



ISSN 1304-8120 | e-ISSN 2149-2786

Araştırma Makalesi * Research Article

Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliği Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Egzersize Katılım Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Evaluation of Physical Appearance Perfectionism and Psychological Well-Being Levels of Exercise Participants According to Exercise Participation

Cengizhan PAKYARDIM

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı
cengizhanpakyardim@hotmail.com
Orcid ID: 0000-0001-6126-8164

Tamer KARADEMİR

Prof. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
tamer.karademir@hotmail.com
Orcid ID: 0000-0003-3244-0767

Suat Mehmet PAKSOY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı
suatmehmetpaksoy@gmail.com
Orcid ID: 0000-0002-6281-5438

Öz: Bu araştırmanın amacı egzersiz yapan bireylerin fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım durumlarına göre değerlendirilmesidir. Araştırma tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiş betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma grubunu yaş ortalaması $27,8 \pm 7,7$ olan 264'ü kadın, 280'i erkek, Fitness (388) ve Pilates (156) olmak üzere toplamda 544 katılımcısı oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliği (FGMÖ) ile Psikolojik İyi Oluş ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen verilerin normal dağılım özelliklerine sahip olduğu görüldüğünden parametrik test yöntemlerinden ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t testi, çoklu karşılaştırmalar için ise ANOVA testi kullanılmıştır. Bağımlı iki değişken arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Araştırmada katılımcıların fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri egzersize katılım göstergeleri (egzersiz türü, geçmişi (yıl), günlük egzersiz süresi (dk) ve haftalık egzersiz sıklığı (gün) kapsamında değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, FGMÖ analiz sonuçlarına göre egzersiz türü, egzersiz geçmişi, egzersiz sıklığı, egzersiz süresi değişkenlerine istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğunu, Psikolojik iyi oluş ölçeği analiz sonuçlarına göre ise egzersiz geçmişi (yıl) değişkenine göre anlamlı fark olduğunu, egzersiz türü, egzersiz sıklığı ve egzersiz süresi değişkenlerine göre anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Ayrıca, FGMÖ Kusurlu Olma Endişesi alt boyutu ile Psikolojik İyi Oluş ölçeği arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, psikolojik iyi oluş, egzersize katılım.

Abstract: The aim of this study is to evaluate the physical appearance perfectionism and psychological well-being levels of exercise participants according to exercise participation. The study group of the research consists

*Geliş Tarihi:*12.07.2024

*Kabul Tarihi:*08.11.2024

*Yayın Tarihi:*31.12.2024

Atıf: Pakyardım, C., Karademir, T. & Paksoy, S. M. (2024). Egzersiz yapan bireylerin fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım durumlarına göre değerlendirme. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 1787-1799. Doi: 10.33437/ksusbd.1515139

of a total of 544 participants, 264 female and 280 male, Fitness (388) and Pilates (156), with an average age of 27.8 ± 7.7 years. In the study, the data were obtained by using the Physical Appearance Perfectionism scale and Psychological Well-Being scale. Since it was seen that the data obtained had normal distribution characteristics, t test was used for pairwise comparisons and ANOVA test was used for multiple comparisons. According to the results of the FGMÖ analysis there is a statistically significant difference according to the type of exercise, experience of exercise, exercise frequency and exercise duration variables, and there is a significant difference according to the experience of exercise (year) variable, but there is no significant difference according to the type of exercise, exercise frequency and exercise duration variables according to the results of the psychological well-being scale analysis. In addition, it was determined that there was a negative and low level significant relationship between the sub-dimension of the FGMÖ "Worry of Being Imperfect" and the Psychological Well-Being scale.

Keywords: Physical appearance perfectionism, psychological well-being, exercise participation.

GİRİŞ

Günümüzde egzersize verilmekte olan önem ve egzersize katılım her geçen gün artmaktadır. Egzersize katılanların çoğu genellikle fiziksel olarak daha iyi bir görünüme sahip olmayı amaç edinmektedir. Bu amaçla hareket eden bireyler çevrelerinde dikkat çekebilmek için daha fazla çaba içerisine girmektedirler (Yousefi, 2009). Egzersiz psikolojisi alanında, sıklıkla araştırılan konular arasında yer alan fiziksel görünüş algısı gibi psikolojik faktörler de egzersize katılım sürecine etki etmektedir (Aşçı, 2002; Aşçı, 2004). Bireylerin egzersize katılmalarına katkıda bulunmak, toplum sağlığı açısından oldukça önemlidir. Egzersiz alanı pek çok psikolojik unsurları araştırıp inceleyen geniş bir alandır. Egzersiz psikolojisi alanı araştırmalarında, düzenli egzersize katılımın bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya koyulmaktadır (Dishman ve Jackson, 2000). Düzenli olarak egzersiz yapmanın stres, kaygı, depresyon, beden imgesi ve benlik saygısı gibi birçok psikolojik faktörü doğrudan etkilediği ortaya koyulmuştur (Fox, 2000; Dimeo vd., 2001; Martinsen, 2008; Salmon, 2001; Hausenblas ve Fallon, 2006).

Düzenli olarak fiziksel aktivite katılım sağlamanın bireylerde depresyon ve anksiyete oranlarını azalttığı, öfke ve stres seviyesini düşürdüğü ve aktif olmayan yaşam tarzına kıyasla, ruh hali üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir (Salmon, 2001; Hassmen vd., 2000; Krawczynski ve Olszewski, 2000). Aerobik veya anaerobik türde egzersizlerin depresyonu azaltma noktasında önemli bir işlevi olduğu bulunmuştur (Martinsen vd., 1989). Aerobik egzersizlerin farklı şiddetlerdeki travmatik stres bozukluğu ve anksiyeti yönetme sürecinde çok önemli olduğu belirtilmiştir (Manger ve Motta, 2005). Düzenli fiziksel egzersizin içerik ve kapsamına bakıldığında, fiziksel kapasitesinin bir veya daha fazla boyutuyla gelişmeye odaklanmış planlı ve yapılandırılmış fiziksel aktiviteler veya etkinlikleri ifade ettiği anlaşılmaktadır. Düzenli egzersiz fiziksel sağlığı korur ve bağışıklık sisteminin çalışmasını arttırmaktadır. Düzenli egzersiz, bireylerde yüksek düzeyde pozitif duygu ve düşük düzeyde negatif duygu ile ilişkilidir (Norlander vd., 2002). Düzenli yapılan egzersizlerle zihinsel sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunur ve kaygı, depresyon gibi negatif durumların önlenmesine yardımcı olur. Ayrıca egzersiz yapan bireylerde pozitif yönde öz-saygı gelişir (Rees ve Sabia, 2010). Bu doğrultuda, duygular ve egzersiz arasında bir bağ olduğu söylenebilir (Arntén vd., 2008). Çeşitli araştırmalarda negatif duygular; suçluluk, kızgınlık, utanma, aşağılama, kaygı, korku, stres, depresiflik, sıkıntı gibi duyguları azaltma noktasında ilişkili olduğu belirtilirken bazı araştırmalarda ise pozitif duyguları ile bağlantılıdır (Watson vd., 1988).

Psikolojik iyi oluş kavramı, yaşam sürecinde anlamlı amaçlar sürdürebilme, kişisel gelişimi sağlama ve diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sağlıklı bir biçimde yönetme şeklinde tanımlanmaktadır (Keyes vd., 2002). Psikolojik iyi oluş, bilişsel, duygusal, fiziksel, ruhsal ve sosyal oluşumlara ilişkin kavramları içermektedir (Roothman vd., 2003). Araştırmacılar egzersiz yapmanın psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlık ile pozitif yönlü bir ilişkilide olduğunu ifade etmektedirler (Hagger, 2010). Psikolojik iyi oluş üzerine araştırmalar spor ve egzersiz psikolojisi alanının kapsamına da girmektedir (McAuley, 1994; Mutrie ve Biddle, 1995). Egzersiz psikolojisi alanı araştırmalarında, egzersiz yapmanın ruh sağlığının korunmasıyla birlikte çeşitli psikolojik rahatsızlıkların tedavisi sürecinde de önemli katkılar sağladığı belirtilmektedir. Bu nedenle bireylerin psikolojik boyutta ve fiziksel açıdan sağlıklarını korumak için egzersize katılmalarına yardımcı olmak ve bilinçli farkındalık oluşturmak gereklidir. Düzenli egzersizin alışkanlık haline getirilmesi ve egzersize katılımın

sürdürülmesine katkı sağlamak, toplum sağlığına yarar sağlamak anlamına geldiğinden egzersizi teşvik etmek halk sağlığını korumak açısından da önem arz etmektedir.

İnsanların fiziksel görünümle ilgili beklentileri ve tutumları, genellikle kişinin kendine güveni, benlik saygısı ve genel mutluluğu üzerinde etkili olabilir. Fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, kişinin kendisine veya başkalarına karşı fiziksel olarak mükemmel olma zorunluluğu hissetmesiyle karakterizedir. Bu durum, kişinin kendisini sürekli olarak eleştirmesi, vücut imajıyla ilgili memnuniyetsizlik yaşaması ve sürekli olarak kendisini başkalarıyla karşılaştırmasıyla ilişkilidir. Bu tutumlar, kişinin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle Fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş arasındaki araştırılması önemli görülmektedir.

Türkiye’de egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeylerini ele alan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu kavramlar uluslararası literatürde daha çok yer bulmasına karşın ülkemizde bu tür çalışmalara daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın, egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeylerinin egzersize katılım durumlarına göre incelenmesi üzerine bir araştırılma olmasından kaynaklı olarak, egzersize katılım ve psikolojik unsurlar arasındaki ilişkilere dikkat çekerek sporda psiko-sosyal alan araştırmalarına önemli katkı sunabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, egzersiz yapan bireylerin fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım durumlarına göre değerlendirilmesidir.

YÖNTEM

Bu araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Nicel desende tasarlanan çalışmalarda temel prensip, elde edilen verilerin ölçülebilir hipotezler doğrultusunda test edilmesidir (Ekiz, 2003). Sosyal bilimler alanında yaygın olarak tercih edilmekte olan tarama çalışmaları, büyük gruplar üzerinde çalışma imkanı sunarak, araştırmacının bağımsız değişken veya faktörler üzerinde manipülasyon yapmadığı (Büyüköztürk, 2014), yalnızca geçmişte ya da şimdi var olan bir durumu tanımlamayı amaçlamaktadır (Karasar, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 yıllarında Kahramanmaraş ilinde ikamet etmekte olan yaş ortalaması $27,8 \pm 7,7$ olan 264’ü kadın, 280’i erkek, Fitness (388) ve Pilates (156) yapan bireyler olmak üzere toplamda 544 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılar Kahramanmaraş ilinde bulunan özel spor salonları aracılığıyla araştırmaya davet edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma grubundan veri elde edebilmek için Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulu onayı alınmıştır. Anket uygulaması, uygulamada kolaylık sağlaması nedeniyle online form üzerinden araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen katılımcılara uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak; demografik bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formunun yanı sıra Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliği ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğini içeren anket formu katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcıların fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeylerini belirlemek için Yang ve Stoeber (2012) tarafından geliştirilmiş ve Kolsallayan (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan 12 maddelik “Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, Kusurlu Olma Endişesi ve Mükemmellik İçin Umut olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmakta olan 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddeleri (1) kesinlikle katılmıyorum ile (5) kesinlikle katılıyorum biçiminde 1-5 arası cevaplanmaktadır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için ise Diener vd. (2009) tarafından geliştirilmiş, Telef (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 8 maddelik 7’li likert tipinde “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek maddeleri “kesinlikle katılmıyorum” (1) ile “kesinlikle katılıyorum” (7) şeklinde 1-7 arasında cevaplanmaktadır. Tüm maddeler olumlu şekilde belirtilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin birçok psikolojik kaynak ve etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analiz edilmesinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce normallik sınaması Kolmogorov Simirnov ve Levene testleri ile test edilmiştir. Verilerin normal dağıldığı görüldüğünden parametrik testlerden faydalanılmıştır. Bunun için ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem (t testi), çoklu karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. İki bağımlı değişken arasındaki ilişki ise Pearson Korelasyon analizi ile test edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık derecesi $p < 0.05$ olarak ele alınmıştır.

Uygulama Süreci

Araştırma grubundan elde edilen veriler 2023- 2024 yıllarında Kahramanmaraş ilinde bulunan ve rastgele seçilmiş olan özel spor salonlarında düzenli egzersiz yapmaktan bıkmış bireyler arasından araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş olanlardan elde edilmiştir. Google form aracılığıyla online form oluşturularak hazırlanmış olan anket formu kullanılarak veriler toplanmıştır. Anket formunda katılımcılara araştırmanın amacı ve hedefleri açıklanmış, katılımın gönüllük esasına dayandığı ve samimi cevapların araştırma sonuçları açısından önemli olduğu belirtilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubunda elde edilmiş olan bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma grubunun tanımlayıcı istatistikleri

Parametreler (N=544)	Min.	Max.	Mean (ort.)	SD
Yaş (yıl)	18	51	27,8	7,7
BKİ (kg/m ²)	17,96	44,90	24,9	4,6
Egzersiz süresi (dk)	15	130	74,6	32,8
Egzersiz sıklığı (gün)	1	6	3,8	1,2
Egzersiz geçmişi (yıl)	1	15	6,8	7,3

Tablo 1’de gösterildiği üzere; araştırma grubunun BKİ ortalamasının 25,9 olduğu, günlük egzersiz süresinin ortalama 74,6 dk olduğu, haftalık egzersiz sıklığının ortalama 3,8 gün olduğu, egzersiz geçmişinin ise ortalama 6,8 yıl olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Araştırma grubunun demografik dağılım özellikleri

Değişkenler (N=544)		f	%
Cinsiyet	a) Kadın	264	48,5
	b) Erkek	280	51,5
Medeni Durum	a) Evli	220	40,4
	b) Bekar	324	59,6
Meslek	a) Ev Hanımı	60	11,0
	b) Memur	140	25,7
	c) İşçi	72	13,2
	d) Serbest	68	12,5
	e) Diğer	204	37,5
Eğitim Durumu	a) İlkokul	16	2,9
	b) Ortaokul	8	1,5
	c) Lise	188	34,6
	d) Üniversite	332	61,0
Beslenme Bilgisi	a) Çok İyi	56	10,3
	b) İyi	184	33,8
	c) Orta	228	41,9
	d) Az	64	11,8
	e) Hiç Yok	12	2,2
Gelir Düzeyi	a) Çok İyi	24	4,4
	b) İyi	244	44,9
	c) Orta	212	39,0
	d) Kötü	64	11,8

Tablo 2’de gösterildiği üzere, katılımcıların demografik dağılım özelliklerine bakıldığında; cinsiyet bakımından % 48,5’lik kadın ve % 51,5’lik erkek katılımcı oranının birbirine yakın olduğu, %

59,6 oranıyla bekarların çoğunlukta olduğu, % 25,7'lik oranla memurların ve % 37,5 oranla diğer meslek grubunun çoğunlukta olduğu, % 61 oranla üniversite mezunlarının çoğunlukta olduğu, katılımcıların % 33,8'lik oranla iyi ile % 41,9'luk oranla orta düzeyde beslenme bilgisi ile çoğunlukla iyi ve orta düzeyde oldukları belirlenmiştir. Ayrıca % 44,9 ve % 39'luk oranlarla iyi ve orta düzeyde çoğunluğu gelir düzeyinde oldukları belirlenmiştir.

Tablo 3. Araştırma grubunun egzersiz türü değişkenine göre analiz sonuçları (t testi)

Ölçekler (N=544)		Egzersiz Türü	f	\bar{x}	Ss	t	p
FGM	Kusurlu Olma Endişesi	Fitness	388	17,43	7,00	-3,968	,001*
		Pilates	156	20,10	7,31		
	Mükemmellik İçin Umut	Fitness	388	16,09	4,85	2,382	,001*
		Pilates	156	15,00	4,80		
Psikolojik İyi Oluş		Fitness	388	42,58	9,59	-1,798	,073
		Pilates	156	44,28	10,76		

*(p<0.05)

Tablo 3'te gösterildiği üzere egzersiz türü değişkenine göre FGMÖ ile Psikolojik İyi Oluş ölçeğinde yapılmış olan analiz sonucunda; FGMÖ Kusurlu Olma Endişesi alt boyutunda Pilates yapanlar, Mükemmellik İçin Umut alt boyutunda ise Fitness yapanlar lehine fark olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Psikolojik iyi oluş ölçeğinde ise farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Buna göre; Pilates yapanların kusurlu olma endişelerinin daha fazla, Fitness yapanların ise mükemmellik için umutlarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

Tablo 4. Araştırma grubunun egzersiz geçmişi (yıl) değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA testi)

Ölçekler (N=544)			f	\bar{x}	Ss	F	p
FGM	Kusurlu Olma Endişesi	a) 1-3 yıl	288	18,98	7,04 ^c	3,806	,010*
		b) 4-6 yıl	80	17,05	6,11		
		c) 7-11 yıl	84	16,33	7,56		
		d) 12-15 yıl	92	18,43	7,79		
	Mükemmellik İçin Umut	a) 1-3 yıl	288	16,69	5,04	12,966	,001*
		b) 4-6 yıl	80	17,50	3,77		
		c) 7-11 yıl	84	13,28	5,53 ^{a,b,d}		
		d) 12-15 yıl	92	16,82	3,29		
Psikolojik İyi Oluş		a) 1-3 yıl	288	42,20	10,72 ^b	3,295	,020*
		b) 4-6 yıl	80	46,10	7,82		
		c) 7-11 yıl	84	42,76	8,85		
		d) 12-15 yıl	92	43,43	9,70		

*(p<0.05)

Tablo 4'te gösterildiği üzere egzersiz geçmişi (yıl) değişkenine göre FGMÖ ile Psikolojik İyi Oluş ölçeğinde yapılmış olan analiz sonucunda; istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Buna göre; FGMÖ alt boyutlarında 1-3 yıl egzersiz geçmişi olanların 7-11 yıl geçmişi olanlara kıyasla kusurlu olma endişelerinin daha fazla olduğu ve 7-11 yıl egzersiz geçmişi olanların mükemmellik için umutlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca, 1-3 yıl egzersiz geçmişi olanların 4-6 yıl olanlara kıyasla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Araştırma grubunun günlük egzersiz süresi (dk) değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA testi)

Ölçekler (N=544)		f	\bar{x}	Ss	F	p	
FGM	Kusurlu Olma Endişesi	a) -30	48	16,16	7,04	1,942	,122
		b) 30-60	92	19,08	8,21		
		c) 60-90	288	18,06	6,71		
		d) +90	116	18,65	7,44		
	Mükemmellik İçin Umut	a) -30	48	13,75	6,84 ^b	4,832	,003*
		b) 30-60	92	16,95	4,03		
		c) 60-90	288	15,65	4,87		
		d) +90	116	16,00	4,13		
Psikolojik İyi Oluş	a) -30	48	41,33	10,79	1,578	,194	
	b) 30-60	92	41,82	10,14			
	c) 60-90	288	43,27	9,87			
	d) +90	116	44,27	9,58			

*(p<0.05)

Tablo 5'te gösterildiği üzere günlük egzersiz süresi (dk) değişkenine göre yapılmış olan analiz sonucunda; FGMÖ Mükemmellik İçin Umut alt boyutunda farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Buna göre; 30 dakikadan az egzersiz süresine sahip olanların 30-60 dk egzersiz süresine sahip olanlara kıyasla mükemmellik için umutlarının düşük olduğu bulunmuştur. FGMÖ Kusurlu Olma Endişesi alt boyutu ile Psikolojik İyi Oluş ölçeğinde ise farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 6. Araştırma grubunun haftalık egzersiz sıklığı (gün) değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA testi)

Ölçekler (N=544)		f	\bar{x}	Ss	F	p	
FGM	Kusurlu Olma Endişesi	a) 1	33	17,00	7,18	6,857	,001*
		b) 2	32	15,12	9,42		
		c) 3	218	19,43	7,23		
		d) 4	92	15,13	6,94 ^{c,e,f}		
		e) 5	92	19,08	5,33		
		f) 6	77	19,10	6,93		
	Mükemmellik İçin Umut	a) 1	33	14,60	5,84	4,831	,001*
		b) 2	32	12,37	4,12 ^{c,e,f}		
		c) 3	218	15,98	4,65		
		d) 4	92	15,52	4,16		
		e) 5	92	16,17	5,19		
		f) 6	77	16,94	5,04		
Psikolojik İyi Oluş	a) 1	33	38,15	13,05	2,179	,059	
	b) 2	32	42,00	11,89			
	c) 3	218	43,25	9,77			
	d) 4	92	44,00	8,55			
	e) 5	92	44,26	8,55			
	f) 6	77	42,59	10,82			

*(p<0.05)

Tablo 6'da gösterildiği üzere haftalık egzersiz sıklığı (gün) değişkenine göre FGMÖ alt boyutlarında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Buna göre; haftada 1, 2 veya 4 gün egzersiz yapanların 3,5 veya 6 gün egzersiz yapanlara kıyasla kusurlu olma endişelerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca haftada 1,2 veya 4 gün egzersiz yapanların, 3, 5 veya 6 gün yapanlara kıyasla mükemmellik için umut düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Psikolojik İyi Oluş ölçeğinde ise farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 7. FGMÖ ve PİÖÖ pearson korelasyon analiz sonuçları

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği (FGMÖ)	(N= 544)	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)
Kusurlu Olma Endişesi	r	-,159**
Alt Boyutu	p	,001*
Mükemmellik İçin Umut	r	,083
Alt Boyutu	p	,053

*(p<0.05)

Tablo 7’de gösterildiği üzere; FGMÖ ve PİÖÖ Pearson Korelasyon Analiz Sonuçlarına göre; FGMÖ Kusurlu Olma Endişesi alt boyutu ile Psikolojik İyi Oluş ölçeği arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ($r=-,159$; $p<0.05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre kusurlu olma endişesi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinde düşük düzeyde azalma olduğu veya psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça kusurlu olma endişesinde düşük düzeyde azalma görülebildiği söylenebilir.

TARTIŞMA

Araştırma grubundan elde edilmiş olan bulgular literatürde yer alan araştırma bulguları ışığında değerlendirilmiştir. Araştırmada katılımcıların fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ile psikolojik iyi oluş düzeyleri egzersize katılım durumlarına (egzersiz türü, geçmişi (yıl), günlük egzersiz süresi (dk) ve haftalık egzersiz sıklığı (gün) göre incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre; araştırma grubunun BKİ ortalamasının 24,9 olduğu, günlük egzersiz süresi ortalamasının 74,6 dk olduğu, haftalık egzersiz sıklığının 3,8 gün olduğu, egzersiz geçmişinin ise 6,8 yıl olduğu belirlenmiştir (Tablo 1). Elde edilen bulgular, araştırma grubunun BKİ ortalamasına göre sağlıklı kategoride olduklarını, günlük egzersiz süresi (süre/gün) ve egzersiz sıklığı (gün/hafta) ortalamalarının ideal egzersize katılım seviyelerinde olduğunu, egzersiz geçmişi ortalamasının ise tecrübeli sayılabilecek oranda olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların demografik dağılım özelliklerine bakıldığında; cinsiyet bakımından % 48,5’lik kadın ve % 51,5’lik erkek katılımcı oranının birbirine yakın olduğu, % 59,6 oranıyla bekarların çoğunlukta olduğu, % 25,7’lik oranla memurların ve % 37,5 oranla diğer meslek grubunun çoğunlukta olduğu, % 61 oranla üniversite mezunlarının çoğunlukta olduğu, katılımcıların % 33,8’lik oranla iyi ile % 41,9’luk oranla orta düzeyde beslenme bilgisi ile çoğunlukla iyi ve orta düzeyde oldukları belirlenmiştir. Ayrıca % 44,9 ve % 39’luk oranlarla iyi ve orta düzeyde gelir düzeyinde oldukları belirlenmiştir (Tablo 2).

Araştırma grubunun sahip olduğu günlük egzersiz süresinin 74,6 dk olduğu, haftalık egzersiz sıklığının 3,8 gün olduğu, egzersiz geçmişinin ise 6,8 yıl olduğu belirlenmiştir (Tablo 1). Fitness merkezi üyeleri üzerinde gerçekleştirilmiş olan bir araştırmada katılımcıların büyük çoğunluğunun 6 ay ve 2 yıl arasında egzersiz katılım süresine/geçmişine sahip oldukları belirlenmiştir (Baycan vd., (2015). Diğer bir araştırmada katılımcıların rekreatif aktivitelere haftalık katılım sürelerinin çoğunlukla haftada 1-5 saat arasında olduğu görülmektedir. Egzersize katılım sıklığının ise çoğunlukla haftada 1-2 gün olduğu belirlenmiştir (Kaas vd., 2015).

Mevcut araştırma katılımcıların BKİ ortalaması 24,9 (normal kilolu) olarak belirlenmiştir. Şanlı ve Çelik (2023) tarafından yapılmış olan “Genç Kızlarda Beden Algısı ve Obezite Fobinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi” başlıklı çalışmada Katılımcıların % 62,8’inin beden kitle indeksi sonucunun normal olduğu belirlenmiştir. Kolsallayan (2017) tarafından yapılmış olan “Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Egzersize Katılım Güdüsüne Etkisi” başlıklı araştırmaya katılan egzersiz katılımcılarının egzersiz sürelerine (dk) göre dağılımına bakıldığında günlük egzersiz yapma süreleri; Fitness yapanlarda (72.20 ± 31.36 , $n=151$), Pilates yapanlarda (55.18 ± 19.10 , $n=76$) olarak belirlenmiştir. Fitness (%71,3, $n=388$) ve Pilates (%28,7, $n=156$) yapan bireylerden oluşan örneklem grubunun günlük egzersiz süresinin ortalama 74,6 dk olduğu dikkate alındığında elde edilen bulguların bu araştırma ile birbirine benzer özellikler taşıdığı anlaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; egzersiz türü değişkenine bağlı olarak FGMÖ ile Psikolojik İyi Oluş ölçeğinde yapılmış olan analiz sonucunda; FGMÖ Kusurlu Olma Endişesi alt boyutunda Pilates yapanlar,

Mükemmellik İçin Umut alt boyutunda ise Fitness yapanlar lehine fark olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Psikolojik iyi oluş ölçeğinde ise farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Buna göre; Pilates yapanların kusurlu olma endişelerinin daha fazla, Fitness yapanların ise mükemmellik için umutlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar, farklı egzersiz türlerinde farklı seviyelerde fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği seviye ve özelliklerine işaret etmektedir. Bireyler farklı amaçlarla veya farklı kaygılarla farklı egzersiz türlerine yönelmektedirler. Örneğin, Kırım (2020) tarafından yapılmış olan araştırma sonucunda, fiziksel aktivitelere katılma amacı, fiziksel anlamda güçlü ve güzel görünme olan katılımcıların, sosyalleşmek için spor salonuna gelen katılımcılara kıyasla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada fitness yapanlar ile pilates yapanlar arasında fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği açısından anlamlı farklılık görülmüştür. Bu sonuçların katılımcıların sahip oldukları farklı kaygılarla şekillenmiş olabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların Psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise egzersiz türüne göre farklılık görülmemiştir.

Egzersiz geçmişi (yıl) değişkenine bağlı olarak FGMÖ ile Psikolojik İyi Oluş ölçeğinde yapılmış olan analiz sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Buna göre, FGMÖ alt boyutlarında 1-3 yıl egzersiz geçmişi olanların 7-11 yıl geçmişi olanlara kıyasla kusurlu olma endişelerinin daha fazla olduğu ve 7-11 yıl egzersiz geçmişi olanların mükemmellik için umutlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca, 1-3 yıl egzersiz geçmişi olanların 4-6 yıl olanlara kıyasla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Köse (2020) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışma sonucunda, spor yılı değişkeni ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bireylerin spor yılı arttıkça veya azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı veya azaldığı belirlenmiştir. Bu durumun, spor yapma süresinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde olumlu etki yaratmış olmasından ve sporun insan yaşamı için gerekli bir eylem olmasından kaynaklandığı belirtilmiştir. Özkan (2019) tarafından yapılmış olan çalışmada ise, futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma sonucunda spor yılı değişkeni ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında spor yılı 1-3, 4-5 ve 6-7 yıl olan katılımcılar lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Kırım (2020) tarafından yapılmış olan araştırmaya katılan kadınların fiziksel aktivite yapma sürelerine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri incelendiğinde, 49-72 ay ve üzeri spor salonuna gelenlerin 25- 48 ay ve üzeri süredir gelenlerden daha yüksek seviyelere sahip oldukları tespit edilmiştir. Uzun süreli fiziksel aktivite yapan kadınlarda psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerinden kaynaklı olarak daha fazla pozitif bakış açısına sahip olduklarını söylemek mümkündür (Kırım, 2020). Farklı bir araştırma sonucunda, uzun süredir egzersize katılan bireylerin daha olumlu bir benlik yapısına sahip oldukları ve daha fazla egzersiz için motive oldukları ortaya koyulmuştur (Altıntaş, Aşçı ve Özdemir, 2007).

Günlük egzersiz süresi (dk) değişkenine göre yapılmış olan analiz sonucunda; FGMÖ Mükemmellik İçin Umut alt boyutunda farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Buna göre; 30 dakikadan az egzersiz süresine sahip olanların 30-60 dk egzersiz süresine sahip olanlara kıyasla mükemmellik için umutlarının düşük olduğu bulunmuştur. FGMÖ Kusurlu Olma Endişesi alt boyutu ile Psikolojik İyi Oluş ölçeğinde ise farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Tufan (2022) tarafından gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada, spor yapma saati değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre haftalık toplamda 9 saat ve üstü spor yapan katılımcıların 0-2 saat spor yapan katılımcılara oranla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları, haftalık spor yapma süresi daha fazla olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve spor yapma süresinde görülen artışa paralel olarak psikolojik iyi oluş düzeyinde de artış görüldüğünü ortaya koymaktadır. Erdoğan vd., (2024) tarafından yapılmış olan "Fitness Merkezlerine Giden Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Tanımlayıcı Araştırma" başlıklı çalışmada, günlük egzersiz süresi değişkenine göre fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu bulgu mevcut araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Bu durumun araştırmalara katılan egzersiz katılımcıların farklı kişisel özelliklere sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Haftalık egzersiz sıklığı (gün) değişkenine göre FGMÖ alt boyutlarında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (Tablo 6). Buna göre; haftada 1, 2 veya 4 gün egzersiz yapanların 3,5 veya 6 gün egzersiz yapanlara kıyasla kusurlu olma endişelerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca

haftada 1, 2 veya 4 gün egzersiz yapanların, 3, 5 veya 6 gün yapanlara kıyasla mükemmellik için umut düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Psikolojik İyi Oluş ölçeğinde ise farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Erdoğan vd., (2024) tarafından yapılmış olan "Fitness Merkezlerine Giden Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Tanımlayıcı Araştırma" başlıklı çalışmada, haftalık egzersiz sayısı (gün) değişkenine göre FGMÖ Mükemmellik İçin Umut alt boyutunda fark görülmezken, kusurlu olma endişesi alt boyutu ile toplam alt boyutunda anlamlı farklılıkların bulunduğu görülmüştür. Buna göre, FGMÖ toplam boyutunda egzersizi 5 gün ve üzeri yapanlar lehine, kusurlu olma endişesi alt boyutunda, egzersizi 1-2 gün yapanlar lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bu bulgular mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Ulaş (2022) tarafından yapılmış olan çalışma sonucunda, spor yapma sıklığı değişkenine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, arada bir veya haftada bir spor yapan katılımcıların haftada 2-3 kez, haftada 4-5 kez veya her gün spor yapan katılımcılara kıyasla daha az psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Ulaş, 2022). Bu sonuçlara göre spor yapma sıklığının psikolojik iyi oluş üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmektedir. Kocaman (2022) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışmada, haftalık spor merkezi kullanım süresine göre fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeylerinin farklılık göstermediği belirlenmiştir (Kocaman, 2024). Macar (2022) tarafından yapılmış olan araştırma sonucunda, fitness merkezleri üyelerinin sosyal görünüş kaygılarının haftalık fitness yapma sıklığı değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Karaağaç (2020), spor salonlarına giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde haftalık spor merkezi kullanma sıklığına göre farklılık görülmediğini tespit etmiştir. Erdem (2022) ise, araştırmasında haftalık spor merkezi kullanma sıklığına göre sosyal görünüş kaygısında benzer özellikler görüldüğünü bulmuştur. Bu araştırmaların bulguları mevcut araştırma sonuçlarını destekler nitelikte değildir. Bu durumun araştırmaya katılan bireylerin farklı özellikler taşımalarından kaynaklı olarak ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca her bireyin egzersiz alışkanlıklarının, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkileri kişisel farklılıklara bağlı olarak değişebilmektedir. Bu durumda araştırma sonuçlarında ortaya çıkan farklılıkların kaynağı olabilir.

FGMÖ ve PİÖÖ Pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre; FGMÖ kusurlu olma endişesi alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ($r=-, 159$; $p<0.05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 7). Buna göre kusurlu olma endişesi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinde düşük düzeyde azalma olduğu veya psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça kusurlu olma endişesinde düşük düzeyde azalma görülebileceği söylenebilir. Benzer şekilde, Yalçın ve Ayhan (2020) tarafından sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisinin araştırılması amacıyla gerçekleştirilmiş olan çalışma sonucunda; fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ölçeğinin kusurlu olmaktan endişelenme alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu mevcut araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Literatürde, beden algısı düşük bireylerin, sahip olunan bedeni kabul etmeme, sevmeme veya utanç duyma gibi olumsuz duygular yaşamaktan kaynaklı olarak sosyal etkileşimlerden uzaklaşarak içe kapanma yaşayabildikleri bu durumun da hem sosyal ilişkileri hem de psikolojik iyilik düzeyini olumsuz etkilemekte olduğu ifade edilmektedir (Öksüz, 2012; Singh vd., 2015; Altınok ve Kara, 2017). Araştırmada elde edilen bulgulara göre, fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş arasında mutlak bir ilişki olduğu açıktır. Ancak, genel olarak, fiziksel görünüm açısından kabul edici bir tutum benimsemek ve kendini olduğu gibi kabul etmek, psikolojik iyi oluşu artırabileceği veya aksi durumda bu durumun tersine dönebileceği düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluş kişinin duygusal ve zihinsel olarak kendini iyi hissetmesiyle ilgilidir. Bu, pozitif duygular, memnuniyet, kişisel gelişim ve anlam duygusu gibi unsurları içerebilir. Fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği genellikle bu olumlu duyguları engelleyebilir çünkü kişide sürekli bir tatmin edilemezlik duygusu yaratabilir. Ancak, fiziksel görünüm ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki her zaman negatif değildir. Bazı insanlar, fiziksel görünümüyle barışık olabilir ve bu da onların psikolojik iyi oluşunu artırabilir. Ayrıca, sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyen ve fiziksel aktivite yapan kişilerin, kendilerini daha iyi hissetme olasılığı daha yüksektir. İnsanların fiziksel görünümle ilgili beklentileri ve tutumları, genellikle kişinin kendine güveni, benlik saygısı ve genel mutluluğu üzerinde etkili olabilir. Fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, kişinin kendisine veya başkalarına karşı fiziksel olarak mükemmel olma zorunluluğu hissetmesiyle karakterizedir. Bu durum, kişinin kendisini sürekli olarak eleştirmesi, vücut imajıyla ilgili

memnuniyetsizlik yaşaması ve sürekli olarak kendisini başkalarıyla karşılaştırmasıyla ilişkilidir. Bu tutumlar, kişinin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir.

Literatür incelendiğinde, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği veya psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersiz katılım durumunu ortaya koymakta olan değişkenlere göre incelendiği araştırmaların sayısı oldukça azdır. Bu araştırmada da bu eksiklik göz önüne alınarak doğrudan ve özellikle egzersize katılıma göre değerlendirme yapılmıştır. Ancak mevcut araştırma sonuçlarıyla literatürde yer alan çalışmalar arasında tüm değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak tam anlamıyla değerlendirme yapmak mümkün olmadığından yakın araştırmalardan da yararlanılmıştır. Bu tespitten hareketle alanda ilgili araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu söylemek mümkündür. Bu çalışmanın literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

SONUÇ

Araştırma bulguları, FGMÖ analiz sonuçlarına göre egzersiz türü, egzersiz geçmişi, egzersiz sıklığı, egzersiz süresi değişkenlerine istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğunu, Psikolojik iyi oluş ölçeği analiz sonuçlarına göre ise egzersiz geçmişi (yıl) değişkenine göre anlamlı fark olduğunu, egzersiz türü, egzersiz sıklığı ve egzersiz süresi değişkenlerine göre anlamlı fark olmadığını göstermektedir. FGMÖ Kusurlu Olma Endişesi alt boyutunda Pilates yapanlar, Mükemmellik İçin Umut alt boyutunda ise Fitness yapanlar lehine fark olduğu, 1-3 yıl egzersiz geçmişi olanların 7-11 yıl geçmişi olanlara kıyasla, haftada 1, 2 veya 4 gün egzersiz yapanların 3,5 veya 6 gün egzersiz yapanlara kıyasla kusurlu olma endişelerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. 7-11 yıl egzersiz geçmişi olanlar ile haftada 3,5 veya 6 gün egzersiz yapanlara kıyasla 1, 2 veya 4 gün egzersiz yapanların, günlük 30-60 dk egzersiz süresine sahip olanlara kıyasla 30 dakikadan az egzersiz süresine sahip olanların mükemmellik için umutlarının düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca, FGMÖ Kusurlu Olma Endişesi alt boyutu ile Psikolojik İyi Oluş ölçeği arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, egzersize katılım durumunu belirten “egzersiz türü, egzersiz geçmişi, egzersiz sıklığı, egzersiz süresi” değişkenlerinin egzersiz katılımcılarında fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılık ortaya koyduğu belirlenmiştir. Bu durumda egzersiz türü, egzersiz geçmişi, egzersiz sıklığı, egzersiz süresi değişkenlerinin egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli faktörler olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Altıntaş, A., Aşçı, F.H. & Özenir, B.T. (2007). Benlik sunumunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 91-99.

Altınok, A. & Kara, A. (2017). Relationship between body image, psychological symptom level and interpersonal style: Alternative models, *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 170-180.

Arntén, A.A., Jansson, B. & Archer, T. (2008). Influence of affective personality type and gender upon coping behavior, mood, and stress, *Individual Differences Research*, 6(3), 139-168.

Aşçı, F.H. (2004). Physical self perception of elite athletes and non athletes: A Turkish sample, *Perceptual and Motor Skills*, 99, 1047-1052.

Aşçı, F.H. (2002). The effects of step dance on physical self perception of female and male university students, *International Journal of Sport Psychology*, 33, 431-442.

Baycan, R.E., Akdeniz, H., Bayazıt, B. & Sekban, G. (2015). Rekreasyon amaçlı fitness merkezlerinde müşterilerinin hizmet kalitesine yönelik beklenti ve algılarının değerlendirilmesi. *III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı* (ss.388), Eskişehir.

Büyüköztürk, Ş. (2014). *Deneyisel desenler: Öntest-sontest, kontrol grubu, desen ve veri analizi*. Pegem Akademi.

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.

- Dimeo, F., Bauer, M., Varahram, I., Proest, G. & Halter, U. (2001). Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: A pilot study. *British Journal of Sports Medicine*, 35,114-117.
- Dishman, R.K. & Jackson, E.M. (2000). Exercise, fitness and stress. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 175-203.
- Ekiz, D. (2003). *Eğitimde araştırma yöntem ve metodlarına giriş: Nitel, nicel ve eleştirel kuram metodolojileri*. Anı Yayıncılık.
- Erdoğan, R., Türkoğlu, F. & Akbulut, T. (2024). Fitness merkezlerine giden bireylerde egzersiz bağımlılığı ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 16(2), 209-19.
- Fox, K.R. (2000). Self-esteem, self-perception and exercise. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 228-240.
- Hagger, M.S. (2010). Current issues and new directions in psychology and health: Physical activity research showcasing theory into practice. *Psychology & Health*, 25, 1-5.
- Hassmen, P., Koivula, N. & Uutela, A. (2006). Physical exercise and psychological well-being: A population Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.
- Hausenblas, H.A. & Fallon, E.A. (2006). Exercise and body image: A meta analysis. *Psychology and Health*, 21, 33-47.
- Karaağaç, G. (2020). *Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kırım, G. (2020). *Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılabilirlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.
- Kocaman, M. (2024). *Spor merkezi üyelerinin serbest zaman doyumu, benlik saygısı ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Konya.
- Kolsallayan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsüne etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Ege Üniversitesi, İzmir.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Krawczynski, M. (2000). Olszewski H. study in Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise*, 1(1), 57-63.
- Macar, Y. (2022). *Beden eğitimi öğretmenlerinin beden okuryazarlığı alguları ile öz yeterlik alguları arasındaki incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Manger, T.A. & Motta, R.W. (2005). The impact of an exercise program on posttraumatic stress disorder, anxiety, and depression. *International journal of emergency mental health*, 7(1), 49-57.
- Martinsen, E., Hoffart, A. & Solberg, ØY. (1989). Aerobic and non-aerobic forms of exercise in the treatment of anxiety disorders. *Stress Medicine*, 5(2), 115-120.

Martinsen, E.W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62, 25-29.

McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. *Physical Activity, Fitness And Health. Human Kinetics*, 551-68.

Mutrie, N. & Biddle, S.J.H. (1995). The effects of exercise on mental health in nonclinical populations. *European Perspectives On Exercise And Sport Psychology*, 50-70.

Norlander, T., Bood, S.A. & Archer, T. (2002). Performance during stress: Affective personality, age, and regularity of physical exercise. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(5), 495-508.

Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.

Özkan, O.A. (2019). *Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

Rees, D.I. & Sabia, J.J. (2010). Sports participation and academic performance: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Economics of Education Review*, 29(5), 751-759.

Roothman, B., Kirsten, D.K. & Wissing, M.P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33, 212-218.

Sağiroğlu, İ. & Ayar, H. (2017). Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 167-179.

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21, 33-61.

Singh, M.M., Ashok, L., Binu, V.S., Parsekar, S.S. & Bhumika, T.V. (2015). Adolescents and Body Image: A cross sectional Study. *The Indian Journal of Pediatrics*, 82(12), 1107- 1111.

Şanlı, Y. & Çelik, D. (2023). Genç kızlarda beden algısı ve obezite fobinin, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluşa etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 350-368.

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

Tufan, A. (2022). *Atatürk üniversitesi spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı, Erzurum.

Ulaş, T. (2022). *Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Karaman.

Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6), 1063.

Yalçın, İ. & Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205-212.

Yang, H. & Stoeber, J. (2012). The physical appearance perfectionism scale: development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 69-83.

Yousefi, B., Hassani, Z. & Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item social physique anxiety scale (SPAS-7) Among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2, 201-204.