



T. C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL
DÜZENLEME, SOSYAL FİZİK KAYGI VE MUTLULUK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TUĞBA SÖZEN

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

**AMASYA
ŞUBAT 2025**

T. C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL
DÜZENLEME, SOSYAL FİZİK KAYGI VE MUTLULUK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Tuğba SÖZEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

AMASYA
ŞUBAT 2025

TUĞBA SÖZEN tarafından hazırlanan “**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEME, SOSYAL FİZİK KAYGI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Başkan: Doç. Dr. Seda SABAH

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Emrah CERİT

Rekreasyon Anabilim Dalı, Hitit Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Tez Savunma Tarihi: 05/02/2025

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Doç. Dr. Gonca ÜSTÜN
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlamış olduğum bu tez çalışmada;

- Tez içerisinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kullar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım kaynakların tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde edilen verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime meydana gelecek tüm hak kayıplarını kabul ettiğimi beyan ederim.

Tuğba SÖZEN

.../.../2025

TEŞEKKÜR

Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Davranışsal Düzenleme, Sosyal Fizik Kaygı Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmamda beni her zaman destekleyip, cesaretlendirdikleri bana her daim inandıkları için annem Günay SÖZEN'e, babam Muharrem SÖZEN'e kardeşlerim Mercan, İbrahim ve Tuğçe Sözen'e, biricik eşim Cafer Barak ve kıymetli danışmanım Doç. Dr. İlknur Yazıcılar Özçelik'e en derin şükranlarımı sunuyorum. Çalışmam boyunca her daim rehberlik ettiğiniz ve sürecin her aşamasında beni bir adım daha ilerletip bu tezi bitirmem için elinizden geleni yaptığınız için sonsuz teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca elleriniz hep elimdeydi desteğinizi her daim kalbimde hissettim, canım annem ve babam size layık evlat olmak için çabaladım umarım bu başarımda diğerleri gibi küçük bir başarı nişanesi olmuştur sizin için. İyi ki varsınız, kardeşlerim bilhassa Mercan süreçte destekliğin, tam pes edecekken beni tekrar inandırdığın, beni perçinlediğin ve bugünü görmemi sağladığın için teşekkür ederim. Eşim, hayat arkadaşım, yoldaşım. Bu süreci en az benim kadar sende yaşadın desteklerin için, bana sürekli motivasyon kaynağı olduğun, her zorluğumda yanımda durduğun, varlığını hep en derinden hissettirdiğin için sonsuz teşekkür ederim olmasaydın, olmazdı. Dedem, Battal Can bana inancın sayesinde bitirdim çalışmamı umarım gurur duymuşsundur.

Danışmanım Doç. Dr. İlknur Yazıcılar Özçelik çalışmam boyunca bana sabrettiğiniz, her daim rehberlik edip yardımlarınızı esirgemediğiniz ve bizlere örnek olduğunuz için çok çok teşekkür ediyorum özellikle size.

Ve tez çalışmam boyunca beni destekleyen diğer aile fertlerime, arkadaşlarıma, dostlarıma, hocalarıma ve meslektaşlarıma da teşekkürü borç bilirim.

Tuğba SÖZEN

05/02/2025

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLolar DİZİNİ.....	v
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	3
1.1.1. Problem cümlesi.....	3
1.1.2. Alt problemler	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
1.6.1. Mutluluk.....	5
1.6.2. Sosyal fiziki kaygı.....	5
1.6.3. Egzersiz.....	5
1.7. Egzersizde Davranışsal Düzenleme	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Egzersiz.....	6
2.1.1. Egzersizin etkileri	6
2.1.1.1.. Egzersizin sağlık üzerine etkileri.....	6
2.1.1.2.. Egzersizin sosyolojik ve psikolojik etkileri.....	7
2.2. Egzersizde Davranış Değişimi.....	9
2.2.1. Egzersizde davranış değişim modelleri.....	9
2.2.1.1.. Sağlık inancı modeli	9
2.2.1.2.. Planlı davranış teorisi	10
2.2.1.3.. Sosyal bilişsel teori	10
2.2.1.4.. Kuramlar üstü model	10
2.2.2. Egzersiz davranış değişim basamakları	11

2.3. Sosyal Fizik Kaygı.....	12
2.3.1. Kaygı.....	12
2.3.2. Sosyal kaygı.....	14
2.3.3. Sosyal fizik kaygı.....	14
2.3.3.1.. Sosyal fizik kaygının nedenleri	15
2.4. Mutluluk.....	16
2.4.1. Mutluluk alt boyutları	16
2.4.2. Genel mutluluk durumu	17
2.4.3. Mutluluğu etkileyen faktörler	17
2.4.3.1.. Gelir	18
2.4.3.2.. Cinsiyet.....	18
2.4.3.3.. Yaş	18
2.4.3.4.. Evlilik	18
2.4.3.5.. Eğitim	19
2.4.3.6.. Sağlık	19
2.4.4. Mutluluk ve mutsuzluğun nedenleri	19
2.5. Sosyal fizik kaygı ve egzersiz ilişkisi	20
2.6. Mutluluk ve egzersiz ilişkisi	20
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	22
3.1. Evren Örneklem	22
3.2. Veri Toplama Araçları	24
3.2.1. Kişisel bilgi formu	24
3.2.2. Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-3 (EDDÖ-3)	24
3.2.3. Sosyal fizik kaygı envanteri (SFKE)	25
3.2.4. Oxford mutluluk ölçeği-kısa form (OMÖ-KF).....	26
3.3. Verilerin Analizi	26
4. BULGULAR.....	28
5. TARTIŞMA.....	35
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
KAYNAKLAR.....	44
EKLER	57
EK 1. Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı Etik Kurulu İzni .	58
EK 2. Araştırma Formu	59

ÖZGEÇMİŞ	63
-----------------------	-----------



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler	22
Tablo 3.2. Egzersiz Yapan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler	23
Tablo 3.3. Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı, Mutluluk ve EDDÖ-3 Düzeylerine Ait Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri, Normallik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları	27
Tablo 4.1. Öğrencilerin Egzersiz Yapma Durumu Değişkeni ile SFKE ve OMÖ-KF Puanlarına Ait T-Testi Sonuçları	28
Tablo 4.2. Öğrencilerin EDDÖ-3 Alt Boyutları ile SFKE ve OMÖ-KF Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	28
Tablo 4.3. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkeni ile SFKE ve OMÖ-KF Puanlarına Ait T-Testi Sonuçları	29
Tablo 4.4. Öğrencilerin Yaş Değişkeni ile SFKE ve OMÖ-KF Puanlarına Ait T-Testi Sonuçları	29
Tablo 4.5. Öğrencilerin Fakülteleri ile Sosyal Fizik Kaygı ve Mutluluk Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	30
Tablo 4.6. Egzersiz Yapan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkeni ile EDDÖ-3 Alt Boyutlarına Ait T-Testi Sonuçları	30
Tablo 4.7. Egzersiz Yapan Öğrencilerin Yaş Değişkeni ile EDDÖ-3 Alt Boyutlarına Ait T-Testi Sonuçları	31
Tablo 4.8. Egzersiz yapan Öğrencilerin Egzersiz Geçmişi ile SFKE, OMÖ-KF ve EDDÖ-3 Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	31
Tablo 4.9. Egzersiz yapan Öğrencilerin Haftalık Egzersiz Sıklığı ile SFKE, OMÖ-KF ve EDDÖ-3 Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	33

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklama

Who	Dünya Sağlık Örgütü
ACSM	Amerikan Spor Hekimliği Koleji
EDDÖ	Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği
SFKE	Sosyal Fizik Kaygı Envanteri
OMÖ-KF	Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Form

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEME, SOSYAL FİZİK KAYGI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Tuğba SÖZEN

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Ağustos/2024
Doç. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin, egzersizde davranışsal düzenleme, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaçla yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma düzeylerini ve davranışsal düzenleme düzeylerini, mutluluk düzeylerini, sosyal fizik kaygı düzeyleri; öğrencilerin egzersiz yapma durumu, cinsiyet, yaş, fakülte, egzersiz geçmişi ve haftalık egzersiz sıklığı değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmaya 310 erkek ve 758 kız öğrenci olmak üzere toplam 1068 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın verileri, kişisel bilgi formu, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-3 (EDDÖ-3), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) ve Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) kullanılarak toplanmıştır. Verileri değerlendirilmek için tanımlayıcı analizler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon analizi ve farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla LSD Post. Hoc. analizi kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda; egzersiz yapan öğrencilerin, yapmayan öğrencilere göre sosyal fizik kaygı düzeylerinin düşük, mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu; kadınların, erkeklerden ve 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin 21 yaş ve üzeri öğrencilerden daha yüksek sosyal fizik kaygı düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin, sosyal fizik kaygı düzeyleri ile EDDÖ-3 alt boyutlarından içsel, bütünleşik, tanımlanmış düzenleme ve içe atımla düzenleme arasında negatif yönlü ilişki varken; dışsal düzenleme ve güdülenmeme arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır ($p<0,01$). Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile ilgili sonuçlar; içsel, bütünleşik ve tanımlanmış düzenleme açısından pozitif yönlü ilişkiyi gösterirken ($p<0,01$), içe atımla, dışsal düzenleme ve güdülenmeme açısından bir ilişki olmadığını göstermektedir ($p>0,05$). Öğrencilerin mutluluk düzeyi puan ortalamaları ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Fakülte değişkeni açısından ise hem sosyal fizik kaygı hem de mutluluk düzeyi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Çalışma sonuçlarına göre, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin yapmayanlara göre sosyal fizik kaygı düzeyleri düşük, mutluluk düzeyleri daha yüksektir. Sonuçlar dikkate alındığında düzenli yapılan egzersizin sosyal fizik kaygının azaltılmasına ve mutluluğun artmasına katkı sağladığı söylenebilir. Egzersize katılımın artması ve sürekliliğinin sağlanarak alışkanlık haline getirilmesi için, ilgili kurum ve kuruluşların sportif aktivitelerin yer aldığı organizasyonların sayısını ve sıklığını artırması, üniversite kampüslerinde egzersiz ve spor yapılacak fiziki alanların oluşturulması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Davranışsal Düzenleme, Egzersiz, Mutluluk, Sosyal Fizik Kaygı.

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS' BEHAVIORAL REGULATION IN EXERCISE, SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY, AND HAPPINESS LEVELS

Tuğba SÖZEN

Amasya University, Institute of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports, Master's Program, August 2025
Assoc. Prof. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

The purpose of this study is to examine university students' levels of behavioral regulation in exercise, social physique anxiety, and happiness. In line with this objective, the study investigated students' exercise engagement levels, behavioral regulation levels, happiness levels, and social physique anxiety levels in terms of their exercise status, gender, age, faculty, exercise history, and weekly exercise frequency. A total of 1,068 students, comprising 310 males and 758 females, voluntarily participated in the research. Data were collected through a personal information form, the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3 (BREQ-3), the short form of the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ-SF), and the Social Physique Anxiety Scale (SPAS). For data analysis, descriptive statistics, independent samples t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and LSD post-hoc tests were utilized to determine the sources of differences.

The analyses revealed that students who exercised had lower social physique anxiety levels and higher happiness levels compared to those who did not exercise. Additionally, female students and those aged 18–20 had higher social physique anxiety levels than male students and those aged 21 and over. The findings also indicated that students' social physique anxiety levels were negatively correlated with the intrinsic, integrated, identified, and introjected regulation subscales of BREQ-3, whereas a positive correlation was observed with external regulation and amotivation ($p < 0.01$). Concerning students' happiness levels, a significant positive correlation emerged with intrinsic, integrated, and identified regulation ($p < 0.01$), while no significant relationship was found with introjected regulation, external regulation, or amotivation ($p > 0.05$). Moreover, no significant differences were detected in students' mean happiness scores based on gender or age ($p > 0.05$), and no significant differences were observed in both social physique anxiety and happiness levels with respect to faculty ($p > 0.05$).

In conclusion, the findings indicate that students who engage in regular exercise exhibit lower social physique anxiety and higher happiness levels than those who do not exercise. These results suggest that regular exercise may contribute to reducing social physique anxiety and enhancing happiness. In order to increase participation in exercise and ensure its continuity so that it becomes habitual, it is recommended that relevant institutions and organizations expand both the number and frequency of sporting events, and that university campuses allocate physical spaces for exercise and sports activities.

Keywords: Behavioral Regulation, Exercise, Happiness, Social Physique Anxiety.

1. GİRİŞ

Fiziksel egzersiz, sağlığı ve refahı attırmayı amaçlayan planlı ve amaçlı müdahaleleri ifade eden, fiziksel aktivitenin bir alt başlığıdır (Edwards, 2002). Egzersiz, bireylerin kilo kontrolünü sağlayan, kan basıncını ve kolesterol seviyelerini dengeleyerek zararlı oranları azaltan, nefes alma ve verme işlevlerini düzenleyen, kalp krizi riskini azaltmaya yardımcı olan etkinlikleri içerir. Diğer taraftan egzersiz, kişilerin rutin yaşantılarındaki problemleri ve kaygılarını en aza indirmek için önemli bir olgudur. Dolayısıyla, egzersizin kişilere hem fizyolojik hem de sosyolojik ve zihinsel açıdan da birçok yararlarının olduğu söylenebilir. (Tekkurşun Demir ve Türkeli, 2019).

Düzenli egzersizin dengeli ve sağlıklı yaşam için elzem olduğu her geçen gün daha iyi anlaşılmakta ancak yaşanan ortamın, iş yükünün ve kötü alışkanlıkların neden olduğu stres, insanların yeterince egzersiz yapmamasına yol açıyor. Bu koşullar altında kişilerin düzenli egzersiz yapması, bunu bir hayat standardı olarak geliştirmesi ve bu durumu sürdürmesi toplumsal açıdan önemlidir. Egzersiz konusu pek çok psikolojik yapıyı inceleyen kapsamı oldukça geniş bir alandır. Günümüz şartlarında egzersize verilen değerin anlaşılması ve egzersiz yapanların sayısının artması, kişilerin aktivitelere katılımları ve bu hususta bilinçlenmeleri; sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlıklı yaşam sürdürme isteği ile yakından ilgilidir. Uzun yıllardır yürütülen çalışmalar da sağlık ve egzersiz alanında, düzenli egzersiz yapan kişilerde olumlu fiziksel ve psikolojik etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Bize, Johnson ve Plotnikoff 2007; Vural, Eler ve Güzel 2010).

Egzersiz, kişilerin fiziksel ve psikolojik olarak daha olumlu hissetmelerine, günlük yaşantıda karşılaştıkları engel ve endişeden uzaklaşmalarına yardımcı olur (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018).

Egzersizin psikolojik ve fiziksel faydaları bilinmektedir. İnsanlar için bedensel algı ve fiziksel görünüm her daim önemli bir konu olmuştur. Kişilerin, içinde yaşadıkları toplum ve sosyal çevrelerine göre değişik fiziksel görünüş algılarının daha dikkat çekici olduğu görülmüştür (Yüceant, 2013).

Russell (2002) görünüşe ilişkin olumsuz değerlendirmelerin bireylerde sosyal ve fiziksel kaygıya neden olduğunu bildirmiştir. Her insanın, kişiden kişiye değişen kendi beden farkındalığı vardır. Çocukluk döneminin sonlarına doğru beden algısı ergenlik dönemiyle birlikte farklı bir boyut alır ve yaşam boyu sürekli değişim ve gelişim içindedir. (Harris, 1987).

Ergenlik dönemindeki gençler birçok fiziksel ve sosyal değişimlerden geçerler. Psikolojik dayanıklılık ve sağlık yaşanan toplumun sağlığı açısından da elzemdir (M. Kaya Genç, B. Kaya ve Pehlivan, 2007). Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilerin okul ile ilgili problemleri, çevreleriyle uyum sorunları, ailevi meseleler ve arkadaşlık ilişkilerindeki zorluklar gibi çeşitli sorunların stres yarattığı belirlenmiştir. Bu durumla başa çıkmak için öğrenciler ya kaçınma yoluna gitmekte ya da sorunları çözmeye yönelik adımlar atmaktadır (Dyson ve Renk, 2006). Bu nedenle, gençlik dönemindeki yaşam standartlarının iyileştirilmesine yönelik ilgi ve önem giderek artmaktadır. Gençlerin yaşam standartlarını artırmaları, yalnızca aktif bir yaşam tarzı benimsemekle ve uygun bir çevre oluşturmakla mümkün olabilir. Egzersiz, bireylerin kendilerini ifade edebilecekleri bir alan sunmaktadır. Ulusal ve uluslararası sağlık otoritelerinin kılavuzlarına göre her yaştan bireyin günde en az 30 dakika veya haftada birkaç gün düzenli fiziksel aktivitede bulunması gerekmektedir. Programlar vücudu zorlamamak için özenle tasarlanmıştır. Hayatta kalmak ve enerji harcamak için fiziksel aktivitelere katılmak, büyük ölçüde modern teknolojinin etkilediği yaşam tarzlarında önemli bir değişime yol açtı. Bu değişimin bir sonucu olarak modern yaşam tarzı daha yaygın hale geldi ve bu da fiziksel aktivite eksikliğine ve buna bağlı sorunların ortaya çıkmasına neden oldu. Bu nedenle uzmanlar, daha aktif kalmak için ev işleri, aktif işe gidip gelme ve düzenli egzersiz programları yoluyla kaybedilen fiziksel kayıpları telafi etmek için bunu insanların günlük yaşamlarına entegre ettiler (Malm, Jakobsson ve Isaksson, 2019).

Bireylerin davranışlarını değiştirmeyi amaçlayan bir dizi aşamadan oluşan transteorik model, son yıllarda egzersiz davranışını belirlemek ve açıklamak amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır (Marcus, Selby, Niaura ve Rossi, 1992).

Model, değişimin çeşitli aşamalarındaki bireyleri tanımak ve her bireyin ihtiyaçlarına uygun müdahaleleri geliştirmek ve uygulamak için oluşturulmuştur. Model, kişinin davranış değişikliğine hazır olup olmadığını değerlendirir ve olumlu davranışları edinme ve sürdürme konusunda onlara yardımcı olur (Koyun, 2013).

Bu araştırma da üniversite öğrencilerinin egzersizde davranışsal düzenleme sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi için yapılmıştır.

1.1. Problem Durumu

1.1.1. Problem cümlesi

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin, egzersizde davranışsal düzenleme, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesidir.

Bu doğrultuda “üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma durumlarına göre, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri farklı mıdır?” sorusu ile “egzersiz yapan öğrencilerin egzersizde davranışsal düzenleme düzeyleri ile sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” sorularından hareketle aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1.1.2. Alt problemler

- Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Öğrencilerin yaşlarına göre sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Egzersiz yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre egzersizde davranışsal düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Egzersiz yapan öğrencilerin yaşlarına göre egzersizde davranışsal düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Egzersiz yapan öğrencilerin egzersiz geçmişlerine göre egzersizde davranışsal düzenleme düzeyleri, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Egzersiz yapan öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığı durumuna göre egzersizde davranışsal düzenleme düzeyleri, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin, egzersizde davranışsal düzenleme, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaçla yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin egzersizde davranışsal düzenleme düzeyleri, mutluluk düzeyleri ve

sosyal fizik kaygı düzeyleri; egzersiz yapma durumu, cinsiyet, yaş, fakülte, egzersiz geçmiş, haftalık egzersiz sıklığı değişkenleri açısından incelenmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yetersiz ve seyrek fiziksel aktivite birçok ülkede önemli bir sorundur. Aktif bir yaşam tarzını teşvik etmek, ulusal ve uluslararası halk sağlığı kılavuzlarının önemli bir bileşenidir. Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) ve Amerikan Diyetetik Derneği'nin yönergelerine göre yetişkinler haftanın her günü veya çoğu gününde en az 30 dakika orta yoğunlukta aktivite yapmalıdır (Driskell, Kim ve Goebel, 2005). Ülkemizin genç yetişkinlerinin önemli bir kısmı üniversitelere kayıtlıdır. Öğrenciler diğer gruplara göre daha sağlıklı, daha homojen ve daha ulaşılabilir bir gruptur. Ayrıca bu gruptaki gençlerin fiziksel aktivite düzeyi, gelecekte sağlık sorunlarına yol açabilecek önlenabilir hastalıkların ortaya çıkması üzerinde doğrudan etkiye sahiptir (VonBothmer ve Fridlund, 2005).

Egzersiz yapmanın bireylerin fiziksel sağlığının yanında sosyal ve psikolojik sağlığı üzerinde pozitif yönde katkısının olduğu kabul edilmektedir (Haskell vd., 2007). Egzersizin yararları bilinmesine rağmen dünya genelinde yetişkinlerin egzersiz alışkanlığının düşük düzeyde olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. Son zamanlarda egzersiz davranışında güdüsel yönelimleri anlaşılır kılmaya yönelik çalışmalar sosyal bilişsel açıdan ele alındığı görülmektedir.

Daha önceden yapılan çalışmalar temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) tatmininin egzersiz ve spor ortamlarında uyumlu birçok davranış ile olumlu ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bunlar; özerk güdüsel yönelim (Sylvester, Curran, Standage, Sabiston ve Beauchamp, 2018), pozitif duygu durumu (Mack vd., 2011), zindelik (Adie, Duda ve Ntoumanis, 2008), kendini fiziksel algılama (Sebire, Standage ve Vansteenkiste, 2009), eğlence (Álvarez, Balaguer, Castillo, ve Duda, 2009), sabır ve efor (Smith, Ntoumanis, Duda ve Vansteenkiste, 2011) ve egzersizde devamlılık (Sylvester vd., 2018) şeklindedir. Bu bilgilere dayanarak, çalışma sonunda elde edilen sonuçların literatüre ışık tutacağı ve ilerde yapılması planlanan çalışmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmada elde edilen veriler araştırmaya gönüllü katılan, Amasya ili merkez yerleşkedeki Amasya Üniversitesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

- Araştırmanın uygulanması 2023-2024 eğitim ve öğretim yılı içerisinde gerçekleştirilmiş ve bununla sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, öğrencilerin “Oxford Mutluluk Ölçeği”, “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri”, “Egzersizde Davranışsal Düzenleme Ölçeği-EDDÖ-3” sonuçları ve araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formuna verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan öğrencilerin kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimiyetle objektif bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Seçilen örneklemin evreni yansıttığı varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Mutluluk

Kişinin hayata yönelik duygularının olumlu ve pozitif olarak fazla olması durumudur (Kangal, 2013)

1.6.2. Sosyal fiziki kaygı

Sosyo-fiziksel kaygı bireyin dış görünüşünden kaynaklı duyduğu endişeyi tanımlar. Kişinin başkası tarafından eleştirilirken veya değerlendirilirken dış görünüşüyle alakalı içinde duyduğu korku veya tedirginlik olarak tanımlanır (Hart, Leary ve Rejeski, 1989).

1.6.3. Egzersiz

Egzersiz, fiziksel postürü düzenlemek ve geliştirmek için yapılan amaçlı hareketler bütünüdür. Diğer bir tanımlamaya göre egzersiz, fiziksel sağlığı geliştirmeyi ve iyileştirmeyi hedefleyen fiziksel performansı artıran ve koruyan istekli bir şekilde bir veya birden fazla, planlı fiziksel etkinlikler toplamıdır (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012).

1.7. Egzersizde Davranışsal Düzenleme

Egzersizde davranışsal düzenleme terimi egzersize başlamadan bireyin değişim basamaklarını (düşünme öncesi, düşünme, hazırlık, harekete geçme, sürdürme) egzersize uyarlayarak uygulama ve harekete geçme sürecidir (Yılmaz, 2021).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Egzersiz

Egzersiz, fiziksel olarak uygun olmanın bir veya birden çok bileşeninin geliştirilmesi veya sürdürülmesi amacıyla tasarlanan, önceden planlanmış ve bu plana göre yapılandırılmış fiziksel aktivitenin alt kategorisidir (Dasso, 2019). Farklı bir tanıma göre egzersiz; önceden planlanmış ve programlanmış, düzenli ve tekrarlanan aralıklarla yapılan, vücudun eklemler ve kaslar boyunca hareket etmesini içeren, enerji harcamasının artması ve kalp atış hızının artması nedeniyle yorgunluğa neden olan aktiviteler bütünüdür.

2.1.1. Egzersizin etkileri

Egzersizin etkileri genel sağlık düzeyi ile ilgili olan etkileri ile sosyolojik ve psikolojik etkileri olacak şekilde iki bölümde incelenmektedir.

2.1.1.1. Egzersizin sağlık üzerine etkileri

Birçok ciddi ve ölümcül hastalığın sebebinin fiziksel olarak hareketsiz bir yaşam olduğu bilinmektedir (Booth, Roberts ve Laye, 2012). Bu hastalıkların en başında kalp-damar hastalıkları gelmektedir. Dünyada obezite ve kalp-damar hastalıklarının yanı sıra kas zayıflıkları, vücut şekil bozuklukları, şeker hastalığı gibi pek çok hastalık yaygınlaşmakta ve çoğunlukla sedanter ve hareketsiz yaşayan kişilerde ortaya çıkmaktadır (Göksu, Harutoğlu ve Yiğit, 2003)

Büyük bir genç nüfusa sahip sağlıklı bir toplumda, ideal fiziksel aktivite ve fiziksel kondisyon seviyelerine ulaşmak, kalp hastalığını önleme olasılığını olumlu yönde etkilemektedir.

Düzenli fiziksel aktivite, kronik tıbbi rahatsızlıkları olan yetişkinlerin ve çocukların sağlığı için önemlidir (Anderson ve Durstine, 2019). Hipertansiyonu olan hastaların düzenli olarak fiziksel egzersiz yapmaları durumunda kan basınçları düşmekte ve obez çocukların fiziksel kondisyon düzeyleri de iyileşmektedir. Obez çocuklarda kilo kaybına da neden olabilmektedir. Kalp-damar hastalıklarının çocukluk çağında gelişmesi muhtemel olduğundan, erken yaşlardan itibaren düzenli fiziksel aktiviteye katılmak, muhtemelen kalp-damar hastalığına yakalanma olasılığını azaltmaktadır (Dipla, Nassis ve Vrabas, 2012).

Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin ve ardından gelen yüksek aerobik eşik düzeylerinin, yetişkinlerde yüksek kolesterolü tedavi etmenin ve korumanın etkili yolları olduğunu göstermektedir (Yan, 2007).

Egzersiz de bunlardan biri olup kişinin sağlığını ve konfor alanını korumak için geliştirilmiş, özel olarak tasarlanmış, planlanmış ve düzenli hareketlerdir (Vural, 1998).

Egzersiz, amacı kendini veya rakibi yenmek olan, rekabeti içeren, belirli kuralları olan, bireysel veya takım halinde yapılabilen düzenli bir fiziksel aktivitedir. Ancak birçok Avrupa ülkesinde sporun tanımı için de kullanılmaktadır (Malm vd., 2019).

Egzersizle elde edilen fiziksel uygunluk; esneklik, dayanıklılık, kuvvet ve hareketlilik gibi fiziksel aktivite yeteneklerinin geliştirilmesi veya fiziksel aktivite yeteneklerinin belirli bir düzeyde tutulması anlamına gelmektedir (Vural, 1998).

Uzun vadede toplumdaki insanları aktif yaşam tarzlarını benimsemeye yönlendirmek ve desteklemek hem bireyler hem de toplum için sağlıklı yaşam açısından önemlidir (Subramaniam vd., 2022). Birey yaşamı boyunca egzersize tam olarak katıldığı sürece ideal kilosunu korumanın kalp-damar hastalıkları, tip II diyabet, obezite, akciğer ve kolon kanseri, hipertansiyon gibi çeşitli kronik hastalıkların önlenmesinde önemli etkileri vardır (WHO, 2003).

Fiziksel aktivite çocukların büyüme, gelişme ve metabolik fonksiyonlarını korumanın yanı sıra kronik hastalıkları da önlemektedir. Kemiklerdeki mineral içeriğinin artmasına yardımcı olur ve gelecekte osteoporoz riskini azaltmaktadır (Rondanelli vd., 2021).

2.1.1.2. Egzersizin sosyolojik ve psikolojik etkileri

Egzersizin bireylere sağladığı sosyolojik ve psikolojik faydalar göz önüne alındığında, bireyler egzersiz yaparken egzersizi kendilerine zaman ayırmanın ve kişisel olarak kendilerini iyi hissetmenin bir yolu olarak algılamaktadırlar (Granero-Jiménez, López-Rodríguez, Dobarrío-Sanz ve Cortés-Rodríguez, 2022).

Egzersiz sayesinde insanlar fiziksel sağlıklarını bir dereceye kadar koruyabilir, görünüşlerini koruyabilir veya daha güzel hale getirebilir ve bu sayede sosyal statülerini koruyabilmektedirler (Malm vd., 2019).

Bireylerin dış görünüşlerine dikkat etmelerinin nedeni, sosyal çevredeki kişilerin ağırlıklı olarak insanların dış görünüşlerini değerlendirmeleri, dolayısıyla kişilerin kendi dış görünüşlerine dikkat etmeleridir. Egzersizin bireyin sağlıklı yaşamına katkısı birçok araştırmaya konu olmuştur.

Bu çalışmaların sonuçları egzersizin sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (Bozhüyük vd., 2012). Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşama katkısı, vücut dengesi ve görünümüne etkisi ile birleştğinde bireyin psikolojisi üzerinde de güçlü etkileri bulunmaktadır (Malm vd., 2019).

Egzersiz faaliyetleri insanların yaşamlarında önemli bir rol oynamaktadır çünkü doğrudan veya dolaylı olarak insanların kendileriyle barışmalarına yardımcı olurken özgüvenlerini de arttırmaktadır (Zamani-Sani vd., 2016). Egzersiz dolaylı olarak bireylere toplum içinde iletişim kurma olanağı sağlar, olumlu bir sosyal ortam yaratarak stres ve depresyon yaşama riskini azaltmaktadır (Bozhüyük vd., 2012).

Peterson (1998), yapılan düzenli egzersiz aktivitelerinin psikolojik ve sosyolojik olarak başlıca yararlarından aşağıda belirtmiştir.

- Çalışanların verimlilik düzeyi yükselir,
- Daha enerjik hissetmeye sebep olur,
- Egzersizin sağlığı iyileştirmesi, egzersize yönelim düzeyini yükseltir,
- Egzersiz yapan bireyde özgüven düzeyi yükselmektedir,
- Bireyin yaşadığı stres düzeyinin düşmesi sebebiyle stres kaynaklı sağlık sorunları azalır,
- Karşılaşılan sorunlara daha olumlu bir bakış açısı geliştirmek mümkün olmaktadır,
- Agresif ve hiperaktif davranışlarda azalma olur,
- Birey kendi benliği konusunda daha bilinçli hale gelir,
- Yeni edinilen sosyal çevre ile yeni arkadaşlıklar kurularak paylaşma duygusu gibi olumlu sosyal etkileşimler ortaya çıkar.

Egzersizin zihinsel ve fiziksel gelişim üzerindeki pozitif etkisinin yanı sıra, yoğunluk, sıklık ve süresi ile getirdiği faydalar arasında da bir ilişki vardır. Aynı zamanda kişilerin psikolojisine de olumlu etki yaparak depresyon, anksiyete bozuklukları ve stresten kurtulmada olumlu rol oynamaktadır (Yao, Chen, Dong, Feng ve Qiao, 2022).

Egzersizin duygusal faydaları göz önüne alındığında, özgüvenin artması, stres ve kaygının daha iyi yönetilmesi ve vücut algısı da dahil olmak üzere kişisel sağlık kavramlarının iyileştirilmesi bu faydalar arasındadır. Egzersize ve çeşitli etkinliklere katılmanın özellikle yetişkinlerde ruh sağlığı üzerinde bazı olumlu etkileri olduğu kanıtlanmıştır (Mahindru, Patil ve Agrawal, 2023).

2.2. Egzersizde Davranış Değişimi

Değişim süreci, istenen sağlık davranışlarını elde etmek için müdahale planlarının geliştirilmesine rehberlik etmek üzere tasarlanmıştır. Egzersiz ile yaşanan değişimler bilişsel ve davranışsal süreçler olarak ikiye ayrılmaktadır. Bilişsel süreç, bireyin bilinç düzeyinin artması, dramatik yardımlaşma, kendisinin ve çevrenin yeniden değerlendirilmesi ve sosyal özgürlükle birlikte görülmektedir. Davranışsal süreç ise yardım ilişkileri, uyaran kontrolü, olasılık yönetimi, kendisini özgürleştirme gibi alanlarda bunun tam tersi yaşanmaktadır (Tümer, 2007).

Fiziksel aktivitenin sağlığa birçok faydası olduğu bilinmesine rağmen çoğu insan hareket etme ve egzersiz yapma konusunda isteksizdir. Bu nedenle araştırmalar, insanların fiziksel aktivitenin sağlığa faydalarının farkında olduğunu gösterse de insanların neden fiziksel aktiviteye katılma konusunda isteksiz oldukları konusunda merak uyandırmaktadır (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006). Literatürde bireysel egzersiz davranışının birçok modeli anlatılmaktadır (Adams ve White, 2003).

Bireylerin egzersiz yapmaya başlamasına, sürdürmesine ya da egzersizden uzaklaşmasına sebep olan faktörleri belirlemek zor olduğundan araştırmacılar farklı teori ve modeller kullanmışlardır. Motor davranışı ortaya çıkarmak ve değiştirmek için araştırmalarda birçok davranış şeması, birçok model ve teori kullanılmaktadır (Cooney, 1996).

2.2.1. Egzersizde davranış değişim modelleri

Literatürde sıklıkla ele alınan davranış değişim modelleri arasında; sağlık inancı modeli, planlı davranış teorisi, sosyal bilişsel teori ve kuramlar üstü model bulunmaktadır.

2.2.1.1. Sağlık inancı modeli

Bu model, 1950'li yılların başında hastalıklardan korunma ve hastalık tarama programına katılımın yetersizliğini açıklamak amacıyla Kurt Lewin tarafından geliştirilmiştir. Beklenti ve değer yaklaşımları aracılığıyla bireylerin davranış ve bu davranışta etkili olan motivasyonu ele almaktadır (Huang, Tsai, Wang, Chien ve Chang, 2023). Bu yaklaşıma göre; bireyin bir eylem gerçekleştirdikten sonra ne olacağına ya da olmayacağına ilişkin beklentilerinin yanında, söz konusu eylemlerin sonuçlarının kendisi açısından ne denli değerli olacağına ilişkin yargıları da davranışlarına ilişkin kararında etkili olabilmektedir. Bu modelde hastalığı önlemek değerlidir; egzersiz davranışının hastalığı

önleyeceğine inanmak bir beklentiye ifade etmektedir. Janz, Champion ve Strecher (2002)'ye göre bu beklenti, yaşanan durumun düzeyine göre değişmekte ve önerilen sağlık davranışlarına uyulduğu takdirde hastalık durumu ihtimali azalmaktadır.

2.2.1.2. Planlı davranış teorisi

Bireyin davranışlarında tutum ve davranışa ilişkin öznel normların onun amaçlı ve planlı davranışlarını etkilemekte olan unsurları tahmin etmede etkili olduğunu belirten (Peters ve Templin, 2010) planlı davranış teorisi, bireylerin belirli bir davranış ortaya koymalarından önce diğer eylemlerin neticelerini değerlendirdiğini ve en çok istenecek neticeyi gerçekleştirecek davranışı tercih ettiğini savunmaktadır. Planlı davranış teorisine göre bireyler, eylemlerinin neticesini davranış öncesinden düşünmekte, tercih ettikleri sonuçlara erişmek amacıyla kararlar alarak bu kararı davranışa dönüştürmektedir. Farklı bir anlatımla davranış, belli niyetlerin bir neticesi şeklinde ortaya çıkan faaliyetlerdir. Bu teoride niyet davranışını belirleyen asıl unsur niteliğindedir. Tutumlar niyetleri, niyetler ise davranışları etkilemektedir (Ajzen, 1991).

2.2.1.3. Sosyal bilişsel teori

Karşılıklı belirleyicilik olarak da tanımlanan bu teori, çevresel ve davranışsal unsurlar arasındaki etkileşimin üzerinde durmaktadır. Bu teoride duygular, düşünceler, bilinç ve fizyoloji önemli ayrıntılardır. Bu teorideki en önemli faktörler, bireyin inançları ve davranışlarını başarıyla sergileme konusundaki öz yeterliliğidir (Bandura, 1997). Diğer bir tanım ise fiziksel aktivitelere katılmak isteyen bireylerin her türlü aktivitede başarılı olabileceklerine inanmalarıdır, bu da aktivite katılımını olumlu yönde etkilemektedir. Dolayısıyla bu teori, bireyin bilinç ve davranışının daha sonraki davranışlarını etkileyeceğine inanmaktadır (Zhang, Chen, Li ve Dong, 2022).

2.2.1.4. Kuramlar üstü model

Prochaska ve Diclemente tarafından 1983 yılında geliştirilmiş olan ve Transteorik model olarak da adlandırılan bu model bireyin davranışlarındaki farklılıkların dinamik bir süreçteki seyrini ele almakta, bu süreçte bireyleri davranış değişikliği yapmasına sebep olan davranışsal ve bilişsel süreçleri açıklayan tek modeldir (Heath ve Liuogari, 2015).

1970'lerde James Prochaska ve Carlo DiClemente, transteorik davranış değişikliği modeli üzerinde çalışmaya başlamış ve 12 yıllık araştırmaların ardından 1982'de modeli geliştirmişlerdir (Erol ve Erdoğan, 2007).

Bu modele transteoretik model adı verilmektedir çünkü psikanaliz, hümanizm ve davranış bilimi gibi çeşitli teorilere dayanmaktadır. Bu model bireysel karar vermeye odaklanır, kasıtlı davranışı değiştirme eğilimindedir ve başlangıçta sigarayı bırakma programlarında kullanılmıştır. Profesyonel müdahale olmadan sigarayı bırakmaya çalışan kişilerin gözlemleri, davranışlarını kendi kendine değiştiren kişilerin, yüksek riskli davranışları azaltmaya veya ortadan kaldırmaya çalışırken belirli aşamalardan geçtiklerini bulunmuştur. Zamanla farklı sağlık davranışlarını (örneğin aşırı yeme ve kilo kontrolü, egzersiz, stresle başa çıkma, madde bağımlılığı) hedefleyen sağlığı geliştirme programlarında kullanılır hale gelmiştir (Yeltepe, 2007).

2.2.2. Egzersiz davranış değişim basamakları

Her insanın ihtiyaçları farklı aşamalarda çok farklı olabilir. Bu nedenle davranış aşamalarının iyi belirlenmesi gerekmektedir. Değişimin geline aşamasında kullanılan uygunsuz yöntemler bireylerin değişime direnç göstermesine neden olabilmektedir (Koyun, 2013). Değişimin gerçekleşebilmesi için birçok yol kat edilmesi gerekmektedir. Bu yollardan (aşamalardan) ilerlemek aynı zamanda egzersize hazır olmak anlamına da gelmektedir (Miçooğulları, Cengiz, Aşçı ve Kirazcı, 2010).

Bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye doğru ilerledikçe düzenli olarak fiziksel aktiviteye katıldıkları ve fiziksel aktivite davranışlarında olumlu değişiklikler yaptıkları görülmektedir (Malm vd., 2019).

Gençlerin fiziksel aktivitelere düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmalarını sağlayabilmek amacıyla onların davranış değişikliğine olan istek ve eğilim durumunun doğru yöntemler kullanılarak tespit edilmesi gereklidir. Transteorik model egzersize katılıma ilişkin davranışları (1) Niyet öncesi, (2) Niyet, (3) Hazırlık, (4) Hareket (5) Devamlılık biçiminde sıralamaktadır (Marcus ve Lewis, 2003).

- Ön niyet, bireyin önümüzdeki altı ay içinde davranışını değiştirmek için harekete geçmeyi düşünmediği aşamadır. Kişisel sağlığın iyileştirilmesinde fiziksel aktivitenin öneminin anlaşılmasına ve farkındalık yaratılmasına ihtiyaç vardır.
- Kasıtlı eğilimlerde kişi fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmez ancak aktiviteyi gerçekleştirmeye niyetlenmektedir. Bireylerin faaliyetleri başlatması ve gerekli adımı atması

konusunda destek olunması gerekmektedir. Bireylerin fiziksel aktiviteleri günlük yaşamının bir ögesi şekline dönüştürebilmesi amacıyla kendine uyacak olan aktivite türünü seçmesinde gerekli bilgilerin sağlanması gerekmektedir.

- Gerekli hazırlık düzeyi, hareketsiz bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasına yönelik haftalık çalışma programının hazırlanmasıdır. Bireyler fiziksel aktivitenin sıklığı, şiddeti, türü, süresi ve gelişim düzeyi konusunda bilgilendirilmelidir. Aşırı fiziksel aktiviteden kaçınılmalı ve bireyler düzenli aktiviteye teşvik edilmelidir. Bireylerin fiziksel aktivite programını düzenli olarak sürdürebilmeleri için sosyal destek almaları gerekmektedir.
- Aktif olma eğiliminde olan kişiler gerekli fiziksel aktivite seviyesine altı aydan daha kısa bir sürede ulaşacaktır.
- Kalıcı olma eğilimi sergileyen kişiler, altı aydan uzun zamandır düzenli bir şekilde fiziksel olarak aktiftirler. Monotonluk, can sıkıntısı, stres, hastalık, tatil gibi gelecekte fiziksel aktivitede kesintilere yol açabilecek olası riskler karşısında hazırlık ve devam safhalarında önleyici tedbirlerin alınması etkili bir strateji olmaktadır (Marcus ve Lewis, 2003).

2.3. Sosyal Fizik Kaygı

Sosyal fizik kaygısı, bireylerin yaşadıkları kaygının türlerinden biridir. Sosyal fizik kaygının tanımlanmasında genel olarak kaygı ve sosyal kaygı kavramlarının ele alınması yararlı olacaktır.

2.3.1. Kaygı

Kaygı kavramı dilimize Batılı kaynaklardan “kaygı” kavramının tercümesiyle girmiştir. Anksiyete, bilinmeyen nedenlerden dolayı belirsiz korku, endişe ve sıkıntı duygularıyla karakterize edilmektedir. Kaygı, kişinin kötü bir şey olacağına ve bunu önleyemeyeceğine inanması durumunda ortaya çıkar (Alrabai, 2014).

Genel olarak bakıldığında kaygılı kişilerin subjektif ve objektif birçok şikayeti ve semptomu olabilir. Bunlar; gerginlik, güvensizlik, korku, panik, ruhsal endişe, şaşkınlık, tedirginlik durumlarından, baş ağrısı, baş dönmesi, bedensel olan ağız kuruluğu, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme ve uykusuzluk olacak şekilde sıralaması yapılmaktadır (Köknel, 2005).

Kaygı çoğu zaman olumsuz şeyleri çağırırsa da genel kullanımı ve anlayışı göz önüne alındığında, yalnızca yaşamı olumsuz yönde etkileyen bir kavram olarak görülmemelidir (Robinson, Vytal, Cornwell ve Grillon, 2013). Kaygı, bireyin yaşamında olumlu ve gelişimsel özellikleri olan bir olgudur. İnsan şiddeti ve bu şiddetin kalıcılığı arttığında kaygı sorun haline gelir. Kaygı, her insanın doğasında olan, belli ölçüde sağlıklı olan ve yaşanması gereken bir durumdur (Hamarta, 2009).

İnsanların bunu deneyimlediği ölçüde, kaygı olgusu değişen yoğunluklarda ortaya çıkmaktadır. Kaygının yoğunluğu çok hafif sinirlilik ve huzursuzluktan paniğe kadar değişebilmektedir (Bandelow ve Michaelis, 2015). Düşük düzeydeki kaygı düşük üretkenliğe yol açmakta, orta düzeydeki kaygı en yüksek üretkenliğe yol açmakta ve yüksek düzeydeki kaygı, daha doğrusu panik düzeyindeki kaygı en düşük düzey üretkenliğe yol açmaktadır (Cüceloğlu, 1999).

Çeşitli kişisel, sosyal ve kültürel psikoloji öğretilerinde kaygı, birincil veya ikincil olarak kişiliği geliştiren ve etkileyen bir güç olarak ele alınmaktadır (Köknel, 2005). İnsanlar kaygının yoğunluğuna göre farklı isimler kullanarak kaygı kavramına anlam kazandırmaya çalışmışlardır. Kaygı kavramını açıklamak ve anlamak için korku kavramının üzerinde durulması gerekmektedir (Carleton, 2016).

Korku, kişinin belirli bir durumdaki gerçek veya potansiyel tehlikeyi değerlendirmesini veya tahmin etmesini ifade eder. Korku bilişsel sürecin bir parçası iken kaygı duygusal sürecin bir parçasıdır. İnsan beyni korkuyu değerlendirdiğinde o korkuya verdiği tepki kaygıdır (Grogans vd., 2023).

Birey kaygı yaşadığında fiziksel ve duygusal olarak tepki vermektedir. Anksiyete, genellikle sinirlilik, titreme, terleme, kalp çarpıntısı ve hızlı nabız gibi fiziksel semptomların eşlik ettiği, gerginliğe neden olan duygusal bir durum olarak tanımlanır. Kişi “korku” yaşadığında yalnızca zihinsel ve fiziksel tepki vermektedir. Sonuçta korku, tehlikeli bir durumun boyutunu belirtirken kaygı da kişinin korku yaşarken yaşadığı rahatsızlık hissini ifade etmektedir (Beck ve Emery, 2006).

Kaygı ile korku arasındaki benzerlik ve farklılıkları şu şekilde açıklamaktadır: Hem korku hem de kaygı duyguları, algılanan tehlikeyle orantılıdır (Steimer, 2002).

Ancak korkuya neden olan tehlike açık ve nesnel iken kaygıya neden olan tehlike, gizli ve subjektiftir. Kişi duygunun gerçek nedeninin farkına varmadan, kaygının yoğunluğu mevcut durumun kişi için önemiyle doğru orantılıdır (Geçtan, 1995).

2.3.2. Sosyal kaygı

İnsanlar sıklıkla kendilerine bakılmayı, toplum önünde aşağılanmayı vb. düşünürler. Bu düşünceler kişilerin kaygılarını tetikleyebilir. Bu kaygı bireyin çekilmez hale gelmesine ve sosyal durumlardan kaçınma, uzaklaşma gibi davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir (Bortolan, 2023).

Bu tanımlara göre sosyal kaygı, bireyin sosyal durumlarda uygun davranamamasına, kötü duruma düşmesine, insanlar üzerinde olumsuz bir izlenim bırakmasına, başkaları tarafından beceriksiz, acınası, yetersiz, yetersiz görülmesine neden olabilmektedir. Aynı zamanda huzursuzluk ve gerginlik durumu olarak da tanımlanabilmektedir (Gümüş, 2006).

Genel olarak bakıldığında sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler sosyal ilişkilerde ve sosyal durumlarda önemli ölçüde kaygılı olmaktadır. Sosyal kaygısı olan kişilerin mutlaka farklı türde kaygıları olması gerekmemektedir. Sosyal kaygı, doğası gereği, kişinin başkalarıyla iletişimini sınırlamak için tasarlanmıştır. Sosyal kaygının ana yapıları reddedilme kaygısı ve geri çekilme kaygısını içermektedir. Bu nedenle sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler sosyal imajına dikkat eder, çevresine uyum sağlar ve sessiz kalmayı tercih etmektedir (Leigh ve Clark, 2018).

2.3.3. Sosyal fizik kaygı

Sosyal kaygının alt başlıklarından biri olan sosyal fizik kaygısı, insanların başkaları tarafından fiziksel özelliklerine göre yargılanması durumunda ortaya çıkan bir kaygı türüdür (Erdoğan, 2021). Bugün pek çok insan bunu yaşamaktadır.

Bireyin kendisini sevmemesi ve yetersiz olduğuna inanması nedeniyle yaşadığı kaygı ve güvensizlik duyguları olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendi bedenine karşı olumsuz tutumu sonucunda ortaya çıkar. İşyerinde, okulda, evde ve sosyal yaşamın her alanında sorunlara neden olabilmektedir (Alımcı, 2018).

Sosyal ve fiziksel kaygı; boy, kilo, ten rengi, yüz şekli, gülümseme, vücut yapısı gibi faktörleri içerir. Kişinin fiziksel özelliklerine ilişkin olumsuz düşünceler, kişinin kendinden nefret etmesine, kaygı duymasına ve bedeninden utanmasına yol açabilmektedir.

Bir başka deyişle kişinin dış görünüşüyle ilgili diğer insanların yorumlarına rağmen hissettiği duygu olarak tanımlanmaktadır (Barnes, Abhyankar, Dimova ve Best, 2020).

İnsan sosyal ve duygusal bir varlıktır. Etkileşimde bulunduğu diğer kişiler üzerinde kabul görmek ve olumlu bir izlenim bırakmak istemektedir. Bu nedenle güzellik, antik çağlardan günümüze kadar her dönemde ve her çağda oldukça önem verilen bir konudur.

Özellikle günümüzde beğenilme ve başkalarını etkileme isteği daha da ön plana çıkmıştır. Bu nedenle insanlar görünümlerine daha fazla çaba göstermeye devam etmektedir (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019).

Sosyal medya, bireylerin neredeyse aynı vücut tiplerine sahip olmasını gerektirerek topluma etkili bir şekilde yaptırımlar uygulayabilir.

Bu durum kişilerin kendi bedenleri hakkında olumlu ve olumsuz değerlendirmeler yapmasına neden olmaktadır (Ürün ve Öztürk, 2020). Çoğunlukla ergenlik döneminde başlar. Kişi kendi eksikliklerini fark ettiğinde, özellikle başkaları üzerinde olumlu bir etki yaratma ihtiyacı nedeniyle sosyal fizik kaygısı artmaktadır (Boursier ve Gioia, 2020).

Sosyal fizik kaygısı kişinin sadece fiziksel görünümünün değil genel görünümünün de değerlendirilmesidir. Sosyal fizik kaygısı odak noktası bu nedenle oldukça ayrıntılı ve kapsamlıdır. Bireyin sosyal yaşamını ve yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Zartaloudi vd., 2023).

2.3.3.1. Sosyal fizik kaygının nedenleri

Alan yazın incelendiğinde “reddedilme duygusu, fizyoloji, utangaçlık, sosyal izlenim, olumsuz beden algısı, kültür ve toplum” gibi etmenlerin sosyal fizik kaygısının oluşumuna neden olan etmenler gibi incelendiği görülmektedir.

Reddedilme duygusu: Bireylerin bir ilişkide, arkadaşlıkta ya da akran ilişkisinde diğer kişiden onay ve kabul görmesi önemlidir; olumsuz geri bildirim almak ve sosyal ortamlarda istenmemek sosyal fizik kaygının gelişmesinde önemli faktörler olarak değerlendirilebilir (Alden ve Lynn, 2014).

Fizyoloji: Sosyal fizik kaygısı olan bireylerin “sempatik sinir sistemleri” pasif (aktifliğini kaybetmiş) durumdadır. Buna bağlı olarak “sempatik sinir sisteminin aktifliği” düşük olduğu için bireylerin kaygılı olma olanakları yüksektir (Ökten, 2019).

Utangaçlık: Utangaç kişiler, kendilerinin yeterince iyi olmadıklarını hissederek sosyal durumlardan çekilme, sosyal etkileşimlerden kaçınma gibi davranışlar sergileyerek kendilerine engel oluştururlar. Kaçınma davranışı sergileyen kişiler, daha fazla utangaçlık duygusu yaşarlar. Utangaçlık aynı zamanda sosyal kaygıya da yol açabilmektedir (Çınar ve Keskin, 2015).

Sosyal izlenim: Kişi bulunduğu ortamda olumlu, güzel ve hoş bir izlenim bırakamayacağına inandığında sosyal anayasa kaygısı ortaya çıkacaktır. İnsanlar için olumlu bir sosyal izlenim yaratmak önemlidir (Mülazımoğlu Ballı, Erturan İlker ve Arslan, 2014).

Olumsuz beden algısı: Olumsuz beden algısı, kişinin bedeni hakkında olumsuz düşüncelere sahip olması, vücut yapısından hoşlanmaması, vücut yapısının yeterince mükemmel olmadığına inanması ve bunun sonucunda sosyal fizik kaygısına yol açması faktörünü ifade etmektedir (Doğan, 2010).

Toplum ve kültür: Her toplum ve kültür farklı olduğu gibi, insanları da farklı şekilde etkilemektedir. Sosyal fizik kaygısı aynı zamanda kültürel ve sosyal faktörlerden de etkilenmektedir (Boursier ve Gioia, 2020).

2.4. Mutluluk

Mutluluk ya da öznel iyi oluş, hayata ilişkin olumlu duygu ve düşüncelerin üstünlüğü anlamına gelir. Başka bir deyişle, insanların hayatlarında hissettikleri memnuniyet ve olumlu duyguların toplamıdır. Sübjektif iyi oluş, insanların hayatlarını neden ve nasıl olumlu değerlendirdiklerini kapsayan ve insanların kendi hayatlarını sübjektif olarak değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan mutluluk düzeyini ifade eden bir kavramdır (Kangal, 2013).

Mutluluğun başka bir tanımına göre; olumlu ya da hoş bir duygu durumu içinde olmakla ortaya çıkan, zihinsel ya da duygusal rahatlık durumu olarak tanımlanabilir. Bu, basit bir duygusal durumdan yoğun neşeye kadar değişebilir (Singh, Kshtriya ve Valk, 2023).

2.4.1. Mutluluk alt boyutları

Mutluluğu oluşturan alt boyutlar üçe ayrılmaktadır (Diener, 1984; Kangal, 2013):

- Mutluluğun ilk alt boyutu öznelliktir. Mutluluk olgusu kendini iyi hissettiğini iddia eden bireylerin kişisel bir deneyimi olsa da mutluluk düzeyleri bireyin kendi bakış açısıyla ölçülmektedir.
- Mutluluğun ikinci alt boyutu olumlu niteliklerden oluşmaktadır. Bu bağlamda mutluluk olgusu sadece depresyon ve umutsuzluk gibi istenmeyen durumlarla değil, aynı zamanda çok mutlu olmama, kısmen mutlu olma ve çok mutlu olmama yol açan faktörlerle de yakından ilişkilidir.
- Mutluluğun üçüncü alt boyutu, bireyin yaşamının çeşitli yönlerine ilişkin genel değerlendirmesini içermektedir. İnsanların hayatlarının tüm yönlerini ölçmesi birkaç hafta veya ömür boyu bir inceleme gerektirebilir. Hangi zaman diliminin en iyi olduğunu belirlemenin birincil bir yolu yoktur.

2.4.2. Genel mutluluk durumu

Ulaşılan veriler gerek bireysel gerekse toplumsal iyi olma için son derece önemlidir (Kangal, 2013).

Modern pozitif psikoloji biliminin kurucuları Seligman, Csikszentmihalyi ve Peterson, psikoloji biliminin yalnızca “psikolojisi bozuk” bireylerle değil, psikolojisini korumak isteyenlere; yalnızca mutsuz bireylere değil mutlu kalmak isteyenlere de yardımcı olması gerektiğini iddia etmektedir; zira gündelik yaşamda bireyler her an bir telaş içinde olduklarından bir problem gelişene dek yaşamlarını iyileştirmeyi düşünememekte veya günde beş dakika bile olsa bir müdahalede bulunarak nasıl daha mutlu olacaklarını bilememektedirler (Hayes, 2023).

Aristoteles kavramsal olarak Yunan düşüncesinde mutluluğu, ahlak felsefesinde ise tercih kavramını ele almıştır. Mutluluk ancak eylem yoluyla geliştirilebilecek iyi bir yaşam durumunu ifade etmektedir (Çötök, 2017). Bireyin eylemleri tutku, arzu, istek, tercih ve tercih kavramları aracılığıyla gerçekleşmektedir. Aristoteles, bu kavramları analiz ederek, kendini tanıyan ve kendisi üzerinde kontrol sahibi olan bir kişinin, kişisel mutluluğa yol açacak, dikkatlice düşünülmüş seçimler yaptığına inanmıştır (Kabadayı, 2013).

2.4.3. Mutluluğu etkileyen faktörler

Genel olarak insanlar; cesaret, coşku, güven, heyecan, istek, neşe, sevinç gibi olumlu duygular yaşamaktadırlar. Ayrıca olumsuz duyguları (kaygı, korku, nefret, öfke, suçluluk, tedirginlik, üzüntü gibi) nispeten daha az görülen ve hayatından memnun olan bireylerin mutlu olduğu varsayılmaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2012).

Bu tanımdan yola çıkarak mutluluğu ölçmek için birçok psikolojik test ve ölçüm aracı geliştirilmiştir. Bu nedenle bireysel, toplumsal ve hatta ulusal düzeyde mutluluk araştırmaları yapılmaktadır (Fredrickson, 2001)

Mutluluk kavramını etkileyen başta birey ve çevre olmak üzere pek çok faktör bulunmaktadır. Mutluluk; aile, içerisinde bulunulan çevre, gelir, sağlık gibi pek çok unsurdan etkilenmektedir. Bu unsurlar bireylerin yaşam beklentisini belirlemekte ve refah düzeyini etkilemektedir. Aynı zamanda; başarı, güç, iş, para, sağlık, sevgi, şans gibi unsurla da ilişkilidir. Bireyin mutluluk durumunda ayrıca aile ve sosyal ilişkiler, aile, özgürlük, güvenlik, değerler de sayılmaktadır (Ahn, Garcia ve Jimeno, 2004).

2.4.3.1. Gelir

Mutluluğu etkilemekte olan etkili unsurlardan biri olan gelirin mutluluk üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla kişinin yaşam standardının dikkate alınması gerekir. Bireyin yaşam standardı konusunda bilgi sağlayan gösterge gelirdir. Sosyal mutluluk düzeyi ile kişi başına düşen gelir düzeyi arasında bir ilişki bulunmaktadır (López-Ruiz, Huete-Alcocer, Alfaro-Navarro ve Nevado-Peña, 2021). Veenhoven ve Dumludağ'ın (2015) belirttiği gibi varlıklı toplumlar, yani sosyal refah seviyesi yüksek olan toplumlar, sosyal refah seviyesi düşük olan toplumlara göre daha mutludur. Daha kısa anlatımla gelir arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır.

2.4.3.2. Cinsiyet

Cinsiyet farklılığının mutluluk üzerinde önemli bir etkisinin bulunmamasının yanında sıklıkla kadınlara özgü bir özellik olarak kabul edilmekte, sosyal yönelim ve artan mutlulukla ilişkilendirilir (Michalos, 1991). Kadınlar erkeklerden daha mutlu hayatlar yaşayabilmektedirler. Bunun nedeni kadınların mutluluk ve mutsuzluğu erkeklere göre daha samimi yaşamaları olabilmektedir (Tenaglia, 2007).

2.4.3.3. Yaş

Mutluluk ve uzun ömür arasındaki ilişki bumerang yani U harfi şeklindedir (Blanchflower ve Oswald, 2004). Mutluluk erken yaşlarda yükselmekte, orta yaşlarda en düşük seviyelerine inmekte ve yaşlılıkta en yüksek seviyelerine yükselmektedir. Yaşlandıkça günlük yaşam içerisinde bazı konularda ters gitme beklentisi oluşmaktadır ve bireyler yaşlandıkça amaçlarını ve hedeflerini yeniden düzenleyerek yeni durumlara uyacak şekilde davranmaktadırlar (Wong, Chau, Fang, ve Woo, 2017).

2.4.3.4. Evlilik

Evli kişilerin daha önce evlilik yaşamamış veya evlilik yapıp ayrılmış ve dul olanlara kıyasla daha mutlu olduğu belirtilmektedir (Kangal, 2013). Evlilikte çiftlerin yaşanan olumsuzluklarda birbirlerine destek olmaları, birlikte güzel zamanlar ve anılar oluşturmaları, sağlık kontrolleri yapmaları vb. ile açıklanabilmektedir (Glenn ve McLanahan, 1981).

2.4.3.5. Eğitim

Mutluluğu etkileyen bir diğer kavram ise eğitimidir. Araştırmalar mutluluk ile eğitim arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermektedir (Gençoğlu ve Yılmaz, 2014).

Eğitim ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bireyin eğitim düzeyi arttıkça mutluluğunun da artacağını göstermektedir (Jiang, 2022). Bu da insanların çevrelerindeki değişikliklere uyum sağlamasını kolaylaştırır ve özgüvenlerini artırmaktadır. Ancak bazı araştırmalar bireylerin eğitim seviyesi arttıkça mutluluk düzeylerinin azalabileceği yönündedir (Yurcu ve Atay, 2015).

2.4.3.6. Sağlık

Mutluluğu etkileyen diğer faktörlerden farklı olarak mutluluk ile sağlık arasında bir etkileşim vardır. Örneğin; ekonomik geliri yüksek olan kişilerin gelirleri arttıkça mutluluklarının da artabileceği söylenebilir.

Dolayısıyla bireyin mutluluk düzeyi sağlık nedeniyle artarken, araştırmalar mutluluk düzeyi yüksek bireylerin daha az sağlıkla ilgili sorun yaşadığını da göstermektedir (Shepherd, Oliver ve Schofield, 2014).

Sağlık durumu kötü olan kişilerin, birden fazla zihinsel veya fiziksel engeli bulunan kişilerin, günlük aktiviteleri sınırlı olan kişilerin ve daha ağır engeli olan kişilerin yaşam doyumlarının diğerlerine göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Rajati vd., 2018).

2.4.4. Mutluluk ve mutsuzluğun nedenleri

Bir kişinin mutsuzluk ve mutluluk durumu çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Bu faktörler çoğunlukla kişinin benlik saygısı, kendine güveni, başarı algısı, sosyal ve aile ilişkileri ve genel duygusal durumuyla ilişkilidir (Çam ve Öğülmüş, 2019). Bu faktörler şu şekilde sıralanabilir (Aslanhan, 2004):

- Kendine saygı duymaması ve özgüven eksikliği: Kendine olan saygının düşük olması ve özgüven eksikliği, kişinin mutsuz olmasına neden olabilir.
- Elde ettiği başarılarla yetinmemesi: Kişinin kendini yetersiz görmesi ve elde ettiği başarıları küçümsemesi de mutsuzluk kaynağı olabilir.
- İnsanları yeterince değerli görmeyip kendini aşırı derecede önemsemesi: Bu durum, kişinin toplumsal ilişkilerinde sorunlar yaşamasına ve dolayısıyla mutsuz olmasına neden olabilir.

- Aile içi ve toplumsal ilişkilerinde yeterince başarılı olamaması: Başarısız sosyal ilişkiler de kişinin mutsuz olmasına yol açabilir.
- Herhangi bir konuda karamsar, çekingen, kararsız veya tutarsız davranması: Bu tür davranışlar, kişinin genel duygusal durumunu olumsuz etkileyebilir.
- İnsanlar tarafından takdir görmemesi, nefret, kin, öfke, suçluluk, utanç gibi duyguları üst seviyede yaşaması:

Bu olumsuz duygu kişinin mutsuz olmasına neden olabilir.

2.5. Sosyal fizik kaygı ve egzersiz ilişkisi

Olumsuz beden imajı sosyal kaygı ile doğrudan ilişkili bir durumdur. Birey kendi görünüşü konusunda algıladığı kusurlar, sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin toplum tarafından eleştirilmekten korkmasına yol açan temel korkulardan biri olabileceği ve görünüşün sosyal olarak ele alınmasının, görünüşe önem vermekte olan kişilerde yeme bozukluklarına benzer belirtilerin ortaya çıkmasına yol açabileceği belirtilmektedir (Levinson vd., 2013). Bir çalışmada sosyal fizik kaygısının yeme bozuklukları ve sosyal kaygı için ortak bir risk faktörü olduğu belirlenmiştir (Levinson ve Rodebaugh, 2012).

Sosyal fizik kaygısı, bireylerin kiminle ve nerede egzersiz yapmakta olduğunu, bireylerin egzersize verdiği duygusal tepkileri ve egzersiz esnasında harcanmış olan çaba ve eforun seviyesini tespit etmede önemli bir rol oynayabilmektedir (Anderson ve Shivakumar, 2013). Beden fiziksel aktivitenin merkezi olmasından dolayı, sosyal fizik kaygısı spor ve egzersizde etkili bir sosyal kaygı biçimi olabilir. Egzersiz yapılan alanlarda bireyler istenilen izlenimi oluşturmaya çalışarak, bedenlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirildiğini hissetmektedir. Bu sebeple beden imajının yüksek olması birey için önemli olmaktadır (Barker, Varea, Bergentoft ve Schubring, 2022).

2.6. Mutluluk ve egzersiz ilişkisi

Psikolojide mutluluk kavramı öznel iyi oluşu ifade etmektedir (Diener, 2000). İnsanların hayatlarından memnun ve mutlu olmaları önemlidir çünkü duygusal ve sosyal olarak hayatı daha iyi duruma getiren olumlu güçler yaratır. Bu anlamda öznel iyi oluş, yaşam doyumuyla ifade ettiğimiz tüm olumlu ve olumsuz duygusal faktörler ve bilişsel unsurları kapsayan, bireyin kendi yaşamına ilişkin duygusal ve bilişsel analizinin tezahürüdür (Kuru, 2017).

Mutluluk kavramını bireyden ve çevresinden kaynaklanan çeşitli faktörler etkilemektedir.

Cinsiyet, yaş, kalıtım, eğitim, gelir, sağlık ve inançlar mutluluğu etkileyen temel faktörlerden bazılarıdır (Kangal, 2013). Bu konuyla ilgili yapılan başka bir araştırmada ise mutluluğu etkileyen faktörler üç gruba ayrılmaktadır. Bunlar (Lyumbomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005);

- Genetik özellikler (%50)
- Bilinçli olarak yapılan faaliyetler (%40) (Egzersiz)
- Demografik özellikler (%10)

Mutluluğun spor boyutunda değerlendirilmesine yönelik pek çok çalışma bulunmaktadır.

Mutsuzluğa bağlı ruhsal hastalıkların insan bedeni üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak ve bunları egzersiz yoluyla değerlendirmek için stresin vücut üzerindeki etkilerini araştırmaya ihtiyaç vardır (Mahindru vd., 2023). İnsan hücreleri kanın taşıdığı maddelerle beslenir. Akıl hastalığında kan damarları daralır ve kan hücrelere ulaşamamaktadır. Bu, hücresel distrofiye ve hastalığa duyarlılığa yol açabilmektedir.

Bu durumu önleyebilecek, bireyin stres yükünü azaltabilecek ve depresyonu azaltabilecek en önemli tedavilerden biri düzenli egzersizdir (Durna, 2006).

Egzersiz yine başarılıdır; aynı zamanda insanların fiziksel sağlığını ve zihinsel sağlığını iyileştirerek sosyalleşmeyi ve iş verimliliğini etkileyebilir (Granero-Jiménez vd., 2022). Düzenli egzersizin bireyin hareket kabiliyetini ve fiziksel fonksiyonunu iyileştirdiği, kişiyi mutlu eden “terapötik” bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Doğaner, 2017).

Hayat mutluluğun yanı sıra üzüntü, yas gibi olumsuz duyguları da içerir. Maddi veya manevi olarak ortaya çıkan bu olumsuz duygular, bireyin ruh halini etkileyerek iyilik halini etkileyebilmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Üniversite öğrencilerinin egzersizde davranışsal düzenleme, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeylerinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmamızda betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan betimsel tarama yöntemi, geçmişte yaşanmış veya günümüzde yaşanan olayları var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir (İslamoğlu ve Alınışık, 2014).

3.1. Evren Örneklem

Çalışma evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Amasya Üniversitesinde öğrenim gören eğitim fakültesi, sağlık bilimleri fakültesi, fen edebiyat fakültesi ve ilahiyat fakültesi öğrencileri oluştururken; örneklemini ise belirtilen evren içerisinde araştırmaya gönüllü olarak katılan 18-25 yaş arası (Ort. =20,541±1,816) 758 kadın, 310 erkek öğrenci olmak üzere toplam 1068 öğrenci oluşturmaktadır (Tablo 3.1 ve Tablo 3.2).

Çalışmanın örneklemini evren içerisinde elverişlilik örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Kolay ulaşılabilir veya elverişli örnekleme tamamen mevcut olan, erişilmesi süratli ve basit olan ögelere dayanır (Patton, 2005).

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Demografik Değişkenler	Kategoriler	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	758	71, 0
	Erkek	310	29, 0
	Toplam	1068	100, 0
Yaş	18-20 yaş	543	50, 8
	21 yaş ve üzeri	525	49, 2
	Toplam	1068	100, 0
Fakülte	Eğitim Fakültesi	542	50, 7
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	282	26, 4
	İlahiyat Fakültesi	88	8, 2
	Fen-Edebiyat Fakültesi	156	14, 6
	Toplam	1068	100, 0
Spor/Egzersiz Durumu	Evet	451	42, 2
	Hayır	617	57, 8
	Toplam	1068	100, 0

Tablo 3.1 incelendiğinde örneklemimizi oluşturan 1068 öğrenciden 310'sinin erkek, 758 tanesinin de kız olduğu görülmektedir. Buna göre örneklemimizi oluşturan katılımcıların %29, 0' ı erkek, %71, 0' ı kızlardan oluşmaktadır.

Katılımcıların yaş dağılımlarına bakıldığında 18-20 yaş arası 543 öğrenci, 21 yaş ve üzerinde ise 525 öğrenci bulunmaktadır. Katılanların %50, 8' i 18-20 yaş arasında ve %49, 2'si 21 yaş ve üzerindedir.

Katılımcıların fakülte türlerine bakıldığında ise 542 öğrenci Eğitim Fakültesinde, 282 öğrenci Sağlık Bilimleri Fakültesinde, 88 öğrenci İlahiyat Fakültesinde ve 156 öğrenci Fen-Edebiyat fakültesi öğrencisidir.

Yani katılan öğrencilerin %50, 7' si Eğitim Fakültesi, %26, 4' ü Sağlık Bilimleri Fakültesi, %8, 2' si İlahiyat Fakültesi ve %14, 6' sı Fen-Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmektedir.

Katılımcıların spor/egzersiz durumlarına bakıldığında 451 öğrenci spor yapıyor yani %42, 2'si spor/egzersiz yapıyor, 617 öğrenci %57, 8' i spor/egzersiz yapmıyor.

Tablo 3.2. Egzersiz Yapan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Demografik Değişkenler	Kategoriler	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	251	55, 7
	Erkek	200	44, 3
	Toplam	451	100, 0
Yaş	18-20 yaş	213	47, 2
	21 yaş ve üzeri	238	52, 8
	Toplam	451	100, 0
Egzersiz Geçmişi	1 yıldan az	113	25, 1
	1-2 yıl	102	22, 6
	2 yıldan fazla	236	52, 3
	Toplam	451	100, 0
Haftalık Egzersiz Sıklığı	1 gün	80	17, 7
	2 gün	127	28, 2
	3 gün	112	24, 8
	4 gün	132	29, 3
	Toplam	451	100, 0

Çalışmaya spor/egzersiz yapan 251' i kadın %55, 7, 200' ü %44, 3' ü erkek olmak üzere toplam 451 öğrenci katılmıştır. Katılan öğrencilerin 213' ü %47, 2 18-20 yaş aralığında, 238' i %52, 8' i 21 yaş ve üzerindedir. Spor/egzersiz yapan öğrencilerden 113' ü

%25, 1'i spor/egzersizi 1 yıldan az yapıyor, 102'si %22, 6' s 1-2 yıl arası yapıyor ve 236'sı %52, 3'ü spor/egzersizi 2 yıldan fazla yapıyor. Haftalık egzersiz sıklığına bakıldığında katılanların 80' i %17, 7 egzersizi haftada 1 gün, 127' si %28, 2 haftada 2 gün, 112' si %24, 8 haftada 3 gün ve 132' si %29, 3 haftada 4 gün egzersiz yapmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri, kişisel bilgi formu, “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ)”, “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu”, “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri” kullanılarak toplanmıştır.

3.2.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda, öğrencilerin, cinsiyet, yaş, fakülte, egzersiz yapma durumu, egzersiz geçmişi, haftalık egzersiz sıklığı değişkenlerine ait sorular bulunmaktadır.

3.2.2. Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-3 (EDDÖ-3)

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeğini (EDDÖ) Mullen, Markland ve Ingledew (1997) geliştirmiştir. Markland ve Tobin (2004), geliştirilen bu ölçeği gözden geçirip, yenilemiş ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 ismini vermiştir. EDDÖ-2, EDDÖ'nin devamıdır ve ek olarak güdülenmeme alt ölçeğini içerir. EDDÖ-3 ise tanımlanmış düzenleme ve bütünleşmiş düzenleme alt boyutlarını içermektedir. Ayrıca EDDÖ-3 formunda, içe atımla düzenleme alt boyutuna bir ifadede de eklenmiştir. EDDÖ-3'ün orijinalinde bulunan “3” numaralı ifade ölçekten çıkarılmış ve Türkçe versiyonu 23 madde ve altı alt boyuttan oluşturulmuştur (Ersöz, Gözmen-Elmas ve Aşçı, 2021).

BREQ-2'nin Türkçe uyarlaması Ersöz, Aşçı ve Altıparmak (2012); BREQ-3'ün Türkçe uyarlaması ise Ersöz vd. (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçek, egzersiz yapan bireylerin Öz-belirleme Kuramı kapsamında güdüsel yönelimlerini belirlemek üzere kullanılmaktadır. EDDÖ-3, “kesinlikle doğru değil.....kesinlikle doğru” derecelerinden oluşan 0-4 arasında puanlaması olan 5'li likert tipi bir ölçektir. EDDÖ-3, *bütünleşik düzenleme, tanımlanmış düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme* ve *güdülenmeme* olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır (Ersöz vd.,2021). Alt boyutlara ait açıklamalar aşağıda belirtilmiştir:

İçsel düzenleme: Bireyler, ilgili oldukları etkinliği sevdikleri, daha iyi öğrenmek istedikleri, ilgilendikleri spor dalında kendilerini aşmaktan özel bir haz aldığı için egzersiz yapan bireyler içsel olarak güdülenmiş olarak değerlendirilirler. İçsel olarak güdülenen bireyler bir aktiviteyle uğraşmaktan zevk alır.

Bütünleşik Düzenleme: Bütünleşik egzersiz motivasyonuna göre egzersiz; bireyin benlik algısı, hedefleri ve değerleri ile bütünleştirilmiştir.

Tanımlanmış Düzenleme: Kişisel değerlerden kaynaklanan egzersizde güdülenmeyi yansıtır ve bir egzersiz davranışının ya da sonuçlarının onaylanmasını ifade eder.

İçe atımla düzenleme: İçe atımla düzenleme söz konusu olduğunda, suçlu hissetmekten veya endişeden kaçış, gurur gibi egodan kaynaklanan sebeplerle bir davranışı gösterme gereği duyulur. Sporla uğraşmadıklarında mahcup ya da suçlu hissedecekleri için egzersiz yapan bireyler bu türden bir güdülenmeye sahiptir.

Dışsal düzenleme: Dışsal düzenleme, davranışa verilecek olan ödüller ya da davranış gerçekleşmediğinde mahrum kalınacak şeyler sebebiyle oluşur. Övgü kazanmak veya sağlıklı ilgili bir sorun yaşadıkları için egzersiz yapan bireyler bu gruba örnek oluştururlar.

Güdülenmeme: Güdülenmeme hem içsel hem de dışsal güdülenmenin eksikliğini ifade etmektedir. Bireyin etkinliğe değer vermediğini gösteri veya etkinlikle istediği sonuçlara ulaşamayacağına inanmaktadır.

3.2.3.Sosyal fizik kaygı envanteri (SFKE)

Sosyal Fizik Kaygı Envanteri, Hart ve diğerleri (1989) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması ise Mülazımoğlu-Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılmıştır. SFKE, 12 madde, iki alt boyuttan oluşan 5’li likert tipi bir envanterdir ve 1., 2., 5., 8. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. SFKE’den alınan toplam puanın artması, kişinin dış görünüşünden duyduğu kaygı düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. SFKE’nin Türkçe formunun test tekrar test korelasyon katsayısı kızlarda 0. 88 ve erkeklerde 0,81 bulunmuş, iç tutarlık katsayısı kızlarda 0, 81 ve erkeklerde 0,77 olarak saptanmıştır (Mülazımoğlu-Ballı ve Aşçı, 2006). Hagger vd. (2007) tarafından sosyal fizik kaygı ölçeğinin beş Avrupa ülkesinde kültürlerarası geçerliliği ve ölçüm değişmezliği ile ilgili çalışma sonuçlarında ise Türk toplumu için envanterin 7 maddelik versiyonun kullanılması önerilmiştir. Bu versiyonda orijinalinde yer alan 12 madde içinden 1,5,7,8 ve 11. maddeler çıkarılmıştır. SFKE’nin 7 maddelik versiyonunda Türk popülasyonuna ait güvenirlik katsayısının .83 olduğu

belirtilmiştir (Hagger vd., 2007). Bu çalışmada SFK'nin 7 maddelik versiyonu kullanılmıştır.

3.2.4. Oxford mutluluk ölçeği-kısa form (OMÖ-KF)

Oxford Mutluluk Envanteri, ilk olarak, Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından 29 maddelik 4'lü Likert tipi bir envanter olarak geliştirilmiş daha sonra, Hills ve Argyle (2002) tarafından revize edilmiştir. Yeniden geliştirilen ölçek Oxford Mutluluk Ölçeği-OMÖ (Oxford Happiness Questionnaire) ismini almıştır. 6'lı Likert tipinde olan OMÖ'nün iç tutarlık katsayısı 92 olarak bulunmuştur (Hills ve Argyle, 2002). Hills ve Argyle (2002) revize çalışmasında, OMÖ'nin 8 maddelik kısa formunu da (OMÖ-K) geliştirmiştir.

Bireylerin mutluluk düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilen OMÖ-KF, Doğan ve Çötök, (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 5'li likert tarzında, 7 madden oluşmaktadır. 1. ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır. OMÖ-KF den alınan toplam puanın yüksek olması, mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin orijinali ile kısa formu arasında. 93, $p < .001$ korelasyon olduğu; Türkçe formunun ise iç tutarlık kat sayısının. 74 ile 85 arasında olduğu dolayısıyla bu sonuçların ölçek güvenilirliği açısından kabul edilebilir olduğu rapor edilmiştir (Doğan ve Çötök, 2011).

Verilerin toplanması aşamasından önce Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulundan 02/03/2023 tarihli ve E-30640013-108. 01-119965 sayılı izni alınmıştır.

Anketler öğrencilere araştırmacı tarafından sınıf ortamında yüz yüze ve gönüllük esaslı uygulanmıştır, anketlerle ilgili açıklamalar okunarak işaretlemeleri istenmiştir.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan 1094 öğrencinin doldurmuş olduğu anketlerin analizi yapılmadan önce; kayıp değerler olup olmadığı, verilerin doğruluğu konusunda yapılan inceleme sonucunda hatalı olanlar çıkarılarak, toplam 1068 anket analiz edilmiştir.

Verilerin normallik, homojenlik, çarpıklık (kurtosis) ve basıklık (skewness) değerleri analiz edilmiştir Mayers (2013, s. 53) Skewness ve Kurtosis değerleri olarak, 50'den küçük örnekler için $\pm 1,96$ 51-100 arası örnekler için $\pm 2,58$ ve 100'den büyük örnekler için $\pm 3,29$ eşik değerinin kullanılabileceğini belirtmiştir. Örneklem büyüklüğünün 1068 kişi olduğu dikkate alındığında verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir (Tablo 3.3.). Verileri değerlendirilmek için tanımlayıcı analizler, iki bağımsız değişkenin olduğu

gruplarda bağımsız örneklem t-testi, bağımsız grupların sayısının daha fazla olduğu gruplarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla LSD Post Hoc analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.3. Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı, Mutluluk ve EDDÖ-3 Düzeylerine Ait Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri, Normallik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

	Ölçme Aracı	n	Min-Max	Ort.	Sd	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
Tüm Öğrenciler	Sosyal Fizik Kaygı	1068	7,00-35,00	18,62	0,176	0,198	-0,209	0,758
	Oxford Mutluluk Ölçeği	1068	7, 00-35,00	23,00	0,142	-0,337	0,227	0,726
Egzersiz Yapanalar	Sosyal Fizik Kaygı	451	7,00-35,00	17,90	0,271	0,249	-0,181	0,821
	Oxford Mutluluk Ölçeği	451	7,00-35,00	23,86	0,211	-0,374	0,415	0,715
	EDDÖ-3 İçsel Düzenleme	451	3,00-15,00	11,58	0,146	-0,822	0,160	0,841
	EDDÖ-3 Bütünleşik Düzenleme	451	4,00-20,00	13,11	0,203	-0,165	-0,766	0,844
	EDDÖ-3 Tanımlanmış Düzenleme	451	4,00-20,00	14,56	0,168	-0,460	0,034	0,731
	EDDÖ-3 İçer Atımla Düzenleme	451	4,00-20,00	11,67	0,192	0,182	-0,482	0,776
	EDDÖ-3 Dışsal Düzenleme	451	4,00-20,00	6,59	0,156	1,558	2,326	0,776
	EDDÖ-3 Güdülenmeme	451	4,00-20,00	6,74	0,166	1,402	1,373	0,789

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Öğrencilerin Egzersiz Yapma Durumu Değişkeni ile SFKE ve OMÖ-KF Puanlarına Ait T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Egzersiz yapma durumu	n	Ort.	ss	t	Sd	P
SFKE	Evet	451	17,90	0,271	-3,522	1066	0,000*
	Hayır	617	19,15	0,229			
OMÖ-KF	Evet	451	23,86	0,211	5,245	1066	0,000*
	Hayır	617	22,37	0,187			

*p<0, 01-Fark: Egzersiz yapanların SFK puan ortalamaları yapmayanlardan daha düşük; OMÖ-KF puan ortalamaları daha yüksektir.

Tablo 4.1' de yapılan analizler incelendiğinde, öğrencilerin SFKE puan ortalamaları ($t_{(1066)} = -3,522$; $p < 0,01$) ve OMÖ-KF puan ortalamaları ($t_{(1066)} = -5,245$; $p < 0,01$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Egzersiz yapanların sosyal fizik kaygı puan ortalamaları egzersiz yapmayanlara oranla daha düşük iken oxford mutluluk ölçeği puan ortalamaları daha yüksektir.

Tablo 4.2. Öğrencilerin EDDÖ-3 Alt Boyutları ile SFKE ve OMÖ-KF Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	SFKE	OMÖ-KF	İçsel Düzenleme	Bütünleşik Düzenleme	Tanımlanmış Düzenleme	İç Atımla Düzenleme	Dışsal Düzenleme	Güdülenmeme
r		-0,296*	-0,117*	-0,117*	-0,082*	-0,007	0,145*	0,168*
p		0,000	0,000	0,000	0,007	0,815	0,000	0,000
OMÖ-KF	-0,296*		0,171*	0,244*	0,170*	0,072	-0,009	-0,091
p	0,000		0,000	0,000	0,000	0,125	0,846	0,053

n: 451; *p<0, 01

Tablo 4.32. 'de yer alan sonuçlara göre; SFKE ile içsel düzenleme, bütünleşik düzenleme tanımlanmış düzenleme ve içe atımla düzenleme arasında negatif yönlü ilişki varken ($r: -0,296$; $r: -0,117$; $r: -0,117$; $r: -0,082$; $p < 0,01$) dışsal düzenleme ve güdülenmeme arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır ($r: 0,172$; $r: 0,219$; $p < 0,01$). OMÖ-KF ile içsel düzenleme, bütünleşik düzenleme ve tanımlanmış düzenleme arasında pozitif yönlü ilişki varken ($r: 0,171$; $r: 0,244$; $r: 0,017$; $p < 0,01$), içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme arasında bir ilişki yoktur. SFKE ile OMÖ-KF arasında negatif yönlü bir ilişki vardır ($r: -0,296$; $p < 0,01$).

Tablo 4.3. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkeni ile SFKE ve OMÖ-KF Puanlarına Ait T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
SFKE	Kadın	758	19,22	0,205	5,353	1066	0,000*
	Erkek	310	17,17	0,327			
OMÖ-KF	Kadın	758	22,90	0,14	-1,171	1066	0,242
	Erkek	310	23,26	0,280			

*p<0, 01 Fark: Kadınların *SFK* düzeyi puan ortalamaları erkeklerden daha yüksektir.

Tablo 4.43'te Öğrencilerin sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçlarına göre yapılan analizler incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre kadınların SFKE düzeyleri erkeklere oranla daha yüksektir ($t_{(1066)} = 5,353$; $p < 0,01$). Cinsiyet değişkeni ile OMÖ-KF puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 4.4. Öğrencilerin Yaş Değişkeni ile SFKE ve OMÖ-KF Puanlarına Ait T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
SFKE	18-20 yaş	543	19,12	0,244	2,912	1066	0,004*
	21 yaş ve üzeri	525	18,10	0,252			
OMÖ-KF	18-20 yaş	543	22,88	0,184	-0,910	1066	0,363
	21 yaş ve üzeri	525	23,13	0,217			

*p<0,01 Fark: 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin *SFK* düzeyi puan ortalamaları 21 yaş ve üzeri öğrencilerden daha yüksektir.

Tablo 4.4'te öğrencilerin sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine göre analizinde; 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin SFKE puan ortalamaları ($t_{(1066)} = 2,912$; $p < 0,01$) 21 yaş ve üzerindekiyle oranla daha yüksektir. Yaş değişkeni ile OMÖ-KF puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 4.5. Öğrencilerin Fakülteleri ile Sosyal Fizik Kaygı ve Mutluluk Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Fakülte	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
SFKE	Eğitim F.	542	18,48	Gruplar arası	70,943	3	23,648	0,713	0,544
	Sağlık Bilimleri F.	282	18,89						
	İlahiyat F.	88	19,18	Gruplar içi	35278,992	1064	33,157		
	Fen-Edebiyat F.	156	18,33						
	Toplam	1068	18,62	Toplam	35349,935	1067			
OMÖ-KF	Eğitim F.	542	22,77	Gruplar arası	72,681	3	24,227	1,122	0,339
	Sağlık Bilimleri F.	282	23,12						
	İlahiyat F.	88	23,27	Gruplar içi	22971,259	1064	21,590		
	Fen-Edebiyat F.	156	23,46						
	Toplam	1068	23,00	Toplam	23043,940	1067			

Tablo 4.5 analiz sonuçları incelendiğinde sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri ile fakülte değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.6. Egzersiz Yapan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkeni ile EDDÖ-3 Alt Boyutlarına Ait T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	Sd	p
EDDÖ-3 İçsel Düzenleme	Kadın	251	11,34	0,193	-1,842	449	0,066
	Erkek	200	11,89	0,223			
EDDÖ-3 Bütünleşik Düzenleme	Kadın	251	12,50	0,258	-3,409	449	0,001**
	Erkek	200	13,88	0,316			
EDDÖ-3 Tanımlanmış Düzenleme	Kadın	251	14,13	0,217	-2,880	449	0,004**
	Erkek	200	15,10	0,260			
EDDÖ-3 İçer Atımla Düzenleme	Kadın	251	11,12	0,251	-3,207	449	0,001**
	Erkek	200	12,36	0,292			
EDDÖ-3 Dışsal Düzenleme	Kadın	251	6,39	0,190	-1,372	383	0,171
	Erkek	200	6,84	0,259			
EDDÖ-3 Gütülenmeme	Kadın	251	6,68	0,209	-0,402	449	0,688
	Erkek	200	6,82	0,267			

** $p<0,01$ Fark: Kadınların *bütünleşik tanımlanmış ve içer atımla* düzenleme puan ortalamaları erkeklerden daha düşüktür.

Tablo 4.6 analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin egzersizde davranışsal düzenleme bütünleşik düzenleme, tanımlanmış düzenleme ve içer atımla düzenleme alt boyutlarında kadınların puan ortalamaları erkeklerinkine oranla düşük bulunmuştur ($t_{(449)} = -3,409$; $t_{(449)}=2,880$; $t_{(449)}=3,207$; $p<0,01$). Egzersizde davranışsal düzenleme ölçeğinin diğer alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Egzersiz Yapan Öğrencilerin Yaş Değişkeni ile EDDÖ-3 Alt Boyutlarına Ait T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	Ort.	ss	t	Sd	p
EDDÖ-3 İçsel Düzenleme	18-20 yaş	213	11,20	0,224	-2,497	449	0,013*
	21 yaş ve üzeri	238	11,93	0,190			
EDDÖ-3 Bütünleşik Düzenleme	18-20 yaş	213	12,54	0,301	-2,684	449	0,008**
	21 yaş ve üzeri	238	13,63	0,271			
EDDÖ-3 Tanımlanmış Düzenleme	18-20 yaş	213	14,26	0,249	-1,701	449	0,090
	21 yaş ve üzeri	238	14,83	0,227			
EDDÖ-3 İçer Atımla Düzenleme	18-20 yaş	213	11,16	0,288	-2,491	449	0,013*
	21 yaş ve üzeri	238	12,12	0,256			
EDDÖ-3 Dışsal Düzenleme	18-20 yaş	213	6,50	0,216	-0,555	449	0,579
	21 yaş ve üzeri	238	6,67	0,224			
EDDÖ-3 Güdülenmeme	18-20 yaş	213	6,74	0,234	-0,018	449	0,985
	21 yaş ve üzeri	238	6,74	0,235			

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 4.7 analiz sonuçlarına göre, egzersizde davranışsal düzenleme ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin *içsel*, *bütünleşik* ve *içer atımla* düzenleme puan ortalamaları 21 yaş ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilerden daha düşüktür ($t_{(449)}=-2,497$, $p<0,05$; $t_{(449)}=-2,684$; $p<0,01$; $t_{(449)}=-2,491$; $p<0,05$). Egzersizde davranışsal düzenleme diğer alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.8. Egzersiz yapan Öğrencilerin Egzersiz Geçmişi ile SFKE, OMÖ-KF ve EDDÖ-3 Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Egzersiz Geçmişi	N	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
Sosyal Fizik Kaygı	1 yıldan az	113	17,53	Gruplar arası	247,462	2	123,731	3,768	0,024*
	1-2 yıl***	102	19,27						
	2 yıldan fazla	236	17,49	Gruplar içi	14711,438	448	32,838		
	Toplam	451	17,90	Toplam	14958,900	450			
Oxford Mutluluk Ölçeği	1 yıldan az	113	24,03	Gruplar arası	72,944	2	36,472	1,807	0,165
	1-2 yıl	102	23,12						
	2 yıldan fazla	236	24,11	Gruplar içi	9042,337	448	20,184		
	Toplam	451	23,86	Toplam	9115,282	450			

Tablo 4.8' in Devamı

EDDÖ-3 İçsel Düzenleme	1 yıldan az	113	11,20	Gruplar arası	69,521	2	34,760	3,610	0,028*
	1-2 yıl	102	11,14						
	2 yıldan fazla***	236	11,96	Gruplar içi	4313,769	448	9,629		
	Toplam	451	11,58	Toplam	4383,290	450			
EDDÖ-3 Bütünleşik Düzenleme	1 yıldan az	113	12,29	Gruplar arası	216,821	2	108,411	5,943	0,003**
	1-2 yıl	102	12,50						
	2 yıldan fazla***	236	13,77	Gruplar içi	8171,950	448	18,241		
	Toplam	451	13,11	Toplam	8388,772	450			
EDDÖ-3 Tanımlanmış Düzenleme	1 yıldan az	113	14,07	Gruplar arası	72,440	2	36,220	2,849	0,059
	1-2 yıl	102	14,22						
	2 yıldan fazla	236	14,94	Gruplar içi	5696,381	448	12,715		
	Toplam	451	14,56	Toplam	5768,820	450			
EDDÖ-3 İçerik Atımla Düzenleme	1 yıldan az	113	11,10	Gruplar arası	94,431	2	47,215	2,836	0,060
	1-2 yıl	102	11,30						
	2 yıldan fazla	236	12,10	Gruplar içi	7458,656	448	16,649		
	Toplam	451	11,67	Toplam	7553,086	450			
EDDÖ-3 Dışsal Düzenleme	1 yıldan az	113	6,51	Gruplar arası	1,805	2	0,903	0,081	0,922
	1-2 yıl	102	6,69						
	2 yıldan fazla	236	6,58	Gruplar içi	4974,940	448	11,105		
	Toplam	451	6,59	Toplam	4976,745	450			
EDDÖ-3 Güdülenme	1 yıldan az	113	6,92	Gruplar arası	9,036	2	4,518	0,362	0,697
	1-2 yıl	102	6,51						
	2 yıldan fazla	236	6,75	Gruplar içi	5596,640	448	12,493		
	Toplam	451	6,74	Toplam	5605,676	450			

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 4.8.'de yer alan sonuçlara göre, egzersiz geçmiş 1-2 yıl olan öğrencilerin *sosyal fizik kaygı* puan ortalamaları, 1 yıldan az ve 2 yıldan fazla egzersiz geçmişine sahip öğrencilerden daha yüksektir ($F_{(2,448)}=3,768$; $p<0,05$). Egzersizde davranışsal düzenleme alt boyutlarına bakıldığında, 2 yıldan fazla egzersiz geçmişine sahip olan öğrencilerin *içsel ve bütünleşik düzenleme* düzeyi puan ortalamaları 1 yıldan az ve 1-2 yıl egzersiz geçmişine sahip olan öğrencilerden daha yüksektir ($F_{(2,448)}=3,610$; $p<0,05$; $F_{(2,448)}=5,943$; $p<0,01$). EDDÖ-3 ait diğer alt boyutlarda ve *mutluluk ölçeği* puan ortalamaları ile egzersiz geçmişi değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.9. Egzersiz yapan Öğrencilerin Haftalık Egzersiz Sıklığı ile SFKE, OMÖ-KF ve EDDÖ-3 Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Haftalık Egzersiz Sıklığı	N	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P
Sosyal Fizik Kaygı	1 gün	80	18,61	Gruplar arası	86,873	3	28,958	0,870	0,456
	2 gün	127	18,00						
	3 gün	112	17,26	Gruplar içi	14872,027	447	33,271		
	4 gün	132	17,91						
	Toplam	451	17,90	Toplam	14958,900	450			
Oxford Mutluluk Ölçeği	1 gün***	80	22,36	Gruplar arası	226,552	3	75,517	3,798	0,010*
	2 gün	127	24,05						
	3 gün	112	24,36	Gruplar içi	8888,729	447	19,885		
	4 gün	132	24,18						
	Toplam	451	23,86	Toplam	9115,282	450			
EDDÖ-3 İçsel Düzenleme	1 gün*	80	10,81	Gruplar arası	85,329	3	28,443	2,958	0,032*
	2 gün	127	11,40						
	3 gün	112	12,07	Gruplar içi	4297,961	447	9,615		
	4 gün	132	11,81						
	Toplam	451	11,58	Toplam	4383,290	450			
EDDÖ-3 Bütünsel Düzenleme	1 gün	80	11,77	Gruplar arası	322,172	3	107,391	5,951	0,001**
	2 gün	127	12,59						
	3 gün***	112	13,53	Gruplar içi	8066,599	447	18,046		
	4 gün***	132	14,08						
	Toplam	451	13,11	Toplam	8388,772	450			
EDDÖ-3 Tanımlanmış Düzenleme	1 gün	80	13,53	Gruplar arası	248,142	3	82,714	6,697	0,000**
	2 gün	127	13,95						
	3 gün***	112	14,99	Gruplar içi	5520,678	447	12,351		
	4 gün***	132	15,41						
	Toplam	451	14,56	Toplam	5768,820	450			
EDDÖ-3 İçerik Atımla Düzenleme	1 gün	80	10,48	Gruplar arası	306,655	3	102,218	6,305	0,000**
	2 gün	127	11,08						
	3 gün***	112	11,97	Gruplar içi	7246,432	447	16,211		
	4 gün***	132	12,70						
	Toplam	451	11,67	Toplam	7553,086	450			
EDDÖ-3 Dışsal Düzenleme	1 gün	80	6,93	Gruplar arası	14,464	3	4,821	0,434	0,729
	2 gün	127	6,43						
	3 gün	112	6,65	Gruplar içi	4962,281	447	11,101		
	4 gün	132	6,49						
	Toplam	451	6,59	Toplam	4976,745	450			
EDDÖ-3 Gütülenme	1 gün	80	7,57	Gruplar arası	68,313	3	22,771	1,838	0,139
	2 gün	127	6,62						
	3 gün	112	6,48	Gruplar içi	5537,363	447	12,388		
	4 gün	132	6,57						
	Toplam	451	6,74	Toplam	5605,676	450			

*p<0, 05; **p<0, 01

Tablo 4.9’da yer alan sonuçlara göre haftada 1 gün egzersiz yapan öğrencilerin *mutluluk düzeyi* puan ortalamaları, haftada 2, 3, ve 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin *mutluluk düzeyi* puan ortalamalarından daha düşüktür ($F_{(3,447)} = 3,798$; $p < 0,05$).

Haftada 1 gün egzersiz yapan öğrencilerin *içsel düzenleme düzeyi* puan ortalamaları, haftada 3 ve 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin *içsel düzenleme düzeyi* puan ortalamalarından daha düşüktür ($F_{(3,447)}=2,958$; $p<0,05$).

Haftada 1 gün egzersiz yapan öğrencilerin *bütünleşik düzenleme düzeyi* puan ortalamaları, haftada 3 ve 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin *bütünleşik düzenleme düzeyi* puan ortalamalarından ve haftada 2 gün egzersiz yapan öğrencilerin, haftada 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin *bütünleşik düzenleme düzeyi* puan ortalamalarından daha düşüktür ($F_{(3,447)}=5,951$; $p<0,01$).

Haftada 3 ve 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin *tanımlanmış düzenleme düzeyi* puan ortalamaları, haftada 1 ve 2 gün egzersiz yapan öğrencilerin *tanımlanmış düzenleme düzeyi* puan ortalamalarından daha yüksektir ($F_{(3,447)}=6,697$; $p<0,05$).

Haftada 3 gün egzersiz yapan öğrencilerin *içe atımla düzenleme düzeyi* puan ortalamaları, haftada 1 gün egzersiz yapan öğrencilerden, haftada 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin *içe atımla düzenleme düzeyi* puan ortalamaları haftada 1 ve 2 gün egzersiz yapan öğrencilerden daha yüksektir ($F_{(3,447)}=6,305$; $p<0,05$). Haftalık egzersiz sıklığı değişkeninde egzersizde davranışsal düzenlemenin diğer alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin, egzersizde davranışsal düzenleme, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri üzerine yapılan bu çalışmanın sonucu literatür ekseninde tartışılmıştır. Bu amaçla yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma ve davranışsal düzenlemeleri, mutluluk düzeyleri, sosyal fizik kaygı düzeyleri, öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri fakülte, egzersiz yapma durumları, egzersiz geçmişleri, haftalık egzersiz sıklığı değişkenleri açısından incelenmiştir. Çalışmaya toplam 1068 öğrenci katılmıştır.

Öğrencilerin sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri ile egzersiz yapma durumları incelendiğinde, Sosyal Fizik Kaygı ve Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarında anlamlı fark saptanmıştır. Elde edilen bulgular, spor/egzersiz yapan öğrencilerin sosyal fizik kaygı puanlarının spor yapmayanlara kıyasla daha düşük olduğunu; Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarının ise spor yapanlarda daha yüksek olduğunu göstermektedir. Spor yapmayan öğrencilerin, spor yapanlara göre fiziksel görünümlemlerinden daha fazla memnuniyetsizlik duymaktadırlar. Aşçı (2004) araştırmasında, aktif olarak sporla ilgilenen kişilerin fiziksel anlamda daha olumlu bir benlik algısına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Alemdağ ve Öncü (2015) tarafından yürütülen ve benzer sonuçlar ortaya koyan çalışmada da aktif olarak sporla uğraşan öğrencilerin sosyal fizik kaygı durumlarının daha olumlu olduğu belirtilmektedir. Spor aktivitelerine katılımın, genç yaşta bireylerin hem bedensel hem de zihinsel-ruhsal durumlarına yarar sağlayarak sosyal fizik kaygılarını azaltabileceği düşünülmektedir. Dalkıran (2018) çalışmasında, kaygıyla başa çıkma yollarının spor yoluyla geliştirilebileceğini ve bu yolların inisiyatif alma, güven verme becerisi, olağandışı çözümler bulma ve programlı olma gibi önemli yetiler kazandırdığını vurgulamaktadır. Bu nedenle özellikle sınav hazırlık sürecindeki öğrencilerin düzenli fiziksel aktivitelere katılmaları teşvik edilmelidir. Alan yazında bu öneriyi destekleyen çalışmalar mevcuttur (Hart vd., 1989; Mülazımoğlu-Ballı, Kirazcı ve Aşçı, 2006; Yaman vd., 2008).

Spor yapma durumu ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, Başar ve Sarı (2018) araştırmalarında, düzenli şekilde spor aktivitelerine katılan öğrencilerin mutluluk puanları düzenli spor yapmayanlara nazaran istatistiksel anlamda yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin sosyal fizik kaygı ve mutluluk seviyelerine, cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ise kadın öğrencilerin sosyal fizik kaygı seviyelerinin erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir. Günümüzde kadınların fiziksel görünümlemleriyle ilgili daha fazla rahatsızlık duydukları ve negatif duygulara sahip oldukları bilgisi, Berry ve Howe (2004),

Çepikkurt ve Çoşkun (2010), Eklund, Kelley ve Wilson (1997) ile Grieve, Wann, Henson, ve Ford (2006), tarafından yapılan çalışmalarla uyum göstermektedir.

Yapılan çalışmalar, toplumca kabul edilen fiziksel görünüm normlarının, kadınları belirli bir standardın üstüne çıkmak adına sağlıksız şekilde kilo verme baskısıyla karşı karşıya bıraktığını ortaya koymuştur. Bu sosyal baskılar, kadınlarda ince bir vücuda sahip olma arzusunun saplantıya dönüşmesine, beden imajlarına karşı memnuniyetsizliklerine ve dolayısıyla Sosyal Fizik Kaygıyı daha ağır şekilde tecrübe etmelerine yol açmaktadır. Konuyla ilgili araştırmalara göre, kadınların dış görünüşlerine erkeklere oranla daha fazla önem verdikleri ve olumsuz duyguları daha fazla yaşadıkları görülmüştür (Eklund ve Crawford, 1997; Berry ve Howe, 2004; Grieve vd., 2006).

Alan yazında, kadınların beden algısı ve bedenle ilişkili kaygılar konusunda erkeklere göre daha duyarlı olabileceklerine işaret eden çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Hart vd., 1989; Cash ve Pruzinsky, 2002). Özellikle, kadınların toplumsal ve kültürel normlar tarafından beden görünümüne ilişkin daha fazla baskıya maruz kaldıkları ileri sürülmekte; bu durumun da sosyal fizik kaygı (social physique anxiety) düzeylerini artırdığı öne sürülmektedir (Mülazımoğlu-Ballı, 2006). Bu bağlamda elde edilen bulgu, kadınların toplumun ideal beden standardına ulaşma çabası içerisinde daha fazla kaygı deneyimlediklerini gösteren kuramsal yaklaşımlarla (Thogersen-Ntoumani ve Ntoumanis, 2007) tutarlılık sergilemektedir.

Öte yandan, bazı araştırmalar ise sosyal fizik kaygısının cinsiyetler arasında benzer düzeylerde ortaya çıkabileceğini ve bu farkın tüm örneklemelerde gözlenmediğini savunmaktadır (Gammage, Martin-Ginis ve Hall, 2004). Örneğin, sporcu olmayan öğrenciler veya farklı yaş gruplarından katılımcılar üzerinde yapılan kimi çalışmalar, sosyal fizik kaygısı açısından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ayrım olmadığını öne sürmektedir (Martin-Ginis, Strong, Arent ve Bray, 2012). Dolayısıyla, cinsiyet farklılığından ziyade bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, bedene yönelik öz-bakım alışkanlıkları veya beden kütle indeksi gibi değişkenlerin, sosyal fizik kaygısı üzerinde daha belirleyici olduğu da belirtilmektedir (Hausenblas ve Fallon, 2006).

Yaş değişkeni açısından yapılan analizlerde, 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarının 21 yaş ve üzerindeki öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çavuşoğlu ve Yılmaz'ın (2020) çalışmasında da yaş değişkeni ile Sosyal Fizik Kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, Sosyal Fizik Kaygı

düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Ümmet, 2007; Tunç, 2015). Sarıkabak (2018), spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerle yaptığı çalışmada, Sosyal Fizik Kaygı ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıklar olduğunu saptamış ve genç öğrencilerin fiziksel görünüşlerine büyük önem verdiklerini vurgulamıştır. Erinlik dönemindeki öğrencilerde, kendini ön plana çıkarma isteğinin tetikleyici faktörlerinden biri de fiziksel görünüşleri olabilir.

Egzersiz yapan öğrencilerin EDDÖ-3 alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye dair analizler incelendiğinde, ölçeğin İçsel Düzenleme alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bununla birlikte, Bütünleşik Düzenleme, Tanımlanmış Düzenleme ve İç Atımla Düzenleme alt boyutlarında kadınların puan ortalamaları erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. Egzersizde Davranışsal Düzenleme ölçeğinin diğer alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Güvendi, Demir ve Dal (2019) tarafından yapılan araştırmada, erkek öğrencilerin Egzersizde Davranışsal Düzenleme puan ortalamalarının kız öğrencilere nazaran fazla olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin, egzersize katılımdan kızlara kıyasla daha çok keyif almaları, bu aktivitelerin faydalarının daha bilincinde oldukları ve egzersizden uzak kaldıklarında iç sıkıntısı yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca, erkeklerin egzersizi ödül veya övgü almak amacıyla da yapabildikleri ve kız öğrencilere oranla egzersizden daha kolay vazgeçebildikleri ifade edilmiştir. Özdemir, Özşaker ve Ersöz (2016) araştırmalarında, kadınların İç Atımla Düzenleme, Dışsal Düzenleme ve Güdülenmeme puanlarının erkeklere kıyasla az olduğu tespit edilmiştir. Ancak Gümüş (2017) tarafından yapılan araştırmada, cinsiyet değişkenine göre Egzersizde Davranışsal Düzenleme ölçeğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaş değişkenine göre yapılan incelemelerde, Egzersizde Davranışsal Düzenleme ölçeğinin İçsel Düzenleme, Bütünleşik Düzenleme ve İç Atımla Düzenleme alt boyutlarında, 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarının, 21 yaş ve üzeri gruptan daha düşük olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, Egzersizde Davranışsal Düzenleme ölçeğinin diğer alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Aktürk (2017), örneklemini programlı ve rutin şekilde çeşitli fiziksel etkinliklerde bulunan kişilerin oluşturduğu çalışmasında, yaş değişkeninin Egzersizde Davranışsal Düzenlemesinde etkili olmasının altını çizmiştir. Ancak Gümüş (2017) ve Çavuşoğlu ile Yılmaz (2020) tarafından yapılan çalışmalarda, yaş değişkeninin egzersize yönelik güdülenmeyi etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıkların örneklem gruplarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yaşça büyük sporcuların spor geçmişlerinde

yaşadıkları sakatlıklar, beklenen başarıların elde edilememesi, maddi kazanç eksikliği gibi nedenlerle içsel motivasyonlarında düşüş yaşadıkları ve bu durumun güdülenme seviyelerini etkilediği ifade edilebilir.

Egzersiz yapan öğrencilerin, egzersiz geçmişi 1-2 yıl olan öğrencilerin *sosyal fizik kaygı* puan ortalamaları, 1 yıldan az ve 2 yıldan fazla egzersiz geçmişine sahip öğrencilerden daha yüksektir. Egzersizde davranışsal düzenleme alt boyutlarına bakıldığında, 2 yıldan fazla egzersiz geçmişine sahip olan öğrencilerin *içsel ve bütünlük düzenleme* düzeyi puan ortalamaları 1 yıldan az ve 1-2 yıl egzersiz geçmişine sahip olan öğrencilerden daha yüksektir. EDDÖ-3 ait diğer alt boyutlarda ve *mutluluk ölçeği* puan ortalamaları ile egzersiz geçmişi değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Alemdağ ve Öncü (2015) yaptıkları çalışmada öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarıyla sosyal görünüş kaygıları arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu durum fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin görünüş kaygılarının düşük olduğunu göstermektedir. Düzenli ve uzun yıllar fiziksel aktiviteye katılan bireylerin sosyal fizik kaygı durumlarının azaldığı literatürdeki diğer çalışmalarla örtüşmektedir.

Egzersiz yapan öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı, mutluluk düzeyleri ve EDDÖ-3 alt boyutları ile haftalık egzersiz sıklığı değişkenine ilişkin analizlerde, haftada 1 gün egzersiz yapan öğrencilerin mutluluk düzeyi puan ortalamalarının, haftada 2, 3 ve 4 gün egzersiz yapanlara kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Haftada 1 gün egzersiz yapanların İçsel Düzenleme puan ortalamalarının, haftada 3 ve 4 gün egzersiz yapanlara kıyasla daha az olduğu belirlenmiştir. Bütünlük Düzenleme açısından, haftada 1 gün egzersiz yapanların puan ortalamaları, haftada 3 ve 4 gün egzersiz yapanlardan daha düşük bulunmuş, ayrıca haftada 2 gün egzersiz yapanların puan ortalamaları da haftada 4 gün egzersiz yapanlara kıyasla daha düşüktür. Tanımlanmış Düzenleme puanlarında, haftada 3 ve 4 gün egzersiz yapanların puan ortalamaları, haftada 1 ve 2 gün egzersiz yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Haftada 3 gün egzersiz yapanların İçerik Atımla Düzenleme puan ortalamalarının, haftada 1 gün egzersiz yapanlara göre daha yüksek olduğu ve haftada 4 gün egzersiz yapanların da haftada 1 ve 2 gün egzersiz yapanlara kıyasla daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Egzersizde Davranışsal Düzenlemenin diğer alt boyutlarında ise haftalık egzersiz sıklığına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Egzersiz sıklığının mutluluk düzeyi üzerinde etkisi olduğunu savunan çalışmalardan biri de Ayyıldız ve Sunay (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, fiziksel aktiviteye katılımın artmasıyla birlikte mutluluk seviyesinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aynı araştırmada, düzenli olarak haftalık birden fazla fiziksel aktiviteye katılan kişilerin, aylık birkaç kere ya da hiç yapmayanlara kıyasla mutluluk düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, fiziksel aktiviteyi sürekli veya düzenli yapan bireylerin daha mutlu olduklarını ortaya koymaktadır.

Egzersiz yapma alışkanlığı olan bireylerin İçsel Düzenleme düzeylerinin yüksek olması, Öz-Belirleme Kuramı'nın temel ilkesiyle uyumludur. Öz-Belirleme Kuramı uyarınca, öz-belirlenmiş güdülenme ile fiziksel aktivite düzeyi ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamağı arasında olumlu bir etkileşim vardır. Öz-belirlenmiş güdülenmenin fiziksel aktivite düzeyini olumlu etkisi olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar mevcuttur (Frederick ve Ryan, 1993; Mullan ve Markland, 1997; Flintoff ve Scranton, 2001; Chatzisarantis, Hagger, Biddle, Smith ve Wang, 2003; Wilson ve Rodgers, 2004; Daley ve Duda, 2006; Edmunds, Ntoumanis ve Duda, 2006). Ayrıca, egzersizi bağımsız yapan kişilerin Egzersiz Davranışı Değişim Basamağında ön sıralarda yer aldıkları da pek çok araştırma tarafından desteklenmiştir (Deci ve Ryan, 1985; Wankel, Yardley ve Graham, 1985; Frederick ve Ryan, 1993; Ryan, Frederick, Lepes, Rubio ve Sheldon, 1997; Wilson ve Rodgers, 2002; Rose, Parfitt ve Williams, 2005). Bu bulgulara dayanarak, öz-belirlenmiş davranışların fiziksel aktivite seviyesini artırdığı, öz-belirlenmiş olmayan davranışlar sergileyen kişileri ise daha çok hareketsiz bir hayat tarzı benimseme eğiliminde oldukları söylenebilir. Egzersiz Davranışı Değişim Basamağının erken safhalarında yer alan bireylerin düşük içsel güdülenmeye, ileri safhalarında yer alanların ise daha yüksek içsel güdülenmeye sahip olduğu (Deci ve Ryan, 1985; Mullan ve Markland, 1997) ifade edilebilir. Bu nedenle, bireylerin hareketli bir hayat tarzını benimsemeleri ve egzersiz alışkanlıklarını sürdürmeleri için içsel güdülenmeyi artırmaya yönelik çalışmalarda bulunulması şarttır.

Diğer yandan, daha hareketli yaşam tarzına sahip bireylerin ve düzenli egzersiz yapanların İçe Yansıtılmış Düzenleme puanlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde, fiziksel aktivite seviyesinin İçe Yansıtılmış Düzenlemeyi olumlu etkilediği (Mullan ve Markland, 1997; Chatzisarantis vd., 2003) ve egzersizde davranış değişim basamaklarının ileri safhalarındaki bireylerin bu puanlarının yüksek olduğuna dair bulgular bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 1985; Ntoumanis, 2001; Standage, Duda ve Ntoumanis, 2003). Bu çalışmaların sonuçları, mevcut çalışmadan elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Ancak Mullan ve Markland (1997), egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre İçe Yansıtılmış Düzenlemede farklılık bulamamış ve mevcut araştırmanın sonuçlarıyla çelişmiştir.

İçe Yansıtılmış Düzenleme, öz-belirleme sürecinin daha az özerk, kontrol edilen davranışlarını ifade etmektedir. Bu düzenleme türü, Öz-Belirleme Kuramı açısından beklenmeyen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Kuramda yer alan İçselleştirme ve Bütünleşme kavramları bu durumu açıklamaktadır. İçselleştirme, bireylerin değerleri benimsemelerini; Bütünleşme ise bu değerleri içselleştirip benliklerinin bir parçası haline getirmelerini ifade eder. İçe Yansıtılmış Düzenleme, çevresel faktörlerden etkilenebilir (Ryan ve Deci, 2000). Bireyler, egzersiz yapmadıklarında hissettikleri suçluluk veya başarısızlık duygusu nedeniyle egzersize yönelebilir ve bu davranışı zamanla içselleştirebilir. Bu nedenle hem İçe Yansıtılmış Düzenleme hem de İçsel Düzenleme puanlarının yüksek olması, mevcut araştırmada ve daha önceki araştırmalarda olağan bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Erşen (2019), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, egzersiz süresinin egzersizde güdülenmeyi öngörmediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, İçe Atımla Düzenleme ile güdülenen kişilerin egzersiz konusunda kısa süreli bir süreçten sonra bırakma eğiliminde olduğu belirlenmiştir (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson ve Brière, 2001). Bununla birlikte, kişinin egzersize bakışının içselleştirilmesinde İçe Atımla Düzenlemenin önemi görülmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrencilerin spor yapma durumlarına göre sosyal-fizik kaygı ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu farkta egzersiz yapanların sosyal-fizik kaygı puan ortalamaları egzersiz yapmayanlara oranla daha düşük olduğu görülmektedir. Oxford mutluluk ölçeği puanlarına göre ise egzersiz yapanların yapmayanlara göre puan ortalamaları daha yüksektir.

Öğrencilerin sosyal fizik kaygı ve mutluluk seviyelerine cinsiyet değişkenine göre bakıldığında, kadınların sosyal-fizik kaygı düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde ise 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin sosyal fizik kaygı puan ortalamaları 21 yaş ve üzerindeki öğrencilere göre daha yüksektir.

Sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında fakülteler değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Egzersiz yapan öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından egzersizde davranışsal düzenleme, bütünleşik düzenleme, tanımlanmış düzenleme ve içe atımla düzenleme alt boyutlarında, kadınların puan ortalamaları erkeklere oranla düşük bulunmuştur. Egzersizde davranışsal düzenleme ölçeğinin diğer alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Yaş değişkenine göre egzersizde davranışsal düzenleme ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin içsel, bütünleşik ve içe atımla düzenleme puan ortalamaları 21 yaş ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilerden daha düşüktür. Egzersizde davranışsal düzenleme diğer alt boyutlarında yaş değişkenine göre pozitif yönlü bir ilişki bulunamamıştır.

2 yıldan fazla egzersiz geçmişine sahip olan öğrencilerin içsel ve bütünleşik düzenleme düzeyi puan ortalamaları 1-2 yıl ya da daha az öğrencilerden daha yüksektir. Egzersizde davranışsal düzenleme ölçeğinin alt boyutundaki 2 yıldan fazla egzersiz yapan öğrencilerin içsel ve bütünleşik düzenleme düzeyi puan ortalamaları 1 yıldan az ve 1-2 yıl egzersiz geçmişine sahip olan öğrencilerden daha yüksektir. Egzersizde davranışsal düzenleme ölçeğinin diğer alt boyutlarında spor/egzersiz geçmişi değişkeninde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Haftalık 1 kere egzersiz yapan öğrencilerin mutluluk düzeyi puan ortalamaları, haftalık 2 gün, 3 gün ve 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin mutluluk düzeyi puan ortalamalarından daha düşüktür. Haftada 1 gün egzersiz yapan öğrencilerin içsel düzenleme düzeyi puan ortalamaları, haftada 3 gün ve 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin içsel düzenleme düzeyi puan ortalamalarından daha düşüktür. Haftada 1 gün egzersiz yapan öğrencilerin bütünsel düzenleme düzeyi puan ortalamaları haftada 3 gün ve 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin bütünsel düzenleme düzeyi puan ortalamalarından daha düşüktür. Haftada 2 gün egzersiz yapan öğrencilerin bütünsel düzenleme düzeyi puan ortalamalarından haftada 4 gün egzersiz yapan öğrencilere göre daha düşüktür. Haftada 3 gün ve 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin tanımlanmış düzenleme düzeyi puan ortalamaları haftada 1 gün ve 2 gün egzersiz yapan öğrencilerin tanımlanmış düzenleme düzeyi puan ortalamalarına göre daha yüksektir. Haftada 3 gün egzersiz yapan öğrencilerin içe atımla düzenleme düzeyi puan ortalamaları haftada 1 gün egzersiz yapan öğrencilere göre daha yüksektir. Haftada 4 gün egzersiz yapan öğrencilerin içe atımla düzenleme düzeyi puan ortalamaları da haftada 1 gün ve 2 gün egzersiz yapan öğrencilerden daha yüksektir. Haftalık egzersiz sıklığı değişkeninde egzersizde davranışsal düzenlemenin diğer alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular üzerinden aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Düzenli egzersizin avantajları konusunda farkındalığı artırmak ve daha fazla insanı bunu benimsemeye teşvik etmek için akademisyenler ve eğitimciler daha geniş kitlelerle aktif olarak etkileşime girmelidir. Üniversite öğrencileri arasında sosyal görünüm kaygısı gibi önemli bir sorun dikkate alındığında, sosyal kaygıyla yakından ilişkili olduğu düşünüldüğünde, bu alanda daha fazla bilimsel araştırma yapılması önerilmektedir.
- Öğrencilere sınıf dışında sosyal, kültürel ve eğlence aktiviteleri için fırsatlar sağlamak oldukça faydalı olabilir. Fiziksel aktivitelere katılmak yalnızca öğrencilerin ruhsal iyilik hallerini iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlıklarına ve gelişimlerine de önemli ölçüde katkıda bulunur. Görünümle ilgili kaygıları azaltmaya yardımcı olmak için, öğrenciler bu aktivitelere katılmaya teşvik edilebilir ve uzmanlar tarafından faydaları konusunda eğitilebilirler.
- Üniversiteler ve yurtlar, sosyal ve sportif etkinliklere katılımı teşvik eden ortamlar ve programlar geliştirmelidir. Öğrenciler, sosyal ve fiziksel aktivite seviyelerini artırarak genel anlamda sağlıklarını ve kişilerarası ilişkilerini geliştirebilirler. Bu aktiviteleri günlük rutinlerine entegre etmek, yaşam kalitelerini önemli ölçüde zenginleştirebilir.

- Gelişim dönemlerinin egzersizde davranışsal düzenleme, sosyal fiziki kaygı ve mutluluk seviyelerine nasıl bir etki yaptığını anlamak amacıyla diğer değişken ve örneklemelere (yaş, cinsiyet vb.) yönelik benzer çalışmalar yürütülebilir.
- Egzersizde davranışsal düzenleme ölçeği 3 ile ilgili literatürdeki çalışma sayısı artırılabilir.



KAYNAKLAR

- 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.
- Adie, J. W., Duda, J. L., and Ntoumanis, N. (2008). Autonomy Support, Basic Need Satisfaction and The Optimal Functioning of Adult Male and Female Sport Participants: a Test of Basic Needs Theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199.
- Ahn, N., Garcia, J. R. and Jimeno, J. F. (2004). *The Impact Of Unemployment On Individual Well-Being in The EU*, European Network of Economic Policy Research Institutes, Working Paper, No 29.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Aktürk, A. (2017). *Yaşlı Adayı ve Yaşlılarda Egzersiz Güdülenmesi ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçların İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Alden, E. and Lynn, T. T. (2004). Charles Interpersonal Processes in Social Phobia, *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857-882.
- Alemdağ, S., ve Öncü, E. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 287-300.
- Alımcı, D. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinin Akran Zorbalığı ve Sosyal Görünüş Kaygıları ile Kendine Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alrabai, F. (2014). A Model of Foreign Language Anxiety in the Saudi Efl Context. *English Language Teaching*, 7 (7), 82-101.
- Álvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I. and Duda, J. (2009). Coach Autonomy Support and Quality of Sport Engagement in Young Soccer Players. *Span. J. Psychol.* 12: 138–148.
- Anderson, E. and Durstine, J. L. (2019). Physical Activity, Exercise, and Chronic Diseases: A Brief Review. *Sports Medicine and Health Science*, 1 (1), 3-10.
- Anderson, E. and Shivakumar, G. (2013). Effects of Exercise and Physical Activity on Anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 4 (27), 1-4.
- Argyle, M., Martin, M. and Crossland, J. (1989). Happiness As a Function of Personality and Social Encounters. in J. P.forgas Ve J.m.innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: an International Perspective* (pp.189–203). North-holland: Elsevier.
- Aslanhan, S. (2004). *Başarı ve Mutluluk İçin Hayata Gülümse*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.

- Aşçı, F. H. (2004). Physical Self- Perception of Elite Athletes and Non-athletes: A Turkish Sample. *Percept Mot Skills*; 99(3 Pt 1):1047- 52.
- Ayyıldız, E. ve Sunay, H. (2021). Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarına Göre Mutluluk ve Duygusal Düzenlemede Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (4), 230-240.
- Bandelow, B. and Michaelis, S. (2022). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience. Dialogues Clin Neurosci*. 17(3), 327–335.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Barker, D., Varea, V., Bergentoft, H. and Schubring, A. (2022). Body image in physical education: A narrative review. *Sport, Education and Society*, 1-18.
- Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E. and Best, C. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 15(2).
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Ün. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(3): 25-34.
- Beck, A. T. and Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Berry, T. R. and Howe, B. L. (2004). Effects of Health-Based and Appearance-Based Exercise Advertising on Exercise Attitudes, Social Physique Anxiety and Self-Presentation in an Exercise Setting. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(1), 1-12.
- Bize, R., Johnson J. and Plotnikoff R. C. (2007). Physical Activity Level and Health-related Quality of Life in the General Adult Population: A Systematic Review. *Preventive Medicine*, 45: 401-415.
- Blanchflower, D. G. and Oswald, A. J. (2004). Well-being Over Time in Britian and USA. *Journal of Public Economics*, 88, 1359-1386.
- Booth, F. W., Roberts, C. K. and Laye, M. J. (2012). Lack of Exercise is a Major Cause of Chronic Diseases. *Comprehensive Physiology*, 2 (2), 1143-1211.
- Bortolan, A. (2023). Healing Online? Social Anxiety and Emotion Regulation in Pandemic Experience. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 27, 1-20.
- Boursier, V. and Gioia, F. (2020). Women's Pathological Narcissism and Its Relationship with Social Appearance Anxiety: the Mediating Role of Body Shame. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (3), 164–174.

- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E. ve Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 6(1), 13-21.
- Carleton, R. N. (2016). Fear of The Unknown: One Fear to Rule Them All? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5-21.
- Cash, T. F. and Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body Image: a Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press.
- 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.
- 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).
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, Z. ve Öğülmüş, S. (2019). From Work Life to School: Theoretical Approaches for School Burnout. *Current Approaches in Psychiatry*, 11(5), 80-99.
- Çavuşoğlu, G. ve Yılmaz, A. K. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Motivasyonel Düzenleme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 106-114.
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Social Physique Anxiety and Body Image Satisfaction Levels of Collegian Dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 1(2), 17-24.
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F. ve Çiftçi, Z. (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 905-922.
- Çınar, H. ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14(4), 457-464.
- Çötök, T. (2017). Aristoteles'te Tercih-Mutluluk İlişkisi ve Kahneman'cı Bir Değerlendirme. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 113-121.
- 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
- Dalkıran, O. (2018). *Kaygı, Sosyal Beceri, Akademik Başarı Perspektifinden Fiziksel Aktivite*, Lap Lambert Academic Publishing, Basım sayısı:1, s. 50.
- Dasso, N. A. (2019, January). How is Exercise Different from Physical Activity? A Concept Analysis. In *Nursing forum*, 54(1), 45-52.

- Deci E. L. and Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior, *Plenum Press*, New York.
- Demir, G. T., Hazar, Z. and Cicioğlu, H. İ. (2018). Exercise Addiction Scale (Eas): A Study of Validity and Reliability. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 75(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Dipla, K., Nassis, G. P. and Vrabas, I. S. (2012). Blood Pressure Control at Rest and During Exercise in Obese Children and Adults. *Journal of Obesity*, 2012(1), 1-10.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğan, T. ve Çötök, A. N. (2011) Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Examination of Psychometric Properties of The Turkish Version Form of The Oxford Happiness Questionnaire in University Students. *Dusunen Adam*, 25(4), 297-304.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Driskell J.A., Kim, Y.N. and Goebel, K.J. (2005). Few Differences Found in the Typical Eating and Physicalactivity Habits of Lower-level and Upper-level University Students. *Journal of American Diet Association*, 105, 798-801.
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Dyson, R., and Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress and Coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- 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.
- Edwards, S. (2002). Physical Exercise and Psychological Wellness. *International Journal of Mental Health Promotion*, 4(2), 40-46.
- Eklund, R. C. and Crawford, S. (1994). Active Women, Social Physique Anxiety, and Exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-448.

- Eklund, R. C., Kelley, B. And Wilson, P. (1997). The Social Physique Anxiety Scale: Men, Women, and The Effects of Modifying Item. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 188-196.
- Erdoğan, Ç. H. (2021). Egzersiz Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 2(1), 10-14.
- Erol, S. ve Erdoğan, S. (2007). Sağlık Davranışlarını Geliştirmek ve Değiştirmek İçin Transteoretik Modelin Kullanılması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 86-94.
- Ersöz, G., Aşçı, F.H. ve Altıparmak, E. (2012). Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 22-31.
- Ersöz, G., Gözmen Elmas, A., Aşçı, F. H. (2021). Psychometric Properties of Turkish version of The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3). *International Journal of Sport Psychology*, 52(6), 527-542.
- Erşen, K. (2019). *Egzersizde Hedef Yönelimi, Davranışsal Düzenlemeler ve Psikolojik İhtiyaçların İlişkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Flintoff, A. and 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.
- 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.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: the Broaden-and-build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gammage, K. L., Martin Ginis, K. A. and Hall, C. R. (2004). Self- Presentational Efficacy: Its Influence on Social Physique Anxiety and Perceived Body Attractiveness and Strength. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(1), 68–80.
- Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası*. 6. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençoğlu, C. and M. Yılmaz (2014). The Effect of Emotional Awareness Education, Based on Emotion Focused Therapy, on Young Adults, Levels of Optimism, *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(1), 51-62.
- Glenn, N. D. and Mclanahan, S. (1981). The Effects of Offspring on the Psychological Well-being of Older Adults. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 138-150.

- Göksu, Ö. C., Harutoğlu H. ve Yiğit Z. (2003). Sedanter Kişilere Uygulanan 10 Haftalık Egzersiz Programının Fiziksel Uygunluk ve Kan Parametrelerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 18-23.
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrío-Sanz, I. and Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: a quantitative study. *International journal of environmental research and public health*, 19(7), 1-14.
- Grieve, F. G., Wann, D., Henson, C. T. and Ford, P. (2006). Healthy and Unhealthy Weight Management Practices in Collegiate Men And Women. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 229-242.
- Grogans, S. E., Bliss-Moreau, E., Buss, K. A., Clark, L. A., Fox, A. S., Keltner, D., Cowen, A. S. Kim J. J. Kragel, P. A. MacLeod, C. Mobbs, D., Naragon-Gainey, K., Fullana, M. A. and Shackman, A. J. (2023). The Hang and Neurobiology of Fear and Anxiety: State of the Science and Opportunities for Accelerating Discovery. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 151, 105237.
- Gümüş, E. (2017). *Egzersizde Motivasyonel Düzenlemelerin ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin, Yaşam Kalitesi Bağlamında İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Gümüş, E. A. (2006).). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 63-75.
- Güvendi, B., Demir, G. T. ve Dal, S. (2019). Egzersizde Davranışsal (Motivasyonel) Düzenlemeler ile Wellness Algısı: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Örneği. *Social Sciences*, 14(3), 653-666.
- Hagger, M. S., Aşçı, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mülazımoğlu-Ballı, Ö., Tarrant, M., ... Pastor 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 & science in sports*, 17(6), 703-719.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 14-19.
- Harris, D. V. (1987). *The Psychological Health of the Athlete*. New York: Sport Psychology.
- Hart, E. A., Leary, M. R. and Rejeski, W. J. (1989). Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Haskell W. L., Lee I. M., Pate R. R., Powell K. E., Blair S. N., Franklin, B. A., . . . Bauman (2007) A. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116:10811093.

- Hausenblas, H. A. and Fallon, E. A. (2006). Exercise and Body Image: A Meta-Analysis. *Psychology & Health*, 21(1), 33–47.
- Hayes, G. (2023). *Introduction to Psychology*. New York: City University of New York (CUNY)
- Heath, G. W. and Liquori, G. (2015). Physical Activity and Health Promotion. *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences* (Second Edition), 91-99.
- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale 50hang e measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Huang, H. T., Tsai, C. H., Wang, C. F., Chien, T. C. And Chang, S. H. (2023). Exploration of COVID-19 Pandemic Prevention Behaviors among Healthcare Workers. *Healthcare (Basel)*, 11(2), 1-21.
- İslamoğlu, A.H. ve Alnaçık, Ü. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, İstanbul: Beta Yayın.
- 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.
- Jiang, J. (2022). Influence of College Education on Happiness: a Quasi-experimental Study Based on Higher Education Expansion in China. *Frontiers in Psychology*, 13, 903398.
- Kabadayı, T. (2013). Aristotle: on Virtue Education. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 77-84.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. *Electronic Journal of Social Sciences*, 12(44), 214-233.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Koyun, A. (2013). *Yetişkin Kadınlara Değişim Aşamaları Modeli (Transteoretik Model) ile Yapılan Eğitimin Sigarayı Bırakma Davranışı Üzerine*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. 17. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kuru, E. (2017). *Genç Yetişkinlikte Obsesif İnançların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Demografik Verilerle İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Leigh, E. and Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388-414.
- Levinson, C. A. And Rodebaugh, T. L. (2012). Social Anxiety and Eating Disorders: the Role of Negative Social Evaluation Fears. *Eating Behaviors*, 13, 27–35.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M. and Warren, C. S. (2013). Social Appearance Anxiety, Perfectionism, and Fear of Negative Evaluation. Distinct Or Shared Risk Factors for Social Anxiety and Eating Disorders? *Appetite*, 67, 125-133.
- López-Ruiz, V. R., Huete-Alcocer, N., Alfaro-Navarro, J. L. and Nevado-Peña, D. (2021). The Relationship Between Happiness and Quality of Life: A Model for Spanish Society. *Plos One*, 16(11).
- Lyumbomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. (2005). *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*, Review Of General Psychology.
- Mack, D. E., Wilson, P. M., Oster, K. G., Kowalski, K. C., Crocker, P. R., and Sylvester, B. D. (2011). Well-being in Volleyball Players: Examining the Contributions of Independent and Balanced Psychological Need Satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(42) 533-539.
- Mahindru, A., Patil, P. and Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-being: a Review. *Cureus*, 15(1), e33475
- Malm, C., Jakobsson, J. and Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-real Health Benefits: a Review with Insight Into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 1-28.
- Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S. and Rossi, J. S. (1992) Selfefficacy and the Stages of Exercise Behavior Change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), 60- 66.
- Marcus, B. H. and Lewis, B. A. (2003). Physical Activity and the Stages of Motivational Readiness for Change Model. Research Digest. *President's Council on Physical Fitness and Sports*, 4, 1-8.
- Markland D and Tobin V. (2004). A Modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *J Sport Exerc Psychol*, 26(2): 191-6.
- Martin Ginis, K. A., Strong, H. A., Arent, S. M. and Bray, S. R. (2012). Effects of Body Image Changes on Exercise Identity and Motivation. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 17(4), 308–335.
- Mayers, A. (2013). *Introduction to Statistics and SPSS in Psychology*. Harlow: Person Education Limited.
- Michalos, A. (1991). *Global Report on Student Well-Being*. New York: Springer-Velag.

- Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçı, F. H. ve Kirazcı, S. (2010). Genç Yetişkin Bireylerin Egzersiz Öz Yeterlik ve Egzersize Bakış Açılarının Cinsiyet ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21, 49-59.
- 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.
- Mullen E, Markland D and Ingledew DK. (1997). A Graded Conceptualization of Self-Determination in The Regulation of Exercise Behavior: Development of a Measure Using Confirmatory Factor Analysis Procedures, *Pers Indiv Differ*; 23(5): 745-52.
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 599-606.
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö. ve Aşçı, F. H. (2006). Sosyal Fiziksel Kaygı Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20-33.
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö., Erturan-İlker, G. ve Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67(1), 30- 39.
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö., Kirazcı, S. ve Aşçı, F. H. (2006). Social Physique Anxiety and Body Image Satisfaction Levels of Female Athletes and Non-athletes. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical Links Between Achievement Goal Theory and Self Determination Theory in Sport. *Journal of Sports Sciences*, 19, 397-409.
- Ökten, Ü. G. (2019). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Utangaçlık Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, O., Özşaker, M. ve Ersöz, G. (2016). Serbest Zaman Etkinliği Olarak Egzersiz Yapan Üniversite Öğrencilerinde Güdusel Yönelim ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance and Counseling*, 5(2), 13-22.
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative Research*. New York: John Wiley and Sons Ltd
- 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 A motivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *J Sport Exerc Psychol*, 17(1), 35-53.
- Peters, R. M. and Templin, T. N. (2010). Theory of Planned Behavior, Self- Care Motivation, and Blood Pressure Self- Care. *Research and Theory for Nursing Practice*, 24(3), 172-186.

- Peterson, V. (1998). *Dieting Behaviours and Body Image: a Study of Gymnasts and Netball Players*. Unpublished Honours Thesis. University Of Newcastle.
- Rajati, F., Ashtarian, H., Salari, N., Ghanbari, M., Naghibifar, Z. and Hosseini, S. Y. (2018). Quality of Life Predictors in Physically Disabled People. *Journal of Education and Health Promotion*, 7, 1-8.
- Robinson, O. J., Vytal, K., Cornwell, B. R. and Grillon, C. (2013). The Impact of Anxiety Upon Cognition: Perspectives from Human Threat of Shock Studies. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 1-21.
- Rondanelli, M., Faliva, M. A., Barrile, G. C., Cavioni, A., Mansueto, F., Mazzola, G., Oberto, L., Patelli, Z., Pirola, M., Tartara, A., Riva, A. Petrangolini, G. and Peroni, G. (2021). Nutrition, Physical Activity, and Dietary Supplementation to Prevent Bone Mineral Density Loss: a Food Pyramid. *Nutrients*, 14(74), 1-60.
- Rose, E. A., Parfitt, G. and Williams, S. (2005). Exercise Causality Orientations, Behavioural Regulation for Exercise and Stage of hang efor Exercise: Exploring Their Relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 6: 399-414.
- Russell, W.D. (2002). Comprasion Of Self Esteem, Body Satisfaction and Social Physique Anxiety Across Males of Different Exercise Frequency and Racial Backround. *Journal of Sport Behavior*, 298-313.
- 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.
- 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.
- Salar, B., Hekim, M., ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Sarıkabak., M. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 74-85.
- Sebire, S. J., Standage, M., and Vansteenkiste, M. (2009). Examining Intrinsic Versus Extrinsic Exercise Goals: Cognitive, Affective, and Behavioral Outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 189-210.
- Shepherd, J., Oliver, M. and Schofield, G. (2014). Happiness and Physical Health: Associations with Cardiovascular Disease Risk Factors, *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 95-105.

- Singh, S., Kshtriya, S. and Valk, R. (2023). Health, Hope, and Harmony: A Systematic Review of the Determinants of Happiness Across Cultures and Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 1-68.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L., and Vansteenkiste, M. (2011). Goal Striving, Coping, and Well-being: a Prospective Investigation of the Self- Concordance Model in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 124-145.
- Standage, M., Duda, J. L. and Ntoumanis, N. (2003). Predicting Motivational Regulations in Physical Education: The İnterplay Between Dispositional Goal Orientations Motivational, Climate and Perceived Competence. *Journal of Sports Sciences*, 21: 631-647.
- Steimer, T. (2022). Biology of Fear-and Anxiety-related Behaviors. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 4(3), 231–249.
- Subramaniam, M., Devi, F., AshaRani, P. V., Zhang, Y., Wang, P., Jeyagurunathan, A., Roystonn, K., Vaingankar, J. A. And Chong, S. A. (2022). Barriers and Facilitators for Adopting a Healthy Lifestyle in a Multi-ethnic Population: A Qualitative Study. *Plos One*, 17(11).
- Sylvester, B. D., Curran, T., Standage, M., Sabiston, C. M., and Beauchamp, M. R. (2018). Predicting Exercise Motivation and Exercise Behavior: A Moderated Mediation Model Testing the Interaction Between Perceived Exercise Variety and Basic Psychological Need Satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 50-56.
- Tekkurşun Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Tenaglia, S. (2007). *Testing Theories on Happiness: A Questionnaire*. University of Tor Vergata- Roma: WorkingPaper.
- Thogersen-Ntoumani, C. and Ntoumanis, N. (2007). A Self- Determination Theory Approach to the Study of Body Image Concerns, Self- Presentation and Self- Perceptions in a Sample of Aerobic Instructors. *Journal of Health Psychology*, 12(2), 301–310.
- Tunç, A. Ç. (2015). *Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tümer, A. (2007). *Fiziksel Aktiviteyi Artırmada Değişim Aşaması Temelli Bireysel Danışmanlık Girişiminin Etkililiği*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Ürün, Ö. D. ve Öztürk, Ş. C. (2020). Yetişkin Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Veenhoven, R. ve Dumludağ, D. (2015). İktisat ve Mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58, 46-51.
- Von Bothmer MI and Fridlund B (2005). Genderdifferences in Health Habit and in Motivation for a Healthy Lifestyle Among Swedish University Students. *Nursing and Health Sciences*, 7:107-18.
- Vural, B. K. (1998). Sağlık Riskinin Belirlenmesi ve Hemşirelik İçin Önemi. *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(2), 70-83.
- Vural, Ö., Eler, S. ve Güzel., N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75
- Wankel, L. M., Yardley, J. K. and 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.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W. and Bredin, S. S. (2006). Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- WHO (World Health Organization) (2003). Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint Who / Fao Expert Consultation. Geneva.
- 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.
- 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.
- Wong, A., Chau, A. K., Fang, Y. and Woo, J. (2017). Illuminating the Psychological Experience of Elderly Loneliness from a Societal Perspective: A Qualitative Study of Alienation Between Older People and Society. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 1-19.
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Gelen, N., Koşu, S., Tel, M., & Yalvarıcı, N. (2008). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-17.
- Yan, Y. (2007). 10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Yao, Y., Chen, J., Dong, D., Feng, Y. and Qiao, Z. (2022). The Relationship Between Exercise and Mental Health Outcomes During the Covid-19 Pandemic: from the Perspective of Hope. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 1-10.
- Yeltepe, H. (2007). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Yılmaz, Ö, E. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Lisans Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıklarının ve Egzersizde Davranışsal Düzenleme Düzeylerinin İncelenmesi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yurcu, G. ve Atay, H. (2015). Çalışanların Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Demografik Faktörlerin İncelenmesi: Antalya İli Konaklama İşletmeleri Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Yüceant, M. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Zamani-Sani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M. and Talepasand, S. (2016). Physical Activity and Self- Esteem: Testing Direct and Indirect Relationships Associated with Psychological and Physical Mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2617-2625.
- Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, O., Mantzorou, M., Adamakidou, T., Karvouni, L. Koutelekos, I., Evangelou, E., Fasoı, G. and Vlachou, E. (2023). Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs. *Diseases*, 11(2), 1-17.
- Zhang, X., Chen, B., Li, G. and Dong, Y. (2022). Exploring the Health Information Seeking Behavior of Social Media Users Under the Background of Covid-19 Pandemic: an Empirical Study Based on Social Cognitive Theory. *Frontiers in Psychology*, 13, 1045914.



EKLER

EK 1. Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı Etik Kurulu İzni

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ
	SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı : “Üniversite öğrencilerinin, egzersizde davranışsal düzenleme, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi”	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	02.02.2023
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	01.03.2023
Karar tarihi	01.03.2023

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad, soyad ve imzaları.

(Başkan)
Prof. Dr. Songül KEÇECİ
KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Doç. Dr. Fatih CAN

(Üye- Raportör)
Doç. Dr. Melike BAŞ

(Üye)
Doç. Dr. Kürşat EFE

(Üye)
Doç. Dr. Davut AĞBAL

EK 2. Araştırma Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1.) Cinsiyet Kadın ☐ Erkek ☐
- 2.) Yaş.....
- 3.) Fakülte Eğitim Fakültesi ☐ Sağlık Bilimleri Fakültesi ☐
İlahiyat Fakültesi ☐ Fen Edebiyat Fakültesi ☐
- 4.) Egzersiz yapıyor musunuz Evet ☐ Hayır ☐
- 5.) Kaç yıldır/aydır egzersiz yapıyorsunuz?
..... (yıl) veya(ay) () Egzersiz yapmıyorum
- 6.) Haftalık Egzersiz Sıklığı
Haftada 1 Gün ☐ Haftada 2 Gün ☐ Haftada 3 Gün ☐
Haftada 4 gün ☐

Ek 2. Araştırma Formu (devam)

EDDÖ-3

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. Burada doğru ya da yanlış cevaplar olmadığını hatırlatmak isteriz. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır.

		Kesinlikle doğru değil	Bazen doğru	Kesinlikle doğru	
1	Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.	0	1	2	3 4
2	Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.	0	1	2	3 4
3	Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissedirim.	0	1	2	3 4
4	Egzersiz yapıyorum çünkü egzersiz yaşam hedeflerimle örtüşüyor.	0	1	2	3 4
5	Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım.	0	1	2	3 4
6	Egzersizin faydalarına değer veririm.	0	1	2	3 4
7	Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.	0	1	2	3 4
8	Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	0	1	2	3 4
9	Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanç duyuyorum.	0	1	2	3 4
10	Egzersizi kimliğimin bir parçası olarak görüyorum.	0	1	2	3 4
11	Arkadaşlarım/ ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yapıyorum.	0	1	2	3 4
12	Düzenli egzersiz yapmak için çaba sarf etmenin önemli olduğunu düşünürüm.	0	1	2	3 4
13	Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.	0	1	2	3 4
14	Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3 4
15	Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum.	0	1	2	3 4
16	Egzersizi kim olduğumun temel parçası olarak görürüm.	0	1	2	3 4
17	Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacaktır.	0	1	2	3 4
18	Düzenli egzersiz yapmazsam huzursuz olurum.	0	1	2	3 4
19	Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3 4
20	Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	0	1	2	3 4
21	Egzersiz yapmaya zaman ayıramasaydım, kendimi kötü hissedirdim.	0	1	2	3 4
22	Egzersizin değerlerimle örtüşüğünü düşünürüm.	0	1	2	3 4
23	Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımın / ailemin baskını hissediyorum.	0	1	2	3 4

Ek 2. Araştırma Formu (devam)

SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ

Sosyal Fizik Kaygı Envanteri dış görünüşünüzün başkaları tarafından değerlendirilmesinin size neler hissettirdiğini değerlendiren bir envanterdir. Bu bir test değildir. “Doğru” veya “Yanlış” yanıt yoktur, içtenlikle yanıtlamanız önemlidir. Sosyal Fizik Kaygı Envanterinde (SPAS) yer alan her sorunun size uygunluk derecesini ilgili kutunun içine “X” işareti koyarak cevaplandırınız.

ÖRNEK	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Bazen Doğru Bazen Yanlış	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
Fiziksel görünüşümden hoşnudum			X		

		Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Bazen Yanlış Bazen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1.	Fiziksel görünüşümden hoşnudum.					
2.	Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.					
3.	Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.					
4.	Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.					
5.	Aynaya baktığım zaman fiziksel görünüşümden dolayı kendimi iyi hissedirim.					
6.	Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri, belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama neden olur.					
7.	Başkalarının yanımdayken fiziksel görünüşümden endişelenirim.					
8.	Diğer insanlara, fiziğimin ne kadar hoş görüldüğü konusunda son derece rahatım.					
9.	Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.					
10.	Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.					
11.	Başkaları bariz bir biçimde vücuduma baktıklarında kendimi genellikle rahat hissedirim.					
12.	Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirlik hissedirim.					

Ek 2. Araştırma Formu (devam)

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: TUĞBA SÖZEN

ORCID: 0000-0002-0239-1194

EĞİTİM DURUMU

- Lisans Öğrenimi: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Spor Yöneticiliği Bölümü
- Lisans (Çift Anadal): Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Beden Eğitimi Öğretmenliği
- Yüksek Lisans Öğrenimi: Amasya Üniversitesi/Sağlık Bilimleri enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler:

- Sözen, T., Özlü, K. ve Yazıcılar Özçelik, İ. (2022). Beden Eğitimi Öğretmeni ve Öğretmen Adaylarının Öğretim Yöntem ve Stillerini Kullanma Düzeyleri ve Stillere İlişkin Algıları. 9. Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi.
- Sözen, T., Barak, C. (2018). Sayısal Ve Sözel Alanlarda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması. Uluslararası Herkes İçin Spor Ve Wellnes Kongresi

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl: Beden Eğitimi öğretmeni, Toki Ortaokulu /2020-Devam ediyor.