	-0.29	0.00
	Yüksek	Hafif	0.38*	0.15	0.01	0.09	0.67
		Orta	0.14*	0.07	0.04	0.00	0.29
<b>Amaca Ulaşma Deneyimi</b>	Hafif	Orta	-0.44**	0.14	0.00	-0.71	-0.17
		Yüksek	-0.72**	0.14	0.00	-0.99	-0.44
	Orta	Hafif	0.44**	0.14	0.00	0.17	0.71
		Yüksek	-0.28**	0.07	0.00	-0.41	-0.14
	Yüksek	Hafif	0.72**	0.14	0.00	0.44	0.99
		Orta	0.28**	0.07	0.00	0.14	0.41

\*\* :  $p < 0.01$ , \* :  $p < 0.05$

### 3.2.6. Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması (Hipotez 8, 9)

Farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip olan kadın egzersiz katılımcılarının sosyal fizik kaygı düzeylerine ait tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları Tablo 36' da sunulmuştur.

**Tablo 36** : Kadın Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD)	Sosyal Fizik Kaygı Düzeyi		
	$\bar{X}$	SS	n
HFA	18.76	5.54	90
OFA	18.60	5.73	433
YFA	18.37	5.77	175

Tablo 36' da da görüldüğü gibi HFA grubunda yer alan kadın katılımcıların ortalama değerlerinin OFA ve YFA gruplarındaki kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kadın katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeyinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması amacı ile yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 37' de verilmiştir.

**Tablo 37** : Kadın Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Gruplar arasında	140.60	2	70.30	2.15	0.12	0.01
Gruplar içinde	22700.30	695	32.66			

Yapılan ANOVA sonuçlarına göre (Tablo 37), kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $F_{(2,695)}= 2.15; p> 0.05$ ).

Farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip olan erkek egzersiz katılımcılarının sosyal fizik kaygı düzeylerine ait tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları Tablo 38’ de sunulmuştur.

**Tablo 38** : Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri

<b>Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD)</b>	<b>Sosyal Fizik Kaygı Düzeyi</b>		
	$\bar{X}$	SS	n
<b>HFA</b>	18.68	5.56	31
<b>OFA</b>	15.99	5.83	268
<b>YFA</b>	15.55	5.53	193

Tablo 38’ de de görüldüğü gibi HFA grubunda yer alan erkek katılımcıların ortalama değerlerinin OFA ve YFA gruplarındaki kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Erkek katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeyinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması amacı ile yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 39’ da verilmiştir.

**Tablo 39** : Erkek Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları

<b>Kaynak</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>SD</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b><math>\eta^2</math></b>
<b>Gruplar arasında</b>	260.51	2	130.25	4.02	0.02	0.02
<b>Gruplar içinde</b>	15863.42	489	32.44			
<b>Toplam</b>	141884.00	492				

Yapılan ANOVA sonuçlarına göre (Tablo 39), erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $F_{(2,695)}= 4.02$ ;  $p<0.05$ ).

Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre (Tablo 40), HFA grubunda yer alan erkek katılımcıların SFK düzeyleri OFA ve YFA gruplarında yer alanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 40** : Erkek Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları

(I) FAD	(J)FAD	Anlam Farkı	Standart Hata	p	%95 Güvenilir Aralık	
					Alt Eşik	Üst Eşik
HFA	OFA	2.69*	1.08	0.01	0.57	4.81
	YFA	3.12*	1.10	0.00	0.96	5.29
OFA	HFA	-2.69*	1.08	0.01	-4.81	-0.57
	YFA	0.43	0.54	0.42	-0.62	1.49
YFA	HFA	-3.12*	1.10	0.00	-5.29	-0.96
	OFA	-0.43	0.54	0.42	-1.49	0.62

\*\* :  $p< 0.01$ , \* :  $p< 0.05$

### 3.2.7. Kadın ve Erkek Katılımcıların Güdüsel Yönelimlerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılması (Hipotez 10, 11)

Kadın katılımcıların egzersiz davranış değişim basamağına göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2' nin alt boyutlarından elde ettikleri ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 41' de belirtilmiştir.

**Tablo 41** : Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

EDDÖ-2 Alt Ölçekleri	Egzersiz Davranış Değişim Basamağı									
	Eğilim Öncesi (n= 123)		Eğilim (n= 160)		Hazırlık (n= 156)		Hareket (n= 87)		Devamlılık (n= 172)	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
İçsel Düzenleme	2.22	0.91	2.53	0.81	2.53	0.99	2.83	0.86	2.99	0.82
İçe Yansıtılmış Düzenleme	0.91	0.89	1.22	0.99	1.35	1.11	1.41	0.97	1.81	1.06
Dışsal Düzenleme	0.44	0.67	0.51	0.70	0.48	0.74	0.37	0.55	0.48	0.77
Güdülenmeme	0.66	0.87	0.56	0.69	0.54	0.83	0.30	0.60	0.38	0.72

Tablo 41' de de görüldüğü gibi, eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık egzersiz davranışı basamaklarında yer alan kadın katılımcıların egzersizde davranışsal düzenlemelerinin alt boyutlarında en yüksek ortalama değeri içsel düzenleme alt ölçeğinde; en düşük ortalama değeri ise eğilim öncesi, eğilim ve hazırlık davranış basamaklarında yer alan kadın katılımcılar dışsal düzenleme; hareket ve devamlılık davranış basamaklarındakiler ise güdülenmeme alt ölçeğinde elde etmişlerdir.

Kadın katılımcıların güdüsel yönelimlerinin egzersiz davranış değişim basamağına göre karşılaştırılması ve kadın katılımcıların güdüsel yönelimlerinde egzersiz davranış değişim basamağına göre farkın test edilmesi amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 42' de verilmiştir. MANOVA sonucuna göre, farklı egzersiz davranış değişim basamağında yer alan kadın katılımcıların güdüsel yönelimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (Wilks' Lambda = 0.88;  $F_{(16,2109)}= 5.72$ ;  $p < 0.01$ ).



**Tablo 42** : Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre GÜdüsel Yönelimlerinin Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları

	Wilks' Lambda	F	Hipotez SD	Hata SD	p	$\eta^2$
İntercept	0.08	2098.87	4	690	0.00	0.92
Egzersiz Davranış Değişim Basamağı	0.88	5.72	16	2109	0.00	0.03

Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı egzersiz davranış değişim basamağında olan kadın egzersiz katılımcılarının EDDÖ-2 ölçeğinin içsel düzenleme ( $F_{(4,693)} = 16.05$ ;  $p < 0.01$ ), içe yansıtılmış düzenleme ( $F_{(4,693)} = 15.17$ ;  $p < 0.01$ ) ve güdülenmeme ( $F_{(4,693)} = 4.41$ ;  $p < 0.05$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 43). Öte yandan, dışsal düzenleme alt boyutunda egzersiz davranış basamağına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 43** : Kadın Katılımcıların GÜdüsel Yönelimlerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	SD	Kareler			
			Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Egzersiz Davranış Değişim Basamağı	İçsel Düzenleme	4	12.41	16.05	0.00	0.08
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	4	15.67	15.17	0.00	0.08
	Dışsal Düzenleme	4	0.28	0.57	0.69	0.00
	Güdülenmeme	4	2.50	4.41	0.00	0.02
Hata	İçsel Düzenleme	693	0.77			
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	693	1.03			
	Dışsal Düzenleme	693	0.50			
	Güdülenmeme	693	0.57			

Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre (Tablo 44), içsel ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında eğilim öncesi grupta yer alan kadın katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık

gruplarından daha düşük bulunmuştur. İçsel düzenleme alt ölçeğinde eğilim grubunda yer alanların puanları hareket ve devamlılık gruplarında yer alanlardan; içe yansıtılmış düzenleme alt boyutunda ise eğilim, hazırlık, hareket gruplarında yer alanların ise devamlılık grubunda yer alanlardan daha düşük bulunmuştur. Güdülenmeme alt boyutunda eğilim öncesi grupta yer alan kadın katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları hareket ve devamlılık gruplarından; eğilim ve hazırlık gruplarında yer alanların ise hareket ve devamlılık gruplarından daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 44** : Kadın Katılımcıların Güdusel Yönelimlerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına (EDDB) Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları

EDDÖ-2 Alt Ölçekleri	(I) EDDB	(J) EDDB	Anlam Farkı (I-J)	Standart Hata	p	%95 Güvenilir Aralık	
						Alt Eşik	Üst Eşik
İçsel Düzenleme	Eğ.Öncesi	Eğilim	-0.31**	0.11	0.00	-0.51	-0.10
		Hazırlık	-0.31**	0.11	0.00	-0.51	-0.10
		Hareket	-0.61**	0.12	0.00	-0.85	-0.37
		Devamlılık	-0.77**	0.10	0.00	-0.97	-0.56
	Eğilim	Eğ.Öncesi	0.31**	0.11	0.00	0.10	0.51
		Hazırlık	0.00	0.10	0.99	-0.19	0.19
		Hareket	-0.30*	0.12	0.01	-0.53	-0.07
		Devamlılık	-0.46**	0.10	0.00	-0.65	-0.27
	Hazırlık	Eğ.Öncesi	0.31**	0.11	0.00	0.10	0.51
		Eğilim	0.00	0.10	0.99	-0.19	0.19
		Hareket	-0.30*	0.12	0.01	-0.53	-0.07
		Devamlılık	-0.46**	0.10	0.00	-0.65	-0.27
	Hareket	Eğ.Öncesi	0.61**	0.12	0.00	0.37	0.85
		Eğilim	0.30*	0.12	0.01	0.07	0.53
		Hazırlık	0.30*	0.12	0.01	0.07	0.53
		Devamlılık	-0.16	0.12	0.17	-0.39	0.07
	Devamlılık	Eğ.Öncesi	0.77**	0.10	0.00	0.56	0.97
		Eğilim	0.46**	0.10	0.00	0.27	0.65
		Hazırlık	0.46**	0.10	0.00	0.27	0.65
		Hareket	0.16	0.12	0.17	-0.07	0.39

<b>İçe Yansıtılmış Düzenleme</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.31*	0.12	0.01	-0.55	-0.07
		<b>Hazırlık</b>	-0.44**	0.12	0.00	-0.68	-0.20
		<b>Hareket</b>	-0.50**	0.14	0.00	-0.78	-0.22
		<b>Devamlılık</b>	-0.90**	0.12	0.00	-1.13	-0.66
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.31*	0.12	0.01	0.07	0.55
		<b>Hazırlık</b>	-0.13	0.11	0.26	-0.35	0.10
		<b>Hareket</b>	-0.19	0.14	0.16	-0.45	0.08
		<b>Devamlılık</b>	-0.59**	0.11	0.00	-0.81	-0.37
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.44**	0.12	0.00	0.20	0.68
		<b>Eğilim</b>	0.13	0.11	0.26	-0.10	0.35
		<b>Hareket</b>	-0.06	0.14	0.66	-0.33	0.21
		<b>Devamlılık</b>	-0.46**	0.11	0.00	-0.68	-0.24
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.50**	0.14	0.00	0.22	0.78
		<b>Eğilim</b>	0.19	0.14	0.16	-0.08	0.45
		<b>Hazırlık</b>	0.06	0.14	0.66	-0.21	0.33
		<b>Devamlılık</b>	-0.40**	0.13	0.00	-0.66	-0.14
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.90**	0.12	0.00	0.66	1.13	
	<b>Eğilim</b>	0.59**	0.11	0.00	0.37	0.81	
	<b>Hazırlık</b>	0.46**	0.11	0.00	0.24	0.68	
	<b>Hareket</b>	0.40**	0.13	0.00	0.14	0.66	
<b>Dışsal Düzenleme Düzenleme</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.06	0.08	0.46	-0.23	0.10
		<b>Hazırlık</b>	-0.04	0.09	0.67	-0.20	0.13
		<b>Hareket</b>	0.07	0.10	0.48	-0.12	0.26
		<b>Devamlılık</b>	-0.04	0.08	0.65	-0.20	0.13
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.06	0.08	0.46	-0.10	0.23
		<b>Hazırlık</b>	0.03	0.08	0.73	-0.13	0.18
		<b>Hareket</b>	0.13	0.09	0.16	-0.05	0.32
		<b>Devamlılık</b>	0.03	0.08	0.75	-0.13	0.18
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.04	0.09	0.67	-0.13	0.20
		<b>Eğilim</b>	-0.03	0.08	0.73	-0.18	0.13
		<b>Hareket</b>	0.11	0.09	0.26	-0.08	0.29
		<b>Devamlılık</b>	0.00	0.08	0.98	-0.16	0.15
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.07	0.10	0.48	-0.26	0.12
		<b>Eğilim</b>	-0.13	0.09	0.16	-0.32	0.05
		<b>Hazırlık</b>	-0.11	0.09	0.26	-0.29	0.08
		<b>Devamlılık</b>	-0.11	0.09	0.25	-0.29	0.07
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.04	0.08	0.65	-0.13	0.20	
	<b>Eğilim</b>	-0.03	0.08	0.75	-0.18	0.13	
	<b>Hazırlık</b>	0.00	0.08	0.98	-0.15	0.16	
	<b>Hareket</b>	0.11	0.09	0.25	-0.07	0.29	

Güdülenmeme	Eğ.Öncesi	Eğilim	0.11	0.09	0.24	-0.07	0.28
			Hazırlık	0.12	0.09	0.17	-0.05
		Hareket	0.36**	0.11	0.00	0.16	0.57
		Devamlılık	0.28**	0.09	0.00	0.11	0.46
	Eğilim	Eğ.Öncesi	-0.11	0.09	0.24	-0.28	0.07
		Hazırlık	0.02	0.08	0.83	-0.15	0.18
		Hareket	0.26*	0.10	0.01	0.06	0.45
		Devamlılık	0.18*	0.08	0.03	0.01	0.34
	Hazırlık	Eğ.Öncesi	-0.12	0.09	0.17	-0.30	0.05
		Eğilim	-0.02	0.08	0.83	-0.18	0.15
		Hareket	0.24*	0.10	0.02	0.04	0.44
		Devamlılık	0.16	0.08	0.06	0.00	0.32
	Hareket	Eğ.Öncesi	-0.36**	0.11	0.00	-0.57	-0.16
		Eğilim	-0.26*	0.10	0.01	-0.45	-0.06
		Hazırlık	-0.24*	0.10	0.02	-0.44	-0.04
		Devamlılık	-0.08	0.10	0.42	-0.27	0.11
	Devamlılık	Eğ.Öncesi	-0.28**	0.09	0.00	-0.46	-0.11
		Eğilim	-0.18*	0.08	0.03	-0.34	-0.01
		Hazırlık	-0.16	0.08	0.06	-0.32	0.00
		Hareket	0.08	0.10	0.42	-0.11	0.27

\*\* : p< 0.01, \* : p< 0.05

Erkek katılımcıların egzersiz davranış basamağına göre EDDÖ-2' nin alt boyutlarından elde ettikleri ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 45' de belirtilmiştir.

**Tablo 45** : Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre EDDÖ-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

EDDÖ-2 Alt Ölçekleri	Egzersiz Davranış Değişim Basamağı									
	Eğilim Öncesi		Eğilim		Hazırlık		Hareket		Devamlılık	
	(n= 32)		(n= 72)		(n= 141)		(n= 51)		(n= 196)	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
İçsel Düzenleme	2.13	0.87	2.68	0.85	2.56	0.84	2.61	0.78	2.95	0.89
İçe Yansıtılmış Düzenleme	0.98	0.97	1.43	1.08	1.21	0.98	1.26	1.04	1.72	1.06
Dışsal Düzenleme	0.53	0.55	0.47	0.62	0.54	0.75	0.52	0.70	0.48	0.72
Güdülenmeme	0.84	1.02	0.41	0.70	0.55	0.83	0.56	0.67	0.47	0.77

Erkek katılımcıların egzersiz davranış basamaklarına göre EDDÖ-2 ölçeğinden elde ettikleri ortalama değerler ele alındığında (Tablo 45); eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık egzersiz davranışı basamaklarında yer alan erkeklerin en yüksek ortalama değeri içsel düzenleme alt ölçeğinde elde ettikleri; en düşük ortalama değer ise eğilim öncesi, hazırlık ve hareket davranış basamaklarında yer alanlar için dışsal düzenleme alt ölçeğinde; eğilim ve devamlılık davranış basamaklarında yer alanlar için ise güdülenmeme alt ölçeğinde elde ettikleri görülmektedir.

Erkek katılımcıların güdüsel yönelimlerinin egzersiz davranış değişim basamağına göre karşılaştırılması ve erkek katılımcıların güdüsel yönelimlerindeki egzersiz davranış değişim basamağına göre farkın test edilmesi amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 46' da verilmiştir. MANOVA sonucuna göre, farklı egzersiz davranış değişim basamağında bulunan erkek katılımcıların güdüsel yönelimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (Wilks' Lambda = 0.87;  $F_{(8,972)}= 9.01$ ;  $p< 0.01$ ).

**Tablo 46** : Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranış Basamağına Göre Güdüsel Yönelimlerinin Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları

	Wilks' Lambda	F	Hipotez SD	Hata SD	p	$\eta^2$
İntercept	0.13	811.32	4.00	486	0.00	0.870
Egzersizde Davranış Değişim Basamağı	0.87	9.01	8.00	972	0.00	0.069

Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı egzersiz davranış değişim basamağında olan erkek egzersiz katılımcılarının EDDÖ-2 ölçeğinin içsel düzenleme ( $F_{(4,487)}= 8.74$ ;  $p<0.01$ ) ve içe yansıtılmış düzenleme ( $F_{(4,$

487) = 7.11;  $p < 0.01$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 47). Öte yandan, güdülenmeme ve dışsal düzenleme alt boyutunda egzersiz davranış basamağına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 47** : Erkek Katılımcıların Güdusel Yönelimlerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	SD	Kareler			
			Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Egzersizde Davranış Değişim Basamağı	İçsel Düzenleme	4.00	6.43	8.74	0.00	0.07
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	4.00	7.59	7.11	0.00	0.06
	Dışsal Düzenleme	4.00	0.13	0.26	0.90	0.00
	Güdülenmeme	4.00	1.21	1.94	0.10	0.02
Hata	İçsel Düzenleme	487.00	0.74			
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	487.00	1.07			
	Dışsal Düzenleme	487.00	0.49			
	Güdülenmeme	487.00	0.62			

Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre (Tablo 48), içsel düzenleme alt boyutunda eğilim öncesi grupta yer alan erkek katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları, diğer tüm davranış değişim basamaklarından daha düşük; devamlılık davranış değişim basamağındakilerin ise tüm davranış değişim basamaklarında bulunan erkelerden yüksek bulunmuştur. İçe yansıtılmış düzenleme alt boyutunda devamlılık grubunda yer alan erkek katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları, eğilim öncesi, hazırlık ve hareket gruplarından daha yüksek; eğilim öncesi grupta yer alanların bu alt ölçekteki puanları eğilim grubunda yer alanlara göre daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 48** : Erkek Katılımcıların Güdüsel Yönelimlerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları

EDDÖ-2 Alt lekleri	(I) EDDB	(J) EDDB	Anlam Farkı (I-J)	Standart Hata	p	%95 Güvenilir Aralık	
						Alt Eşik	st Eşik
İçsel Düzenleme	Eğ.ncesi	Eğilim	-0.55**	0.18	0.00	-0.91	-0.19
		Hazırlık	-0.43*	0.17	0.01	-0.76	-0.10
		Hareket	-0.47*	0.19	0.02	-0.85	-0.09
		Devamlılık	-0.82**	0.16	0.00	-1.14	-0.50
	Eğilim	Eğ.ncesi	0.55**	0.18	0.00	0.19	0.91
		Hazırlık	0.12	0.12	0.33	-0.12	0.37
		Hareket	0.08	0.16	0.61	-0.23	0.39
		Devamlılık	-0.27*	0.12	0.02	-0.50	-0.04
	Hazırlık	Eğ.ncesi	0.43*	0.17	0.01	0.10	0.76
		Eğilim	-0.12	0.12	0.33	-0.37	0.12
		Hareket	-0.04	0.14	0.77	-0.32	0.23
		Devamlılık	-0.39**	0.09	0.00	-0.57	-0.20
	Hareket	Eğ.ncesi	0.47*	0.19	0.02	0.09	0.85
		Eğilim	-0.08	0.16	0.61	-0.39	0.23
		Hazırlık	0.04	0.14	0.77	-0.23	0.32
		Devamlılık	-0.35*	0.13	0.01	-0.61	-0.08
Devamlılık	Eğ.ncesi	0.82**	0.16	0.00	0.50	1.14	
	Eğilim	0.27*	0.12	0.02	0.04	0.50	
	Hazırlık	0.39**	0.09	0.00	0.20	0.57	
	Hareket	0.35*	0.13	0.01	0.08	0.61	
İe Yansıtılmış Düzenleme	Eğ.ncesi	Eğilim	-0.45*	0.22	0.04	-0.88	-0.01
		Hazırlık	-0.23	0.20	0.26	-0.63	0.17
		Hareket	-0.28	0.23	0.24	-0.73	0.18
		Devamlılık	-0.73**	0.20	0.00	-1.12	-0.34
	Eğilim	Eğ.ncesi	0.45*	0.22	0.04	0.01	0.88
		Hazırlık	0.22	0.15	0.15	-0.08	0.51
		Hareket	0.17	0.19	0.37	-0.20	0.54
		Devamlılık	-0.29	0.14	0.05	-0.56	-0.01
	Hazırlık	Eğ.ncesi	0.23	0.20	0.26	-0.17	0.63
		Eğilim	-0.22	0.15	0.15	-0.51	0.08
		Hareket	-0.05	0.17	0.79	-0.38	0.29
		Devamlılık	-0.50**	0.11	0.00	-0.73	-0.28
	Hareket	Eğ.ncesi	0.28	0.23	0.24	-0.18	0.73
		Eğilim	-0.17	0.19	0.37	-0.54	0.20
		Hazırlık	0.05	0.17	0.79	-0.29	0.38
		Devamlılık	-0.46*	0.16	0.01	-0.77	-0.14
Devamlılık	Eğ.ncesi	0.73**	0.20	0.00	0.34	1.12	
	Eğilim	0.29	0.14	0.05	0.01	0.56	
	Hazırlık	0.50**	0.11	0.00	0.28	0.73	
	Hareket	0.46*	0.16	0.01	0.14	0.77	



<b>Dışsal Düzenleme</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	0.06	0.15	0.67	-0.23	0.36
		<b>Hazırlık</b>	-0.01	0.14	0.92	-0.28	0.26
		<b>Hareket</b>	0.01	0.16	0.97	-0.30	0.32
		<b>Devamlılık</b>	0.06	0.13	0.68	-0.21	0.32
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.06	0.15	0.67	-0.36	0.23
		<b>Hazırlık</b>	-0.08	0.10	0.46	-0.28	0.12
		<b>Hareket</b>	-0.06	0.13	0.66	-0.31	0.20
		<b>Devamlılık</b>	-0.01	0.10	0.94	-0.20	0.18
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.01	0.14	0.92	-0.26	0.28
		<b>Eğilim</b>	0.08	0.10	0.46	-0.12	0.28
		<b>Hareket</b>	0.02	0.11	0.86	-0.21	0.24
		<b>Devamlılık</b>	0.07	0.08	0.38	-0.08	0.22
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.01	0.16	0.97	-0.32	0.30
		<b>Eğilim</b>	0.06	0.13	0.66	-0.20	0.31
		<b>Hazırlık</b>	-0.02	0.11	0.86	-0.24	0.21
		<b>Devamlılık</b>	0.05	0.11	0.66	-0.17	0.27
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.06	0.13	0.68	-0.32	0.21	
	<b>Eğilim</b>	0.01	0.10	0.94	-0.18	0.20	
	<b>Hazırlık</b>	-0.07	0.08	0.38	-0.22	0.08	
	<b>Hareket</b>	-0.05	0.11	0.66	-0.27	0.17	
<b>Güdülenmeme</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	0.43	0.17	0.01	0.10	0.76
		<b>Hazırlık</b>	0.29	0.15	0.06	-0.02	0.59
		<b>Hareket</b>	0.28	0.18	0.12	-0.07	0.63
		<b>Devamlılık</b>	0.37	0.15	0.01	0.07	0.67
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.43	0.17	0.01	-0.76	-0.10
		<b>Hazırlık</b>	-0.14	0.11	0.22	-0.36	0.08
		<b>Hareket</b>	-0.15	0.14	0.30	-0.43	0.13
		<b>Devamlılık</b>	-0.06	0.11	0.61	-0.27	0.16
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.29	0.15	0.06	-0.59	0.02
		<b>Eğilim</b>	0.14	0.11	0.22	-0.08	0.36
		<b>Hareket</b>	-0.01	0.13	0.94	-0.26	0.24
		<b>Devamlılık</b>	0.08	0.09	0.34	-0.09	0.26
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.28	0.18	0.12	-0.63	0.07
		<b>Eğilim</b>	0.15	0.14	0.30	-0.13	0.43
		<b>Hazırlık</b>	0.01	0.13	0.94	-0.24	0.26
		<b>Devamlılık</b>	0.09	0.12	0.45	-0.15	0.34
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.37	0.15	0.01	-0.67	-0.07	
	<b>Eğilim</b>	0.06	0.11	0.61	-0.16	0.27	
	<b>Hazırlık</b>	-0.08	0.09	0.34	-0.26	0.09	
	<b>Hareket</b>	-0.09	0.12	0.45	-0.34	0.15	

\*\* : p< 0.01, \* : p< 0.05



### 3.2.8. Kadın ve Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılması (Hipotez 12, 13)

Kadın katılımcıların egzersiz davranış değişim basamağına göre SOPDDÖ-2' nin alt boyutlarından elde ettikleri ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 49' da belirtilmiştir.

**Tablo 49** : Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre SOPDDÖ-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

SOPDDÖ-2 Alt Ölçekleri	Egzersiz Davranış Değişim Basamağı									
	Eğilim Öncesi (n= 123)		Eğilim (n= 160)		Hazırlık (n= 156)		Hareket (n= 87)		Devamlılık (n= 172)	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Görev Zorluğu/Beceri Den.	3.52	0.88	3.64	0.75	3.52	0.70	3.66	0.81	3.82	0.77
Eylem-Farkındalık Birleşimi	3.31	0.86	3.33	0.88	3.32	0.72	3.43	0.72	3.54	0.85
Açık (net) hedefler	3.59	0.95	3.67	0.80	3.67	0.75	3.88	0.65	3.96	0.79
Belirli Geri Bildirim	3.41	0.90	3.49	0.80	3.45	0.75	3.61	0.72	3.81	0.81
Göreve Odaklanma	3.53	0.83	3.64	0.79	3.61	0.74	3.82	0.63	3.88	0.78
Kontrol Duygusu	3.59	0.89	3.65	0.76	3.60	0.76	3.76	0.71	3.97	0.74
Kendilik Farkındalığının Az.	3.37	1.06	3.37	0.95	3.36	0.96	3.53	1.00	3.44	1.10
Zamanın Dönüşümü	3.49	0.94	3.69	0.79	3.65	0.76	3.76	0.78	3.81	0.86
Amaca Ulaşma Deneyimi	3.62	0.96	3.94	0.85	3.96	0.73	4.06	0.69	4.21	0.79

Yukarıdaki tabloda belirtildiği gibi, eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık egzersiz davranışı değişim basamağında yer alan kadın katılımcılar optimal performans duygu durumlarının alt boyutlarında en yüksek ortalama değeri “amaca ulaşma deneyimi” alt ölçeğinde elde ederken, en düşük ortalama değer eğilim öncesi, eğilim, hazırlık ve hareket davranış basamaklarında yer alan kadınlar için “eylem-farkındalık birleşimi” alt ölçeklerinde devamlılık davranış değişim basamağında bulunanlar için ise “kendilik farkındalığının azalması” alt ölçeklerinde bulunmuştur.

Kadın katılımcıların optimal performans duygu durumlarının egzersiz davranış değişim basamağına göre karşılaştırılması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 50’ de verilmiştir. MANOVA sonucuna göre, farklı egzersiz davranış değişim basamağında yer alan kadın katılımcıların optimal performans duygu durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (Wilks’ Lambda = 0.90;  $F_{(9,36)}= 1.98$ ;  $p< 0.01$ ).

**Tablo 50** : Kadın Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Optimal Performans Duygu Durumu Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları

	Wilks’ Lambda	F	Hipotez SD	Hata SD	p	$\eta^2$
<b>İntercept</b>	0.03	2486.50	9	685	0.00	0.97
<b>Egzersizde Davranış Değişim Basamağı</b>	0.90	1.98	36	2568	0.00	0.03

Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı egzersiz davranış değişim basamağında olan kadın egzersiz katılımcılarının SOPDDÖ-2 ölçeğinin görev zorluğu/beceri dengesi ( $F_{(4,693)}= 4.02$ ;  $p<0.01$ ), açık (net) hedefler ( $F_{(4,693)}= 5.72$ ;  $p<0.01$ ) Belirli Geri Bildirim ( $F_{(4,693)}= 6.26$ ;  $p< 0.01$ ), göreve odaklanma ( $F_{(4,693)}= 5.10$ ;  $p<0.01$ ), kontrol duygusu ( $F_{(4,693)}= 6.57$ ;  $p< 0.01$ ), zamanın dönüşümü ( $F_{(4,693)}= 2.96$ ;  $p<0.05$ ) ve amaca ulaşma deneyimi ( $F_{(4,693)}= 9.97$ ;  $p<0.01$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 51). Öte yandan, eylem-farkındalık birleşimi ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında egzersiz davranış basamağına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p> 0.05$ ).

**Tablo 51** : Kadın Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	SD	Kareler			
			Ortalaması	F	p	$\eta^2$
<b>Egzersizde Davranış Değişim Basamağı</b>	Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	4	2.42	4.02	0.00	0.02
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	4	1.62	2.44	0.05	0.01
	Açık (net) hedefler	4	3.64	5.72	0.00	0.03
	Belirli Geri Bildirim	4	3.99	6.26	0.00	0.03
	Göreve Odaklanma	4	2.97	5.10	0.00	0.03
	Kontrol Duygusu	4	3.92	6.57	0.00	0.04
	Kendilik Farkındalığının Azalması	4	0.55	0.53	0.71	0.00
	Zamanın Dönüşümü	4	2.02	2.96	0.02	0.02
	Amaca Ulaşma Deneyimi	4	6.56	9.97	0.00	0.05
<b>Hata</b>	Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	693	0.60			
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	693	0.66			
	Açık (net) hedefler	693	0.64			
	Belirli Geri Bildirim	693	0.64			
	Göreve Odaklanma	693	0.58			
	Kontrol Duygusu	693	0.60			
	Kendilik Farkındalığının Azalması	693	1.03			
	Zamanın Dönüşümü	693	0.68			
	Amaca Ulaşma Deneyimi	693	0.66			

Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, görev zorluğu/beceri dengesi, belirli geri bildirim, kontrol duygusu, açık (net) hedefler, göreve odaklanma ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında devamlılık grubunda yer alan kadın katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları eğilim öncesi, eğilim ve hazırlık gruplarında yer alanlardan daha yüksek bulunmuştur. Açık (net) hedefler alt boyutunda eğilim öncesi grupta yer alan kadın katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları, hareket grubunda yer alanlardan daha düşük bulunmuştur. Göreve odaklanma alt boyutunda hareket grubunda yer alanların bu alt boyuttaki puanları eğilim öncesi ve hazırlık gruplarında yer alanlardan daha yüksek bulunmuştur. Zamanın dönüşümü alt boyutunda eğilim öncesi grubunda yer alan kadın

katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları hareket ve devamlılık gruplarında yer alanlardan daha düşük bulunmuştur. Amaca ulaşma deneyimi alt boyutunda eğilim öncesi grupta yer alan kadın katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık grubunda yer alanlardan daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 52** : Kadın Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Egzersiz Davranış Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları

SOPDDÖ-2 Alt Ölçekleri	(I) EDDB	(J) EDDB	Anlam Farkı (I-J)	Standart Hata	p	%95 Güvenilir Aralık	
						Alt Eşik	Üst Eşik
Görev Zorluğu/ Beceri Dengesi	Eğ.Öncesi	Eğilim	-0.12	0.09	0.18	-0.31	0.06
		Hazırlık	-0.01	0.09	0.95	-0.19	0.18
		Hareket	-0.15	0.11	0.18	-0.36	0.07
		Devamlılık	-0.30**	0.09	0.00	-0.48	-0.12
	Eğilim	Eğ.Öncesi	0.12	0.09	0.18	-0.06	0.31
		Hazırlık	0.12	0.09	0.18	-0.05	0.29
		Hareket	-0.02	0.10	0.84	-0.22	0.18
		Devamlılık	-0.18*	0.09	0.03	-0.35	-0.01
	Hazırlık	Eğ.Öncesi	0.01	0.09	0.95	-0.18	0.19
		Eğilim	-0.12	0.09	0.18	-0.29	0.05
		Hareket	-0.14	0.10	0.18	-0.34	0.06
		Devamlılık	-0.30**	0.09	0.00	-0.47	-0.13
	Hareket	Eğ.Öncesi	0.15	0.11	0.18	-0.07	0.36
		Eğilim	0.02	0.10	0.84	-0.18	0.22
		Hazırlık	0.14	0.10	0.18	-0.06	0.34
		Devamlılık	-0.16	0.10	0.12	-0.36	0.04
	Devamlılık	Eğ.Öncesi	0.30**	0.09	0.00	0.12	0.48
		Eğilim	0.18*	0.09	0.03	0.01	0.35
		Hazırlık	0.30**	0.09	0.00	0.13	0.47
		Hareket	0.16	0.10	0.12	-0.04	0.36

<b>Eylem- Farkındalık Birleşimi</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.02	0.10	0.82	-0.21	0.17
		<b>Hazırlık</b>	-0.01	0.10	0.94	-0.20	0.19
		<b>Hareket</b>	-0.12	0.11	0.28	-0.35	0.10
		<b>Devamlılık</b>	-0.24	0.10	0.01	-0.42	-0.05
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.02	0.10	0.82	-0.17	0.21
		<b>Hazırlık</b>	0.02	0.09	0.87	-0.16	0.19
		<b>Hareket</b>	-0.10	0.11	0.35	-0.31	0.11
		<b>Devamlılık</b>	-0.21	0.09	0.02	-0.39	-0.04
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.01	0.10	0.94	-0.19	0.20
		<b>Eğilim</b>	-0.02	0.09	0.87	-0.19	0.16
		<b>Hareket</b>	-0.12	0.11	0.28	-0.33	0.10
		<b>Devamlılık</b>	-0.23	0.09	0.01	-0.41	-0.05
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.12	0.11	0.28	-0.10	0.35
		<b>Eğilim</b>	0.10	0.11	0.35	-0.11	0.31
		<b>Hazırlık</b>	0.12	0.11	0.28	-0.10	0.33
		<b>Devamlılık</b>	-0.11	0.11	0.30	-0.32	0.10
	<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.24	0.10	0.01	0.05	0.42
		<b>Eğilim</b>	0.21	0.09	0.02	0.04	0.39
		<b>Hazırlık</b>	0.23	0.09	0.01	0.05	0.41
		<b>Hareket</b>	0.11	0.11	0.30	-0.10	0.32
<b>Açık (net) hedefler</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.08	0.10	0.41	-0.27	0.11
		<b>Hazırlık</b>	-0.08	0.10	0.42	-0.27	0.11
		<b>Hareket</b>	-0.29*	0.11	0.01	-0.51	-0.07
		<b>Devamlılık</b>	-0.37**	0.09	0.00	-0.56	-0.19
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.08	0.10	0.41	-0.11	0.27
		<b>Hazırlık</b>	0.00	0.09	0.98	-0.17	0.18
		<b>Hareket</b>	-0.21	0.11	0.05	-0.42	0.00
		<b>Devamlılık</b>	-0.29**	0.09	0.00	-0.47	-0.12
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.08	0.10	0.42	-0.11	0.27
		<b>Eğilim</b>	0.00	0.09	0.98	-0.18	0.17
		<b>Hareket</b>	-0.21	0.11	0.05	-0.42	0.00
		<b>Devamlılık</b>	-0.30**	0.09	0.00	-0.47	-0.12
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.29*	0.11	0.01	0.07	0.51
		<b>Eğilim</b>	0.21	0.11	0.05	0.00	0.42
		<b>Hazırlık</b>	0.21	0.11	0.05	0.00	0.42
		<b>Devamlılık</b>	-0.09	0.10	0.41	-0.29	0.12
	<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.37**	0.09	0.00	0.19	0.56
		<b>Eğilim</b>	0.29**	0.09	0.00	0.12	0.47
		<b>Hazırlık</b>	0.30**	0.09	0.00	0.12	0.47
		<b>Hareket</b>	0.09	0.10	0.41	-0.12	0.29

<b>Belirli Geri Bildirim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.09	0.10	0.37	-0.27	0.10
		<b>Hazırlık</b>	-0.04	0.10	0.64	-0.23	0.14
		<b>Hareket</b>	-0.20	0.11	0.07	-0.42	0.02
		<b>Devamlılık</b>	-0.40**	0.09	0.00	-0.58	-0.21
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.09	0.10	0.37	-0.10	0.27
		<b>Hazırlık</b>	0.04	0.09	0.65	-0.14	0.22
		<b>Hareket</b>	-0.12	0.11	0.28	-0.32	0.09
		<b>Devamlılık</b>	-0.31**	0.09	0.00	-0.49	-0.14
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.04	0.10	0.64	-0.14	0.23
		<b>Eğilim</b>	-0.04	0.09	0.65	-0.22	0.14
		<b>Hareket</b>	-0.16	0.11	0.15	-0.37	0.05
		<b>Devamlılık</b>	-0.35**	0.09	0.00	-0.53	-0.18
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.20	0.11	0.07	-0.02	0.42
		<b>Eğilim</b>	0.12	0.11	0.28	-0.09	0.32
		<b>Hazırlık</b>	0.16	0.11	0.15	-0.05	0.37
		<b>Devamlılık</b>	-0.20	0.11	0.06	-0.40	0.01
	<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.40**	0.09	0.00	0.21	0.58
		<b>Eğilim</b>	0.31**	0.09	0.00	0.14	0.49
		<b>Hazırlık</b>	0.35**	0.09	0.00	0.18	0.53
		<b>Hareket</b>	0.20	0.11	0.06	-0.01	0.40
<b>Göreve Odaklanma</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.11	0.09	0.25	-0.29	0.07
		<b>Hazırlık</b>	-0.07	0.09	0.44	-0.25	0.11
		<b>Hareket</b>	-0.28*	0.11	0.01	-0.49	-0.07
		<b>Devamlılık</b>	-0.34**	0.09	0.00	-0.52	-0.16
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.11	0.09	0.25	-0.07	0.29
		<b>Hazırlık</b>	0.03	0.09	0.68	-0.13	0.20
		<b>Hareket</b>	-0.18	0.10	0.08	-0.38	0.02
		<b>Devamlılık</b>	-0.24*	0.08	0.01	-0.40	-0.07
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.07	0.09	0.44	-0.11	0.25
		<b>Eğilim</b>	-0.03	0.09	0.68	-0.20	0.13
		<b>Hareket</b>	-0.21*	0.10	0.04	-0.41	-0.01
		<b>Devamlılık</b>	-0.27**	0.08	0.00	-0.44	-0.10
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.28*	0.11	0.01	0.07	0.49
		<b>Eğilim</b>	0.18	0.10	0.08	-0.02	0.38
		<b>Hazırlık</b>	0.21*	0.10	0.04	0.01	0.41
		<b>Devamlılık</b>	-0.06	0.10	0.57	-0.25	0.14
	<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.34**	0.09	0.00	0.16	0.52
		<b>Eğilim</b>	0.24*	0.08	0.01	0.07	0.40
		<b>Hazırlık</b>	0.27**	0.08	0.00	0.10	0.44
		<b>Hareket</b>	0.06	0.10	0.57	-0.14	0.25



<b>Kontrol Duygusu</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.06	0.09	0.50	-0.24	0.12
		<b>Hazırlık</b>	-0.02	0.09	0.86	-0.20	0.17
		<b>Hareket</b>	-0.18	0.11	0.10	-0.39	0.04
		<b>Devamlılık</b>	-0.38**	0.09	0.00	-0.56	-0.20
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.06	0.09	0.50	-0.12	0.24
		<b>Hazırlık</b>	0.05	0.09	0.60	-0.12	0.22
		<b>Hareket</b>	-0.11	0.10	0.27	-0.32	0.09
		<b>Devamlılık</b>	-0.32**	0.08	0.00	-0.48	-0.15
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.02	0.09	0.86	-0.17	0.20
		<b>Eğilim</b>	-0.05	0.09	0.60	-0.22	0.12
		<b>Hareket</b>	-0.16	0.10	0.12	-0.36	0.04
		<b>Devamlılık</b>	-0.36**	0.09	0.00	-0.53	-0.19
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.18	0.11	0.10	-0.04	0.39
		<b>Eğilim</b>	0.11	0.10	0.27	-0.09	0.32
		<b>Hazırlık</b>	0.16	0.10	0.12	-0.04	0.36
		<b>Devamlılık</b>	-0.20	0.10	0.05	-0.40	0.00
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.38**	0.09	0.00	0.20	0.56	
	<b>Eğilim</b>	0.32**	0.08	0.00	0.15	0.48	
	<b>Hazırlık</b>	0.36**	0.09	0.00	0.19	0.53	
	<b>Hareket</b>	0.20	0.10	0.05	0.00	0.40	
<b>Kendilik Farkındalığının Azalması</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	0.00	0.12	0.99	-0.24	0.24
		<b>Hazırlık</b>	0.01	0.12	0.93	-0.23	0.25
		<b>Hareket</b>	-0.16	0.14	0.27	-0.44	0.12
		<b>Devamlılık</b>	-0.07	0.12	0.56	-0.31	0.17
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.00	0.12	0.99	-0.24	0.24
		<b>Hazırlık</b>	0.01	0.11	0.93	-0.22	0.23
		<b>Hareket</b>	-0.16	0.14	0.24	-0.42	0.11
		<b>Devamlılık</b>	-0.07	0.11	0.52	-0.29	0.15
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.01	0.12	0.93	-0.25	0.23
		<b>Eğilim</b>	-0.01	0.11	0.93	-0.23	0.22
		<b>Hareket</b>	-0.17	0.14	0.22	-0.44	0.10
		<b>Devamlılık</b>	-0.08	0.11	0.47	-0.30	0.14
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.16	0.14	0.27	-0.12	0.44
		<b>Eğilim</b>	0.16	0.14	0.24	-0.11	0.42
		<b>Hazırlık</b>	0.17	0.14	0.22	-0.10	0.44
		<b>Devamlılık</b>	0.09	0.13	0.52	-0.18	0.35
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.07	0.12	0.56	-0.17	0.31	
	<b>Eğilim</b>	0.07	0.11	0.52	-0.15	0.29	
	<b>Hazırlık</b>	0.08	0.11	0.47	-0.14	0.30	
	<b>Hareket</b>	-0.09	0.13	0.52	-0.35	0.18	

<b>Zamanın Dönüşümü</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.20	0.10	0.05	-0.39	0.00
		<b>Hazırlık</b>	-0.17	0.10	0.10	-0.36	0.03
		<b>Hareket</b>	-0.27*	0.12	0.02	-0.50	-0.04
		<b>Devamlılık</b>	-0.32**	0.10	0.00	-0.51	-0.13
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.20	0.10	0.05	0.00	0.39
		<b>Hazırlık</b>	0.03	0.09	0.73	-0.15	0.21
		<b>Hareket</b>	-0.07	0.11	0.51	-0.29	0.14
		<b>Devamlılık</b>	-0.12	0.09	0.17	-0.30	0.05
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.17	0.10	0.10	-0.03	0.36
		<b>Eğilim</b>	-0.03	0.09	0.73	-0.21	0.15
		<b>Hareket</b>	-0.10	0.11	0.34	-0.32	0.11
		<b>Devamlılık</b>	-0.16	0.09	0.09	-0.34	0.02
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.27*	0.12	0.02	0.04	0.50
		<b>Eğilim</b>	0.07	0.11	0.51	-0.14	0.29
		<b>Hazırlık</b>	0.10	0.11	0.34	-0.11	0.32
		<b>Devamlılık</b>	-0.05	0.11	0.64	-0.26	0.16
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.32**	0.10	0.00	0.13	0.51	
	<b>Eğilim</b>	0.12	0.09	0.17	-0.05	0.30	
	<b>Hazırlık</b>	0.16	0.09	0.09	-0.02	0.34	
	<b>Hareket</b>	0.05	0.11	0.64	-0.16	0.26	
<b>Amaca Ulaşma Deneyimi</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.32**	0.10	0.00	-0.51	-0.13
		<b>Hazırlık</b>	-0.34**	0.10	0.00	-0.53	-0.15
		<b>Hareket</b>	-0.44**	0.11	0.00	-0.67	-0.22
		<b>Devamlılık</b>	-0.59**	0.10	0.00	-0.78	-0.41
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.32**	0.10	0.00	0.13	0.51
		<b>Hazırlık</b>	-0.03	0.09	0.78	-0.20	0.15
		<b>Hareket</b>	-0.13	0.11	0.24	-0.34	0.08
		<b>Devamlılık</b>	-0.28**	0.09	0.00	-0.45	-0.10
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.34**	0.10	0.00	0.15	0.53
		<b>Eğilim</b>	0.03	0.09	0.78	-0.15	0.20
		<b>Hareket</b>	-0.10	0.11	0.35	-0.31	0.11
		<b>Devamlılık</b>	-0.25*	0.09	0.01	-0.43	-0.08
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.44**	0.11	0.00	0.22	0.67
		<b>Eğilim</b>	0.13	0.11	0.24	-0.08	0.34
		<b>Hazırlık</b>	0.10	0.11	0.35	-0.11	0.31
		<b>Devamlılık</b>	-0.15	0.11	0.16	-0.36	0.06
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.59**	0.10	0.00	0.41	0.78	
	<b>Eğilim</b>	0.28**	0.09	0.00	0.10	0.45	
	<b>Hazırlık</b>	0.25*	0.09	0.01	0.08	0.43	
	<b>Hareket</b>	0.15	0.11	0.16	-0.06	0.36	

\*\* : p< 0.01, \* : p< 0.05



Erkek katılımcıların egzersiz davranış basamağına göre SOPDDÖ-2' nin alt boyutlarından elde ettikleri ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 54' de belirtilmiştir.

**Tablo 54** : Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre SOPDDÖ-2' nin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

SOPDDÖ-2 Alt Ölçekleri	Egzersiz Davranış Basamağı									
	Eğilim Öncesi		Eğilim		Hazırlık		Hareket		Devamlılık	
	(n= 123)		(n= 160)		(n= 156)		(n= 87)		(n= 172)	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	3.46	0.65	3.71	0.76	3.73	0.71	3.60	0.80	3.99	0.73
Eylem-Farkındalık Birleşimi	3.44	0.83	3.67	0.65	3.54	0.85	3.23	0.91	3.70	0.90
Açık (net) hedefler	3.83	0.88	3.88	0.78	3.86	0.71	3.63	0.83	4.08	0.69
Belirli Geri Bildirim	3.61	0.76	3.86	0.78	3.71	0.79	3.53	0.78	3.96	0.70
Göreve Odaklanma	3.71	0.72	3.93	0.78	3.82	0.69	3.63	0.72	4.02	0.75
Kontrol Duygusu	3.63	0.75	3.80	0.70	3.82	0.71	3.58	0.77	3.99	0.71
Kendilik Farkındalığının Azal.	3.34	0.91	3.49	0.85	3.49	0.99	2.95	1.02	3.56	1.02
Zamanın Dönüşümü	3.54	0.78	3.75	0.76	3.62	0.76	3.57	0.71	3.72	0.78
Amaca Ulaşma Deneyimi	3.83	0.81	4.08	0.69	4.04	0.75	3.97	0.71	4.21	0.73

Yukarıdaki tabloda belirtildiği gibi, eğilim öncesi egzersiz davranış değişim basamağındaki erkek katılımcılar optimal performans duygu durumlarının alt boyutlarından en yüksek ortalama değeri “Açık (net) hedefler” ve “amaca ulaşma deneyimi” alt ölçeklerinde elde ederken; eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık egzersiz davranış değişim basamaklarındaki erkek katılımcılar en yüksek ortalama değeri “amaca ulaşma deneyimi” alt ölçeğinde elde etmişlerdir. En düşük ortalama değeri ise eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık egzersiz davranış basamaklarında “kendilik farkındalığının azalması” alt ölçeğinde elde etmiştir.

Erkek katılımcıların optimal performans duygu durumlarındaki egzersiz davranış değişim basamağına göre farkın test edilmesi amacı ile yapılan Çok Yönlü

Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 55’ de verilmiştir. MANOVA sonucuna göre farklı egzersiz davranış değişim basamağında yer alan erkek katılımcıların optimal performans duygu durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (Wilks’ Lambda = 0.89;  $F_{(9,36)}= 1.66$ ;  $p < 0.05$ ).

**Tablo 55** : Erkek Katılımcıların Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Optimal Performans Duygu Durumu Karşılaştırılmasına Ait MANOVA Sonuçları

	Wilks’ Lambda	F	Hipotez SD	Hata SD	p	$\eta^2$
İntercept	0.03	1545.86	9	479	0.00	0.97
Egzersizde Davranış Değişimi Basamağı	0.89	1.66	36	1796	0.01	0.03

Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı egzersiz davranış değişim basamağında olan erkek egzersiz katılımcılarının SOPDDÖ-2 ölçeğinin görev zorluğu/beceri dengesi ( $F_{(4,487)}= 6.50$ ;  $p < 0.01$ ), eylem-farkındalık birleşimi ( $F_{(4,487)}= 3.66$ ;  $p < 0.05$ ), Açık (net) hedefler ( $F_{(4,487)}= 4.63$ ;  $p < 0.01$ ), belirli geri bildirim ( $F_{(4,487)}= 4.93$ ;  $p < 0.01$ ), göreve odaklanma ( $F_{(4,487)}= 3.95$ ;  $p < 0.01$ ), kontrol duygusu ( $F_{(4,487)}= 4.62$ ;  $p < 0.01$ ), kendilik farkındalığının azalması ( $F_{(4,487)}= 4.18$ ;  $p < 0.01$ ) ve amaca ulaşma deneyimi ( $F_{(4,487)}= 2.82$ ;  $p < 0.01$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 56). Öte yandan, zamanın dönüşümü alt boyutunda egzersiz davranış basamağına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 56** : Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Egzersiz Davranış Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Univariate ANOVA sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	SD	Kareler			
			Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Egzersizde Davranış Değişim Basamağı	Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	4	3.48	6.50	0.00	0.05
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	4	2.67	3.66	0.01	0.03
	Açık (net) hedefler	4	2.52	4.63	0.00	0.04
	Belirli Geri Bildirim	4	2.77	4.93	0.00	0.04
	Göreve Odaklanma	4	2.11	3.95	0.00	0.03
	Kontrol Duygusu	4	2.36	4.62	0.00	0.04
	Kendilik Farkındalığının Azalması	4	4.03	4.18	0.00	0.03
	Zamanın Dönüşümü	4	0.59	1.00	0.40	0.01
	Amaca Ulaşma Deneyimi	4	1.52	2.82	0.02	0.02
Hata	Görev Zorluğu/Beceri Dengesi	487	0.54			
	Eylem-Farkındalık Birleşimi	487	0.73			
	Açık (net) hedefler	487	0.54			
	Belirli Geri Bildirim	487	0.56			
	Göreve Odaklanma	487	0.54			
	Kontrol Duygusu	487	0.51			
	Kendilik Farkındalığının Azalması	487	0.96			
	Zamanın Dönüşümü	487	0.59			
	Amaca Ulaşma Deneyimi	487	0.54			

Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, görev zorluğu/beceri dengesi alt boyutunda devamlılık grubunda yer alan erkek katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları diğer tüm davranış basamaklarında yer alanlardan daha yüksek bulunmuştur. Eylem-farkındalık birleşimi ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında hareket grubunda yer alan erkek katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları eğilim, hazırlık ve devamlılık gruplarında yer alanlardan daha düşük bulunmuştur. Açık (net) hedefler alt boyutunda devamlılık grubunda yer alan erkek katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları, hazırlık ve hareket gruplarında yer alanlardan daha yüksek bulunmuştur. Belirli geri bildirim,

göreve odaklanma, kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında devamlılık grubunda yer alan erkek katılımcıların bu alt ölçeklerdeki puanları eğilim öncesi, hazırlık ve hareket gruplarında yer alanlardan daha yüksek bulunurken; belirli geri bildirim ve göreve odaklanma alt ölçeklerinde hareket grubunda yer alanların bu alt boyuttaki puanları eğilim grubunda yer alanlardan daha düşük bulunmuştur. Kontrol duygusu alt boyutunda ise hareket grubunda yer alanların puanları hazırlık grubunda yer alanlardan daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 57** : Erkek Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Egzersiz Davranış Basamağına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bonferroni Post Hoc Test Analizi Sonuçları

SOPDDÖ-2 Alt Ölçekleri	(I) EDDB	(J) EDDB	Anlam Farkı (I-J)	Standart Hata	p	%95 Güvenilir Aralık	
						Alt Eşik	Üst Eşik
Görev Zorluğu/ Beceri Dengesi	Eğ.Öncesi	Eğilim	-0.25	0.16	0.11	-0.56	0.06
		Hazırlık	-0.27	0.14	0.06	-0.55	0.01
		Hareket	-0.14	0.17	0.39	-0.47	0.18
		Devamlılık	-0.53**	0.14	0.00	-0.80	-0.25
	Eğilim	Eğ.Öncesi	0.25	0.16	0.11	-0.06	0.56
		Hazırlık	-0.02	0.11	0.87	-0.23	0.19
		Hareket	0.11	0.13	0.42	-0.16	0.37
		Devamlılık	-0.28*	0.10	0.01	-0.48	-0.08
	Hazırlık	Eğ.Öncesi	0.27	0.14	0.06	-0.01	0.55
		Eğilim	0.02	0.11	0.87	-0.19	0.23
		Hareket	0.12	0.12	0.30	-0.11	0.36
		Devamlılık	-0.26**	0.08	0.00	-0.42	-0.10
	Hareket	Eğ.Öncesi	0.14	0.17	0.39	-0.18	0.47
		Eğilim	-0.11	0.13	0.42	-0.37	0.16
		Hazırlık	-0.12	0.12	0.30	-0.36	0.11
		Devamlılık	-0.39**	0.12	0.00	-0.61	-0.16
Devamlılık	Eğ.Öncesi	0.53**	0.14	0.00	0.25	0.80	
	Eğilim	0.28*	0.10	0.01	0.08	0.48	
	Hazırlık	0.26**	0.08	0.00	0.10	0.42	
	Hareket	0.39**	0.12	0.00	0.16	0.61	

<b>Eylem- Farkındalık Birleşimi</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.23	0.18	0.21	-0.59	0.13
		<b>Hazırlık</b>	-0.11	0.17	0.53	-0.43	0.22
		<b>Hareket</b>	0.21	0.19	0.28	-0.17	0.59
		<b>Devamlılık</b>	-0.27	0.16	0.10	-0.59	0.05
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.23	0.18	0.21	-0.13	0.59
		<b>Hazırlık</b>	0.12	0.12	0.32	-0.12	0.37
		<b>Hareket</b>	0.44*	0.16	0.01	0.13	0.74
		<b>Devamlılık</b>	-0.04	0.12	0.75	-0.27	0.19
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.11	0.17	0.53	-0.22	0.43
		<b>Eğilim</b>	-0.12	0.12	0.32	-0.37	0.12
		<b>Hareket</b>	0.31*	0.14	0.02	0.04	0.59
		<b>Devamlılık</b>	-0.16	0.09	0.09	-0.35	0.02
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.21	0.19	0.28	-0.59	0.17
		<b>Eğilim</b>	-0.44*	0.16	0.01	-0.74	-0.13
		<b>Hazırlık</b>	-0.31*	0.14	0.02	-0.59	-0.04
		<b>Devamlılık</b>	-0.48**	0.13	0.00	-0.74	-0.21
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.27	0.16	0.10	-0.05	0.59	
	<b>Eğilim</b>	0.04	0.12	0.75	-0.19	0.27	
	<b>Hazırlık</b>	0.16	0.09	0.09	-0.02	0.35	
	<b>Hareket</b>	0.48**	0.13	0.00	0.21	0.74	
<b>Açık (net) hedefler</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.05	0.16	0.73	-0.36	0.25
		<b>Hazırlık</b>	-0.04	0.14	0.81	-0.32	0.25
		<b>Hareket</b>	0.20	0.17	0.24	-0.13	0.52
		<b>Devamlılık</b>	-0.25	0.14	0.07	-0.53	0.02
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.05	0.16	0.73	-0.25	0.36
		<b>Hazırlık</b>	0.02	0.11	0.86	-0.19	0.23
		<b>Hareket</b>	0.25	0.13	0.06	-0.02	0.51
		<b>Devamlılık</b>	-0.20	0.10	0.05	-0.40	0.00
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.04	0.14	0.81	-0.25	0.32
		<b>Eğilim</b>	-0.02	0.11	0.86	-0.23	0.19
		<b>Hareket</b>	0.23	0.12	0.06	-0.01	0.47
		<b>Devamlılık</b>	-0.22*	0.08	0.01	-0.38	-0.06
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.20	0.17	0.24	-0.52	0.13
		<b>Eğilim</b>	-0.25	0.13	0.06	-0.51	0.02
		<b>Hazırlık</b>	-0.23	0.12	0.06	-0.47	0.01
		<b>Devamlılık</b>	-0.45**	0.12	0.00	-0.68	-0.22
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.25	0.14	0.07	-0.02	0.53	
	<b>Eğilim</b>	0.20	0.10	0.05	0.00	0.40	
	<b>Hazırlık</b>	0.22*	0.08	0.01	0.06	0.38	
	<b>Hareket</b>	0.45**	0.12	0.00	0.22	0.68	

<b>Belirli Geri Bildirim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.25	0.16	0.11	-0.56	0.06
		<b>Hazırlık</b>	-0.11	0.15	0.47	-0.39	0.18
		<b>Hareket</b>	0.08	0.17	0.66	-0.26	0.41
		<b>Devamlılık</b>	-0.35*	0.14	0.01	-0.63	-0.07
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.25	0.16	0.11	-0.06	0.56
		<b>Hazırlık</b>	0.15	0.11	0.18	-0.07	0.36
		<b>Hareket</b>	0.33*	0.14	0.02	0.06	0.60
		<b>Devamlılık</b>	-0.10	0.10	0.34	-0.30	0.10
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.11	0.15	0.47	-0.18	0.39
		<b>Eğilim</b>	-0.15	0.11	0.18	-0.36	0.07
		<b>Hareket</b>	0.18	0.12	0.14	-0.06	0.42
		<b>Devamlılık</b>	-0.25**	0.08	0.00	-0.41	-0.08
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.08	0.17	0.66	-0.41	0.26
		<b>Eğilim</b>	-0.33*	0.14	0.02	-0.60	-0.06
		<b>Hazırlık</b>	-0.18	0.12	0.14	-0.42	0.06
		<b>Devamlılık</b>	-0.43**	0.12	0.00	-0.66	-0.19
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.35*	0.14	0.01	0.07	0.63	
	<b>Eğilim</b>	0.10	0.10	0.34	-0.10	0.30	
	<b>Hazırlık</b>	0.25**	0.08	0.00	0.08	0.41	
	<b>Hareket</b>	0.43**	0.12	0.00	0.19	0.66	
<b>Göreve Odaklanma</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.22	0.16	0.16	-0.52	0.09
		<b>Hazırlık</b>	-0.11	0.14	0.46	-0.39	0.17
		<b>Hareket</b>	0.08	0.16	0.61	-0.24	0.41
		<b>Devamlılık</b>	-0.30*	0.14	0.03	-0.58	-0.03
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.22	0.16	0.16	-0.09	0.52
		<b>Hazırlık</b>	0.11	0.11	0.30	-0.10	0.32
		<b>Hareket</b>	0.30*	0.13	0.03	0.04	0.56
		<b>Devamlılık</b>	-0.09	0.10	0.38	-0.29	0.11
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.11	0.14	0.46	-0.17	0.39
		<b>Eğilim</b>	-0.11	0.11	0.30	-0.32	0.10
		<b>Hareket</b>	0.19	0.12	0.11	-0.04	0.42
		<b>Devamlılık</b>	-0.20*	0.08	0.01	-0.36	-0.04
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.08	0.16	0.61	-0.41	0.24
		<b>Eğilim</b>	-0.30*	0.13	0.03	-0.56	-0.04
		<b>Hazırlık</b>	-0.19	0.12	0.11	-0.42	0.04
		<b>Devamlılık</b>	-0.39**	0.11	0.00	-0.61	-0.16
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.30*	0.14	0.03	0.03	0.58	
	<b>Eğilim</b>	0.09	0.10	0.38	-0.11	0.29	
	<b>Hazırlık</b>	0.20*	0.08	0.01	0.04	0.36	
	<b>Hareket</b>	0.39**	0.11	0.00	0.16	0.61	

<b>Kontrol Duygusu</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.16	0.15	0.29	-0.46	0.14
		<b>Hazırlık</b>	-0.19	0.14	0.18	-0.46	0.09
		<b>Hareket</b>	0.05	0.16	0.76	-0.27	0.37
		<b>Devamlılık</b>	-0.36*	0.14	0.01	-0.63	-0.09
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.16	0.15	0.29	-0.14	0.46
		<b>Hazırlık</b>	-0.03	0.10	0.80	-0.23	0.18
		<b>Hareket</b>	0.21	0.13	0.11	-0.05	0.47
		<b>Devamlılık</b>	-0.20	0.10	0.05	-0.39	0.00
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.19	0.14	0.18	-0.09	0.46
		<b>Eğilim</b>	0.03	0.10	0.80	-0.18	0.23
		<b>Hareket</b>	0.24*	0.12	0.04	0.01	0.47
		<b>Devamlılık</b>	-0.17*	0.08	0.03	-0.33	-0.02
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.05	0.16	0.76	-0.37	0.27
		<b>Eğilim</b>	-0.21	0.13	0.11	-0.47	0.05
		<b>Hazırlık</b>	-0.24	0.12	0.04	-0.47	-0.01
		<b>Devamlılık</b>	-0.41**	0.11	0.00	-0.63	-0.19
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.36*	0.14	0.01	0.09	0.63	
	<b>Eğilim</b>	0.20	0.10	0.05	0.00	0.39	
	<b>Hazırlık</b>	0.17*	0.08	0.03	0.02	0.33	
	<b>Hareket</b>	0.41**	0.11	0.00	0.19	0.63	
<b>Kendilik Farkındalığının Azalması</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.15	0.21	0.46	-0.56	0.26
		<b>Hazırlık</b>	-0.16	0.19	0.41	-0.53	0.22
		<b>Hareket</b>	0.39	0.22	0.08	-0.05	0.82
		<b>Devamlılık</b>	-0.22	0.19	0.23	-0.59	0.14
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.15	0.21	0.46	-0.26	0.56
		<b>Hazırlık</b>	0.00	0.14	0.98	-0.28	0.28
		<b>Hareket</b>	0.54**	0.18	0.00	0.19	0.90
		<b>Devamlılık</b>	-0.07	0.14	0.60	-0.34	0.20
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.16	0.19	0.41	-0.22	0.53
		<b>Eğilim</b>	0.00	0.14	0.98	-0.28	0.28
		<b>Hareket</b>	0.55**	0.16	0.00	0.23	0.86
		<b>Devamlılık</b>	-0.07	0.11	0.54	-0.28	0.15
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	-0.39	0.22	0.08	-0.82	0.05
		<b>Eğilim</b>	-0.54**	0.18	0.00	-0.90	-0.19
		<b>Hazırlık</b>	-0.55**	0.16	0.00	-0.86	-0.23
		<b>Devamlılık</b>	-0.61**	0.15	0.00	-0.92	-0.31
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.22	0.19	0.23	-0.14	0.59	
	<b>Eğilim</b>	0.07	0.14	0.60	-0.20	0.34	
	<b>Hazırlık</b>	0.07	0.11	0.54	-0.15	0.28	
	<b>Hareket</b>	0.61**	0.15	0.00	0.31	0.92	



<b>Zamanın Dönüşümü</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.21	0.16	0.20	-0.53	0.11
		<b>Hazırlık</b>	-0.08	0.15	0.58	-0.38	0.21
		<b>Hareket</b>	-0.03	0.17	0.84	-0.37	0.31
		<b>Devamlılık</b>	-0.18	0.15	0.21	-0.47	0.10
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.21	0.16	0.20	-0.11	0.53
		<b>Hazırlık</b>	0.13	0.11	0.25	-0.09	0.35
		<b>Hareket</b>	0.18	0.14	0.21	-0.10	0.45
		<b>Devamlılık</b>	0.03	0.11	0.80	-0.18	0.23
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.08	0.15	0.58	-0.21	0.38
		<b>Eğilim</b>	-0.13	0.11	0.25	-0.35	0.09
		<b>Hareket</b>	0.05	0.13	0.70	-0.20	0.29
		<b>Devamlılık</b>	-0.10	0.08	0.23	-0.27	0.07
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.03	0.17	0.84	-0.31	0.37
		<b>Eğilim</b>	-0.18	0.14	0.21	-0.45	0.10
		<b>Hazırlık</b>	-0.05	0.13	0.70	-0.29	0.20
		<b>Devamlılık</b>	-0.15	0.12	0.21	-0.39	0.09
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.18	0.15	0.21	-0.10	0.47	
	<b>Eğilim</b>	-0.03	0.11	0.80	-0.23	0.18	
	<b>Hazırlık</b>	0.10	0.08	0.23	-0.07	0.27	
	<b>Hareket</b>	0.15	0.12	0.21	-0.09	0.39	
<b>Amaca Ulaşma Deneyimi</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	<b>Eğilim</b>	-0.26	0.16	0.10	-0.56	0.05
		<b>Hazırlık</b>	-0.21	0.14	0.14	-0.49	0.07
		<b>Hareket</b>	-0.14	0.17	0.39	-0.47	0.18
		<b>Devamlılık</b>	-0.38*	0.14	0.01	-0.66	-0.11
	<b>Eğilim</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.26	0.16	0.10	-0.05	0.56
		<b>Hazırlık</b>	0.04	0.11	0.68	-0.16	0.25
		<b>Hareket</b>	0.11	0.13	0.40	-0.15	0.38
		<b>Devamlılık</b>	-0.13	0.10	0.21	-0.32	0.07
	<b>Hazırlık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.21	0.14	0.14	-0.07	0.49
		<b>Eğilim</b>	-0.04	0.11	0.68	-0.25	0.16
		<b>Hareket</b>	0.07	0.12	0.57	-0.17	0.30
		<b>Devamlılık</b>	-0.17*	0.08	0.04	-0.33	-0.01
	<b>Hareket</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.14	0.17	0.39	-0.18	0.47
		<b>Eğilim</b>	-0.11	0.13	0.40	-0.38	0.15
		<b>Hazırlık</b>	-0.07	0.12	0.57	-0.30	0.17
		<b>Devamlılık</b>	-0.24*	0.12	0.04	-0.47	-0.01
<b>Devamlılık</b>	<b>Eğ.Öncesi</b>	0.38*	0.14	0.01	0.11	0.66	
	<b>Eğilim</b>	0.13	0.10	0.21	-0.07	0.32	
	<b>Hazırlık</b>	0.17*	0.08	0.04	0.01	0.33	
	<b>Hareket</b>	0.24*	0.12	0.04	0.01	0.47	

\*\* : p< 0.01, \* : p< 0.0



### 3.2.9. Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılması (Hipotez 14, 15)

Farklı egzersiz davranış değişim basamağında yer alan kadın egzersiz katılımcılarının sosyal fizik kaygı düzeylerine ait tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları Tablo 58' de sunulmuştur.

**Tablo 58** : Kadın Katılımcıların Egzersizde Davranış Basamağına Göre Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri

Egzersizde Davranış Değişim Basamağı	Sosyal Fizik Kaygı Düzeyi		
	$\bar{X}$	SS	n
Eğilim Öncesi	17.85	5.80	123
Eğilim	18.93	5.79	160
Hazırlık	18.67	5.22	156
Hareket	19.26	5.63	87
Devamlılık	17.50	6.00	172

Yukarıdaki Tablo' da kadın egzersiz katılımcıların, en yüksek sosyal fizik kaygı ortalama değeri hareket grubuna ait iken, en düşük SFK ortalama değeri devamlılık grubunda elde etmiştir. Kadın katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış değişim basamağına göre karşılaştırılması amacı ile yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 59' da verilmiştir.

**Tablo 59** : Kadın Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Egzersizde Davranış Değişim Basamağına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Gruplar arasında	296.70	4	74.18	2.28	0.06	0.01
Gruplar içinde	22544.20	693	32.53			
Toplam	258413.00	698				

Yapılan ANOVA sonuçlarına göre (Tablo 59), kadın katılımcıların egzersizde buldukları davranış değişim basamağına göre sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $F_{(4,693)} = 2.28; p > 0.05$ ).

Farklı egzersiz davranış değişim basamağında yer alan erkek egzersiz katılımcılarının sosyal fizik kaygı düzeylerine ait tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları Tablo 60' da sunulmuştur.

**Tablo 60** : Erkek Katılımcıların Egzersizde Davranış Değişimi Basamağına Göre Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri

<b>Sosyal Fizik Kaygı Düzeyi</b>			
<b>Egzersizde Davranış Basamağı</b>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>n</i>
<b>Eğilim Öncesi</b>	15.13	5.37	32
<b>Eğilim</b>	16.15	5.99	72
<b>Hazırlık</b>	16.14	5.74	141
<b>Hareket</b>	16.71	6.00	51
<b>Devamlılık</b>	15.77	5.64	196

Yukarıdaki tabloda erkek egzersiz katılımcıların, en yüksek SFK ortalama değeri hareket egzersiz davranış basamağı grubuna ait iken, en düşük SFK ortalama değeri eğilim öncesi egzersiz davranış basamağı grubunda elde etmiştir.

Erkek katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına göre karşılaştırılması amacı ile yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 61' de verilmiştir.

**Tablo 61** : Erkek Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Egzersizde Davranış Basamağına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Gruplar arasında	64.69	4	16.17	0.49	0.74	0.00
Gruplar içinde	16059.24	487	32.98			
Toplam	141884.00	492				

Yapılan ANOVA sonuçlarına göre (Tablo 61), erkek katılımcıların egzersizde buldukları davranış basamağına göre sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $F_{(4,487)} = 0.49$ ;  $p > 0.05$ ).

### 3.2.10. Egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelim, sosyal fizik kaygı ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişki (Hipotez 16,17,18,19)

Egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelim, optimal performans duygu durum ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi ile sınanmıştır. Korelasyon analizine ait sonuçlar Tablo 62’ de verilmiştir.

Tablo 62’ de görüldüğü gibi EDDÖ-2’ nin içsel düzenleme alt ölçeği ile SOPDDÖ-2’ nin görev zorluğu ve beceri dengesi ( $r = .20$ ), eylem farkındalık birleşimi ( $r = .11$ ), açık hedefler ( $r = .28$ ), belirli geri bildirim ( $r = .21$ ), göreve odaklanma ( $r = .29$ ), kontrol duygusu ( $r = .24$ ), zamanın dönüşümü ( $r = .21$ ), amaca ulaşma ( $r = .34$ ) alt ölçekleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0.01$ ). Bunun yanı sıra, EDDÖ-2’ nin içe yansıtılmış düzenleme alt ölçeği ile SOPDDÖ-2’ nin görev zorluğu ve beceri dengesi ( $r = .16$ ), eylem farkındalığı birleşimi ( $r = .13$ ),

açık hedefler ( $r = .12$ ), belirli geri bildirim ( $r = .15$ ), göreve odaklanma ( $r = .13$ ), kontrol duygusu ( $r = .10$ ), kendilik farkındalığının azalması ( $r = .08$ ), zamanın dönüşümü ( $r = .14$ ), amaca ulaşma deneyimi ( $r = .20$ ) alt ölçekleri arasında da pozitif anlamlı bir ilişki vardır ( $p < 0.01$ ). EDDÖ-2' nin dışsal düzenleme alt ölçeği ile SOPDDÖ-2' ölçeğini alt boyutları arasındaki ilişki ele alındığında, dışsal düzenleme ile SOPDDÖ-2' nin eylem farkındalığı birleşimi ( $r = .01$ ;  $p < 0.01$ ) alt ölçeği arasında pozitif bir ilişki bulunurken, açık hedefler ( $r = -.13$ ), belirli geri bildirim ( $r = -.08$ ), göreve odaklanma ( $r = -.08$ ), kontrol duygusu ( $r = -.11$ ), zamanın dönüşümü ( $r = -.07$ ), amaca ulaşma deneyimi ( $r = -.13$ ) alt ölçekleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0.01$ ) vardır. Ayrıca dışsal düzenleme ile SOPDDÖ-2' nin görev zorluğu ve beceri dengesi ( $r = .06$ ) arasında  $p < 0.05$  düzeyinde pozitif; zamanın dönüşümü ( $r = .14$ ) alt ölçeğinde ise yine  $p < 0.05$  düzeyinde negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. EDDÖ-2' nin güdülenmeme alt ölçeği ile SOPDDÖ-2' nin görev zorluğu ve beceri dengesi ( $r = -.12$   $p < 0.01$ ), açık hedefler ( $r = -.12$ ;  $p < 0.01$ ), belirli geri bildirim ( $r = -.09$ ;  $p < 0.01$ ), göreve odaklanma ( $r = -.13$ ;  $p < 0.01$ ), kontrol duygusu ( $r = -.10$ ;  $p < 0.01$ ), amaca ulaşma deneyimi ( $r = -.19$ ;  $p < 0.01$ ) alt boyutları arasında  $p < 0.01$  düzeyinde; zamanın dönüşümü ( $r = -.07$ ;  $p < 0.05$ ) alt boyutu arasında ise  $p < 0.05$  düzeyinde negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmada SFK ile EDDÖ-2 alt ölçekleri arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. SFK ile EDDÖ-2' nin içe yansıtılmış düzenleme ( $r = .10$ ), dışsal düzenleme ( $r = .23$ ) ve güdülenmeme ( $r = .12$ ) alt ölçekleri arasında  $p < 0.01$  düzeyinde pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

SFK ile SOPDDÖ-2' nin alt ölçekleri arasındaki ilişki de bu araştırma kapsamında ele alınmıştır. SFK ile SOPDDÖ-2' nin alt ölçeklerinden görev zorluğu

ve beceri dengesi ( $r = -.19$ ), eylem farkındalığı birleşimi ( $r = -.09$ ), açık (net) hedefler ( $r = -.21$ ), belirli geri bildirim ( $r = -.24$ ), göreve odaklanma ( $r = -.19$ ), kontrol duygusu ( $r = -.24$ ), kendilik farkındalığının azalması ( $r = -.17$ ), zamanın dönüşümü ( $r = -.08$ ), amaca ulaşma deneyimi ( $r = -.15$ ) arasında  $p < 0.01$  düzeyinde negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Güdüsel yönelim, optimal performans duygu durum ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizde davranış değişim basamağı değişkenlerinin etken olup olmadığını ortaya koymak üzere kısmi korelasyon (partial correlation) analiz yöntemi kullanılmıştır.

Güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide cinsiyet durumu kontrol edilerek hesaplanan korelasyon değerlerinde düşüş ve yükselişler bulunmaktadır (Tablo 63). Örneğin, içsel düzenleme ile belirli geri bildirim alt ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında, cinsiyet kontrol edilmeden hesaplanan korelasyon değeri 0.24 iken, cinsiyet kontrol edildiğinde bu değer 0.23'e düşmüştür. Dışsal düzenleme alt ölçeği ile SFK arasındaki ilişki incelendiğinde ise cinsiyet kontrol edilmeden hesaplanan korelasyon değeri 0.23' den cinsiyet kontrol edildiğinde bu değer 0.24'e yükselmiştir. Güdülenmeme ile açık (net) hedefler alt ölçekleri arasında ise cinsiyet kontrol edilmeden hesaplanan korelasyon değeri ile cinsiyet kontrol edildiğinde hesaplanan korelasyon değeri benzer bulunmuştur ( $r = -.12$ ).

Güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide fiziksel aktivite düzeyi kontrol edilerek hesaplanan korelasyon değerlerinde de cinsiyet değişkeninin kontrol edilmesindeki gibi düşüş ve yükselişler bulunmaktadır (Tablo 64). Örneğin içe yansıtılmış düzenleme ile açık (net) hedefler alt ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında, fiziksel aktivite düzeyi kontrol edilmeden

hesaplanan korelasyon değeri 0.12 iken, fiziksel aktivite düzeyi kontrol edildiğinde bu değer 0.08'e düşmüştür. Güdülenmeme ile amaca ulaşma deneyimi alt ölçekleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, fiziksel aktivite düzeyi kontrol edilmeden hesaplanan korelasyon değeri -0.19 iken, fiziksel aktivite düzeyi kontrol edildiğinde bu değer -0.17'e yükselmiştir. Dışsal düzenleme ile göreve odaklanma alt ölçekleri arasında ise fiziksel aktivite düzeyi kontrol edilmeden hesaplanan korelasyon değeri ile fiziksel aktivite düzeyi kontrol edildiğinde hesaplanan korelasyon değeri benzer bulunmuştur ( $r = -0.08$ ).

Güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide egzersizde davranış değişim basamağı durumu kontrol edilerek hesaplanan korelasyon değerlerinde düşüş ve yükselişler bulunmaktadır (Tablo 65). Örneğin, güdülenmeme alt leği ile kendilik farkındalığının azalması alt leği arasındaki ilişkiye bakıldığında, egzersizde davranış değişim basamağı kontrol edilmeden hesaplanan korelasyon değeri 0.01 iken, egzersizde davranış değişim basamağı kontrol edildiğinde bu değer 0.02'e yükselmiştir. İçsel düzenleme alt leği ile belirli geri bildirim alt ölçekleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, egzersizde davranış değişim basamağı kontrol edilmeden hesaplanan korelasyon değeri 0.24 iken, egzersizde davranış değişim basamağı kontrol edildiğinde bu değer 0.20'ye düşmüştür. Dışsal düzenleme alt leği ile SFK arasında ise egzersizde davranış değişim basamağı kontrol edilmeden hesaplanan korelasyon değeri ile egzersizde davranış değişim basamağı kontrol edildiğinde hesaplanan korelasyon değeri benzer bulunmuştur ( $r = 0.23$ ).

**Tablo 62** : Egzersiz Katılımcılarının Güdüsel Yönelim, Optimal Performans Duygu Durum Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.İçsel Düzenleme	1.00													
2.İçe Yansıtılmış Düzenleme	0.49**	1.00												
3.Dışsal Düzenleme	-0.11	0.24**	1.00											
4.Güdülenmeme	-0.41**	-0.04	0.48**	1.00										
5.Görev Zor./Beceri Dengesi	0.25**	0.16**	-0.06*	-0.12**	1.00									
6.Eylem-Fark. Birleşimi	0.11**	0.13**	0.01**	-0.02	0.49**	1.00								
7.Açık (net) hedefler	0.29**	0.12**	-0.13**	-0.12**	0.68**	0.51**	1.00							
8.Belirli Geri Bildirim	0.24**	0.15**	-0.08**	-0.09**	0.69**	0.54**	0.74**	1.00						
9.Göreve Odaklanma	0.31**	0.13**	-0.08**	-0.13**	0.63**	0.47**	0.71**	0.70**	1.00					
10.Kontrol Duygusu	0.25**	0.10**	-0.11**	-0.10**	0.68**	0.51**	0.74**	0.74**	0.76**	1.00				
11.Kendilik Fark. Azalması	0.07	0.08**	-0.02	0.01	0.36**	0.43**	0.38**	0.39**	0.38**	0.40**	1.00			
12.Zamanın Dönüşümü	0.21**	0.14**	-0.07*	-0.07*	0.49**	0.36**	0.49**	0.43**	0.48**	0.49**	0.42**	1.00		
13.Amaca Ulaşma Deneyimi	0.35**	0.20**	-0.13**	-0.19**	0.65**	0.42**	0.66**	0.59**	0.63**	0.61**	0.29**	0.56**	1.00	
14.Sosyal Fizik Kaygı	-0.02	0.10**	0.23**	0.12**	-0.19**	-0.09**	-0.21**	-0.24**	-0.19**	-0.24**	-0.17**	-0.08**	-0.15**	1.00

\*\* : p< 0.01, \* : p< 0.05

**Tablo 63** : Egzersiz Katılımcılarının Güdüsel Yönelim, Optimal Performans Duygu Durum Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Cinsiyet Değişkeninin Etkisini Belirlemeye Yönelik Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

<b>Kontrol</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Cinsiyet</b>	1.İçsel Düzenleme	1.00													
	2.İçe Yansıtılmış Düzenleme	0.49	1.00												
	3.Dışsal Düzenleme	-0.11	0.24	1.00											
	4.Güdülenmeme	-0.41	-0.04	0.48	1.00										
	5.Görev Zor./Beceri Dengesi	0.25	0.15	-0.06	-0.12	1.00									
	6.Eylem-Fark. Birleşimi	0.11	0.13	0.01	-0.02	0.48	1.00								
	7.Açık (net) hedefler	0.29	0.12	-0.14	-0.12	0.68	0.50	1.00							
	8.Belirli Geri Bildirim	0.23	0.14	-0.08	-0.10	0.68	0.53	0.74	1.00						
	9.Göreve Odaklanma	0.31	0.13	-0.09	-0.14	0.63	0.46	0.71	0.69	1.00					
	10.Kontrol Duygusu	0.25	0.10	-0.11	-0.10	0.68	0.50	0.74	0.74	0.76	1.00				
	11.Kendilik Fark. Azalması	0.07	0.08	-0.02	0.01	0.36	0.43	0.38	0.39	0.38	0.40	1.00			
	12.Zamanın Dönüşümü	0.21	0.14	-0.07	-0.07	0.49	0.36	0.49	0.44	0.48	0.50	0.42	1.00		
	13.Amaca Ulaşma Deneyimi	0.35	0.19	-0.13	-0.19	0.65	0.42	0.66	0.59	0.63	0.60	0.28	0.56	1.00	
	14.Sosyal Fizik Kaygı	-0.01	0.10	0.24	0.13	-0.17	-0.07	-0.19	-0.22	-0.16	-0.23	-0.17	-0.09	-0.14	1.00



**Tablo 64** : Egzersiz Katılımcılarının Güdüsel Yönelim, Optimal Performans Duygu Durum Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Fiziksel Aktivite Düzeyi Değişkeninin Etkisini Belirlemeye Yönelik Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

Kontrol		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Fiziksel Aktivite Düzeyi	1 İçsel Düzenleme	1.00													
	2 İçe Yansıtılmış Düz.	0.47	1.00												
	3 Dışsal Düzenleme	-0.10	0.25	1.00											
	4 Güdülenmeme	-0.40	-0.02	0.47	1.00										
	5 Görev Zor/Beceri Deng.	0.22	0.12	-0.05	-0.10	1.00									
	6 Eylem-Fark Birleşimi	0.09	0.11	0.02	-0.01	0.47	1.00								
	7 Aak (net) hedefler	0.25	0.08	-0.13	-0.10	0.67	0.49	1.00							
	8 Belirli Geri Bildirim	0.20	0.11	-0.07	-0.08	0.67	0.53	0.74	1.00						
	9 Göreve Odaklanma	0.28	0.10	-0.08	-0.12	0.62	0.46	0.70	0.69	1.00					
	10 Kontrol Duygusu	0.22	0.07	-0.10	-0.08	0.67	0.50	0.73	0.74	0.76	1.00				
	11 Kendilik Fark. Az.	0.06	0.07	-0.01	0.02	0.35	0.43	0.38	0.39	0.37	0.40	1.00			
	12 Zamanın Dönüşünü	0.19	0.11	-0.06	-0.06	0.48	0.35	0.47	0.42	0.47	0.48	0.42	1.00		
	13 Amaca Ulaşma D.	0.32	0.16	-0.12	-0.17	0.64	0.41	0.64	0.57	0.61	0.59	0.28	0.55	1.00	
	14 SFK	0.00	0.12	0.22	0.11	-0.17	-0.08	-0.19	-0.23	-0.17	-0.23	-0.17	-0.07	-0.13	1.00

**Tablo 65** : Egzersiz Katılımcılarının Güdüsel Yönelim, Optimal Performans Duygu Durum Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Egzersiz Davranış Basamağı Değişkeninin Etkisini Belirlemeye Yönelik Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

Kontrol		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Egzersiz Davranış Basamağı	1.İçsel Düzenleme	1.00													
	2.İçe Yansıtılmış Düz.	0.45	1.00												
	3.Dışsal Düzenleme	-0.11	0.25	1.00											
	4.Güdülenmeme	-0.40	-0.01	0.48	1.00										
	5.Görev Zor./Beceri Deng.	0.22	0.12	-0.06	-0.11	1.00									
	6.Eylem-Fark. Birleşimi	0.09	0.11	0.01	-0.01	0.48	1.00								
	7.Açık (net) hedefler	0.26	0.08	-0.13	-0.11	0.67	0.50	1.00							
	8.Belirli Geri Bildirim	0.20	0.11	-0.08	-0.08	0.68	0.53	0.74	1.00						
	9.Göreve Odaklanma	0.28	0.10	-0.08	-0.12	0.62	0.46	0.70	0.69	1.00					
	10.Kontrol Duygusu	0.22	0.06	-0.11	-0.08	0.68	0.50	0.74	0.74	0.76	1.00				
	11.Kendilik Fark. Az.	0.06	0.07	-0.02	0.02	0.36	0.43	0.38	0.39	0.37	0.40	1.00			
	12.Zamanın Dönüşümü	0.20	0.12	-0.07	-0.06	0.49	0.35	0.48	0.43	0.47	0.49	0.42	1.00		
	13.Amaca Ulaşma D.	0.32	0.16	-0.13	-0.18	0.64	0.41	0.65	0.57	0.62	0.59	0.28	0.56	1.00	
	14.SFK	-0.01	0.11	0.23	0.12	-0.18	-0.08	-0.20	-0.23	-0.18	-0.24	-0.17	-0.08	-0.14	1.00

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın amacı; Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2' nin geçerliğini ve güvenilirliğini test etmek ve egzersizde güdülenme, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyini cinsiyet, egzersizde davranış değişim basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre incelemektir. Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgulara ilişkin tartışmalara yer verilmiştir.

İki kısımdan oluşan bu çalışmanın ilk aşamasında egzersiz ortamlarında Öz-Belirleme Kuramı kapsamında davranışsal düzenleme sürecini ortaya koyan “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2)” nin Türkçe formunun üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliği test edilmiştir. Ölçekle ilgili olarak Türkçe literatürde bir çalışma bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlanması, egzersiz davranışında güdülenmenin saptanması konusunda diğer çalışmalara ve araştırmacılara faydalı olacaktır.

Araştırmanın ikinci kısmında ise egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin egzersizde güdülenme, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyleri, cinsiyet, egzersiz davranış değişim basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre incelenmiştir. Bu bölümde iki çalışmadan elde edilen sonuçlar hipotezler çerçevesinde ele alınıp tartışılacaktır.

#### **4.1. EDDÖ-2' nin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Bu çalışmada, EDDÖ-2' nin yapı geçerliliği için faktör analizi yapılmış, kriter geçerliliği için bireylerin bulunduğu egzersizde davranış basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre egzersiz güdülenmesindeki fark test edilmiş, iç tutarlılığın belirlenmesi için ise Cronbach Alpha katsayısına bakılmıştır.

EDDÖ-2'de yer alan maddelerin faktör örüntülerini belirlemek amacı ile varimaks dönüştürmesi ile yapılan Temel Bileşenler Faktör Analizi sonuçlarına göre içsel düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme olmak üzere dört faktör bulunmuştur.

Faktör analizi sonrasında elde edilen faktör örüntüleri, Mullan ve ark. (1997) tarafından ortaya konan ve "güdülenmeme" alt ölçeğini içermeyen dört faktörlü yapıyı ve Markland ve Tobin (2004) tarafından ortaya konan beş faktörlü yapıyı desteklememektedir.

Bu çalışmada, uygulanan faktör analizi sonuçları ve her bir maddenin faktörler altında aldığı faktör yükleri değerlendirildiğinde orijinal ölçekten (214) farklı olarak bu ölçekte içsel düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme olmak üzere 4 alt ölçek saptanmış, tanımlanmış düzenleme alt ölçeğini ortaya koyan "Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm", "Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir" ve "Düzenli egzersiz için çaba sarfetmenin önemli olduğunu düşünüyorum" maddelerinin faktör yükleri içsel düzenleme alt ölçeğinde ağırlıklı olarak yer almıştır. Öz-belirleme skalasında içsel ve tanımlanmış düzenleme en başta yer alırlar ve öz-belirlenmiş davranış olarak tanımlanmaktadır. Orijinal ölçekte tanımlanmış düzenleme alt ölçeğinde yer alan ve içsel düzenleme alt ölçeğine yönelmiş ifadeleri incelediğimizde bireyin hür iradesi sonucu egzersiz

hakkında aldığı kararlar doğrultusunda bu davranışı yaptığı anlaşılmaktadır. Bu sebeple, bahsi geçen maddeler içsel düzenleme alt ölçeğinde yer almış olabilir. Bunun dışında tanımlanmış düzenleme alt ölçeğinde yer alan “Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum” ifadesinin faktör yükü içe yansıtılmış düzenleme alt ölçeğinde yer almıştır. İçe yansıtılmış düzenleme alt ölçeği, bireylerin egzersizi suçluluk ve utanç duyguları nedeni ile yaptığını ortaya koymaktadır. İfadenin sözel yapısı incelendiğinde, bu ifadenin içinde suçluluk duygusunu barındırdığı anlaşılmaktadır. Bu sebeple tanımlanmış düzenlemenin bu maddesi de içe yansıtılmış düzenleme alt ölçeğinde yer almış olabilir.

Buna karşın, EDDÖ-2 ile ilgili diğer kültürlere uyarlama çalışmaları (240, 258) orijinal ölçekteki 5 alt ölçeği doğrulayan yöndedir. Bu durum, ölçeğin farklı bir kültürde kullanılmış olmasına dayalı olarak açıklanabilir.

Ayrıca, ölçeğin kriter geçerliliğinin sınanması için bireylerin bulunduğu egzersizde davranış basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre, egzersiz güdülenmesindeki fark çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ile test edilmiştir. Yapılan analiz sonuçları, egzersizde davranış değişim basamağının eğilim safhasında yer alan bireylerin içe yansıtılmış düzenleme puanları hazırlık ve devamlılık safhalarından; içsel düzenleme alt boyutunda eğilim safhasında yer alan bireylerin puanları hazırlık, hareket ve devamlılık safhasında yer alanlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda öz-belirlenmiş veya daha az öz belirlenmiş güdülenme ile egzersiz davranışı sergileyen bireylerin bu davranışı sürdürdükleri söylenebilmektedir. Öz-belirleme Kuramı’ na göre bireyler davranışlarını istekler, değerler, ilgiler doğrultusunda içsel süreçlerle başlattığı ve düzenlediği takdirde, söz konusu davranışı sergilemeye devam edeceklerdir. Elde edilen bulgu da öz-belirlenmiş yani içsel ve daha az öz-belirlenmiş yani içe

yansıtılmış düzenlemesi yüksek olan bireylerin egzersiz davranış değişim basamağının ileri safhalarında yer aldığını göstermektedir. Bu da Öz-Belirleme Kuramı' nı desteklemektedir.

Benzer bir şekilde fiziksel aktivite düzeyine göre güdüsel yönelimler incelendiğinde, fiziksel olarak aktif olan bireylerin güdülenmeme puanları, fiziksel olarak orta düzeyde aktif olanlar veya daha az aktif olanlara göre daha düşük bulunmuştur. Dışsal düzenleme alt boyutunda ise, fiziksel aktiflik düzeyi düşük olanların puanları orta ve yüksek düzeyde aktif olanlardan daha yüksek, içsel düzenleme alt boyutunda aktif olmayan bireylerin puanları orta ve yüksek düzeyde aktif olanlara göre daha düşük bulunmuştur. Bu bulgularda da, içsel düzenleme fiziksel aktivite düzeyini pozitif etkilediği belirtilmiştir. Ayrıca, dışsal düzenlemenin fiziksel aktivite düzeyini negatif etkilediği ortaya konulmuştur. İçsel düzenlemenin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki olumlu etkisinin tam zıttı olarak bireyler kontrol edildikleri zaman dış güçler tarafından baskı uygulandığını hissederler ve dışsal güdülenme ile davranışı sergileyip söz konusu davranıştan bir süre sonra uzaklaşırlar. Bu durum Öz-Belirleme Kuramı' nı desteklemektedir.

Sonuç olarak, egzersiz davranış değişim basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre egzersizde güdülenme davranışının farklılaşmasına yönelik bulguların hem kendi içinde tutarlı olması hem de Öz-Belirleme Kuramı' nı desteklemesi EDDÖ-2 ölçeğinin kriter geçerliliği açısından yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir.

EDDÖ-2 ölçeğinin alt ölçekleri ile fiziksel aktivite düzeyi toplam puanı arasındaki korelasyona analiz sonuçlarına göre güdülenmeme alt ölçeği ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki korelasyon katsayısı -0.151 olarak bulunmuş olup istatistik olarak anlamlıdır. Bu bulguya göre, güdülenmeme ile fiziksel aktivite düzeyi

arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bireylerin güdülenmeme durumları arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı belirtilmiştir. Egzersizde güdülenme ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki korelasyon, EDDÖ-2' nin anlamlı bir şekilde fiziksel aktivite düzeyini yordadığını gösterdiği için kriter geçerliliğini desteklemektedir.

Ölçeğin güvenirliğinin sınanmasında iç tutarlılık katsayısı Cronbach alpha katsayısı hesaplanmıştır. EDDÖ-2' nin iç tutarlılık katsayıları içsel düzenleme alt boyutu için 0.81, içe yansıtılmış düzenleme için 0.77, dışsal düzenleme için 0.67 ve güdülenmeme alt ölçeği için 0.69 olduğu görülmektedir. Markland ve Ingledew (2007), EDDÖ-2' nin alt boyutlarında iç tutarlılık katsayılarını içsel düzenleme için 0.84, içe yansıtılmış düzenleme için 0.91, dışsal düzenleme için 0.82, güdülenmeme için 0.90 olarak bulmuşlardır (212). İçsel düzenleme için bulunan iç tutarlılık katsayısı Markland ve Ingledew (2007) ve Markland ve Tobin (2010) çalışmalarında elde edilen katsayılar ile benzerlik gösterirken (212, 214); içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme ile güdülenmeme alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayısı Markland ve Ingledew (2007) ve Markland ve Tobin (2010)' in elde ettiği katsayılardan düşüktür. Daley ve Duda (2006)' nin çalışmasında EDDÖ-2' nin alt boyutlarında iç tutarlılık katsayıları 0.90 ve üzerinde bulunurken (76), Fortier ve ark. (2010) bu ölçeğin alt boyutlarındaki içsel tutarlılığı 0.62 ile 0.92 arasında bulmuştur (113). Hall ve ark. (2010) ise alt ölçeklerin iç tutarlılığı konusunda 0.71 ile 0.91 arasında değerler elde etmişlerdir (142). Markland ve Tobin (2010) de ölçeğin iç tutarlılık katsayılarını 0.82-0.91 arasında bulmuşlardır. Bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları önceki çalışmalara bakıldığında düşük bulunmasına rağmen, Alpar (2001) tarafından oldukça güvenilir olarak ifade edilen 0.60-0.80 değerleri arasında yer almaktadır. EDDÖ-2' nin farklı kültürlerde geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır (258).

Portekiz versiyonunun alt ölçeklerinden elde edilen iç tutarlılık katsayıları 0.63-0.79 arasında bulunurken (258); İspanyol versiyonunda ise alt ölçekler arası iç tutarlılık katsayısı 0.81-0.89 arasında değerler almıştır (240). Portekiz versiyonunda içe yansıtılmış ve içsel düzenleme alt boyutlarında elde edilen içsel tutarlılık katsayısı Türk versiyonu için elde edilen katsayılarından daha düşük bulunurken; dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarındaki katsayılar Türk versiyonundan daha yüksek bulunmuştur. İspanyol versiyonda ise içsel düzenleme alt ölçeği Türk versiyonundaki katsayı ile benzerlik göstermektedir. Diğer alt boyutlarda ise (içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme, güdülenmeme) Türk versiyonun katsayıları İspanyol versiyonuna göre düşük bulunmuştur.

#### **4.2. Cinsiyete Göre Katılımcıların GÜdüsel Yönelimlerinin Karşılaştırılması (Hipotez 1)**

Yapılan analizler sonucunda, hipotezle tutarlı bir şekilde, egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerinde cinsiyete göre fark bulunmamıştır. Diğer bir deyişle, kadın ve erkek egzersiz katılımcıları benzer nedenlerle egzersize katılmaktadırlar. Araştırmadan elde edilen bu bulgu 'Öz-Belirleme Kuramı' nda belirtildiği gibi bireylerin temel ihtiyaçlarında cinsiyetler arası farklılık olmadığı görüşünü desteklemektedir (86). Benzer şekilde, yazılı kaynaklarda eğlence, yeterlilik ve sosyal güdülerin cinsiyetler arasında farklılık göstermediğini ileri süren çalışmalarda elde edilen sonucu destekler niteliktedir (119, 121).

Öte yandan, sosyal faktörlerin, kadın ve erkeklerde egzersizde güdülenmenin farklılaşmasına neden olduğunu gösteren (86) ve bu farklılığı ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır. Egzersizde güdüsel yönelimlerin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını araştıran çalışmalar, kadınların daha az öz-belirlenmiş, fiziksel



görünüm ve sosyal ilişki gibi dışsal sebeplerle; erkeklerin ise kadınlardan farklı olarak öz-belirlenmiş güdülenmeyle, rekabet ve yeterlilik gibi içsel sebeple, egzersiz yaptığını belirtmektedir (40, 76, 119, 121, 124, 287). Bu bulguların tam tersi olarak, kadınların erkeklere göre öz-belirlenmiş olarak egzersize güdülendiklerini (196, 341, 343); ve erkeklerin de daha az öz-belirlenmiş veya tamamen dışsal sebeplerle egzersiz yaptığını ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (11, 121). Bu bağlamda, kadın ve erkek katılımcıların egzersiz güdülenmeleri arasında fark olduğunu belirten araştırma sonuçları bu çalışmanın bulgusu ile örtüşmemektedir.

Kadın ve erkeklerde bulunan fizyolojik ve psikolojik farklılıkların bireylerin temel ihtiyaçlarına da yansıtacağı tahmin edilerek egzersizde güdüsel yönelimlerin bu iki grupta değişmesi beklenebilirken, araştırmanın bulguları bu doğrultuda bulunmamıştır. Bu durum örneklem grubunun yaş aralığından kaynaklanabilir. Üniversitede lisans ve lisansüstü öğrenim gören araştırma grubu düşünüldüğünde, bu yaş aralığındaki öğrenciler genel olarak hem erkek hem de kadınlarda benzer nedenlerle egzersize yönelmiş olabilirler. Örneğin, bu yaş grubunda fiziksel görünüm hem erkek hem de kadın için önemlidir.

Sonuç olarak, bu çalışmada egzersiz katılımcılarında cinsiyet farklılığının bireylerin egzersize katılım nedenlerini etkilemediği, kadın ve erkek katılımcıların aynı sebeplerle egzersize katıldıkları ortaya konulmuştur.

#### **4.3. Cinsiyete Göre Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Karşılaştırılması (Hipotez 2)**

Egzersiz katılımcılarında cinsiyete göre optimal performans duygu durumunun farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, SOPDDÖ-2' nin görev zorluğu/beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, belirli geri

bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında kadınlar erkeklerden daha düşük ortalamalar elde etmişlerdir. Öte yandan, kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

SOPDDÖ-2 ölçeğinin kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü alt boyutları hariç diğer tüm alt boyutlarında erkeklerin kadınlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu, Murcia ve ark. (2009) tarafından sporcular üzerine yapılan çalışmada elde ettikleri bulgu ile benzerlik göstermektedir. Murcia ve ark. (2009) da erkeklerde sürekli optimal performans duygu durumunun kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Welch (2008) tarafından yapılan çalışmada erkekler görev zorluğu/beceri dengesi ve kontrol duygusu alt ölçeklerinde kadınlardan daha yüksek optimal performans duygu durumu göstermişlerdir (337). Buna karşın, Murcia, Gimeno ve Coll (2008), erkeklerin SOPDDÖ-2' nin sadece "kontrol duygusu" alt boyutunda kadınlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini araştıran araştırmalarda, kadın ve erkek katılımcılar arasında bu kavramın farklılık göstermediğini belirten çalışmalar da bulunmaktadır (172, 190, 281). Bu çalışmada önceki çalışmaların bazılarında farklı olarak optimal performans duygu durumunda cinsiyete göre fark bulunmasının nedeni, optimal performans duygu durumunda cinsiyete göre fark bulmayan çalışmaların sporcular, farklı yaş gruplarındaki bireyler veya farklı kültürler üzerinde yapılmış olmasından kaynaklanabilir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, erkeklerin yapmış olduğu fiziksel etkinliği başarabilmesine ilişkin algısı, otomatik olarak düşünmeden yapabilmesi ve bildiğini hissetmesi; etkinliğe odaklanması ve yaptığı etkinlik sonucunda hedefine

ulaştığını düşünmesi ile içsel olarak tatmin olmasının kadınlardan daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Erkeklerin kadınlara göre mücadele içeren sporları daha çok tercih ettiği (233) için yapılan etkinliklerde kadınlardan daha fazla yeterlilik ve kontrol duygusu hissetmiş olabilirler. Mücadele içeren etkinlikler doğası gereği içinde hedefe yönelimi de barındırır. Dolayısıyla, hedefe odaklanma ve ona ulaştığını hissetme konusunda da erkeklerin kadınlardan daha fazla ortalamaya sahip olabilirler.

Sonuç olarak, bu çalışmada erkek egzersiz katılımcılarında egzersiz esnasında yapılan etkinliğe tamamen odaklanıp, içsel güdülenerek zamanın nasıl geçtiğini anlamadan etkinliğe kendilerini kaptırmalarının yani optimal performans duygu durumunu deneyimlemelerinin kadınlara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

#### **4.4. Cinsiyete Göre Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması (Hipotez 3)**

Kadın ve erkek egzersiz katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki farkı test etmek amacı ile yapılan analizlerin sonucuna göre egzersize katılan kadın katılımcıların SFK puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. SFK' da cinsiyet farklılığını ortaya koyan çalışmalar da genellikle bu bulguya benzer sonuçlar elde edilmiştir (26, 102, 118, 134, 137, 146, 195, 197, 220, 225, 330).

Bunların dışında kadın ve erkeklerde SFK düzeyinde farklılık olmadığını belirten çalışmalara da yazılı kaynaklarda rastlamak mümkündür. Hausenblas ve Carron (1999) tarafında yapılan bir çalışmada kadınlar ve erkekler arasındaki SFK düzeyi karşılaştırılmış ve herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

SFK ile ilgili araştırmaların birçoğu kadınlar üzerinde yapılmıştır (54, 101, 136, 149, 193, 223). Bunun nedeni kadınların SFK hissetme ihtimalinin erkeklere

oranla daha fazla olmasıdır ve çalışmalar da bu doğrultuda sonuçlar elde etmişlerdir (102, 118, 136, 195, 198, 206). Bu çalışmadan elde edilen kadın ve erkek katılımcıların SFK düzeyleri arasındaki fark yukarıda bahsi geçen çalışma bulguları ile de desteklenebilir.

Kadınların SFK düzeylerinin erkeklerden yüksek olması modern batı toplumunda kadın bedeninin kültürel olarak ince ve güzel olarak idealize edilmesi ile de açıklanabilir (187). Genetik yapılarıyla kültürel idealin örtüşmesi durumunda kadınların fiziksel görünümünde erkeklere göre memnuniyetsiz oldukları öngörülebilir (155, 274). Buna ek olarak kadın imgesinin bariz bir şekilde seks çağrışımı yapması, erkek bedeninden ziyade kadın bedeninin cinsel bir obje olarak algılanması (305) kadınların SFK düzeylerinin yüksek olması nedenleri arasında sayılabilir.

#### **4.5. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersizde Davranış Değişim Basamağına Göre Katılımcıların GÜdüsel Yönelimlerinin Karşılaştırılması (Hipotez 4,5,10,11)**

Fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz davranış değişim basamağına göre kadın ve erkeklerin güdüsel yönelimleri arasındaki farkı test etmeye yönelik olarak belirlenen hipotezlere ilişkin tartışma aşağıda verilmiştir.

Kadın ve erkek egzersiz katılımcılar ayrı ayrı ele alınarak yapılan analizler sonucunda, gerek kadın gerekse erkek egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerinde dışsal düzenleme alt boyutu hariç fiziksel aktivite düzeyine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Dışsal düzenleme alt boyutunda hem kadınlarda hem de erkeklerde fiziksel aktivite düzeyine göre farklılık gözlenmemiştir.

Fiziksel aktivite düzeyine göre kadın ve erkek katılımcılar üzerinde ayrı ayrı yapılan analizler sonucunda, kadın ve erkek egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerine baktığımızda, fiziksel olarak aktif olanların içsel ve içe yansıtılmış düzenleme ortalamalarının yüksek olduğu; fiziksel olarak aktif olmayan veya daha az aktif olanların ise güdülenmeme ortalamasının yüksek olduğu görülmüştür.

Benzer bir şekilde, yapılan analizler sonucunda gerek kadın gerekse erkek egzersiz katılımcılarının içsel ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında egzersiz davranış değişim basamağına göre fark bulunmuştur. Bunun yanı sıra, kadınlarda güdülenmeme alt boyutunda da egzersiz davranış basamağına göre fark bulunmuştur.

Egzersizde davranış değişim basamağına göre, egzersizde güdüsel yönelimdeki farklılığa baktığımızda ise, egzersiz davranışının ilk basamaklarında yer alan kadın ve erkek katılımcıların içsel ve içe yansıtılmış düzenleme puanları egzersizin ileri safhalarında yer alanlara göre düşük bulunmuştur. Güdülenmeme alt boyutundaki ortalamalar kadın katılımcılarda egzersiz davranış değişim basamağının ilk safhalarında, egzersiz davranış değişim basamağının ileri safhalarına göre yüksek bulunmuştur.

Fiziksel olarak aktif veya egzersizde devamlılığı olan bireylerin içsel düzenlemelerinin yüksek olması 'Öz-Belirleme Kuramı' nın temel prensibini desteklemektedir. 'Öz-Belirleme Kuramı' na göre öz-belirlenmiş güdülenme ile fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz davranış değişim basamağı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Öz-belirlenmiş güdülenmenin fiziksel aktivite düzeyini olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan birçok çalışma da bulunmaktadır (57, 76, 98, 112, 119, 238, 343). Aynı şekilde egzersizde öz-belirlenmiş (özerk) davranan bireylerin egzersiz davranış değişim basamağının ileri safhalarında yer aldıklarına dair bulgular birçok araştırma ile destek bulunmuştur (83, 119, 238, 279, 287, 334, 342).

Bu sonuçlar, genellikle Öz-Belirleme Kuramı' nın hem teorik prensibi desteklemekte hem de bu alandaki deneysel bulgular ile benzerlik göstermektedir (83, 342). Bu bulgular doğrultusunda, öz-belirlenmiş davranışların fiziksel aktivite düzeyini arttıracaklarını, öz-belirlenmiş olmayan davranışlar sergileyen bireylerin ise sedanter yaşam tarzını benimseyeceği; egzersiz davranış basamağının ilk safhalarında yer alanların düşük içsel güdülenmeye, ileri safhalarında yer alanların ise daha yüksek içsel güdülenmeye sahip olduğu (84, 238) söylenebilir. Bu durumda, insanların aktif bir yaşam tarzı sürmeleri ve egzersiz davranışını benimsemeleri için içsel güdülenmeyi arttıracak girişimlerde bulunmaları gerekmektedir.

Buna karşın, fiziksel olarak daha aktif olanların ve egzersizde devamlılık basamağında yer alanların içe yansıtılmış düzenleme ortalamalarının yüksek olduğu da görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyini içe yansıtılmış düzenlemeyi, olumlu yönde etkilediğine (57, 238) ve egzersizde davranış değişim basamağının ileri safhalarında yer alan bireylerin içe yansıtılmış düzenleme puanlarının yüksek olduğuna (84, 250, 308, 324) dair bulgular literatürde mevcuttur. Bu çalışmalar bu çalışmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Öte yandan, Mullan ve Markland (1997)'in egzersiz davranış değişim basamağına göre içe yansıtılmış düzenlemelerde farklılık bulamaması sonucu bu çalışmanın bulguları ile örtüşmemektedir (238).

İçe yansıtılmış düzenleme öz-belirleme skalasının sonlarında yer almakta ve daha az öz-belirlenmiş yani kontrollü davranışları temsil etmektedir. İçe yansıtılmış düzenleme alt ölçeğinde edilen bulgu Öz-Belirleme Kuramı' na göre beklenmedik bir sonuçtur. Bu durum Öz-Belirleme Kuramı' nda yer alan içselleştirme ve bütünleşme kavramları ile açıklanabilir. İçselleştirme, insanların değerlerini kabul etmelerini, bütünleşme ise kişinin kendi kendine daha ileri bir düzeyde değeri

benimseyip benliğine katmasını içermektedir. İçe yansıtılmış diğer bir deyişle, kontrollü bir davranışın, içsel ve özerk davranışa dönüşmesinde, çevre önemli rol oynayabilmektedir (288). İçe yansıtılmış düzenlemede de çevre etkili bir faktördür. Bireyler egzersiz yapmadıkları takdirde hissedecekleri suçluluk duygusu veya kendilerini başarısız hissedecekleri için egzersiz davranışında bulunmuş ve sonrasında bu davranışı içselleştirip benimsemiş olabilirler. Bu durumda bu çalışmada ve önceki çalışmalarda belirtildiği gibi hem içe yansıtılmış hem de içsel düzenleme puanlarının yüksek olması olağandır.

Bu çalışmada elde edilen diğer bir bulgu ise, fiziksel olarak aktif olmayan veya daha az aktif olan kadın ve erkek katılımcıların güdülenmeme alt boyutunda yüksek ortalamaya sahip olduğu; egzersiz davranış değişim basamağının ilk safhasında yer alan kadın katılımcıların ise güdülenmeme ortalamalarının yüksek olduğu şeklindedir. Erkek katılımcılarda ise egzersiz davranış değişim basamağına göre farklılık gözlenmemiştir. Wininger (2007) tarafından yapılan çalışmada da, bu çalışmadan elde edilen sonuca paralel olarak eğilim öncesi safhada yer alan egzersiz katılımcılarının güdülenmeme düzeyleri yüksek bulunmuştur (347).

Fiziksel aktivite düzeyi düşük olanların güdülenmeme düzeylerinin yüksek olması beklenen bir bulgudur. Fiziksel etkinliklerde bulunurken bu etkinlikler saçma, anlamsız, zaman kaybı şeklinde düşüncelere sahip olan bireyler yapmış olduğu faaliyetin sıklığını azaltabilir veya hiç yapmayabilirler. Aynı durum egzersiz davranış değişim basamağında ilk safhalarda yer alan kadınlarda da gözlemlenmiştir.

Bu çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizde davranış değişim basamağına göre kadın ve erkeklerde dışsal düzenlemenin anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Mullan ve Markland (1997) da bu çalışma sonucuna benzer şekilde egzersiz değişim basamağına göre dışsal düzenlemeler alt ölçeğinde

farklılık bulmamışlardır (238). Buna karşın, önceki çalışmalar dışsal güdülenmenin fiziksel aktivite düzeyini olumlu yönde etkilediğine (5, 61, 119, 221, 265) ve dışsal güdülenerek egzersize başlayan bireylerin egzersiz davranış değişim basamağının ilk safhalarında yer aldığına dair sonuçlar elde etmişlerdir (76, 163, 196, 228, 238, 287, 347).

Egzersize başlamaya genellikle sağlık, fiziksel görünüm gibi dışsal nedenlerle karar verilmektedir (163, 228, 287). Dolayısıyla egzersizin ön basamaklarında daha az öz-belirlenmiş veya dışsal yani kontrollü egzersiz davranışı sergilenebilmektedir. Egzersiz yapılan süreçte birey yapmış olduğu etkinliği içselleştirebildiği takdirde egzersize bağlanma gerçekleşebilecektir. Bireylerin yaptıkları egzersizi kendi hür iradeleriyle belirlemeleri, severek ve zevk alarak yapmaları, yaptıkları egzersizde kendilerini yeterli ve becerikli hissetmeleri söz konusu etkinlikte devamlılığı sağlayan, bu etkinliğe bağlanmalarını kolaylaştıran bir durum olabilir.

İnsanlar genellikle kilo vermek için egzersiz yapmaktadırlar. Fakat önceki çalışmalar egzersizde devamlılığın sağlanması için kilo vermek gibi dışsal güdülerin etkili olmadığı belirtmişlerdir (83, 238, 287, 342). Örneğin bir birey kilo vermek için egzersize başlayacak ve egzersiz sürecinin ön safhalarında yaptığı egzersizden kaynaklanan su kaybından dolayı tartıda kilo kaybettiğini görüp egzersize devam edecektir. Daha sonra beklediği dışsal ödül (kilo verme) aynı hızda gerçekleşmediğinde egzersizi bırakacaktır. Egzersiz ve spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar egzersizin fiziksel ve psikolojik faydalarının gerçekleşebilmesi için egzersize katılımın devamlı olması gerekliliğini belirtmesine rağmen egzersize başlayanların yaklaşık olarak %50'si egzersizi ilk 6 ayda bıraktıklarını belirtmektedirler (248). Bu durum yukarıda bahsettiğimiz dışsal ödülün (kilo verme) kısa sürede gerçekleşmemesinden kaynaklanıyor olabilir. Yani egzersizi ilk 6 ayda



bırakan grubun dışsal güdülenme ile egzersize başladığını tahmin edebilir.

Özetle, Öz-Belirleme Kuramı' na göre özerk yani öz-belirlenmiş güdülenme fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz davranışını olumlu; dış kaynaklı yani kontrollü güdülenme fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz davranışını olumsuz yönde etkilemektedir.

Ayrıca, fiziksel aktivite düzeyine göre güdüsel yönelimlerin farklılığına ilişkin bulguların egzersiz davranış basamağına göre güdüsel yönelimler ile benzer olması, bu çalışmanın içsel tutarlılığını destekler niteliktedir.

#### **4.6. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Katılımcıların Optimal Performans Duygu Durumlarının Karşılaştırılması (Hipotezler 6, 7, 12, 13)**

Fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz davranış değişim basamağına göre kadın ve erkeklerin optimal performans duygu durumları arasındaki farkı test etmeye yönelik belirlenen hipotezlere ilişkin tartışma aşağıda verilmiştir.

Fiziksel aktivite düzeyine göre, optimal performans duygu durumu farklılığı incelendiğinde; kadın egzersiz katılımcılarında, SOPDDÖ-2 ölçeğinin görev zorluğu/beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında fiziksel aktivite düzeyine göre farklılık bulunurken; kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Erkek egzersiz katılımcılarda ise, SOPDDÖ-2 ölçeğinin görev zorluğu/beceri dengesi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında fiziksel aktivite düzeyine göre farklılık bulunurken; eylem-farkındalık birleşimi ve

kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Kadın ve erkek katılımcılarda fiziksel aktivite düzeyine göre SOPDDÖ-2 ölçeğinin alt boyutlarındaki farklılıklar incelendiğinde, bireylerin fiziksel olarak aktiflik düzeyleri yükseldikçe bu alt boyutlardaki ortalamaların yükseldiği yani optimal performans duygu durumu yaşadıkları; fiziksel aktivite düzeyleri azaldıkça SOPDDÖ-2 ölçeğinin alt boyutlarındaki ortalamaların da azaldığı yani optimal performans duygu durumunu deneyimleyemedikleri gözlenmiştir. Diğer bir deyişle; fiziksel aktivite düzeyi ile optimal performans duygu durumunun alt boyutları arasında doğru orantı ortaya konulmuştur. Bu bağlamda, bireylerin yaptıkları etkinliğe kendilerini tamamen verdiklerinde ve olumlu duygulanım yaşadıklarında daha aktif oldukları; yaptıkları etkinlikte sıkıldıklarında ve olumsuz duygulanım içine girdiklerinde fiziksel olarak daha az aktif oldukları sonucuna ulaşılabilir.

Egzersizde davranış değişim basamağına göre optimal performans duygu durumunun farklılığı incelendiğinde ise; kadın egzersiz katılımcılarında, SOPDDÖ-2 ölçeğinin görev zorluğu/beceri dengesi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında egzersiz davranış değişim basamağına göre farklılık bulunurken; eylem-farkındalık birleşimi ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Erkek egzersiz katılımcılarında, SOPDDÖ-2 ölçeğinin görev zorluğu/beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, Açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında egzersiz davranış değişim basamağına göre farklılık bulunurken; zamanın dönüşümü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu bulgular, kadın ve erkek katılımcılarının bulunduğu egzersiz davranış basamağı yükseldikçe bu alt boyutlardaki ortalamaların da yükseldiğini; diğer bir deyişle, egzersizde devamlılık arttıkça kadın ve erkek katılımcıların SOPDDÖ-2' nin alt boyutlarındaki ortalamaları arttığını göstermiştir. Egzersize yeni başlayan bireylerde ise bu ortalamalar düşük bulunmuştur.

Bu çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizde davranış değişim basamağına göre optimal performans duygu durumunun farklılaşması benzer bulunmuş olup; bu durum bu araştırmanın iç tutarlılığını kuvvetlendirmektedir. Her iki değişken açısından da optimal performans duygu durumu irdelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyinin artmasının veya bireyin egzersiz davranışı değişim basamağının ilerleyen safhalarında yer almasının optimal performans duygu durumu arttırdığı söylenebilir. Bireylerin optimal performans duygu durumu yaşamayı, yapmış olduğu etkinlikten zevk alması, dikkatini tamamen bu etkinliğe vermesi ve bu etkinliği yaparken zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmaması gibi olumlu duyguları deneyimlemesi olarak ifade edilirken; optimal performans duygu durumunun düşük olması, bireyin yapmış olduğu etkinlikte can sıkıntısı, kaygı ve ilgisizlik gibi olumsuz duyguları deneyimlemesi anlamına gelmektedir.

SOPDDÖ-2' nin alt ölçeklerinden elde edilen ortalamaların yüksek olması egzersiz katılımcılarının yaptıkları etkinlikte akış deneyimi yaşadığını göstermektedir (167, 169, 281). Bireyler, yaptığı etkinliğin mücadele içermesi ve zorluklarla başa çıkabilecek düzeyde beceriye sahip olduğunda, yaptığı fiziksel aktiviteye çok fazla odaklandığında, yapmış olduğu etkinlikteki performansı konusunda geri bildirim alabildiğinde, yaptığı etkinlikte zamanın nasıl geçtiğini anlayamayıp içsel güdülenme yaşamayı durumunda optimal performans duygu durumu hissedilebilir. Örneğin, bir aerobik seansında egzersiz yapan bireyin aerobik eğitmeninin gösterdiği karografiyi

öğrenirken veya bu beceriyi öğrendikten sonra düzgün bir şekilde uygularken; egzersize başlayan bireylerin bir süre sonra hedeflerine ulaştığını hissettiklerinde (örn. kilo verme, psikolojik rahatlama) yaptıkları etkinliklerde optimal performans deneyimini daha çok yaşayacaklardır. Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan veya egzersizin ileri davranış basamağında yer alan bireylerde bu değerlerin yüksek çıkması, bu kişilerin egzersiz veya fiziksel aktivite esnasında optimal performans deneyimi yaşadıklarını ifade etmektedir. Bu bulgu, optimal performans deneyiminin egzersize bağlanma ve fiziksel olarak aktif olma konusunda etkili olduğunu göstermektedir. Jackson (1996)' a göre de egzersiz sırasında hissedilen optimal performans duygu durumu deneyimi yüksek düzeyde hissedilen haza öncülük eder ve bu duygu durumu egzersize bağlılıkta önemli rol oynar (329, 334). Deneysel çalışmalar bu öngörüğü desteklemektedir (287).

Egzersiz yapanların optimal performans duygu durumlarına yönelik literatürde az çalışma bulunmaktadır (132, 262, 329) ve bu çalışmalardan sadece Grove ve Lewis (1996)'in çalışmasında egzersizin ilerleyen basamaklarında optimal performans duygu durumu düzeyinin fazla olduğu sonucunu destekleyen bir bulguya ulaşılmıştır. Grove ve Lewis (1996) altı hafta boyunca haftada iki kez yapılan egzersizin optimal performans duygu durumunun arttığını belirtmişlerdir. 6 aydan daha fazla süredir egzersiz yapan katılımcılarla 6 aydan daha az süredir egzersiz yapanlar karşılaştırıldığında ise egzersiz yapılan sürenin optimal performans duygu durumu ile önemli derecede ilgili olduğu bulunmuştur (132). Bu bulgu, çalışmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

#### **4.7. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre Katılımcıların Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması**

**(Hipotez 8, 9, 14, 15 )**

Fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz davranış değişim basamağına göre kadın ve erkeklerin sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki farkı test etmeye yönelik belirlenen hipotezlere ilişkin tartışma aşağıda verilmiştir.

Egzersiz katılımcılarında fiziksel aktivite düzeyine göre sosyal fizik kaygı düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde, kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre sosyal fizik kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı bulunurken; erkeklerde tam tersi sonuç elde edilmiştir. Fiziksel olarak daha az aktif olan erkek katılımcıların SFK düzeyleri orta ve yüksek düzeyde fiziksel olarak aktif olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Hipoteze paralel olarak, kadın katılımcıların SFK düzeylerinde fiziksel aktivite düzeyine göre fark bulunmaması daha önce yazılı kaynaklarda yer alan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (66, 158, 193, 304). Öte yandan, fiziksel olarak aktif olan kadınların SFK düzeylerinin yüksek (118) veya düşük (110) olduğunu belirten çalışmaların bulguları bu araştırmadan elde edilen bulguyu destekler nitelikte değildir. Bu bağlamda, yazılı kaynaklarda yer alan çalışmaların çelişkili sonuçlar içerdiğini söylemek mümkündür.

Bu çalışmada kadın egzersiz katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre SFK düzeylerinde farklılık bulunmaması katılımcıların yaş aralığı, beden algıları gibi faktörler sebebiyle olabilir. Bu yaş aralığındaki kadınların kendi bedenleri hakkındaki değerlendirmelerinin daha olumlu olması nedeni ile SFK düzeylerinin fiziksel olarak aktif olma durumlarına göre farklılaşmamasına neden olmuş olabilir.

Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite olarak bahsettiğimiz kavram, düzenli

olmayan bedensel hareketler olarak düşünülürken günlük hayatta yaptığımız okula yürüyerek gitmek, asansör yerine merdivenleri kullanmak gibi etkinlikler bireysel olarak gerçekleştirdiğimizden, sosyal ortama girme zorunluluğumuz olmadığından; sosyal bir ortama girsek bile egzersiz gibi özel ve vücut hatlarımızı ortaya çıkaran kıyafetler değil de kendimizi rahat hissettiğimiz kıyafetleri giyerek gerçekleştirdiğimiz etkinlikler olduğundan fiziksel görünümümüzün başkaları tarafından negatif değerlendirilmesinden dolayı hissettiğimiz kaygı yaşanmamış olabilir.

Bu çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu ise; fiziksel olarak aktif olmayan erkek katılımcıların SFK düzeylerinin orta ve yüksek düzeyde aktif olanlardan daha yüksek olduğudur. SFK ile ilgili çalışmalar, bu psikolojik durumu yaşama ihtimalinin kadınlarda daha yüksek olduğu görüşünden dolayı daha çok çalışmalar kadınlarda yapılmış olmasına rağmen; sınırlı sayıdaki çalışmada erkeklerde SFK kavramı incelenmiştir. Lantz ve ark. (1997)'ın, SFK düzeyi yüksek olan erkeklerin egzersize katılımlarının düşük olduğunu belirten çalışma (197), bu çalışmadan elde edilen bulguyu desteklemektedir. Hausenblas ve ark. (2004) tarafından SFK ile ilgili yapılan bir derleme çalışmasında da bu çalışmayı destekleyen yöndedir ve yetişkinlerde SFK ile egzersize katılım arasında negatif ilişki bulunmuştur (152). Buna karşın; Chu, Bushman, ve Woodard (2008), erkeklerde fiziksel aktivite düzeyine göre SFK' da anlamlı bir farklılık bulamamışlardır (158). Russell (2002) de kuvvet antrenmanı ve aerobik egzersiz yapan erkeklerde SFK' da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (282).

Bu çalışmada, fiziksel olarak daha az aktif olan erkeklerin SFK düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bulgudan, ters bir bakış açısı ile yaklaşıldığında erkek egzersiz katılımcıların fiziksel olarak negatif değerlendirilmekten

çekinmelerinin fiziksel aktivite düzeylerinin olumsuz etkilendiği söylenebilir. SFK düzeyi yüksek olan bireyler fiziksel görünümelerini istedikleri yönde değiştirmek için fiziksel olarak daha aktif olmaya yönelebileceği gibi, fiziksel görünümünün başkaları tarafından değerlendirilmesinden çekinen bireyler, egzersizin halka açık sosyal ortamlarda yapıyor olmasından dolayı, fiziksel olarak daha az aktif olabilmektedirler (146).

Egzersiz katılımcılarında egzersizde davranış değişim basamağına göre sosyal fizik kaygı düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, kadın ve erkek katılımcıların egzersizde buldukları davranış basamağına göre sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Egzersiz yapan bireylerde egzersizde davranış değişim basamağına göre SFK düzeyini araştıran çalışma literatürde bulunmamaktadır. Fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması egzersizde davranış değişim basamağının ilerleyen safhaları gibi düşünüldüğünde, çalışmada egzersiz safhalarına göre SFK düzeyinde fark bulunmamasına rağmen, egzersizin ilerleyen davranış basamaklarında yer almanın SFK düzeyi üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceği düşünülebilir. Buna karşın fiziksel aktivite düzeyi ile SFK arasındaki ilişkinin tutarsız bulgular ortaya koyması bu konuda da farklı sonuçlara ulaşılabileceği düşüncesini beraberinde getirmektedir.

Bu konuda dışsal güdülenme ve egzersiz davranış değişim basamağı arasındaki farklılığı ortaya koyan çalışmaların bulguları ışığında SFK' ya yönelik öngörülebilir. Dışsal güdülenmede egzersiz davranış değişim basamağına göre farklılığı ortaya koyan çalışmalar, egzersize yeni başlayan bireylerin genellikle dışsal güdülerle, özellikle fiziksel görünüş ile ilgili güdülerle egzersize başladığını ve bu dışsal güdülerin davranış değişim basamaklarının ilk basamaklarında daha önemli olduğunu belirtmişlerdir (163, 287, 228). Dolayısıyla bu çalışmalardan SFK

düzeşinin egzersiz davranış basamağının ilk safhalarında daha fazla olduğu tahmin edilebilir.

Sonuç olarak; kadın egzersiz katılımcılarında fiziksel aktivite düzeyine göre SFK düzeylerinin farklılaşmadığı; erkek katılımcılarda ise fiziksel olarak daha aktif ve orta düzeyde aktif olan bireşlerin SFK'larının daha az aktif olan bireşlere göre daha düşük bulunduğu ortaya konulmuştur. Egzersiz davranış değişim basamağına göre ise kadın ve erkek katılımcılarda cinsiyetler arasında herhangi bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

#### **4.8. Egzersiz Katılımcılarının GÜdüsel Yönelim, Sosyal Fizik Kaygı ve Optimal Performans Duygu Durumları Arasında İlişkinin İncelenmesi (Hipotez 16, 17, 18, 19)**

Egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelim, sosyal fizik kaygı ve optimal performans duygu durumları arasında ilişkinin incelenmesine ve bu ilişkide cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz davranış değişim basamağının etkisinin araştırılmasına yönelik hipotezlere ilişkin tartışma aşağıda verilmiştir.

Egzersiz katılımcılarında içsel ve içe yansıtılmış düzenleme ile SOPDDÖ-2'nin tüm alt ölçekleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki; dışsal düzenleme ile ise SOPDDÖ-2 ölçeğinin eylem farkındalığı birleşimi alt ölçeğinde pozitif anlamlı ilişkili gösterirken; diğer alt ölçeklerde negatif anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Egzersiz yapan bireşlerin içsel ve içe yansıtılmış düzenleme puanları arttıkça optimal performans duygu durumları da artmıştır. Egzersize zevk aldıkları ve eğlendikleri için katılan veya egzersizi kendilerini suçlu hissettikleri için yapan bireşlerin optimal performans duygu durumu düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

Öz-Belirleme Kuramı perspektifinden optimal performans duygu durumu ile



güdülenme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan önceki çalışmalar 'Öz-Belirleme Kuramı' nın teorik prensibini ve bu çalışmadan elde edilen bulguyu desteklemiş ve optimal performans duygu durumu ile içsel güdülenme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (139, 171, 191, 219). Jackson (1992,1995) ve Massimini ve ark. (1998) da çalışmalarında optimal performans duygu durumunun bir ön belirtisi olan güdülenmenin yüksek düzeyde olmasının, bireylerin yüksek derecelerde optimal performans deneyimi yaşadıklarına işaret ettiğini belirtmişlerdir (167, 168). Daley and Maynard (2003), egzersize bağlı duygulanımda kontrollü egzersiz davranışı (daha az öz-belirlenmiş) karşısında özerk (öz-belirlenmiş) egzersiz davranışı etkilerini karşılaştırmıştır. Egzersiz yapan bireylerin egzersiz duygu durumu seçiminde öz-belirlenmiş olma fırsatı verildiğinde egzersiz sırasında ve sonrasında duygusal yönden pozitif değişiklikler yaşadığını ifade etmişlerdir (78).

Bunun dışında, dışsal güdülenmenin özerk formları olarak tanımlanan içe yansıtılmış düzenlemenin de optimal performans duygu deneyiminde etkili olduğu Hagger ve Chatzisarantis (2007) tarafından yapılan çalışmada belirtilmiştir.

Bu çalışmada, dışsal güdülenme ile SOPDDÖ-2 ölçeğinin, eylem farkındalığı birleşimi alt ölçeği hariç, diğer tüm alt ölçeklerinde negatif anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Egzersiz katılımcılarında dışsal güdülenme arttıkça optimal performans duygu durumu azalmış; bireyin yapmış olduğu etkinliği otomatik olarak düşünmeden yapabileceği düşüncesi (eylem-farkındalık birleşimi) artmıştır. Dışsal düzenleme arttıkça SOPDDÖ-2' nin eylem-farkındalık birleşimi alt ölçeğinin artması katılımcıların bireysel özelliklerinden ve yapmış oldukları etkinlikteki deneyimlerinden kaynaklanabilir. Bireyler egzersize kilo vermek, fiziksel olarak çekici görünmek gibi dışsal nedenlerle katıldıklarında egzersiz sırasında yaptıkları etkinliğe tamamen kendilerini verdikleri optimal performans duygu durumu

deneyimini yaşayamamaktadırlar. Bu bulgunun aksine, Mannell ve ark. (1988) tarafından yapılan serbest zaman aktivitelerine yönelim ile ilgili çalışmada dışsal güdülenerek hareket eden ama serbest zaman etkinliklerini özgürce seçen bireylerin en yüksek akış deneyimini yaşadıkları belirtilmiştir (210). İçsel güdülenmeye ilişkin kavramların hakim olduğu optimal performans deneyiminde aslında belirtilen negatif ilişki olasıdır.

SFK ile EDDÖ-2 alt ölçekleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; SFK ile EDDÖ-2' nin içe yansıtılmış düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt ölçekleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Egzersiz yapan bireylerin SFK düzeyleri arttıkça içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme veya güdülenmeme ortalamalarının da arttığı ortaya konulmuştur. Fiziksel görünümünden memnun olmayan bireylerin bu memnuniyetsizliklerini gidermek için yani dışsal güdülenerek veya suçluluk duygusu içinde yani içe yansıtılmış düzenleme ile egzersiz davranışını sergilemeleri veya egzersizi saçma, anlamsız bulmaları olasıdır.

SFK ile egzersizde güdüsel yönelimleri ortaya koyan çalışmaların birçoğu bu çalışmada da ortaya konan SFK ile dışsal güdülenme arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir (66, 118, 212, 290, 330, 339). Bireyler fiziksel görünüm, çekicilik veya kilo verme gibi dışsal güdülerle egzersize yöneldiğinde SFK düzeylerinin artması yazılı kaynaklarla tutarlı bir bulgudur. Aynı şekilde; SFK ile içe yansıtılmış düzenleme arasında bulunan pozitif ilişki önceki çalışmalarla da destek bulmuştur (125, 248). Kendi hür iradeleri ile değil de suçluluk duygusuyla veya egzersize katılmadığında kötü hissetmemek için egzersize katılan bireylerin SFK düzeylerinin artması bireylerin egzersizden zevk almamaları, yaptığı etkinlik esnasından eğlenmemelerinden veya fiziksel görünümünden dolayı duydukları suçluluk duygusundan kaynaklanabilir. Bunun dışında, bireyler fiziksel görünümünün

başkaları tarafından olumsuz değerlendirmesinden rahatsız oldukları için güdülenmeme durumunun egzersiz davranışında artması muhtemeldir.

Bu çalışmada SFK ile içsel güdülenme arasında herhangi bir ilişki gözlenmemesine rağmen bu iki kavram arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (101). Bu çalışmada SFK ile içsel güdülenme arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır yani bireylerin egzersizde keyif almaları, egzersizi yararlı bulduğu için bu davranışı sergilemelerinin SFK düzeyi üzerinde etkisi olmadığı ortaya konulmuştur. Kişiler egzersizi yararlı gördüğünde veya bu etkinliği zevk olarak gerçekleştirdiklerinde fiziksel görünümelerini umursamıyor olabilirler.

SFK ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; SFK ile SOPDDÖ-2' nin tüm alt ölçekleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu bulgudan bireylerin egzersiz ortamında hissettikleri SFK düzeyleri arttıkça onların egzersizde optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimallerinin azaldığı anlaşılmaktadır. Literatürde bu ilişkiyi ortaya koyan çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada, SFK ile optimal performans duygu durumu arasında olumsuz ilişkinin nedeni, egzersiz ortamlarında başkaları tarafından bireylerin fiziksel görünümünün negatif değerlendirildiği düşüncesinin yarattığı psikolojik baskı ile kişilerin dikkatini tamamen yapmış olduğu etkinliğe verip egzersiz esnasında yapmış olduğu etkinliğin içinde kaybolması gibi olumlu duygulanım içine girememesi gösterilebilir.

Güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz davranışı değişim basamağının etkinliği ile ilgili kısmi korelasyon analiz sonuçları irdelendiğinde, bu değişkenler kontrol edilerek hesaplanan korelasyon değerlerinde düşüş ve yükselişler bulunmuştur. Bu değişimler çok düşük düzeyde olduğu için bu değişkenlerin güdüsel

yönelim, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide çok etkili olmadığı söylenebilir.

Cinsiyet değişkenini ele alacak olursak; erkeklerin kadınlara göre görünümüne daha az önem vermeleri ile yeterlilik ve rekabete yönelik güdülerle egzersize daha çok katıldıkları göz önünde bulundurulduğunda; SFK' nın egzersizde devamlılığı azaltıcı etkisinin erkeklerde daha az etkili olabilir ve içsel güdülenme ile egzersize katılabilirler dolayısıyla optimal performans deneyimini yaşama ihtimalleri daha fazla olabilir.

Güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizde davranış değişim basamağının etken olup olmaması önceki çalışmalarda ele alınmamış, önceki çalışmalar daha çok bu ilişkiyi ters yönde ele almıştır. Yani bu psikolojik olguların fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizde davranış değişim basamağı üzerine etkisi incelenmiştir. Söz konusu çalışmalardan fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması ve egzersiz davranış değişim basamağının ileri basamaklarında yer almanın güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumunu pozitif; sosyal fizik kaygı düzeyini negatif etkilemesi beklenebilir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi ile ilgili yapılan bu çalışmanın sonuçlarına ve önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Sonuçlar

##### *EDDÖ-2' nin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Sonuç*

- EDDÖ-2, 17-30 yaş grubu öğrencilerin egzersizde güdüsel yönelimlerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır.

##### *Egzersizde Güdüsel Yönelim, Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Cinsiyete, Fiziksel Aktivite Düzeyine ve Egzersiz Davranış Değişim Basamağına Göre İncelenmesi*

- Egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerinde cinsiyete göre fark bulunmamıştır.
- Egzersiz katılımcılarında cinsiyete göre, optimal performans duygu durumunun farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, SOPDDÖ-2' nin görev zorluğu/beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında kadınlar

erkeklerden daha düşük ortalamalar elde etmişlerdir. SOPDDÖ-2' nin kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

- Egzersize katılan kadın katılımcıların SFK puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.
- Fiziksel aktivite düzeyine göre kadın ve erkek egzersiz katılımcıların güdüsel yönelimleri incelendiğinde; fiziksel olarak aktif olanların içsel ve içe yansıtılmış düzenleme ortalamalarının yüksek olduğu; fiziksel olarak aktif olmayan veya daha az aktif olanların ise güdülenmeme ortalamasının yüksek olduğu görülmüştür. Dışsal düzenleme alt boyutunda hem kadınlarda hem de erkeklerde fiziksel aktivite düzeyine göre farklılık gözlenmemiştir.
- Kadın ve erkek katılımcılarda fiziksel aktivite düzeyine göre SOPDDÖ-2 ölçeğinin alt boyutlarındaki farklılıklar incelendiğinde bireylerin fiziksel olarak aktiflik düzeyleri yükseldikçe optimal performans duygu durumu yaşadıkları; fiziksel aktivite düzeyleri azaldıkça optimal performans duygu durumunu deneyimlemedikleri sonucuna ulaşılmıştır.
- Egzersiz katılımcılarında fiziksel aktivite düzeyine göre sosyal fizik kaygı düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, fiziksel olarak daha az aktif olan erkek katılımcıların SFK düzeyleri orta ve yüksek düzeyde aktif olanlardan daha yüksek bulunurken; kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre sosyal fizik kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Egzersizde davranış değişim basamağına göre egzersizde güdüsel yönelimdeki farklılıklar incelendiğinde egzersiz davranışının ilk basamaklarında yer alan kadın ve erkek katılımcıların içsel ve ie yansıtılmış düzenleme puanları egzersizin ileri safhalarında yer alanlara göre düşük bulunmuş; güdülenmeme alt boyutundaki ortalamalar ise kadın katılımcılarda egzersiz davranış değişim basamağının ilk safhalarında, egzersiz davranış değişim basamağının ileri safhalarına göre yüksek bulunmuştur.
- Kadın ve erkek katılımcılarda egzersizde davranış değişim basamağına göre SOPDDÖ-2 leğinin alt boyutlarındaki farklılıklar incelendiğinde bireylerin bulunduğu egzersiz davranış basamağı yükseldikçe optimal performans duygu durumu yaşamışlar; egzersize yeni başlayan bireyler ise optimal performans duygu durumu deneyimlememişlerdir.
- Egzersiz katılımcılarında egzersizde davranış değişim basamağına göre sosyal fizik kaygı düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, kadın ve erkek katılımcıların egzersizde buldukları davranış basamağına göre sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

*Egzersiz Katılımcılarının Güdüsel Yönelim, Sosyal Fizik Kaygı ve Optimal Performans Duygu Durumları Arasında İlişkinin İncelenmesine İlişkin Sonuçlar*

- Egzersiz katılımcıları egzersize içsel ve ie yansıtılmış nedenlerle katıldıklarında optimal performans duygu durumlarının arttığı; dışsal

nedenlerle katıldıklarında ise SOPDDÖ-2 ölçeğinin eylem farkındalığı birleşimi alt ölçeğinin ortalamasının arttığı; SOPDDÖ-2' nin diğer alt ölçeklerinin ortalamasının ise azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

- SFK ile EDDÖ-2 alt ölçekleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; SFK düzeyi arttığında katılımcıların egzersize içe yansıtılmış ve dışsal nedenlerle veya güdülenmeyerek katıldığı; egzersize içsel nedenlerle katıldığında ise SFK düzeyi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- SFK ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelediğinde; SFK düzeyi arttıkça optimal performans duygu durumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz davranışı değişim basamağı değişkenlerinin etkinliği araştırıldığında; bu değişkenlerin güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkide etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.



## 5.2. Öneriler

### 5.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

- EDDÖ-2'nin faktör yapısı Yapısal Eşitleme Modeli (Structural Equation Model, SEM) kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (Confirmatory Factor Analysis) yöntemi ile incelenebilir.
- EDDÖ-2'nin faktör yapısı farklı yaş ve örneklem gruplarında test edilerek egzersize katılım güdülerini araştırılabilir.
- İleriki çalışmalar egzersizde güdüsel düzenlemelerin egzersizde davranış değişimine göre nasıl şekillendiğini ortaya konulmalı ve bu gibi değişimlere karşılık bir açıklama getirilmelidir.
- Fiziksel aktivite ve egzersizde güdülenme konusu temel ihtiyaçlar, kişilik ve kaygı gibi psikolojik olgularla da ele alınabilir.
- Egzersizde güdülenme kavramı Öz-Belirleme Kuramı dışında farklı güdülenme kuramları (Algılanan Yeterlilik, Başarı Hedefi yaklaşımı gibi) açısından da ele alınabilir..
- Bu araştırmada egzersiz türüne göre farklılıkları dikkate alınmamıştır. Yapılacak yeni araştırmalarla bu farklılıklar ortaya konulabilir.
- Bu araştırmadaki konular farklı kültürler üzerinde de ele alınarak kültürler arası karşılaştırma yapılabilir.
- Egzersiz yapan bireylerin egzersiz yapma nedenlerini ortaya koyan egzersizde güdülenme kavramı; egzersiz yapmayan bireylerin egzersiz yapmama nedenleri yani egzersiz engelleri ile birlikte incelenerek daha kapsamlı ele alınabilir.

- Sosyal fizik kaygı kavramı; beden kitle indeksi, yaş, egzersiz türü, egzersiz yapılan yer gibi değişkenlerle farklılığı ortaya konularak daha kapsamlı ele alınabilir.

### ***5.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler***

- Bu çalışmadan elde edilen bilgiler egzersiz ortamlarında çeşitli egzersiz türlerinde antrenörlük yapan bireylerin (fitness, step-aerobik, plates...vb.) eğitiminde (antrenörlük kursları ve antrenörlük gelişim seminerlerinde) “egzersiz psikolojisi” dersi içinde kullanılabilir.
- Egzersiz yapan bireylerin egzersize bağlılıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak için değişim aşaması temelli bireysel danışmanlık yapılabilir.
- Bu çalışmadan elde edilen bilgiler, spor ve halk sağlığı alanında çalışanların, egzersizi önerdikleri kişileri düzenli ve orta yoğunlukta fiziksel aktiviteyi günlük rutinlere dâhil etme, bir başka ifadeyle aktif yaşam şeklini benimseme konusunda motive etmelerinde yardımcı olabilir.

## BÖLÜM VI

### ÖZET

#### **Egzersiz Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi**

Bu araştırma Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeğı-2' nin geçerliliğini ve güvenilirliğini test etmek ve egzersizde güdülenme, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyini cinsiyet, egzersizde davranış değişim basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre incelemek amacıyla yapılmıştır.

İki kısımdan oluşan bu çalışmanın ilk aşamasında egzersiz ortamlarında Öz-Belirleme Kuramı kapsamında davranışsal düzenleme sürecini ortaya koyan Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeğı-2 (EDDÖ-2)' nin Türkçe formunun üniversite öğrencileri için geçerliliğı ve güvenilirliğı test edilmiştir. Çalışmanın ilk aşamasının örneklemini düzenli egzersiz yapan, lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören 17-30 yaş aralığında yer alan 149 kadın, 168 erkek olmak üzere toplam 317 öğrenci oluşturmaktadır. Bu aşamada katılımcılara Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeğı-2, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ve Egzersiz Davranış Değişim Basamakları Anketi uygulanmıştır. EDDÖ-2' nin yapı geçerliliğı için açılımlayıcı faktör analizi yapılmış, kriter geçerliliğı için bireylerin bulunduğu egzersizde davranış basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre egzersiz güdülenmesindeki fark test edilmiş, iç tutarlılığın belirlenmesi için ise Cronbach Alpha katsayısına bakılmıştır. Bu işlemler sonucunda “Egzersizde Davranışsal

Düzenlemeler Ölçeği-2” nin, 4 alt ölçek ve 19 maddeden meydana geldiği ve bu alt ölçeklerin “İçsel Düzenleme”, “İçe Yansıtılmış Düzenleme”, “Dışsal Düzenleme” ve “Güdülenmeme” şeklinde oluştuğu belirtilmiştir. Alt ölçekler için elde edilen iç tutarlılık katsayıları içsel düzenleme alt ölçeğinde kadınlarda ve erkeklerde 0.58-0.79 arasında bulunmuştur. Bulgular “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2” nin Türkiye’de kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında aynı özelliklerden oluşan, 698 kadın ve 492 erkek katılımcının egzersizde güdülenme, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyi cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz davranış değişim basamağına göre irdelenmiştir. Bu aşamada katılımcılara Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği, Sosyal Fizik Kaygı Envanteri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi uygulanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik analizi (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde), çok yönlü faktör analizi (MANOVA), tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi ve kısmi korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Bu çalışmada egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerinde cinsiyete göre farklılık bulunmazken; katılımcıların optimal performans duygu durumları ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında cinsiyete göre fark bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyine göre kadın ve erkek katılımcıların güdüsel yönelimleri, sürekli optimal performans duygu durumlarında ve erkek katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Egzersizde davranış değişim basamağına göre kadın ve erkek katılımcıların güdüsel yönelimleri, optimal performans duygu durumları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelim, sosyal fizik kaygı ve optimal performans duygu durumları kavramlarının

birbirleriyle ilişkili olduğu gözlenmiştir. Cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizde davranış değişim basamağı değişkenlerinin egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelim, sosyal fizik kaygı ve optimal performans duygu durumları kavramlarının birbiriyle ilişkisinde etkili olmadığı bulunmuştur.

Sonuç olarak, egzersizde güdülenme, optimal performans duygu durum ve sosyal fizik kaygı düzeyi gibi psikolojik olguların egzersiz davranış değişim basamağı ve fiziksel aktivite düzeyie göre farklılaştığı, bu psikolojik olguların birbirleriyle ilişkili olduğu sonucuna varılmış, gelecekteki araştırmalar ve uygulamalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler** : Egzersizde güdülenme, sosyal fizik kaygı, optimal performans duygu durumu, egzersizde davranış değişim basamağı, fiziksel aktivite düzeyi

## **ABSTRACT**

### **An Examination of Exercise Motivational Orientations, Dispositional Flow State and Social Physique Anxiety of Exercisers In terms of Stage of Change and Physical Activity Level**

The purpose of this study was to test the validity and reliability of “Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2)” and also to examine the motivational orientation in exercise, flow state and social physique anxiety of exercisers with regard to stage of change and physical activity level.

This study consists of two phases. In the first phase, the validity and reliability of the “Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2)” was tested for Turkish university students. The sample of the first phase consists of 149 female and 168 male university students who aged between 17-30 and exercised regularly. BREQ-2, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Exercise Stages of Change Questionnaire (ESOCQ) were administered to the participants. For testing factorial validity of BREQ-2, the principal component factor analysis with varimax rotation was conducted. The criterion validity of BREQ-2 was also tested by examining the differences in BREQ-2 subscales in terms of stage of change and physical activity level. The internal consistency of BREQ-2 was tested by Cronbach Alpha. The Principal Component Factor Analysis supported 4 factor structures of BREQ-2 -Intrinsic Regulation, Introjected Regulation, External

Motivation and Amotivation. The internal consistency coefficient of subscales were ranged between 0.58-0.79. The findings of first phase indicate that the BREQ-2 is a valid and reliable scale for Turkish university students.

In the second phase, the motivational orientation in exercise, flow state and social physique anxiety of 698 female and 492 male were investigated in terms of stage of change and physical activity level. In the second phase, BREQ-2, Dispositional Flow State Scale-2, Social Physique Anxiety Scale, International Physical Activity Questionnaire and Exercise Stages of Change Questionnaire were administered. Data were analyzed by using descriptive statistics, MANOVA, ANOVA, Pearson Product Moment Correlation and Partial Correlation Analysis.

Results indicated no significant differences in motivational orientation in exercise between females and males, but revealed significant differences in flow state and social physique anxiety in terms of gender. In addition, results revealed significant differences in flow state and motivational orientation in terms of physical activity level for both males and females. On the other hand, social physique anxiety of males differed with regard to physical activity level but not females. In terms of stage of change, significant differences in motivational orientation and flow state were obtained for both male and female exercisers. However, no significant difference was obtained in social physique anxiety of males and females with regard to stage of change. Correlation analysis showed significant correlations among motivational orientation, flow state and social physique anxiety. For testing possible effects of gender, physical activity level and stage of change on the relationship, partial correlation was conducted. This analysis indicated little effects of these parameters on the relationship among, motivational orientation, flow state and social physique anxiety.

In a summary, physical activity level and exercise behavior of individuals have an influence on psychology characteristics of exercisers such as motivation in exercise, flow state and social physique anxiety and these psychological constructs are related to each other. The suggestions have been put forward to future research and applications.

**Key words:** Exercise motivation, social physique anxiety, flow state, stage of change, physical activity level



## BÖLÜM VII

### YARARLANILAN KAYNAKLAR

1. Açıl, A.A. (2006). Sizofrenik Hastalarda Fiziksel Egzersizin Ruhsal Durum Ve Yasam Kalitesi Üzerine Etkisi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
2. Adams, J. and White, M. (2003). Are activity promotion interventions based on the transtheoretical model effective? A critical review. *Br J Sports Med*, 37:106–114.
3. Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Leon, A.S., Jacobs, D.R., Montoye, H.J., Sallis, J.F. and Paffenbarger, R.S. (1993). Compendium of physical activities: Classification of energy cost of human physical activities, *Med. Sci. Sport Exerc.*, 25:71-80.
4. Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, *AİBÜ, Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2: 165-175.
5. Alexandris, K., Tsozbatzoudis, C. and Grouios, G. (2002). Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation, *Journal of Leisure Research*, Vol. 34, No.3: 233-252.
6. Allender, S., Cowburn, G. and Foster, C. (2006). Understanding Participation in Sport and Physical Activity Among Children and Adults: A Review Of Qualitative Studies, *Health Education Research*, Vol.21 No.6: 826–835.
7. Allison, KR. (1996). Predictors of inactivity: an an-alysis of the Ontario health survey- *Revue Canadienne de Sante Publique*, 87(5): 354-358.
8. Alpar, R. (2001). *Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
9. Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Sakarya Üniversitesi, İİBF, Sakarya Yayıncılık, Sakarya, s. 222.

10. Andrew, G.M., Parker, J.O. (1979). Factors related to dropout of post myocardial infarction patients from exercise programs. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 11: 376-378.
11. Annesi, J.J. (2006). Relations of physical self-concept and self-efficacy with frequency of voluntary physical activity in preadolescents: Implications for after-school care programming. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(4): 515-520.
12. Annesi, J.J. (2004). Relationship of Perceived Health and Appearance Improvement, and Self-Motivation, With Adherence to Exercise in Previously Sedentary Women, *European Journal of Sport Science*, vol. 4, issue 2: 5.
13. Arabacı, R., Kuter, F.Ö. ve Doğan, A. (2008). "Sosyal Fizik Kaygı ve Bazı Fiziksel Uygunluk Özellikler Arasındaki İlişkinin Araştırılması," *NWSA E-Journal Of New World Sciences Academy*, 3(4) Series B: 185-193.
14. Arık, İ.A. (1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş*. Çantay Yayınevi, İstanbul.
15. Arslan, C., Koz, M., Gür, E., Mende, B. (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması, *Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17: 249-258.
16. Aşçı, F.H., Çağlar, E., Eklund, R.C., Altıntaş, A., Jackson, S. (2007). Durumluk Ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 18 (4): 182-196.
17. Aşçı, F.H., Tüzün, M. and Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish University students with regard to self-presentational concern. *Eating Behaviors*, 7, 362-367.
18. Atalay, A.A. and Gençöz, T. (2008). Critical Factors of Social Physique Anxiety: Exercising and Body Image Satisfaction, *Behaviour Change*, Volume 25, Number 3: 178-188.
19. Aydın, K.B. (2005). Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi, *Doktora Tezi*, Ankara.
20. Baltas, Z. (2000). *Sağlık Psikolojisi, Halk Sağlığında Davranış Bilimleri*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

21. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
22. Basom, M.R. and Frase, L. (2004). Creating optimal work environments: Exploring teacher flow experiences, *Mentoring and Tutoring*, 12: 241-258.
23. Bassi M. and Delle Fave A. (2004). Adolescence and the changing context of optimal experience in time: Italy 1986-2000. *Journal of Happiness Studies*, 5:155-179.
24. Bayrakçı T. V. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. 1.Baskı., Ankara. Sağlık Bakanlığı Yayını, Şubat, s.730.
25. Beaudoin, C.M., (2006). Competitive Orientations and Sport Motivativation of Professional Women Football Players: An İnternet Survey, *Journal of Sport Behavior*, Vol.29, No:3: 202.
26. Berry TR, Howe BL. (2004). Effects of health-based and appearance based exercise advertising on exercise attitudes, social physique anxiety and self-presentations in an exercise setting. *Social Behavior and Personality*, 32: 1-12.
27. Biddle S.J.H. and Mutrie N. (2007). *Psychology of Physical Activity determinants, well-being & Interventions*, Routledge Taylor Francis Group, London, 2nd edition: 36.56-57.
28. Biddle, S. J. H., Fox, K. R. and Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
29. Biddle, S.J.H., Duda, J.L., Papaioannou, A. and Harwood, C.G. (2001). "Physical education, positivism and optimistic claims from achievement goal theorists: A response to Pringle", *Quest*, 53: 457-470.
30. Biddle, S.J.H., Soos, I. and Chatzisarantis, N. (1999). "Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: a study of Hungarian youth", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9: 353-357.
31. Blissmer, B. And McAuley, E. (2002). Testing the requirements of stages of physical activity among adults: The comparative effectiveness of stage-matched, mismatched, standard care, and control interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 24: 181–189.
32. Boekaerts, M. (1993). Being concerned with well-being and with learning. *Educational Psychologist*, 28(2): 149–167.

33. Bostick, J. M. (2004). Exercising in a Structured Versus an Unstructured Setting: An Application of the Theory of Planned Behaviour, Master Thesis, College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
34. Bouchard, C., Blair, S. N. and Haskell, W. L. (2007). Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics.
35. Boyce, B.A., Wayda, V.K. (1994). The effects of assigned and self-set goals on task performance. Journal of Sport & Exercise Psychology. 16: 259-269.
36. Bozan, N. (2009). Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketinin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliğinin Sınanması, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
37. Bozionelos, G., Bennet, P. (1999). The Theory of Planned Behaviour as Predictor of Exercise: The Moderating Influence of Beliefs and Personality Variables, Journal of Health Psychology, 4: 517-529.
38. Brewer, B. W., Diehl, N. S., Cornelius, A. E., Joshua, M. D. and Van Raalte, J. L. (2004). Exercising caution: Social physique anxiety and protective self-presentational behavior. Journal of Science and Medicine in Sport, 7: 47–55.
39. Brunet, J. (2007). Social Physique Anxiety and Physical Activity among Adolescents: A Self-Determination Theory Perspective, Department of Kinesiology and Physical Education McGill University, Master Thesis, Montreal, August.
40. Brunet, J. and Sabiston, C.M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory Perspective, Psychology of Sport and Exercise, 10: 329-335.
41. Buckworth, J. and Dishman, R. K. (2007). Exercise adherence. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), Handbook of Sport Psychology, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. 3rd ed., pp. 5009-5536.
42. Budak, S. (2001). Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları.
43. Burbank, P. M., Reibe, D., Padula, C. A. (2002). Exercise and Older Adults: Changing Behavior with the Transtheoretical Model, Orthopedic Nursing; 21(4); 51-61.

44. Burns, K. J., Camaione, D. N., Chatterton, C. T. (2000). Prescription of Physical Activity by Adult Nurse Practitioners: A National Survey, *Nurs Outlook*; 48: 28- 33.
45. Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, Pegem Yayıncılık, 8.Baskı, Kasım, s. 169-170.
46. Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.B., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Pegem Akademi, 3.Baskı, s.106,115.
47. Byrnes, J. P. (2001). *Cognitive Development and Learning in Instructional Contexts*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
48. Calogero, R. M. (2004). A test of objectification theory: The effect of the male gaze on appearance concerns in college women. *Psychology of Women Quarterly*, 28: 16-21.
49. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (1995). *Bamers to Physical Activity*. Progress in Prevention, Bulletin 4.
50. Cash, T.F., Novy, P.L., Grant, J.R. (1994). Why do wornen exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory- Perceptual and Motor Skills, 78: 539-544.
51. Caspersen, J.C., Pereira, M.A. ve Curran, K.M. (2000). Changes İn Physical Activity Patterns İn The United States, By Sex And Cros-Sectional Age, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 32(9):1601-1609.
52. Cengiz, C., Aşçı, F.H., İnce, M.L. (2008). Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, 10. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı, s. 498-500.
53. Cengiz, C., Aşçı, F.H., İnce, M.L. (2010) “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi”: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması *Türkiye Klinikleri J Sports Sci* 2010;2(1):32-7.
54. Chad, K. and Spink, K.S. (1996). Body image, social physique anxiety, and tendency to develop eating disorders in female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(Suppl.): S148.
55. Challagan P. (2004). Exercise: A Neglected Intervention in Mental Health Care?. *Journal of Psychiatric&Mental Health Nursing*, 11(4): 476-483.
56. Charalambous, M. and Ntoumanis, N. (2000). Goal orientations and flow states in female volleyball players. *Aolhtikhv Yucologiva (Sport Psychology)*, 11: 55-76.

57. Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., Smith, B. And Wang, J. C. K. (2003). A meta-analysis of perceived locus of causality in exercise, sport, and physical education contexts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25: 284-306.
58. Cho, M.H. (2004). The Strength Of Motivation And Physical Activity Level During Leisure Time Among Youth In South Korea, *Youth & Society*, Vol. 35 No. 4: 480-494.
59. Christina, M. F. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: a comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*, 26: 240-254.
60. Cindaş A. (2001). Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri. *Geriatrici*, 4(2): 77-84.
61. Cockburn C, Clarke G. (2002). “Everybody’s looking at you!”: Girls negotiating the “femininity deficit” they incur in physical education. *Womens Stud Int Forum*; 25: 651–65.
62. Conn, V. S. (1998). Older Women’s Beliefs About Physical Activity. *Public Health Nursing*, 15(5): 370-378.
63. Conn, V. S., Tripp-Reimer, T., Maas, M. L. (2003). Older Women and Exercise: Theory of Planned Behavior Beliefs, *Public Health Nursing*, 20(2): 153-163.
64. Cooney A.L. (1996). The Transtheoretical Model and Its Application to Adolescents’ Physical Activity Behavior, University of Alberta Faculty of Physical Education and Recreation, Master of Arts, Edmonton, (AB Nielsen).
65. Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E. and Booth, M.L. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35: 1381-1395.
66. Crawford, S. and Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16: 70-84.
67. Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row Publishers, Inc.
68. Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass.
69. Csikszentmihalyi, M. and Nakamura, J. (1989). The Dynamics of intrinsic motivation: A study of adolescents. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research*

on motivation in education: Goals and cognitions, New York: Academic Press., p. 45-71.

70. Csikszentmihalyi, M. and Rathunde, R. (1993). The measurement of flow in everyday life—Toward a theory of emergent motivation. In R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation: Vol.38. Perspectives on motivation (pp. 57–97). Lincoln: University of Nebraska Press.
71. Culos-Reed, S. N. (2000). Use of Social-Cognitive Theories in the Study of Physical Activity and Fibromyalgia: Self Efficacy Theory and The Theory of Planned Behaviour, Doctorate Thesis, University of Waterloo, Canada.
72. Cüceloğlu, D. (2008), İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, 9.Baskı, s.230.
73. Çankaya, Z.C. (2005). Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
74. Çenesiz, E. ve Atak, N. (2007). Türkiye’de Sağlık İnanç Modeli ile Yapılmış Araştırmaların Değerlendirilmesi, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(6).
75. Çepikkurt, F., Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri, Pamukkale Journal Of Sport Sciences, Vol. 1, No. 2: 17-24.
76. Daley, A. and Duda, J. L. (2006). Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. European Journal of Sport Science, 6: 231-243.
77. Daley, A.J. (2002). Exercise Therapy and Mental Health In Clinical Populations: Is Exercise Therapy A Worthwhile Intervention?, Advances In Psychiatric Treatment, 8: 262-270.
78. Daley, A.J. and Maynard, I.W. (2003). Preferred exercise mode and affective responses in physically active adults, Psychol Sport Exerc 4: 347–56.
79. Davis, C. and Cowles, M.P. (1991). Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. Sex Roles. 25: 33-44.
80. Davis, C., Fox, J., Brewer, H., Ratusny, D. (1995). Motivation to exercise as a function of personality characteristics, age, and gender. Personality and Individual Differences; 19(2): 165-174.

81. Davison, T. E. and McCabe, M. P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning. *Sex Roles*, 52: 463-475.
82. Dearden, J. S. and Sheahan, S. L. (2002). Counseling Middle-Aged Women About Physical Activity Using the Stages of Change, *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 14(11): 492-497.
83. Deci E.L. and Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, Plenum Press, New York.
84. Deci E.L. and Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry* 11: 227–268.
85. Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18:105–115.
86. Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
87. Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. and Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The selfdetermination perspective. *Journal of Personality*, 62: 119–142.
88. Deci. E. L. (1992). The relation of interest to the motivation of behavior: A selfdetermination theory perspective. In K. A. Renninger, S. Hidi ve A. Krapp (Eds.), *The role of interest in learning and development* (pp. 43-70). Hillside, NJ: Erlbaum. 04.07.2008.
89. Delle Fave A., Bassi M. (2003). Adolescents' use of free time in Italy: the role of engagement and optimal experience. In S. Verma & R.W. Larson (Eds.), *Examining Adolescent Leisure Time Across Cultures: Developmental Opportunities and Risks*. New Directions for Child and Adolescent Development Series, pp.79-93. San Francisco: Jossey Bass.
90. Diehl, N. S., Johnson, C. E., Rogers, R. L. and Petrie, T. A. (1998). Social physique anxiety and disordered eating: What's the connection? *Addictive Behaviors*, 23: 1–6.
91. Dishrnan, R.K., Ickes, W., Morgan, W-P. (1980). Self-motivation and adherence to habitual physical activity. *Journal of Applied Social Psychology*; 10(2): 115-132.



92. Donner, E., & Csikszentmihalyi, M. (1992). Transforming stress to flow. *Executive Excellence*, 9, 16-17.
93. Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D. and Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26: 40–63.
94. Duda, J.L. Tappe, M.K. (1988). Predictors of personal investment in physical activity among middle-aged and other adults. *Perceptual and Motor Skills*.: 66: 543.
95. Duda, J.L., Tappe, M.K. (1989). The Personal Incentives for Exercise Questionnaire Preliminary Development. *Perceptual and Motor Skills*.; 68:1122.
96. Duncan, T.E., McAuley, E. (1993). Social support and efficacy cognitions in exercise adherence: a latent growth curve analysis. *Journal of Behavioural Medicine*; 16(2): 199-218.
97. Dyrland, A.K. (2008). An Examination Of The Integrative Relationship Among The Factors Of Achievement Goal Theory And Self-Determination Theory: Addressing Existing Problems And Missing Links, Florida State University, College Of Education, Doctorate Thesis.
98. Edmunds, J., Ntoumanis, N. and Duda, J.L. (2006). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2240-2265.
99. Edmunds, J., Ntoumanis, N. and Duda, J.L. (2006). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport & Exercise*, 8: 722–740.
100. Eklund, R.C. (1996). Factorial validity of the social physique anxiety scale for females, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3): 281-295.
101. Eklund, R.C., Crawford S. (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16: 431-448.
102. Eklund, R.C., Kelley, B. and Wilson, P. (1997). The social physique anxiety scale: Men, women, and the effects of modifying item 2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19: 188–196.
103. Eren, E. (2008). *Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi*, 11. Basım, İstanbul: Beta Basım.

- 104.**Erol S, Erdoğan S. (2007). Sağlık davranışlarını geliştirmek ve değiştirmek için transteoretik modelin kullanılması. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10(2): 86-93.
- 105.**Ersöz,G., Armut,M. ve Aygün, D. (2010). Sporcu ve Sporcu Olmayan Bireylerde Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Poster Bildiri, 10-12 Kasım, Antalya.
- 106.**Erten, S. (2002). Kız Erkek Öğrencilerin Evde Enerji tasarrufu Yapma Davranış amaçlarının Planlanmış Davranış Teorisi Yardımıyla Açıklanması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22: 15-25.
- 107.**Ewart, C. (1989). Psychological effects of resistive weight training: Implications for cardiac patients. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21: 683–88.
- 108.**Fallon, E. A., Hausenblas, H. A. (2004). Transtheoretical Model: Is Termination Applicable to Exercise?, *American Journal of Health Studies*, 19(1): 35-44.
- 109.**Feltz, D. L. (1992) Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. In G. C. Roberts (ed.), *Motivation in Sport and Exercise* Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 93–105.
- 110.**Finkenbergl, M.E., DiNucci, J.M., McCune, S.L., Chenette, T. and McCoy, P. (1998). Commitment to physical activity and anxiety about physique among collage women. *Perceptual and Motor Skills*, 87: 1393-1394.
- 111.**Finkenbergl, M.E., Dinucci, J.M., McCune, S.L., McCune, E.D. (1994). Analysis of course type, gender, and personal incentives to exercise. *Perceptual and Motor Skills*., 78: 155-159.
- 112.**Flintoff A, Scraton S. (2001). Stepping into active leisure? Young women’s perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education. *Sport Educ Soc*; 6: 5–21.
- 113.**Fortier ,M.S., Wiseman, E., Sweet, S.N., O’Sullivan, T.L., Blanchard, C.M., Sigal, R.J. and Hogg, W. (2010). A moderated mediation of motivation on physical activity in the context of the Physical Activity Counseling randomized control trial, *Psychology of Sport and Exercise*, 1-8.
- 114.**Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M. and Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their

relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26: 24-39.

115. Fox K.R. and Page A. (2001). The Management of obesity and related disorders, EDT: Kopelman P.G., Martin Dunitz; 179-201.
116. Fox, K., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J. and Armstrong, N. (1994). Children's task and ego goal Achievement goal profiles 443 profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 64: 253–261.
117. Fox, K.R. and Corbin, C.B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation, *Journal of Sport & Exercise Psychology (JSEP)*, 11(4): 408-430.
118. Frederick C.M., Morrison C.S. (1996). Social physique anxiety: personality construct, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Percept Motor Skills*. 82:963–972.
119. Frederick, C. M. and Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour*, 16: 124–145.
120. Frederick, C.M. and Momson, C. (1996). Motivation to participate, exercise, affect, and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills*. 82: 691-701.
121. Frederick, C.M., Morrison, C. And Manning, T. (1996). Motivation to participate exercise affect and outcome behaviors toward physical activity, *Perceptual and Motor Skills*, 82: 691-701.
122. Furnham, A., Badmin, N. and Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of Psychology*, 136: 581– 596.
123. Gatch, C.L., Kendzierski, D. (1990). Predicting exercise intentions: The theory of planned behaviour. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61: 100-102.
124. Gill, D.L., Williams, L., Dowd, D.A., Beaudoin, C.M. and Martin, J.J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19: 307-319.
125. Gillison, F.B., Standage, M. and Skevington, S.M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation,

- quality of life and leisure-time exercise behaviour: A self-determination theory approach, *Health Education Research*, 21: 836-847.
- 126.** Gilmour, H. (2007). Physically active Canadians. *Health Reports*, 18: 45–66.
- 127.** Gleser, J. and Mendelberg, H. (1990). Exercise and sport in mental health: A review of the literature. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 27: 99–112.
- 128.** Goudas M, Biddle S, Fox K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes, *Br J Educ Psychol*. Nov;64, (Pt 3): 453-63.
- 129.** Goudie, B. J. (2001). Study to Test Nursing Smoking Cessation Interventions on the Stage of Behavior Change of Smokers, Master Thesis, Grand Valley State University, Kirkhof School of Nursing.
- 130.** Gökçe, H., İlker A.G.E., Orhan, K. (2010). Fiziksel Aktivitenin Yetişkin Bireylerde Sosyal Fizik Kaygı Ve Serbest Zaman Doyumu Üzerine Etkisi, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Poster Bildiri, 10-12 Kasım, Antalya.
- 131.** Greendale G.A., Barrett-Connor E., Edelstein S., Ingles S., Haile R. (1995). Lifetime leisure exercise and osteoporosis: the Rancho Bernardo Study. *Am J Epidemiol*;141(10): 951-9.
- 132.** Grove, J. R. and Lewis, M. A. E. (1996). Hypnotic susceptibility and the attainment of flowlike states during exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18: 380–391.
- 133.** Haapanen N, Miilunpalo S, Vuori I, Oja P, Pasanen M. (1996). Characteristics of leisure time physical activity associated with decreased risk of premature all-cause and cardiovascular disease mortality in middle-aged men. *Am J Epidemiol*;143(9): 870-80.
- 134.** Haase A.M., Prapavessis H., Owens R.G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: a comparison of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3: 209-222.
- 135.** Haase, A. M. and Prapavessis, H. (1998). Social physique anxiety and eating attitudes: Moderating effects of body mass and gender. *Psychology, Health and Medicine*, 3: 201– 211.
- 136.** Haase, A. M. and Prapavessis, H. (2001). Social physique anxiety and eating attitudes in female athletic and non-athletic groups. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 4: 396–405.

137. Hagger, M. and Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects, *Psychology and Health* Vol. 25, No. 1, January, 89–110.
138. Hagger, M. S., Aşçı, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mülazimoğlu-Balli, Ö. Tarrant, M., Ruiz, Y. and Sell, V. (2007). “ Cross-Cultural Validity and Measurement Invariance of the Social Physique Anxiety Scale in Five European Nations”. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, Dec;17(6):703-19.
139. Hagger, M.S. and Chatzisarantis, N.L.D. (2007). Intrinsic Motivation And Self-Determination In Exercise And Sport, *Human Kinetics*, s.13.,113-117.
140. Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.K.D., Hein. V., Pihu, M., Soos, I. and Karsa, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8: 632-653.
141. Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Culverhouse, T. and Biddle, S.J.H. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A transcontextual model. *Journal of Educational Psychology*, 95: 784–795.
142. Hall, C.R., Rodgers, W.M., Wilson, P.M. and Norman, P. (2010). Imagery Use and Self-Determined Motivations in a Community Sample of Exercisers and Non-Exercisers, *Journal of Applied Social Psychology*, 40, 1:135–152.
143. Hamer M, Karageorghis C.I. and Vlachopoulos S.P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42: 233-238.
144. Han, S. (1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, New York: Cambridge University Press., p. 138-149.
145. Hançer, M. (2003). Ölçeklerin Yazım Dilinden Başka Bir Dile Çevirileri ve Kullanılan Değişik Yaklaşımlar, *Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Aralık, 6.Cilt, 10.Sayı: 47-59.
146. Hart, E. H., Leary, M. R. and Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94–104.

147. Harwood, C., Cumming, J. and Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16: 318–332.
148. Haskell, W. L. and Kiernan, M. (2000). "Methodological Issues In Measuring Physical Activity And Physical Fitness When Evaluating The Role Of Dietary Supplements For Physically Active People. " *Am. J. Clin. Nutr* 72(suppl):541S-50S.
149. Hausenblas H.A., Mack D.E. (1999). Social physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and nonathletic populations. *Journal of Sport Behavior*, 22: 502–513.
150. Hausenblas, H. A. and Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21: 33-47.
151. Hausenblas, H. A. and Symons Downs, D. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes. A meta-analytic review, *Journal of Applied Sport Psychology*, 13: 323-339.
152. Hausenblas, H. A., Brewer, B. W. and Van Raalte, J. L. (2004). Self-presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16: 3-18.
153. Hausenblas, H.A. and Carron, A.V. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21: 230-258.
154. Heiby, E.M., Onorato, K.A., Sato, R.A. (1987). Cross-validation of the Self-Motivation Inventory. *Journal of Sport Psychology*, 9: 394-399.
155. Holt, K. and Ricciardelli, L. A. (2002). Social comparisons and negative affect as indicators of problem eating and muscle preoccupation among children. *Applied Developmental Psychology*, 23: 285–304.
156. Hubbard, S.T., Gray, J.J. and Parker, S. (1998). Differences among women who exercise for food-related and non-food related reasons, *European Eating Disorders Review*, 6: 255-265.
157. Hudec, J. C. (1999). Individual Counseling to Promote Physical Activity, Doctorate Thesis, Physical Education and Recreation, University of Alberta.
158. Hui-Wen Chu, M.S., Barbara A.B. Woodard, R.J. (2008). Social Physique Anxiety, Obligation to Exercise, and Exercise Choices Among College Students, *Journal of American College Health*, Vol. 57, No. 1: 7-13.
159. Ingledeu, D. K., Markland, D. and Medley, A.R. (1997). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, 3, 477–489.

- 160.**Ingledew, D. K., Markland, D. and Sheppard, K. E. (2004). Personality and selfdetermination of exercise behavior. *Personality and Individual Differences*, 36: 1921-1932.
- 161.**Ingledew, D.K. and Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation, *Psychology and Health*, October, 23(7): 807–828.
- 162.**Ingledew, D.K., Markland D. and Ferguson, E. (2009). Three Levels Of Exercise Motivationaph, *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1(3): 336–355.
- 163.**Ingledew, D.K.I., Markland, D. and Medley, A. (1998). Exercise motives and Stages of Change. *Journal of Health Psychology*, 3: 477-489.
- 164.**İncedayı, S. (2004). “Planlı Davranış Kuramı”na Göre Geliştirilen Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Türk Toplumuna Uyarlama Çalışması, E. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik programı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- 165.**Jackson S.A., Marsh H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18: 17–35.
- 166.**Jackson SA, Eklund RC. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- 167.**Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4: 161–180.
- 168.**Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7: 138–166.
- 169.**Jackson, S. A. (1996). Towards a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1: 76–90.
- 170.**Jackson, S. A. and Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6: 156-171.
- 171.**Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K. and Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20: 358-378.
- 172.**Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., Smethurst, C.S. (2001). Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13: 129-153.

- 173.**Janz N.K., Champion V.L. and Strecher V.J. (2002). The Health Belief Model. Eds: Glanz K, Rimer BK, Lewis FM. Health Behavior and Health Education. 3rd edition. San Fransisco: Jossey- Boss; p.45-66.
- 174.**Kafalı, N. (2009). Transteoretik Modele Göre Adölesanların Egzersiz Davranışları, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- 175.**Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). Yeni İnsan ve İnsanlar, Sosyal Psikolojiye Giriş, 10.Basım, Evrim Yayınevi ve Bilgisayar San. Tic. Ltd. Sti. İstanbul.
- 176.**Kalkan, M., Sözen, H. (2010). Mükemmeliyetçilik Ve Cinsiyet Rollerini Sosyal Fizik Kaygısını Nasıl Etkiler?, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Poster Bildiri, 10-12 Kasım, Antalya.
- 177.**Kazak, Z. (2004). Bayan ve Erkek Sporcuların Güdülenme Biçimleri ve Yeterlik Düzeyleri, 8.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kemer, Antalya 18-20 Kasım.
- 178.**Kazak, Z., Moralı, S. ve Doğan, B. (2004). Sporcuların güdüsel yönelimlerinin öngörücüleri olarak: hedef yönelimi, sportif yeterlik ve yaşam doyumu (Goal orientation, sport competence and life satisfaction: As predictors of motivation) - Performans Dergisi, 10 (3).
- 179.**Kearney, J.M., Graaf, C.D., Damkjaer, S. and Engstrom, L.M. (1999). Stages of change towards physical activity in a nationally representative sample in the European Union, Public Health Nutrition: 2(1a): 115–124.
- 180.**Kelecioğlu, H. (1992). Güdülenme, H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 7 Sayfa: 175-181.
- 181.**Kennedy, M.N. and Newton, M. (1997). Effect of exercise intensity on mood in step aerobics. J. Sports Med. Phys., 37: 200-204.
- 182.**Kingston, K.M., Horrocks, C.S. and Hanton, S. (2006). Do Multidimensional Intrinsic And Extrinsic Motivation Profiles Discriminate Between Athlete Scholarship Status And Gender?, European Journal Of Sport Science, March; 6(1): 53-63.
- 183.**Kimiecik, J. (1992). Predicting vigorous physical activity of corporate employees: Comparing the theories of reasoned action and planned behaviour. Journal of Sport and Exercise Psychology.14: 192-206.
- 184.**Kirk, A., Mutrie, N., MacIntyre, P. and Fisher, M. (2003). Increasing physical activity in people with Type 2 diabetes. Diabetes Care, 26: 1186-1192.



- 185.** Kirk, A.F., Higgings, L.A., Hughes, A.R., Fisher, B.M., Mutrie, N., Hillis, S. and MacIntyre P.D. (2001). A Randomized, Controlled Trial to Study the Effect of Exercise Consultation on the Promotion of Physical Activity in People with Type 2 Diabetes: Pilot Study, *Diabetic Medicine*, 18(11):877-882.
- 186.** Kivikangas, J.M. (2006). Psychophysiology of flow experience: An explorative study, Department of Psychology, University of Helsinki, Master's thesis.
- 187.** Klaczynski, P., Goold, K. and Mudry, J. (2004). Culture, obesity stereotypes, self-esteem, and the "thin ideal": A social identity perspective, *Journal of Youth and Adolescence*, 33: 307–317.
- 188.** Koca, C., ve Aşçı, F.H. (2006). "An examination of self-presentational concern of Turkish adolescents: An example of physical education setting". *Adolescence*, 41,161: 185-197.
- 189.** Koçak, S. (2002). Fiziksel Aktiviteye Katılmamanın Arkasında Yatan Nedenler. Türkiye' de Spor Katılımını Arttıracak Uygulamalar, Gökçe Karataş Vakfı Yayınları.
- 190.** Koehn, S. (2007). Opensity And Attainment Of Flow State, Victoria University, School Of Human Movement, Recreation And Performance, Faculty Of Human Development, Doctorate Thesis.
- 191.** Kowal, J. and Fortier, M.S. (1999). Motivational Determinants of Flow: Contributions From Self-Determination Theory, *The Journal of Social Psychology*, 139 (3): 355-368.
- 192.** Kowal, J. and Fortier, M.S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence, *Research Quarterly for Exercise and Sport (RQES)*, 71(2): 171- 181.
- 193.** Kowalski N.P., Crocker P.R.E., Kowalski K.C. (2001). Physical self and physical activity relationships in college women: does social physique anxiety moderate effects? *Res Q Exerc Sport*; 72:55–62.
- 194.** Kraus, H., & Raab, W. (1961). Hypokinetic disease. Springfield, IL: Charles C. Thomas
- 195.** Kruisselbrink, D.L., Dodge, A.M., Swanburg, S.L. and MacLeod, A.L. (2004). Influence of same-sex and mixed-sex exercise settings on the social

- physique anxiety of males and females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 616–622.
196. Landry, J.B. and Solmon, M.A. (2004). African American women's self-determination across the Stages of Change for Exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 457-469.
  197. Lantz, C. D., and Hardy, C. J. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20: 83-94.
  198. Lantz, C.D., Hardy, C.J. and Ainsworth, B.E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20: 83–93.
  199. Lavallee, D. Kremer, J., Moran, A.P. and Williams, M. (2004). *Sport Psychology Contemporary Themes*, Palgrave Macmillan.
  200. Leary, M. R., Tchividjian, L. R. and Kraxberger, B. E. (1994). Self-presentation can be hazardous to your health: Impression management and health risk. *Health Psychology*, 13: 461–470.
  201. Leary, M.R. (1992). Self-Presentational processes in exercise and sport, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14: 339-351.
  202. Leary, M.R. and Kowalski, R.M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107: 34-47.
  203. Lilyquist, K.A. (2005). *A Measure Of Exercise Motivation: Variation Among Individuals Who Differ In Exercise Regularity* Capella University, Doctorate Thesis.
  204. Longnecker M.P., Verdier M.G., Frumkin H. and Carpenter C. (1995). A casecontrol study of physical activity in relation to risk of cancer of the right colon and rectum in men. *Int J Epidemiol* 1995;24(1):42-50.
  205. Losier, G. F. and Vallerand, R. J. (1994). The temporal relationship between perceived competence and self-determined motivation. *Journal of Social Psychology*, 134: 793-801.
  206. Mack, D. E., Strong, H. A., Kowalski, K. C. and Crocker, P. R. E. (2007). Does friendship matter? An examination of social physique anxiety in adolescence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 37: 1248-1264.
  207. Maddux, J.E., Rogers, R.W.(1983). Protection motivation and self-efficacy: A revised theory of fear appeals and attitude change. *Journal of Experimental Social*, Volume 19, Issue 5: 469-479.

- 208.**Maehr, M.L., Braskamp, L.A. (1986). The motivation factor: a theory of personal investment. Lexington, MA: Lexington Pres.
- 209.**Maltby, J. and Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 135: 651-660.
- 210.**Mannell, R. C., Zuzanek, J. and Larson, R. (1988). Leisure states and “flow” experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20: 289–304.
- 211.**Markland, D. and Hardy, L. (1993). The exercise motivations inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals’ reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*. 15(3): 289-296.
- 212.**Markland, D. and Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2: 361–376.
- 213.**Markland, D. and Ingledew, D.K. (2007). The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females, *Psychology of Sport and Exercise*, 8: 836-853.
- 214.**Markland, D. and Tobin, V. (2004). A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 191-196.
- 215.**Markland, D. and Tobin, V.J. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11: 91-99.
- 216.**Markland, D.(1999). Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting, *Journal of Sport & Exercise Psychology (JSEP)*, 21(4): 351-361.
- 217.**Marsh, H. W. and Jackson, S. A. (1999). Flow experiences in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modelling*, 6: 343–371.
- 218.**Marshall S.J. and Biddle S.J. (2001). The transtheoretical model of behavior change: A meta-analysis of applications to physical activity and exercise. *Ann Behav Med*, 23(4): 229-46.

- 219.** Martin, J. and Cutler, K. (2002). An Exploratory Study of Flow and Motivation in Theater Actors, *Journal of Applied Sport Psychology (JASP)*, 14(4): 344 - 352.
- 220.** Martin, K.A. and Mack, D. (1996). Relationships between physical self-presentation and sport competition trait anxiety: A preliminary study. *Journal Sport Exercise Psychology*, 18: 75-82.
- 221.** Mathes, S., McGivern, A. and Schneider, C. (1992). The influence of participation and gender on employees' motives for involvement in a corporate exercise program, *Journal of Sport Management*, 6: 1-14.
- 222.** McAuley, E. and Blissmer, B. (2000) Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28: 85-8.
- 223.** McAuley, E. and Burman, G. (1993). The Social Physique Anxiety Scale: construct validity in adolescent females. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 25, No. 9: 1049-1053.
- 224.** McAuley, E. Courneya, K.S. (1993). Adherence to a exercise and physical activity as health promoting behaviors: Attitudinal and self-elfficacy influences. *Applied & Preventive Psychology*, 2: 65-77.
- 225.** McAuley, E., Bane, S.M., Rudolph, D.L. and Lox, C.L. (1995). Physique anxiety and exercise in middle-aged adults. *Journal of Gerontology* 50B: 229-235.
- 226.** McAuley, E., Duncan, T., Tammen, V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a cornpetitive sport setting: A confirmatory factor anaiysis. *Research Quartedy for Exercise and Sport*. 60: 49-58.
- 227.** McAuley, E., Jacobson, L. (1991). Self-efficacy and exercise participation in sedentary adult females. *Amencan Journal of Health Promotion*. 5: 185-207.
- 228.** McAuley, E., Wraith, S., Duncan, T.E. (1991). Self-efficacy, perception of success, and intnnsic motivation for exercise. *Joumal of Applied Social Psychology*. 21 9(2): 139-155.
- 229.** Memiş, U.A. (2007). Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

- 230.**Midgley, C. and Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26: 61-75.
- 231.**Moneta, G.B. (2004). The Flow Experience Across Cultures, *Journal Of Happiness Studies* 5: 115–121.
- 232.**Moreno, J. A., Cervelló, E. M., Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.
- 233.**Moreno, J.A. and Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: Effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- 234.**Morgan, C.T. (2000). Psikolojiye Giriş, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları, Yayın no:1, 14. Baskı, Aralık, s.191.
- 235.**Morgan, O. (2005). Approaches to Increase Physical Activity: Reviewing the Evidence for Exercise-Referral Schemes, *Public Health* 119; 361-370.
- 236.**Motl, R. W. and Conroy, D. E. (2001). The Social Physique Anxiety Scale: Cross-validation, factorial invariance, and latent mean structure. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5: 81-95.
- 237.**Motl, R.W., Conroy, D. E. (2000). Validity And Factorial Invariance Of The Social Physique Anxiety Scale, *Medicine & Science In Sports & Exercise*: Volume 32 - Issue 5 : 1007-1017.
- 238.**Mullan, E. and Markland, D. (1997). Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults, *Motivation and Emotion*, 21: 349-362.
- 239.**Murcia, J.A.M., Gimeno, E.C. and Coll, D.G. (2008). Relationships among Goal Orientations, Motivational Climate and Flow in Adolescent Athletes: Differences by Gender, *The Spanish Journal of Psychology*, Vol. 11, No. 1: 181-191.
- 240.**Murcia, J.A.M., Noguera, F.C., Coll, D.G.,Gimeno, E.C., Pérez, L.M.R. (2009). Flow Disposicional en salvamento Deportivo: Una Aproximacion Desde La Teoria De La Autodeterminacion, *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 18, num.: 23-35.

241. Mutrie, N., Carney, C., Blamey, A., Crawford, F., Aitchison, T. and Whitlaw, A. (2002). 'Walk in to work out': A randomised controlled trial of a self-help intervention to promote active commuting. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 56: 407-412.
242. Mülazımoğlu Ballı, Ö. ve Aşçı, H. (2006). "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri"nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences*, 17 (1): 11-19.
243. Mülazımoğlu-Ballı, Ö. & Aşçı, F.H. (2004). Body related perception of exercisers and non-exercisers. 10. ICHBER-SD ICHPER – SD European Congress & The TSSA 8. International Sports Science Congress, Kemer. 17-20 November, 80.
244. Mülazımoğlu-Ballı, Ö., Kirazcı S., ve Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (1): 9-16.
245. Mülazımoğlu-Ballı, Ö., S. Kirazcı, ve F. H. Aşçı. (2005). "Physique Related Perception of Elite Athletes Participating to Different Sports", ISSP11th World Congress of Sport Psychology, Sydney.
246. Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* New York: Oxford University Press., p. 89-105.
247. Niven, A., Fawcner, S., Knowles, A.-M., Henretty, J. and Stephenson, C. (2009). Social physique anxiety and physical activity in early adolescent girls: The influence of maturation and physical activity motives. *Journal of Sports Sciences*, 27: 299–305.
248. Ntoumani, C.T. and Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations, *Journal of Sports Sciences*, April 2006; 24(4): 393-404.
249. Ntoumani, C.T. and Ntoumanis, N. (2007). Self-presentation and Self-perceptions in a Sample of Aerobic Instructors A Self-determination Theory Approach to the Study of Body Image Concerns, *J Health Psychol*; 12: 301.
250. Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19: 397-409.

- 251.**Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97: 444-453.
- 252.**Ntoumanis, N. and Biddle, S. J. H. (1999). Affect and achievement goals in physical activity: Ametaanalysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9: 315–332.
- 253.**Özer K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- 254.**Özer, G. (2009). *Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme Ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD., Yüksek Lisans Tezi.
- 255.**Özşahin, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Günlük Yaşamdaki Akış Deneyimlerinin İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Psikolojisi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- 256.**Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- 257.**Page, A. and Fox, K. R. (1997). Adolescent weight management and the physical self. In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being*, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 229-256.
- 258.**Palmeira, A., Teixeira, P. Silva, M. and Markland, D. (2007). *Confirmatory Factor Analysis of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire - Portuguese Version*. Paper presented at the 12th European Congress of Sport Psychology, Halkidiki, Greece, 4-9 September.
- 259.**Papaioannou, A. and Kouli, O. (1999). The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11: 51–71.
- 260.**Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J. and Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25: 279-306.

- 261.** Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M. and Brière, N. M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (sms). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17: 35-53.
- 262.** Phillips, L.L. (2005). Examining Flow States And Motivational Perspectives Of Ashtanga Yoga Practitioners, University of Kentucky, Doctorate Thesis.
- 263.** Pierce, J.U. and Nale, M. (2002). Theoretical Models for Health Education and Promotion. In: *Comprehensive Community Health Nursing Family, Aggregate & Community Practice*. Eds: Clemen Stone S, McGuire SL, Eigsti DG, 6th ed, The Mosby, St.Louis, p. 379-399.
- 264.** Pitta, F., Troosters, T., Probst, V.S., Spruit, M.A., Decramer, M. and Gosselink, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in COPD., *Eur Respir J.*, 27: 1040-1055.
- 265.** Porter S. (2002). *Physical Activity: An Exploration of the Issues and Attitudes of Teenage Girls*. London: Scott Porter Research and Marketing.
- 266.** Prochaska J.O. and Velicer WF. (1997). The Transtheoretical Model of health behavior change. *Am J Health Promot*, 12(1):38-48.
- 267.** Prochaska, J. O. and DiClemente, C. C. (1984). *The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries of therapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- 268.** Purath, J., Miller, A., McCabe, G. and Wilbur, J. (2004). A Brief Intervention to Increase Physical Activity in Sedentary Working Women, *Canadian Journal of Nursing Research*, 36(1); 76-91.
- 269.** Reel, J. J. and Gill, D. L. (1996). Psychosocial factors related to eating disorders among high school and college female cheerleaders. *The Sport Psychologists*, 10: 195– 206.
- 270.** Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational settings. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press., p. 183–203.
- 271.** Reeve, J., Bolt, E. and Cai, Y. (1999). Autonomy-supportive teachers: How they teach and motivate students. *Journal of Educational Psychology*, 91:537-548.
- 272.** Reid, D. (2004). A model of playfulness and glow in virtual reality interactions. *Presence*, 13(4): 451-462.



- 273.** Rhodes, R. E., Jones, L. W., Courneya, K. S. (2002). Extending the Theory of Planned Behavior in The Exercise Domain: A Comparison of Social Support and Subjective Norm, *Physical Education, Recreation and Dance*, 73(2): 193-199.
- 274.** Ricciardelli, L. A. and McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21: 325-344.
- 275.** Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 276.** Roberts, G.C. (1993) 'Motivation in Sport: Understanding and Enhancing the Motivation and Achievement of Children', in R.N. Singer, M. Murphey and L.K. Tennant (eds), *Handbook of Research in Sport Psychology*, New York: Macmillan, p. 405-20.
- 277.** Robison, J. ve Miller, W. C. (2004). Exercise, Physical Activity, Weight and Health, *Health at Every Size*, 18(4): 49-50.
- 278.** Robison, J.I. and Rogers, M.A. Adherence to wexercise programmes: recommendations. *Sports Medicine*. 1994; 17(1): 39-52.
- 279.** Rose, E.A., Parfitt, G. and Williams, S. (2005). Exercise causality orientations, behavioural regulation for exercise and stage of change for exercise: exploring their relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 6: 399-414.
- 280.** Rowlands A.V., Eston R.G., Ingledeew D.K. (1999). Relationship between activity levels, aerobic fitness, and body fat in 8-to10 -yr-old children. *Journal of Applied Physiology*, 86,(4): 1428-1435.
- 281.** Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24: 83-107.
- 282.** Russell, W. D. (2002). Comparison of self-esteem, body satisfaction, and social physique anxiety across males of different exercise frequency and racial background. *Journal of Sport Behavior*, 25 (1): 74-90.
- 283.** Russell, W. D. and Cox, R. H. (2003). Social physique anxiety, body dissatisfaction, and selfesteem in college females of differing exercise frequency, perceived weight discrepancy, and race. *Journal of Sport Behavior*, 26: 298-318.

- 284.**Rutherford, W.J, Corbin, C.B., Chase, L.A. (1992). Factors influencing intrinsic motivation towards physical activity. *Health Values: The Journal of Health Behaviour, Education, and Promotion.*; 16(5): 19-24.
- 285.**Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2003). On assimilating identities to the self: A self-determination theory perspective on internalization and integrity within cultures. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*, New York: Guilford, p. 255-273.
- 286.**Ryan, R.M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: an extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology.* 43: 450-461.
- 287.**Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepas, D., Rubio, N. and Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- 288.**Ryan, R.R. and Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55: 68-78.
- 289.**Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C. and Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviours. *Journal of Adolescent Research*, 22: 78-101.
- 290.**Sabiston, C.M., Crocker, P.R.E. and Munroe-Chandler, K.J. (2005). Examining current-ideal discrepancy scores and exercise motivations as predictors of social physique anxiety in exercising females, *Journal of Sport Behavior*, 28: 68-85.
- 291.**Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2004). *Sağlıklı Beslenelim Kalbimizi Koruyalım Projesi araştırma Raporu*, Ankara., [http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger\\_kitaplar/kalbimizi\\_koruyalım.pdf](http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/kalbimizi_koruyalım.pdf) Erişim tarihi: 09/08/2010.
- 292.**Sahraç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlilik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili bir Akış Modeli*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- 293.**Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R. et al. (1990). Lifetime history of relapse from exercise. *Addictive Behaviors*, 15: 573 –579.

- 294.**Sallis, J.F., Flaskell, W.L., Fortmann, S-P., Vranizan, K.M., Taylor, C.B., Soloman, D.S. (1986). Predictors of adoption and maintenance of physical activity in a community sample- Preventative Medicine. 5: 331 -341.
- 295.**Saygın, Ö. (2003). 10-12 Yas Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel uygunluklarının İncelenmesi, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- 296.**Schuit, A.J., Loon, A.J., Tijhuis, M. and Ocke, M.C. (2002). Clustering of Lifestyle Risk Factors in a General Adult Population, Preventive Medicine 35: 219-224.
- 297.**Schultz, P. A., and Pekrun, R. (Eds.). (2007). Emotions in education. New York: Academic Press/Elsevier.
- 298.**Schwarzer, R. (1992) Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviours: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (ed.), Self-efficacy: Thought control of action Bristol, PA: Taylor & Francis. p. 217–43.
- 299.**Schwerin, M. J., Corcoran, K. J., Fisher, L., Patterson, D., Askew, W., Olrich, T., Shanks, S. (1996). Social physique anxiety, body esteem, and social anxiety in bodybuilders and selfreported anabolic steroid users. Addictive Behaviors, 21, 1–8.
- 300.**Selçuk, B. (2000). Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları.
- 301.**Seligman, M.E.P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55: 5–14.
- 302.**Sevim Y. (2002). Antrenman Bilgisi Kitabı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. s.19-33, 287-289.
- 303.**Silberstein, L. R.; Su-iegel-Moore, R. H., Timko, C. and Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? Sex Roles, 19: 219-232.
- 304.**Singley A., Bushman B.A. (2004). Social physique anxiety and obligation to exercise in female college students. Mo J AAHPERD.;14:49–53.
- 305.**Sommers-Flanagan, R., Sommers-Flanagan, J. and Davis, B. (1993). What's happening on music television? A gender role content analysis, Sex Roles, 28: 745–755.
- 306.**Spink, K.S. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity, Perceptual and Motor Skills, 74: 1075-1078.

- 307.** Spray C.M., Wang C. K. J., Biddle S. J. H., Chatzisarantis N.L.D. (2006)., Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories, *European Journal of Sport Science*, March; 6(1): 43-51.
- 308.** Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). Predicting motivational regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations motivational, climate and perceived competence. *Journal of Sports Sciences*, 21: 631–647.
- 309.** Stanley, M. A., Maddux, J.E. (1986). Cognitive processes in health enhancement: investigation of a combined protection motivation and self-efficacy model. *Basic and Applied Social Psychology*.; 7(2):101-113.
- 310.** Stein,G.L., Kimiecik,J.C., Daniels, J. and Jackson,S.A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreational sport, *Personality & Social Psychology Bulletin*, 21(2): 125-135.
- 311.** Steinhardt, M.A., Young, D-R. (1992). Psychological attributes of participants and nonparticipants in a worksite health and fitness centre. *Behavioural Medicine*. 1992; 18: 40-46.
- 312.** Stephan, Y., Boich'E, J. and Scafff, C.L. (2010). Motivation And Physical Activity Behaviors Among Older Women: A Self-Determination Perspective, *Psychology Of Women Quarterly*, 34: 339–348.
- 313.** Strecher, V. J., DeVellis, B. E., Becker, M. H. and Rosenstock, I. M. (1986) The role of self-efficacy in achieving health behaviour change. *Health Education Quarterly*, 13: 73–92.
- 314.** Strong, H. A., Martin Ginis, K. A., Mack, D. E. and Wilson, P. M. (2006). Examining selfpresentational exercise motives and social physique anxiety in men and women. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11: 209–225.
- 315.** Tappe, M.K., Duda, J.L. (1988). Personal investment predictors of life satisfaction among physically active middle-aged and older adults. *Journal of Psychology*; 122(6): 557-566.
- 316.** Tenebaum, G. and Eklund C.R. (2007). *Handbook of Sport Psychology*, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, Canada: 539-540.
- 317.** Tiryaki, Ş, Gödelek, E. (1997).Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlaması Çalışması. 1. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 10-12 Ekim, Mersin.

- 318.**Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- 319.**Toros, F.Z. (2001). Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- 320.**Treasure,D.C., Lox, C.L. and Lawton, B.R. (1998). Determinants of physical activity in a sedentary, obese female population, *Journal of Sport & Exercise Psychology (JSEP)*, 20(2), 218-224.
- 321.**Tümer, A. (2007). Fiziksel Aktiviteyi Artırmada Değişim Aşaması Temelli Bireysel Danışmanlık Girişiminin Etkililiği, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Doktora Tezi, İzmir.
- 322.**Vallerand, J. R. and O'Connor, B. P. (1989). Motivation in the elderly: A theoretical framework and some promising findings. *Canadian Psychology*, 30: 538-550.
- 323.**Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, New York: Academic Press. Vol. 29: 271-360.
- 324.**Vallerand, R. J., Fortier, M. S. and Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72: 1161-1176.
- 325.**Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briè`re, N. M., Sene´cal, C. B. and Vallie`res, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52: 1003–1017.
- 326.**Vallerand, R.J. (2001). Deci and Ryan’s Self-Determination Theory: A View From the Hierarchical Model of İntrinsic and Extrinsic Motivation.
- 327.**Vallerand, R.J. and Fortier, M.S. (1998). Measures of İntrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and critique. In J. Duda (Ed.). *Advancements in sport and exercise psychology measurement*, Morgan town.
- 328.**Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B. and Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 2: 483-501.

- 329.** Vlachopoulos, S.P., Karageorghis, C.I., Terry, P.C. (2000). Hierarchical Confirmatory Factor Analysis Of The Flow State Scale In Exercise, *Journal Of Sports Sciences*, 18: 815-823.
- 330.** Waddell L. (2006). *Social Physique Anxiety Across Physical Activity Settings: A Meta-Analytic Review*, Faculty of Applied Health Sciences, Brock University, Catharines, Ontario.
- 331.** Wang, C. K. J. and Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23: 1–22.
- 332.** Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sports Psychology*, 24: 151–169.
- 333.** Wankel, L.M. (1988). Exercise adherence and leisure activity: Patterns of involvement and interventions to facilitate regular activity. In Dishman, R.K. (Ed.), *Exercise adherence: its impact on public health*, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 369-396.
- 334.** Wankel, L.M., Yardley, J.K., Graham, J. (1985). The effects of motivational interventions upon the exercise adherence of high and low self-motivated adults. *Canadian Journal of Applied Sport Science*; 10(3): 147-156.
- 335.** Ward, A., Morgan, W.P. (1984). Adherence patterns of healthy men and women enrolled in an adult exercise program. *Journal of Cardiac Rehabilitation*; 4: 143-152.
- 336.** Weinberg, R. S., Hughes, H. H., Critelli, J. W., England, R. and Jackson, A. (1984) Effects of pre-existing and manipulated self-efficacy on weight loss in a self-control programme. *Journal of Research in Personality*, 18: 352–8.
- 337.** Welch, M.M. (2008). *A Phenomenological Study Of Flow In Postsecondary Students Participating In Two Racquet Sports*, Butler University, Master Thesis.
- 338.** Wilcox, S.E. (2002). *Improving The Definition of Exercise Maintenance: Evulation of Concepts Related to Adherence*, University of North Texas, Degree of Doctor of Philosophy, Texas, (Dissertation Directed: Prof. Dr. JA Doster).

- 339.**Williams, P.A. and Cash, T.F. (2001). Effects of a circuit weight training program on the body images of college students, *International Journal of Eating Disorders*, 30: 75-82.
- 340.**Wilson,P.M., Mack, D.E., Grattan, K.P., Understanding Motivation for Exercise: A Self-Determination Theory Perspective *Canadian Psychology*, 2008, Vol. 49, No. 3, 250–256.
- 341.**Wilson, P. M, Rodgers, W.M, Hall, C.R. and Gammage, K.L. (2003). Do autonomous exercise regulations underpin different types of exercise imagery? *Journal of Applied Sport Psychology*, 15: 294-306.
- 342.**Wilson, P.M. and Rodgers, W.M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7: 30-43.
- 343.**Wilson, P.M. and Rodgers, W.M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioural intentions in women, *Psychology of Sport and Exercise*, 5: 229–242.
- 344.**Wilson, P.M., Rodgers, W.M. and Fraser, S.N. (2002). Examining the psychometric properties of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 6: 1-21.
- 345.**Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C. and Scime, G. (2006). "It's Who I Am...Really!" The Importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11: 79-104.
- 346.**Wilson, R. S., Mendes de Leon, C. F., Bienias, J. L., Evans, D. A. and Bennett, D. A. (2004). Personality and mortality in old age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59: 110-116.
- 347.**Wininger, S. R. (2007). Self-Determination Theory and Exercise Behavior: An Examination of the Psychometric Properties of the Exercise Motivation Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19: 471-486.
- 348.**Woodgate, J., Ginis, K.A.M. and Sinden, A.R. (2003). Physical Activity and Social Physique Anxiety in Older Women: The Moderating Effects of Self-Presentation Efficacy, *Journal of Applied Biobehavioral Research*, Volume 8, Issue 2: 116–127.

- 349.** Woods, C., Mutrie, N., Scontt, M. (2002). Physical Activity Intervention: A Transtheoretical Model-Based Intervention Designed to Help Sedentary Young Adults Become Active, *Health Education Research*, 17(4): 451-460.
- 350.** Yan, Y. (2007). 10–13 Yas Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lins Tezi.
- 351.** Yeltepe, H. (2007). Spor ve Egzersiz Psikolojisi, Epsilon Yayıncılık, 1. Baskı: Ekim, İstanbul, s. 135-137.



## EKLER

### EK I. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elinizdeki anket paketinde egzersiz ortamında sizin duygularınızı, düşüncelerinizi ve yeteneklerinizi değerlendirmenize yönelik bir takım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz.

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

<b>Doğum Tarihi:</b>	..... (gün).....(ay)..... (yıl)
<b>Cinsiyet:</b>	Kız ( ) Erkek ( )
<b>Eğitim Durumu:</b>	İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( )
<b>Yapmış olduğunuz etkinlik/spor branşını (basketbol, aerobik, dans...gibi) yazınız.</b>	
<b>Kaç yıldır/aydır bu etkinlik/spor branşı ile uğraşıyorsunuz?</b>	..... (yıl) veya .....(ay)
<b>Haftada kaç kez antrenman/egzersiz yapıyorsunuz?</b>	1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) 6( ) 7( ) Diğer (yazınız) .....
<b>Daha önce herhangi bir spor dalı ile amatör veya profesyonel olarak ilgilendiniz mi?</b>	EVET ( ) HAYIR ( )
<b>Şu an profesyonel olarak herhangi bir spor dalı ile uğraşıyor musunuz?</b>	EVET ( ) HAYIR ( )

## EK II. EGZERSİZDE DAVRANIŞAL DÜZENLEMELER ÖLÇEĞİ-2

(EDDÖ-2)

### NEDEN EGZERSİZ YAPIYORSUNUZ?

Aşağıda bireylerin egzersiz yapma ve yapmama nedenleri ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyarak her bir ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu işaretleyin. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır.

		Kesinlikle doğru değil		Bazen doğru		Kesinlikle doğru	
1	Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım	0	1	2	3	4	
2	Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim.	0	1	2	3	4	
3	Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.	0	1	2	3	4	
4	Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4	
5	Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum	0	1	2	3	4	
6	Arkadaşlarım/ ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yapıyorum.	0	1	2	3	4	
7	Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanç duyuyorum.	0	1	2	3	4	
8	Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.	0	1	2	3	4	
9	Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.	0	1	2	3	4	
10	Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	0	1	2	3	4	
11	Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacaktır.	0	1	2	3	4	
12	Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.	0	1	2	3	4	
13	Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum	0	1	2	3	4	
14	Düzenli egzersiz için çaba sarfetmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4	
15	Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4	
16	Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımm/ailemin baskısını hissediyorum.	0	1	2	3	4	
17	Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.	0	1	2	3	4	
18	Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	0	1	2	3	4	
19	Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4	

### **EK III. ULUSLAR ARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)**

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri. Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

**1.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?**

Haftada\_\_\_gün Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → ( 3.soruya gidin.)

**2.Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?**

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün.Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

**3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.**

Haftada\_\_\_gün Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

**4.Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?**

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün.Bu işyerinde,evde,bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme,spor,egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

**5.Geçen 7 gün,bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?**

Haftada\_\_\_gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

**6.Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?**

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru,geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir.Bu masanızda, arkadaşımızı ziyaret ederken,okurken,otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

**7.Geçen 7 gün içerisinde,günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?**

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

#### **EK IV. EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI ANKETİ (EDDBA)**

Her soru için Evet veya Hayır seçeneğini işaretleyiniz. Lütfen soruları dikkatlice okuyunuz.

Orta düzeyde fiziksel aktiviteler nefes alımında ve kalp atımında biraz artış gözlenen aktivitelerdir. Ritimli yürüyüş, dans, bahçe işleri, düşük şiddette yüzme veya arazide bisiklet sürme gibi aktiviteler orta düzeyde aktivite olarak değerlendirilir.

1) Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım. **HAYIR** **EVET**

2) Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim. **HAYIR** **EVET**

Orta düzeyde fiziksel aktivitenin düzenli sayılabilmesi için, aktivitenin haftada 5 veya daha fazla günde 30 dakika veya daha fazla olması gerekir. Örneğin, 30 dakika süreyle yürüyüş yapabilir veya 10 dakikalık 3 farklı aktivite ile 30 dakikayı doldurabilirsiniz.

3) Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım. **HAYIR** **EVET**

4) Son 6 aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım. **HAYIR** **EVET**

## EK V. Etkinlik Tecrübe Ölçeği -2 (DFS-2)

Lütfen aşağıdaki soruları sıklıkla yaptığınız etkinlik (dans, spor, müzik, drama, yoga...) deneyiminizi düşünerek cevaplayınız. Buradaki ifadeler, yaptığımız etkinlik sırasında **genel olarak** yaşadığınız duygular yada edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru yada yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
..... (etkinlik adı)'e/a katıldığımda					
1. Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.	1	2	3	4	5
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.	1	2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.	1	2	3	4	5
4. Performansım konusunda net bir fikre sahibim.	1	2	3	4	5
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.	1	2	3	4	5
6. Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
8. Zamanın farklılaştığını hissederim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9. Birşeyi denemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.	1	2	3	4	5
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissederim.	1	2	3	4	5
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.	1	2	3	4	5
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissederim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
17. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissederim.	1	2	3	4	5

..... (etkinlik adı)'e/a katıldığımda	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
18. Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
19. Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissederim.	1	2	3	4	5
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
21. Neyi başarmak istediğimi bilirim.	1	2	3	4	5
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.	1	2	3	4	5
23. Tam konsantrasyona sahibim.	1	2	3	4	5
24. Tam kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissederim.	1	2	3	4	5
27. Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.	1	2	3	4	5
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.	1	2	3	4	5
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.	1	2	3	4	5
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
32. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5
33. Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
36. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlasıyla faydalıdır.	1	2	3	4	5

## EK VI. SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ (SFKE)

		Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Bazen Yanlış Bazen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1.	Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.					
2.	Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.					
3.	Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.					
4.	Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri, belirli sosyal ortamlarda sınırlı olmama neden olur.					
5.	Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.					
6.	Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.					
7.	Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sınırlık hissederim.					

**EK VII. Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörlüğü Araştırmayı  
Uygulama İzni**



T.C. - 1251123202102 -  
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : B.30.2.SDÜ.0.70.00.241 / 19 - 3203


Konu: Anket çalışması

25-02-2010

Sayın, Öğr. Gör. Gözde ERSÖZ  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü  
Öğretim Görevlisi

19.02.2010 tarihli dilekçenizde bahsi geçen "Egzersiz Katılım Gütüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaydı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi" başlıklı doktora tez çalışması konunuza istinaden Üniversitemizde Lisans ve Lisansüstü düzeyde eğitim gören üniversite öğrencilerine yazınız ekinde belirtmiş olduğunuz anketleri uygulama isteğiniz, Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

  
Prof. Dr. Vecihi KIRDEMİR  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı



## ÖZGEÇMİŞ

1979 yılında Afyon ilinde doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimimi bu ilde tamamladı. Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği bölümünden 2001 yılında mezun oldu. 2004 yılında Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrenimini tamamladı. 2006 yılında Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı tarafından açılan doktora programına giriş hakkı kazandı.

2001-2004 yılları arasında Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü' nde; 2004-2008 yılları arasında İzmir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü' nde Spor Uzmanı olarak çalıştı. 2008 yılında Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri bölümünde öğretim görevlisi olarak başladığı görevine halen devam etmektedir.