



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi
E-ISSN: 2717-6347



DOI: 10.33689/spormetre.625218

Geliş Tarihi (Received):26.09.2019

Kabul Tarihi (Accepted):28.02.2020

Online Yayın Tarihi (published): 17.03.2020

SPORTİF REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILAN KADINLARDA FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ÖZ GÜVEN ÜZERİNE ETKİSİ*

İlimdar YALÇIN^{1**}, Cihan AYHAN²

¹Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BİNGÖL

²Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, SAKARYA

Öz: Bu çalışmada, sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmada, katılımcıların fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğini ölçmek için Yang ve Stoeber (2012) tarafından geliştirilen Kolsallayan (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği”, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için Diener ve ark. (2009) tarafından geliştirilen Telef (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve katılımcıların öz güven düzeylerini ölçmek için Akın (2007) tarafından geliştirilen “Öz Güven Ölçeği” kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örneklem yöntemi, verilerin toplanmasında ise yüz yüze anket yöntemi tercih edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı aracılığıyla Pearson Korelasyon ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmaya, Sakarya ilinde sportif rekreasyonel etkinliklere katılan toplam 210 kadın gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarının iç ve dış öz güveni istatistiksel açıdan anlamlı olarak etkilediği görülmüştür. Sonuç olarak, fiziksel ve psikolojik açıdan kendilerini iyi hissedilen kadınların öz güven düzeylerinin artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sportif rekreasyon, fiziksel görünüş, psikolojik iyi oluş, öz güven

THE EFFECT OF PHYSICAL APPEARANCE PERFECTIONISM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON SELF-CONFIDENCE IN WOMEN PARTICIPATING IN SPORTIVE RECREATIONAL ACTIVITIES

Abstract: In this study, it was aimed to investigate the effect of physical appearance perfectionism and psychological well-being on self-confidence in women participating in sportive recreational activities. In the study; Physical Appearance Perfectionism Scale developed by Yang and Stoeber (2012) and adapted into Turkish by Kolsallayan (2017) to measure physical appearance perfectionism of participants, Psychological Well-Being Scale developed by Diener et al (2009) and adapted into Turkish by Telef (2013) to measure psychological well-being of participants and Self-Confidence Scale developed by Akın (2007) to measure participants' self-confidence levels have been used. For sample option, convenience sampling method and for data collection face-to-face survey method was used. Pearson Correlation and Regression Analysis was used by SPSS package program in the analysis of the data obtained. A total of 210 women who participated in sport recreation activities in Sakarya participated in the study voluntarily. When the findings of the study were examined, it was seen that sub-dimensions of physical appearance perfectionism and psychological well-being affected internal and external self-confidence considerably in terms of statistics. As a result, it has been found that self-confidence levels of women who feel well in physical and psychological terms increase.

Key Words: Sportive recreation, physical appearance, psychological well-being, self-confidence

*Bu çalışma 19-22 Haziran 2019 tarihleri arasında Sakarya'da düzenlenen ERPA Uluslararası Eğitim Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur..

GİRİŞ

İnsanoğlu kusursuz bir varlık olarak yaratılmıştır. Fakat bireyin kendi benliği ve çevresiyle olan ilişkileri kişinin davranış ve tutumlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireyde var olan estetik duygusu toplumsal değerlere ve cinsiyet

farklılıklara göre şekillenmiştir. Bireyin mükemmeliyetçi tutum ve davranışları dışsal ve içsel motivasyon kaynakları ile paralel olarak şekillenmiştir. Bireyin hem dışsal hem de içsel motivasyona sahip olduğu bir ortamda bireyde mükemmeliyetçiliğe doğru bir yönelim başlatmaktadır.

Mükemmeliyetçilik, son derece yüksek kişisel standartlar, kusursuzluk arayışı ve başkalarının değerlendirmeleri ile ilgili endişelerden oluşan kişilik eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002). Stoerber (2018) mükemmeliyetçiliği, kusursuzluğa çabalamak ve bireyin davranışlarına yönelik aşırı kritik değerlendirmeleriyle beraber son derece yüksek performans standartlarına sahip olmasıyla karakterize edilen çok boyutlu bir kişilik eğilimi olarak ifade etmiştir. Bu kişilik eğilimine etki eden en önemli faktör ise kişinin psikolojik durumudur. Kişi nasıl ki psikolojik yönden mükemmeliyetçi olma duygusuna sahipse fiziksel olarak da mükemmel olma ihtiyacına sahiptir. Fiziki durumu ile barışçıl yaklaşıma sahip olan bireyler psikolojik olarak kendilerini iyi hissederler.

Psikolojik iyi olma, olumlu duygusal durumların bir bütünü olup bireysel ve sosyal yaşamda (örneğin; mutluluk, öz saygı, iyimserlik) en iyi etkinliklerle işlev görür (Antaramian, Huebner, Hills ve Valois, 2010). Bu işlevlerin yanında kendini psikolojik olarak iyi hisseden bireyin öz güven düzeyinde de artış olacağı düşünülmektedir. Öz güven, kişinin bedeni ve davranışıyla kendi dünyası üzerinde denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesidir (Kurtuldu, 2007). Öz güven eksikliği olan bireyler sosyal topluluklara rahat katılamama, insanların kendisi ile alay edeceğini ya da küçük göreceğini ve ilgi göstermeyeceğini düşünür. Bunun için kendine göre bahaneler uydurup güzel olmadığını, fiziksel olarak eksik olduğunu, iyi konuşmadığını, kültür açısından zayıf olduğunu zanneder. Cinsiyetler arasındaki farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda kadınların erkeklere oranla estetik görünüm ve mükemmeliyetçilik duygusuna sahip olduğu bilinmektedir. Kirk (2012) bir çalışmada kadınların günlük yaşamda başarılı olmaları ve kendilerine olan güveni kazanmaları için fiziksel aktivitelere yönelmesini rapor etmiştir.

Fiziksel aktiviteler insanların hem içsel hem de dışsal gelişimleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu aktivitelere katılım ile yardımlaşma, kabullenme, paylaşım ve görüş alışverişi gibi özellikler gelişmektedir. Böylece fiziksel etkinliklere katılan bireylerin toplumla etkileşimi ve iletişimi kaçınılmaz hale gelmektedir (Aytan, 2010). Ayrıca Literatürdeki bazı çalışmalarda, sportif aktivite programlarına katılmanın endişe ve gerginliğin azalmasına, özgüven ve beden imajının artmasına ve psikolojik durumun iyileşmesine neden olduğu rapor edilmiştir (Kim, June ve Rhayun, 2002; Mavrovouniotis, Argiriadou ve Papaioannou, 2010). Sportif rekreasyon faaliyetlerinin bireyin estetik, kabul edilme, sosyalleşme ve toplumsal statü kazanması adına önemli bir yapıya sahip olduğu bilinmektedir (Ekinci, Kalkavan, Üstün ve Gündüz, 2014).

Bu bilgiler ışığında, bu çalışmada sportif rekreasyonel aktivitelere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma deseni esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da

ondan alınacak bir örneklem üzerinde taramanın yapıldığı genel tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmaya, Sakarya ilinde sportif rekreasyonel etkinliklere katılan 210 kadın gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırma çerçevesinde sportif rekreasyonel etkinliklere kadınların belirli bir kısmına ulaşmak amaçlanmış olup yüz yüze anket yöntemiyle toplam 245 anket uygulanmış ve eksik-hatalı olanlar çıkarıldığında toplam 210 katılımcıya ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan form dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm kişisel bilgi formunda demografik özelliklere ilişkin bilgilerden oluşmaktadır. İkinci bölümde, katılımcıların fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğini ölçmek için Yang ve Stoeber (2012) tarafından geliştirilen Kolsallayan (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 12 maddelik “Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, kusurlu olmaktan kaçınma ve mükemmellik için umut olmak üzere 2 alt boyuttan oluş 5’li likert tipindedir. Üçüncü bölümde, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için Diener ve ark. (2009) tarafından geliştirilen Telef (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 8 maddelik “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçüm aracı 7’li likert tipindedir. Dördüncü bölümde, katılımcıların özgüven düzeylerini ölçmek için Akın (2007) tarafından geliştirilen “Öz Güven Ölçeği” kullanılmıştır. 5’li likert tipinde olan ölçeğin madde sayısı 33 olup iç öz güven ve dış öz güven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Bu değerler +2 ve -2 arasında kontrol edilip değerlendirmeye alınmıştır (George ve Mallery, 2003). Bu değerlendirme sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu doğrultuda Pearson Korelasyon ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde kullanılacak veri setinde çoklu bağlantı olup-olmadığını belirlemek üzere regresyon modeli için Durbin-Watson katsayı değerleri, ikili korelasyonlar (ikili $r < 0.80$), tolerans değerleri ($1 - R^2 > 0.20$), varyans büyütme faktörü ($VIF = [1/(1 - R^2)] < 10$) ve en yüksek durum indeks değeri ($CI < 30$) incelenerek, değişkenler arası otokorelasyon probleminin olmadığı tespit edilmiştir (Altunışık, Çoşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2012; Büyükoztürk, 2016).

BULGULAR

Tablo 1. Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, psikolojik iyi oluş ve özgüven düzeylerine ilişkin korelasyon analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5
Kusurlu Olmaktan Endişelenme (1)	r 1				
	p				
Mükemmellik İçin Umut (2)	r ,202**	1			
	p ,003				
İç Öz Güven (3)	r -,278**	,205**	1		
	p ,000	,003			
Dış Öz Güven (4)	r -,302**	,182**	,831**	1	
	p ,000	,008	,000		
Psikolojik İyi Oluş (5)	r -,269**	,135	,555**	,511**	1
	p ,000	,051	,000	,000	

n=210; **p< 0,01

Tablo 1'deki analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin kusurlu olmaktan endişelenme alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Psikolojik iyi oluş ile iç özgüven ve dış özgüven arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Ek olarak, iç ve dış özgüven ile fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin kusurlu olmaktan endişelenme alt boyutu arasında negatif yönde, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin mükemmellik için umut alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Tablo 2. Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği alt boyutlarının iç öz güven üzerine etkisi

Bağımlı Değişken: İç Öz Güven					
Değişkenler	B	Standard Error	β	t	p
(Sabit)	4,035	,123		32,904	,000
Kusurlu Olmaktan Endişelenme	-,219	,043	-,333	-5,089	,000
Mükemmellik İçin Umut	,134	,032	,273	4,164	,000
$R^2=,149$, $adj.R^2=,140$					
$F=18,084$, $p<0,01$ Method: Enter					

Tablo 2'de, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin kusurlu olmaktan endişelenme ve mükemmellik için umut alt boyutlarının iç özgüven üzerine etkisini belirlemek amacıyla doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği alt boyutlarının iç öz güven değişkenini yaklaşık olarak %14 oranında ($adj.R^2=,140$) yordadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkeni istatistiksel açıdan anlamlı etkilediği belirlenmiştir ($p<0,01$). Ek olarak, iç öz güven üzerinde en yüksek etkiye kusurlu olmaktan endişelenme ($\beta=-,333$, $p<0,01$) değişkeninin sahip olduğu ve bu değişkeni mükemmellik için umut ($\beta=,273$, $p<0,01$) değişkeninin takip ettiği belirlenmiştir.

Tablo 3. Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği alt boyutlarının dış öz güven üzerine etkisi

Bağımlı Değişken: Dış Öz Güven					
Değişkenler	B	Standard Error	β	t	p
(Sabit)	4,033	,128		31,466	,000
Kusurlu Olmaktan Endişelenme	-,244	,045	-,353	-5,404	,000
Mükemmellik İçin Umut	,131	,034	,254	3,885	,000
$R^2=,153$, $adj.R^2=,145$					
$F=18,667$, $p<0,01$ Method: Enter					

Tablo 3'te, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin kusurlu olmaktan endişelenme ve mükemmellik için umut alt boyutlarının dış öz güven üzerine etkisini belirlemek amacıyla doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği alt boyutlarının iç öz güven değişkenini yaklaşık olarak %15 oranında ($adj.R^2=,145$) yordadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkeni istatistiksel açıdan anlamlı etkilediği belirlenmiştir ($p<0,01$). Ek olarak, iç öz güven üzerinde en yüksek etkiye kusurlu olmaktan endişelenme ($\beta=-,353$, $p<0,01$) değişkeninin

sahip olduğu ve bu değişkeni mükemmellik için umut ($\beta=,254$, $p<0,01$) değişkeninin takip ettiği belirlenmiştir.

Tablo 4. Psikolojik iyi oluşun iç öz güven üzerine etkisi

Bağımlı Değişken: İç Öz Güven					
Değişkenler	B	Standard Error	β	t	p
(Sabit)	2,493	,160		15,536	,000
Psikolojik İyi Oluş	,034	,004	,555	9,624	,000
$R^2=,308$, $adj.R^2=,305$					
$F=92,625$, $p<0,01$					
					Method: Enter

Tablo 4'te, psikolojik iyi oluşun iç öz güven üzerine etkisini belirlemek amacıyla doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda, psikolojik oluşun iç özgüven değişkenini yaklaşık olarak %31 oranında ($adj.R^2=,305$) yordadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni istatistiksel açıdan anlamlı etkilediği belirlenmiştir ($p<0,01$). Ek olarak, psikolojik iyi oluşun iç öz güveni pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir ($\beta=,555$, $p<0,01$).

Tablo 5. Psikolojik iyi oluşun dış öz güven üzerine etkisi

Bağımlı Değişken: Dış Öz Güven					
Değişkenler	B	Standard Error	β	t	p
(Sabit)	2,485	,174		14,308	,000
Psikolojik İyi Oluş	,033	,004	,511	8,579	,000
$R^2=,261$, $adj.R^2=,258$					
$F=73,600$, $p<0,01$					
					Method: Enter

Tablo 5'te, psikolojik iyi oluşun dış özgüven üzerine etkisini belirlemek amacıyla doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda, psikolojik oluşun dış öz güven değişkenini yaklaşık olarak %26 oranında ($adj.R^2=,258$) yordadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni istatistiksel açıdan anlamlı etkilediği belirlenmiştir ($p<0,01$). Ek olarak, psikolojik iyi oluşun dış öz güveni pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir ($\beta=,511$, $p<0,01$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sportif rekreasyonel aktivitelere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisini amaçlayan bu çalışmada, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin kusurlu olmaktan endişelenme ve mükemmellik için umut alt boyutlarının iç ve dış özgüveni sırasıyla yaklaşık olarak %14, %15 oranında açıkladığı ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin üstün başarı gayesini sürekli kılan süper egonun bir işlevi olduğu bilinmektedir (Flett, Sawatzky ve Hewitt, 1995). Ayrıca mükemmeliyetçiliğin başarı odaklı olma, iç özgüven ve benlik saygısını geliştirme gibi katkıları bulunmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991). Özgüven ve kendini sevmek aynı anlama gelen terimler olup, yaratıcılık ve kendini ifade edebilme yeteneği özgüvenin en önemli yansımalarındandır. Bu özellikler ilgi, ifade özgürlüğü, kabul edilme gibi toplumsal olguların bir ürünü olup ilk oluşum kaynağı aile içi ilişkilerdir (Başoğlu Turan, 2007). Dolayısıyla fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin bireylerin iç özgüvenleri doğrultusunda kendilerine net hedefler koyma, olumlu düşüncelere sahip olma ve kendilerini sevmek konusunda önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği

bireylerin iletişim becerileri, kendilerini ifade edebilme ve duygularını kontrol edebilme noktasında büyük önem arz etmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun iç ve dış öz güveni sırasıyla yaklaşık olarak %31, %26 oranında açıkladığı ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Maslow ve Levis (1987), benlik saygısı ve özgüven kavramlarının ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinin en son basamağında yer alan kendini gerçekleştirmenin önemi üzerinde durmuş ve özgüveni, psikolojik açıdan sağlıklı kişilerin sahip olduğu bir özellik olarak nitelendirmiştir. Dolayısıyla pozitif duyguları negatif duygularından ağır basan bireylerin öz güven düzeylerinin yüksek olması muhtemeldir.

Birçok araştırmada rekreasyonel aktivitelerin sadece fiziksel durumu iyileştirmediği, aynı zamanda bireylerin psikolojik iyi oluşları için de önemli olduğu vurgulanmış olup, bu aktivitelerin kaygı, depresyon ve gerginliği azalttığını, enerji ve canlılığı arttırdığı ifade edilmiştir (Eyigor, Karapolat, Durmaz, İbisoglu ve Çakır, 2009; Goulimaris, Mavritis, Genti ve Rokka, 2014; Serbezis, Kouli ve Vasiliou, 2007).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise; Kouli ve arkadaşları (2010) tarafından Yunan sporcuların duygu durumları ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan bir çalışmada optimal iyi duygu durumu ile özgüven düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Wiederman (2000), kadınların vücut büyüklüğü ve vücut memnuniyetsizliğinin kontrol altına alındığı zaman vücutlarının görünümünü hakkında daha az endişe duyup optimal öz güvene sahip olduklarını rapor etmiştir. Dahası, Sebire ve arkadaşları, (2008), egzersiz yapmanın fiziksel kendine değer ve güveni arttırdığı, psikolojik iyi oluş konusunda destek olduğu ve fiziksel kaygının azaltılmasında da yardımcı olduğunu vurgulamışlardır.

Sonuç olarak, sportif rekreasyonel egzersizlere katılan kadınların fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin iç ve dış öz güvenleri üzerinde önemli etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, tüm bölgelerde kadınların sportif rekreasyonel aktivitelere katılımlarını artırmak amacıyla ilgili kurum ve kuruluşlar tarafından gerekli imkânların sağlanması ve kadınları bu aktivitelere katılım sonucu elde edilen olumlu katkılar konusunda bilinçlendirmek amacıyla gerekli seminerlerin düzenlenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Akın, A. (2007). Öz güven ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 165-175.

Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya Kitabevi: Sakarya.

Antaramian, S.P., Huebner, E.S., Hills, K.J., Valois, R.F. (2010). A dual-factor model of mental health: Toward a more comprehensive understanding of youth functioning. *Am J Orthopsychiat*, 80(4), 462-472.

Aytan, G.K. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.

Başoğlu Turan, S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İnsan Bilimleri ve Felsefe Anabilim Dalı, İstanbul.

Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler için veri analizi el kitabı*. (22. Baskı), Pegem Akademi: Ankara.

Diener, E., Scollon, C.N., Lucas, R.E. (2009). *The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness*. In *Assessing Well-Being*, Springer: Netherlands.

- Ekinci, N.E., Kalkavan, A., Üstün, Ü.D., Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Eyigor, S., Karapolat, H., Durmaz, B., Ibisoglu, U., Cakir, S. (2009). A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Arch Gerontol Geriatr*, 48(1), 84-88.
- Flett, G.L., Sawatzky, D.L., Hewitt, P.L. (1995). Dimensions of perfectionism and goal commitment: A further comparison of two perfectionism measures. *J Psychopathol Behav*, 17(2), 111-124.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L. (2002). *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. In P. L. Hewitt & G. L. Flett (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, American Psychological Association: Washington.
- George, D., Mallery, M. (2003). *Using SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. (4th Edition), Allyn & Bacon: Boston.
- Goulmaris, D., Mavridis, G., Genti, M., Rokka, S. (2014). Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 277.
- Hewitt, P.L., Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Pers Soc*, 60(3), 456-470.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (24. baskı), Nobel Yayınevi: Ankara.
- Kim, C.G., June, K.J., Rhayun, S. (2002). Effects of health promotion program on cardiovascular risk factors, health behaviours and life satisfaction in institutionalized elderly women. *Journal of Korea Gerontology Society*, 19(3), 51-64.
- Kirk, D. (2012). *Empowering girls and women through physical education and sport. Advocacy BRIEF UNESCO Bangkok*. UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education: Bangkok, Thailand.
- Kolsallayan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsüne etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
- Kouli, O., Bebetos, E., Kamperis I., Papaioannou, A. (2010). The relationship between emotions and confidence among greek athletes from different competitive sports. *Kinesiology*, 42(2), 194-200.
- Kurtuldu, P.S. (2007). *İlköğretim okulu yöneticilerinin öz güven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Maslow, A., Lewis, K.J. (1987). Maslow's hierarchy of needs. *Salenger Incorporated*, 14, 987.
- Mavrovouniotis, F., Argiriadou, E., Papaioannou, C.S. (2010). Greek traditional dances and quality of old people's life. *J Bodyw Mov The*, 14, 3, 209-218.
- Sebire, S.J., Standage, M., Vanstreenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *J Sport Exercise Psy*, 30(4), 353-377.
- Serbezis, V., Kouli, O., Vasiliou, A. (2007). The influence of Greek traditional dances, aerobic and strength conditioning, on psychological mood in adult women with and without chronic disease. *Science of Dance*, 1, 30-38.
- Stoeber, J. (2018). *The Psychology of Perfectionism: An Introduction*. In J. Stoeber (Ed.), *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications*, Routledge: London.

Telef, B.B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Wiederman, M.W. (2000). Women's body image self-consciousness during physical intimacy with a partner. *J Sex Res*, 37(1), 60-68.

Yang, H, Stoeber, J. (2012). The physical appearance perfectionism scale: development and preliminary validation. *J Psychopathol Behav Assess*, 34(1), 69-83.