

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**EGZERSİZ KATILIMCILARINDA DAVRANIŞAL DÜZENLEMELERİN
BENLİK SUNUMUNA ETKİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ömer ATILGAN

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

EKİM 2022

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**EGZERSİZ KATILIMCILARINDA DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELERİN
BENLİK SUNUMUNA ETKİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Ömer ATILGAN
(191208020)**

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN

EKİM 2022



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı (191208020) numaralı öğrencisi Ömer ATILGAN'ın "Egzersiz Katılımcılarında Davranışsal Düzenlemelerin Benlik Sunumuna Etkileri" adlı tez çalışması 13/10/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından *Oy Birliği* ile Yüksek Lisans tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 13/10/2022

1)Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN

2) Jüri Üyesi: Doç. Dr. Atakan ÇAĞLAYAN

3) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Çağla Karacan ŞİMŞEK

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Egzersiz Katılımcılarında Davranışsal Düzenlemelerin Benlik Sunumuna Etkileri” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynak listesinde gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (13/10/2022).

Ömer ATILGAN



ÖNSÖZ

Tez çalışmamın her aşamasında bilgi ve deneyimiyle bana daima yol gösteren ve desteğini hiç esirgemeyen değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN'a,

Yüksek lisans eğitimimde İstanbul Gedik Üniversitesinde bana akademik ve manevi desteklerini sunan tüm değerli hocalarıma,

Sadece yüksek lisans eğitimim de değil, hayatımın her anında manevi desteği için annem Nurten ATILGAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ekim 2022

Ömer ATILGAN

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışma Konusu	1
1.2 Tezin Amacı	1
1.3 Literatür Taraması	1
1.4 Problem Cümlesi ve Alt Problemler	3
1.5 Varsayımlar	4
1.6 Sınırlılıklar	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1 Egzersiz	6
2.1.1 Egzersiz kavramı	6
2.1.2 Egzersizin etkileri	7
2.1.3 Egzersizde davranış modelleri	9
2.1.3.1 Sağlık inancı modeli	10
2.1.3.2 Planlı davranış teorisi.....	11
2.1.3.3. Öz-yeterlik (Sosyal bilişsel) teorisi.....	12
2.1.3.4 Öz-belirleme teorisi	14
2.1.3.5 Kuramlar üstü model	15
2.2 Benlik	17
2.2.1 Benlik kavramı	17
2.2.2 Benlik sunumu ve tarihsel gelişimi	18
2.2.3 Benlik sunumu kuramları	19
2.2.3.1 Dramacı yaklaşım	19
2.2.3.2 Kendini sevdirmeye kuramı.....	20
2.2.4 Egzersizde benlik sunumu	20
2.3 Egzersizde Davranışsal Düzenlemelerin Benlik Sunumuna Etkileri	21
3. MATERYAL VE YÖNTEM	22
3.1 Araştırmanın Örnekleme	22
3.2 Veri Toplama Araçları	22
3.3 Araştırmanın Hipotezleri	23
3.4 Verilerin İstatistiksel Analizi	24
4. BULGULAR	25
4.1 Güvenilirlik Analizine İlişkin Bulgular	25
4.2 Betimleyici İstatistikler	26
4.3 Kolmogorov-Smirnov Normallik Testine İlişkin Bulgular	28

4.4 Hipotez Testlerine İlişkin bulgular.....	29
4.4.1 Bağımsız iki örneklem t-testine ilişkin bulgular.....	29
4.4.2 Tek yönlü varyans (One-Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular.....	30
4.4.3 Mann-Whitney U testine ilişkin bulgular.....	35
4.4.4 Kruskal-Wallis testine ilişkin bulgular.....	36
4.5 Korelasyon Analizi.....	37
5. TARTIŞMA	38
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	40
6.1 Sonuç.....	40
6.2 Öneriler.....	41
KAYNAKLAR	42
EKLER.....	46
ÖZGEÇMİŞ.....	50



KISALTMALAR

- TDK** : Türk Dil Kurumu
EDDÖ : Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği
EDDÖ-2 : Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2



ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1: Cronbach Alfa Katsayısı Yorumları.....	25
Çizelge 4.2: Güvenilirlik Analizine İlişkin Bulgular.....	25
Çizelge 4.3: Sürekli Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler	26
Çizelge 4.4: Kategorik Değişkenler İçin Frekans Tablosu.....	27
Çizelge 4.5: Egzersiz Yapılan Sürenin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	27
Çizelge 4.6: Lisanslı Olarak Egzersiz Yapma Durumunun Cinsiyete Göre Dağılımı	27
Çizelge 4.7: Kolmogorov-Smirnov Normallik Testine İlişkin Bulgular	28
Çizelge 4.8: Bağımsız İki Örneklem T-Testine İlişkin Bulgular (Cinsiyet).....	29
Çizelge 4.9: Bağımsız İki Örneklem T-Testine İlişkin Bulgular (Lisanslı Spor Yapma Durumu).....	30
Çizelge 4.10: Egzersiz Türüne Göre Benlik Sunumu Ölçeği Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.....	31
Çizelge 4.11: Egzersiz Türüne Göre EDDÖ-2 Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması	32
Çizelge 4.12: Lisans Branşına Göre Benlik Sunumu Ölçeği Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.....	32
Çizelge 4.13: Lisans Branşına Göre EDDÖ-2 Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması	33
Çizelge 4.14: Egzersiz Geçmişine Göre Benlik Sunumu Ölçeği Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.....	34
Çizelge 4.15: Egzersiz Geçmişine Göre EDDÖ-2 Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.....	34
Çizelge 4.16: Mann-Whitney U Testine İlişkin Sonuçlar	35
Çizelge 4.17: Kruskal-Wallis Testine İlişkin Sonuçlar	36
Çizelge 4.18: Lisans Branşlarına İlişkin Ortalama Rank Değerleri	37
Çizelge 4.19: Ölçeklere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	37

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1: Egzersiz Davranışına İlişkin Teoriler	9
Şekil 2.2: Planlı Davranış Teorisi	12
Şekil 2.3: Öz-yeterlik ve Egzersiz Arasındaki İlişki	13



EGZERSİZ KATILIMCILARINDA DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELERİN BENLİK SUNUMUNA ETKİLERİ

ÖZET

Bu tez çalışmasının amacı ilk olarak egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemelerin benlik sunumuna etkilerinin araştırılmasıdır. Çalışmanın ikincil amacı, benlik sunumunun bireylerin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Çalışmada üçüncül amaç ise, egzersizde davranışsal düzenlemelerin bireylerin demografik özellikleri göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.

Çalışmada egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemelerin benlik sunumuna etkilerini değerlendirmek için 18 yaş ve üstü egzersiz yapan bireylere Benlik Sunumu Anketi ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 uygulanmıştır. Anketten elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programıyla analiz edilmiş ve değerlendirilmiştir. Anketten elde edilen veriler için tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir. Analiz sonucunda egzersizde davranışsal düzenlemeler ile benlik sunumu arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğine ilişkin ortalama puanları incelendiğinde cinsiyete, egzersiz türüne, lisanslı spor yapma durumuna, lisans branşına ve egzersiz geçmişine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benlik sunumu ölçeğine ilişkin ortalama puanları incelendiğinde ise, cinsiyete, egzersiz türüne, lisanslı spor yapma durumuna, lisans branşına ve egzersiz geçmişine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Benlik Sunumu, Egzersiz, Egzersizde davranışsal düzenlemeler*

THE EFFECTS OF BEHAVIORAL REGULATIONS ON SELF PRESENTATION IN EXERCISE PARTICIPANTS

ABSTRACT

The aim of this thesis study is to first investigate the effects of behavioral adjustments on self-presentation in exercise participants. The secondary aim of the study is to determine whether self-presentation differs according to the demographic characteristics of individuals. The tertiary aim of the study is to determine whether behavioral adjustments in exercise differ according to the demographic characteristics of individuals.

In the study, the Self Presentation Questionnaire and the Behavioral Regulations in Exercise Scale-2 were applied to individuals aged 18 and over to evaluate the effects of behavioral adjustments on self-presentation in exercise participants. The data obtained from the questionnaire were analyzed and evaluated with the SPSS 21.0 package program. Descriptive statistics are included for the data obtained from the survey. As a result of the analysis, it was determined that there was a strong positive relationship between behavioral adjustments in exercise and self-presentation. When the mean scores of the behavioral adjustments in exercise scale were examined, it was determined that there was no difference according to gender, type of exercise, licensed sports status, undergraduate branch and exercise history. When the mean scores of the self-presentation scale were examined, it was determined that there was no difference according to gender, type of exercise, licensed sports status, undergraduate branch and exercise history.

Keywords: *Self Presentation, Exercise, Behavioral regulations in exercise*

1. GİRİŞ

1.1 Çalışma Konusu

Bireyler yaşamları boyunca diğer insanlar tarafından nasıl algılandıkları ile yakında ilgilenmişlerdir. Onların diğer insan üzerinde bıraktıkları izlenimi önemsemişlerdir. Bu nedenle bireyler genellikle tutum ve davranışlarını diğer insanların üzerinde olumlu bir etki bırakmak için düzenlemişlerdir. Bireylerin göstermiş olduğu davranışlar benlik sunumu olarak ifade edilebilmektedir. Bireyler diğer insanlarda iyi bir izlenim bırakabilmek için sergiledikleri davranışlardan biri de egzersiz yapmaktır. Benlik sunumuna önem veren bireylerin egzersiz yaptıkları esnada davranışları diğer insanları etkileyebilmek adına değişebilmektedir. Bu süreçte birey davranışlarını diğer insanların fikirlerine, tutumlarına ve davranışlarına göre şekillendirmeye başlamaktadır. Bu kapsamda araştırmanın konusu benlik sunumu ve bireylerin davranışlarındaki değişimlere bağlı olarak egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemelerin benlik sunumu üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

1.2 Tezin Amacı

Bu tez çalışmasının amacı ilk olarak egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemelerin benlik sunumuna etkilerinin araştırılmasıdır. Çalışmanın ikincil amacı, benlik sunumunun bireylerin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Çalışmada üçüncül amaç ise, egzersizde davranışsal düzenlemelerin bireylerin demografik özellikleri göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.

1.3 Literatür Taraması

Çalışmanın konusuyla ilgili olarak yapılan çalışmalar bu bölüm içerisinde yer almaktadır.

Altıntaş ve arkadaşları (2007) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin benlik sunumlarının cinsiyete ve egzersiz davranışı değişkenlerine göre değerlendirilmesi

amaçlanmıştır. Çalışmada “Egzersizde Benlik Sunumu Anketi” kullanılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin cinsiyetine göre benlik sunumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca egzersizde benlik sunumunun egzersiz türüne göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin uzun süredir egzersiz yapmaları ve egzersiz yapma sıklıklarının yüksek olması diğerlerine göre daha olumlu benlik sunumuna sahip oldukları tespit edilmiştir.

Ersöz (2011) çalışmasında Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin geçerlik ve güvenilirliğini sınımayı ve egzersizde güdülenme, en uygun performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyini cinsiyet, egzersizde davranış değişim basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği, Sosyal Fizik Kaygı Envanteri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ve Egzersiz Davranış Değişim Basamakları Anketi kullanılmıştır. Analiz sonucunda egzersiz davranış değişim basamağına göre kadın ve erkek katılımcıların güdüsel yönelimleri, en uygun performans duygu durumları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersizde davranış değişim basamağı değişkenlerinin egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelim, sosyal fizik kaygı ve en uygun performans duygu durumları kavramlarının birbirleriyle ilişkisinde etkili olmadığı tespit edilmiştir.

Yağar (2016) çalışmasında yetişkin bireylerde egzersizde davranışsal düzenlemeler, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Serbest Zaman Egzersiz Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sonucunda egzersize düzenli katılan yetişkin bireylerde; egzersizde davranışsal düzenlemeler ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile serbest zaman egzersiz katılımları arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yetişkin bireylerin yaş değişkenine göre serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçekleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin egzersize devam süreleri ile egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erşen (2019) alışmasında üniversite öğrencilerinin egzersizde hedef yönelimi ile egzersiz davranışı, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Analiz sonucunda egzersiz yapan bireylerin davranışsal düzenlemeleri egzersizde hedef yönelimlerinin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca analizde egzersiz yapan bireylerin davranışsal düzenlemelerinde cinsiyet göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

avuřođlu ve Yılmaz (2020) alışmalarında spor bilimleri fakóltesi öğrencilerinin egzersizde davranışsal düzenleme ve sosyal fizik kaygı düzeylerini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmada Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 kullanılmıştır. Analiz sonucunda egzersizde davranışsal düzenleme düzeylerinin öğrencilerin cinsiyet, vücut ağırlığı, medeni durumu ve vücut şekline göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Aynı zamanda öğrencilerin kişisel özelliklerinin sosyal fizik kaygı ve egzersizde davranışsal düzenlemelerde etkili olduğu sonucuna ulaşılmışlardır.

Yılmaz (2021) alışmasında beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakólterini lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarını ve egzersizde davranışsal düzenleme düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sonucunda egzersizde davranışsal düzenlemelerin cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşlarına ve sınıf düzeylerine göre egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca spor geçmişi değişkeni egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin spor geçmişi süresi arttıkça egzersizde davranışsal düzenlemeler düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

1.4 Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler, egzersizde benlik sunumunun yordayıcısı mıdır?

Araştırmanın amacı ve problem cümlesi kapsamında ortaya çıkan alt problemler şu şekildedir:

- Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler yaşa göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler egzersiz türüne göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler egzersiz sıklığına göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler egzersiz süresine göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu yaşa göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu egzersiz türüne göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu egzersiz sıklığına göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu egzersiz süresine göre farklılık göstermekte midir?

1.5 Varsayımlar

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin bu araştırma için uygun olduğu varsayılmıştır.
- Ölçekleri yanıtlayan kişilerin ölçek maddelerini doğru anlayarak yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Bu çalışmadaki bilgilerin, kullanılan istatistik tekniklerinin ve değerlendirmelerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.6 Sınırlılıklar

- Çalışma 18 yaş üstü bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırmaya egzersiz yapan bireyler katılım göstermiştir.
- Araştırma gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Egzersiz

2.1.1 Egzersiz kavramı

Literatürde egzersiz, fiziksel aktivite ve fitness kavramları genellikle birbiriyle karıştırılmakta ve bu kavramlar bazen birbirinin yerine kullanılmaktadır. Egzersiz kavramı; planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan ve hedefi fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi veya sürdürülmesi olan fiziksel aktivite türüdür (Caspersen vd., 1985: 28). Egzersiz kavramı için bugüne kadar yapılmış pek çok tanım bulunmaktadır. Bu tanımlamalardan bazıları şu şekildedir:

- Egzersiz, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir (Öztürk, 2009:3).
- Egzersiz, düzenli olarak yapılan tekrarlı vücut hareketlerini kapsayan fiziksel aktivitelerdir (Baltacı ve Düzgün, 2012: 7).
- Egzersiz, zindelik, fiziksel performans, kilo kontrolü veya sağlıklı olma gibi amaçlara yönelik, programlı fiziksel aktivitelerdir (Ardıç, 2014: 1)
- Egzersiz, temel olarak kasların aktivitelerini büyük oranda arttırmasıyla karakterize bir faaliyettir (Uzun, 2016: 48).
- Egzersiz, fiziksel uygunluğu korumak veya geliştirmek için yapılan fiziksel etkinliklerdir (Yılmaz, 2021: 6)

Egzersiz ile dolaşım ve solunum sistemlerinin uyumunu sağlamayı, oksijen dağılımını düzenlemeyi, kuvvet ve dayanıklılığı geliştirmeyi, vücuttaki yağ azaltmayı ve kas-eklem hareketlerini iyileştirmeyi hedeflenmektedir. Egzersiz, bireyin zinde ve sağlıklı olma durumudur. Bireylerin beden ve ruh sağlığı egzersiz ile birlikte düzene girerek sağlıklı yaşam sürmelerini sağlamaktadır.

Günümüzde bireylerin egzersizle olan ilişkileri gün geçtikçe artmaktadır. Dünya çapında, gelişmiş ülkelerde fiziksel hareketsizlik hala çok yaygın olmasına rağmen,

bireylerde genellikle egzersiz programlarına katılım göstermektedir. Bireyin sağlık durumu, uygun fiziksel aktivite, doğru ve iyi bir beslenme, genetik yatkınlık ve yaşam tarzından önemli derecede etkilenebilmektedir. Doğru şekilde planlanmış egzersiz programları bireyin aşırı kilo alımını önlerken sağlık durumunun da iyileşmesini sağlamaktadır.

2.1.2 Egzersizin etkileri

Günümüzdeki sosyal ilkeler ve teknolojik ilerlemeler ile birlikte insanlar hareketsiz bir yaşam sürmeye başlamıştır. Düzenli uygulanan bir egzersiz programı kronik hastalıkların önlenmesi ve genel sağlık durumunun iyileştirilmesi için iyi bir araçtır. Booth ve diğerleri (1997), düzenli uygulanan fitness programlarının sağlık açısından birçok fayda sağladığını belirtmişlerdir. Düzenli fiziksel aktivite/egzersiz programlarının faydalarından bazıları şu şekildedir:

- Kan basıncını düşürür.
- İnsülin duyarlılığını artırır, kan şekeri regülasyonunu iyileştirir, tip 2 diyabetin önlenmesine yardımcı olur.
- Stresi azaltır ve öz imajı geliştirir, zihinsel depresyonu önlemeye yardımcı olur.
- Gücü, esnekliği ve dengeyi artırır, düşme riskini azaltır.
- Bağışıklık fonksiyonunu iyileştirir.
- Kolon kanseri, prostat kanseri ve olası meme kanseri riskini azaltır.
- Uyku düzenini sağlar.
- Sağlıklı bir hamileliği teşvik eder.
- Kas kütesini, kas gücünü ve kas dayanıklılığını artırır.
- Kilo vermeye/kilo kontrolüne yardımcı olur.
- Kardiyovasküler fonksiyonu artırır ve kan lipit profilini iyileştirir, kalp hastalıklarını ve felci önlemeye yardımcı olur.
- Yaşlanmayla birlikte beyindeki bozulmayı tersine çevirir, önlemeye veya geciktirmeye yardımcı olur, bilişsel işlevleri geliştirir.

- Alzheimer hastalığının başlangıcını ve şiddetini geciktirir.
- Yaşam kalitesini artırır.

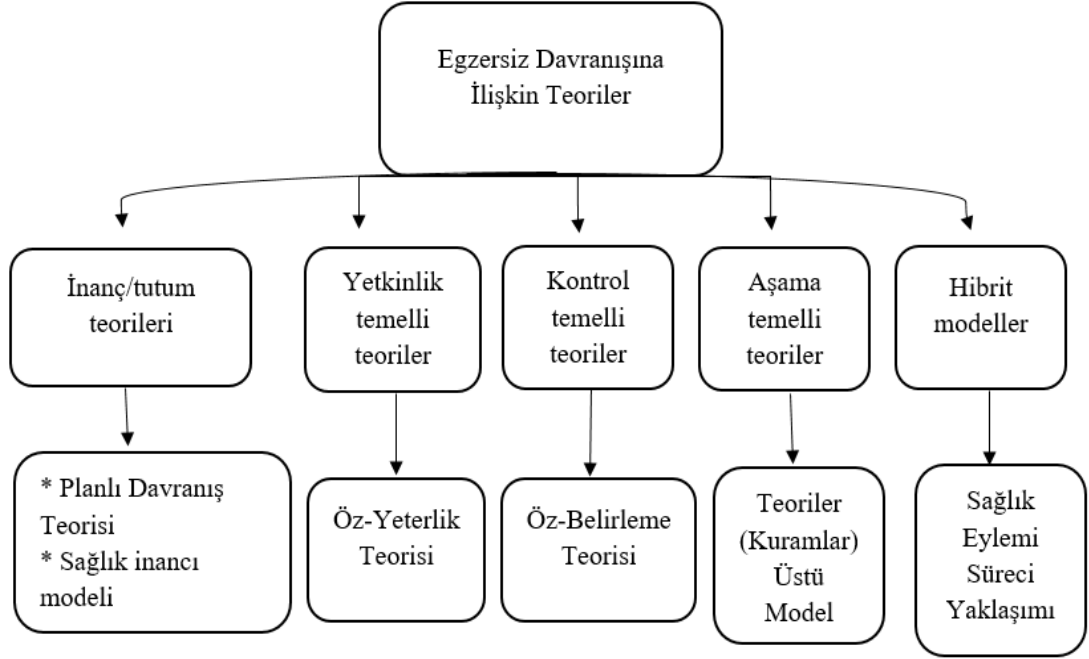
Yukarıda sıralanan egzersizin faydaları hem fizyolojik hem de psikolojik anlamda bireyler için olumlu sonuçlar ortaya koymaktadır. Sağlık açısından egzersizin faydalı olabilmesi için düzenli bir şekilde ve orta tempoda yapılması gerektiği önerilirken sağlanan yararın egzersizin süresine, yoğunluğuna ve sıklığına bağlı olarak kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (Tümer, 2007: 33).

Sanayileşme ve bireylerin benimsedikleri modern yaşam tarzı hareketliliği azaltarak her yaştan bireyin olumsuz yönde etkilenmesine ve bunun bir sonucu olarak ciddi sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Günümüzde egzersiz ve egzersizin sağladığı faydalara yönelik özellikle sağlıkla ilgili olan faydası üzerine çok fazla araştırma mevcuttur. Çalışmalarda genel olarak egzersiz ve sağlık arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu ortaya konmuştur. Buna rağmen insanların gerektiği kadar aktif olmadığı, egzersiz yapmadığı araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir. Tüm bunlardan dolayı fiziksel hareketsizlik beraberinde önemli bir halk sağlığı problemini de getirmektedir (Gümüş ve Kitiş, 2015: 3).

Egzersizin bireylerin sağlığına olan etkilerinin yanında toplumsal açıdan da etkileri vardır. Egzersizin faydaları göz önünde bulundurulduğunda yeterli seviyede yapılan egzersiz insanlarla birlikte toplumun da daha sağlıklı olmasında önemli rol oynamaktadır. Egzersiz sırasında bireylerin sosyal ilişkileri güçlenmekte ve güçlenen sosyal ilişkiler toplumla birey arasındaki ilişkinin uyum içerisinde olmasını sağlamaktadır. Egzersiz, bireylerin bir hedef belirleme, takdir edilme, sorumluluk sahibi olma ve empati yapabilme gibi özelliklerini ortaya çıkarmaktadır. Egzersiz yapan bireylerin gerek grup gerekse toplum ilişkilerinde iyi iletişim kurabilmektedir. Egzersiz yaparken uygulanan kurallar ve belirlenen düzen bireyin kendi hayatında düzenli olmasını sağlarken toplum içerisinde de aynı disiplini devam ettirmesini sağlamaktadır. Egzersiz sadece sağlıklı yaşama ya da fit bir vücuda sahip olmak için değil, bir eğitim aracı olarak da oldukça etkilidir. Egzersiz ile birlikte bireylerin kişisel özelliklerinin gelişmesinin yanında, toplumsal yaşamın ayrılmaz bir parçası olan bireyler arasında saygılı olma, işbirliği yapma ve yardımlaşma gibi özellikleri de gelişim göstermektedir. (Yılmaz, 2021: 16).

2.1.3 Egzersizde davranış modelleri

Literatürde bireyin egzersiz yaparken sergilediği davranışına yönelik bazı modeller geliştirilmiştir. Egzersiz davranışına yönelik modellerin ortaya konması ve geliştirilmesi davranışları anlama, öngörme ve değiştirmek için yapı oluşturmaktadır. Bireyin egzersiz yapması, tekrarlaması veya bırakmasını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin açık ve net olarak belirlenmesinin zor olması, araştırmacıları farklı teori ve araştırma modelleri kullanmaya yöneltmiştir. Araştırmacılar insanların egzersiz sırasında sergiledikleri davranışının bir kuram ya da teoriye dayalı olarak daha detaylı incelenmesinin önemli olduğunu belirtmektedir. Egzersizde davranış modellerine ilişkin yaklaşımlar sosyal ve sağlık psikolojisi alanlarında yer alan teorilerden yararlanılmıştır. Farklı yaklaşımları anlamlandırmaya yardımcı olmak için bu teoriler 5 kategoriye ayrılmış ve Şekil 2.1’de verilmiştir (Biddle ve Mutrie, 2008: 36).



Şekil 2.1: Egzersiz Davranışına İlişkin Teoriler

İnanç/tutum teorileri; planlı davranış teorisi, sağlık inancı modeli gibi inançlar, tutumlar, niyetler ve egzersiz arasındaki bağlantılara odaklanmaktadır. Yetkinlik temelli teoriler; öz-yeterlik teorisi gibi egzersizde davranışın ana itici gücü olarak yeterlilik ve güven algılarına odaklanmaktadır. Kontrol temelli teoriler; öz-belirleme teorisi gibi egzersiz psikolojisindeki ilk girişimlerin kontrolüne odaklanmaktadır. Aşama temelli teoriler; kuramlar üstü model gibi davranış değişikliğine

odaklanmaktadır. Hibrit (karma) modeller; sağlık eylem süreci yaklaşımı gibi egzersizin hem kasıtlı hem de davranışsal yönlerini anlamaya odaklanmaktadır. Bu kuramlar doğrultusunda sağlık inancı modeli, planlı davranış teorisi, öz-yeterlik (sosyal bilişsel) teorisi, öz-belirleme teorisi ve kuramlar üstü modeller bu bölüm içerisinde açıklanmıştır.

2.1.3.1 Sağlık inancı modeli

Sağlık inancı modeli, ilk olarak 1950'lerde ABD Halk Sağlığı Hizmetindeki sosyal psikologlar tarafından, insanların hastalıkları önleme ve teşhis etme programlarına katılma konusundaki yetersizliği açıklamak için geliştirilmiştir (Glanz vd, 2008: 46). Sosyal psikologlar, davranışı anlamak için uyaran tepki teorisi ve bilişsel teoriye odaklanmıştır. Bu modele göre; bireylerin bir hareketi yaptıkları zaman ne olacağı ya olmayacağı beklentisi ile birlikte, bu hareketlerinin sonucunun kendileri için ne derece değerli olduğu kanısı, onların davranışları hususundaki kararlarını verirken etkili olabilmektedir (Ersöz, 2011: 17). Sağlık inancı modelinde, egzersiz davranışının hastalıkları önleyeceği inancı bir beklentidir ve bu beklenti hastalığın şiddetine göre farklılık göstermektedir. Önerilen egzersiz davranışı gerçekleştirilirse hasta olma olasılığı azalmaktadır (Yılmaz, 2021:25). Sağlık inancı modeline göre bireylerin, davranış değişikliği için aşağıdaki inançlara sahip olması gerekmektedir (Çınar, 2010: 30):

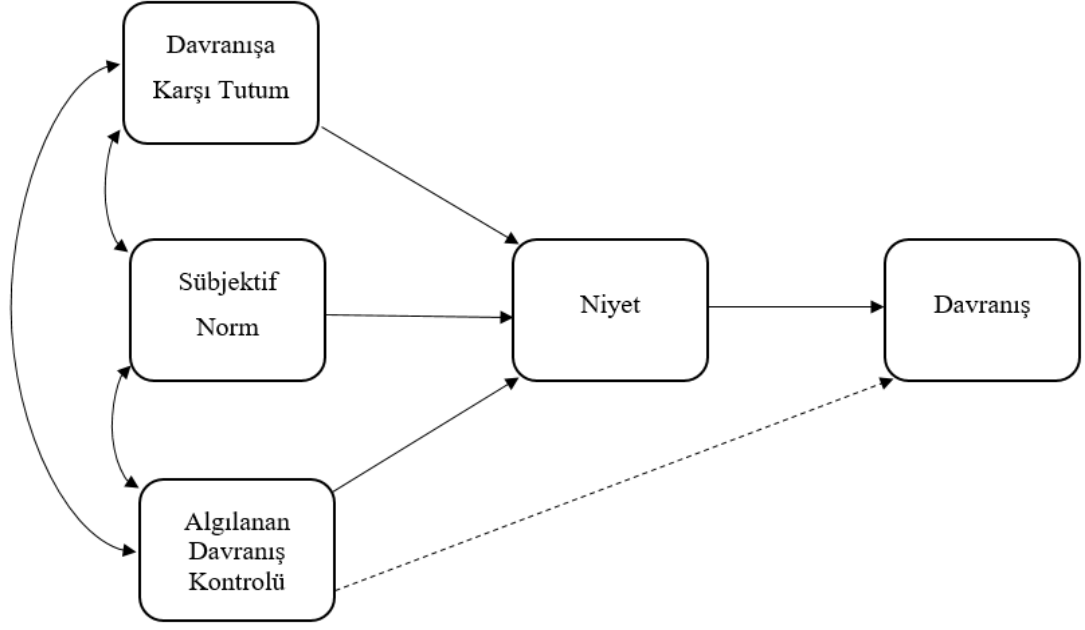
- Hedef olma algısı
- Durumun ciddiyetinin farkında olma
- Yeni davranışın etkililiğine inanma
- Sıranın kendisine de gelebileceğine inanma
- Korunmanın yararlı olabileceğini algılama
- Eyleme başlamada engeller

İnsanların hastalıklardan korunmak için önerilen egzersiz davranışını yapması hususunda etkili olan birçok faktör bulunmaktadır. Birey önerilen egzersiz davranışının faydalı olabileceği inancı sahip olmalıdır. Önerilen egzersiz davranışının yapılma sürecini bireyin demografik, psikolojik, fiziksel özellikleri, egzersiz geçmişi, egzersizin türü, sıklığı gibi faktörler etkileyebilmektedir. Sonuç olarak birey önerilen egzersizi uygular ya da uygulama kararı alabilmektedir.

2.1.3.2 Planlı davranış teorisi

İlgili literatürde planlı davranış teorisi, kararlaştırılmış davranış teorisinin devamı niteliğindedir. Kararlaştırılmış davranış teorisinin, bireyin niyetlerinin belirli bir davranışa yönelmesinin sonucu olarak ortaya çıktığı savunulmaktadır. Planlı davranış teorisi ise, bireylerin davranışlarının bireyler açısından motivasyonel ve bilgisel etkilerini belirlemek için kullanılan bir teoridir.

Planlı davranış teorisi temelde motivasyoneldir. Bu teoriye göre, herhangi bir davranışın doğrudan öncülü, söz konusu davranışı gerçekleştirme niyetidir. Bireyin niyeti ne kadar güçlüyse, bireyden o kadar denemesi beklenmekte ve dolayısıyla davranışın eylemsel olarak gerçekleştirilme olasılığı da yüksek olmaktadır. Planlı davranış teorisi, bireyin niyetinin bağımsız iki belirleyicisine dayanmaktadır. Bunlardan ilki davranış yönelik tutum olarak adlandırılan bireysel bir unsurdur ve bireyin söz konusu davranışı olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirme derecesini ifade etmektedir. Niyetin ikinci belirleyicisi ise, sosyal bir unsur olan subjektif normdur. Subjektif norm, davranışı yapmak veya yapmamak için algılanan sosyal baskıyı ifade etmektedir. Davranışsal niyeti belirlemek için tutum ve subjektif normun her birinin görelî önemine göre ağırlıklandırıldığı ortak bir yapı olduğu varsayılmaktadır. Davranışın öncülü olarak niyete dayanan planlı davranış teorisinde, davranışsal amaç üzerindeki kontrol de oldukça önemlidir. Birçok unsur amaçlanan davranış için kontrolü etkileyebilmektedir. Bunların kimi içsel kimi de dışsal faktörlerdir. İçsel faktörler beceriler, yetenekler, bilgi ve planlama iken dışsal faktörler zaman, fırsat ve davranışın diğer insanların işbirliğine olan bağımlılığıdır. Bireylerin sınırlı kontrole sahip olduğu davranışlarının doğru tahminini gerçekleştirmek için sadece niyet değil aynı zamanda bireyin davranışa karşı tutumu ve bireyin söz konusu davranış üzerinde ne ölçüde kontrol uygulayabileceği de dikkate almak gerekmektedir (Ajzen ve Madden, 1986: 454). Planlı davranış teorisini Ajzen ve Madden (1986) çalışmalarında Şekil 2.2’de gösterildiği gibi açıklamışlardır.



Şekil 2.2: Planlı Davranış Teorisi

Kaynak: (Ajzen ve Madden, 1986)

Şekil 2.2’de verilen planlı davranış teorisi, algılanan davranışsal kontrol ve davranış arasında doğrudan bir bağlantı ihtimali olabileceğini dikkate almaktadır. Diğer bir ifadeyle algılanan davranış kontrolü, niyetler aracılığıyla davranışı dolaylı olarak etkileyebilmekte ve ayrıca davranışı doğrudan tahmine etmek için kullanılabilir. Bu doğrultuda Şekil 2.2’deki kesik çizgili ok algılanan davranış kontrolü ile davranış arasındaki doğrudan bir bağlantı olduğunu da göstermektedir.

Planlı davranış teorisi genellikle sağlık davranışlarını açıklamak için kullanılmaktadır. Bunun yanında egzersiz davranışlarının uygulanmasında da önemli rol oynayan planlı davranış teorisinde bireyler, egzersiz davranışlarının sağlık için faydalı olduğunu düşünürken aynı zaman da acı verici, zorlayıcı olduğunu da düşünebilmektedir. Sağlıklı bireylerde görülen en önemli davranış inancı, egzersiz yapmanın eğlenceli ve sağlık açısından olumlu katkısının olduğudur. Ancak vakit kaybı ve yorgunluk verici bir eylem olarak da görülebilmektedir.

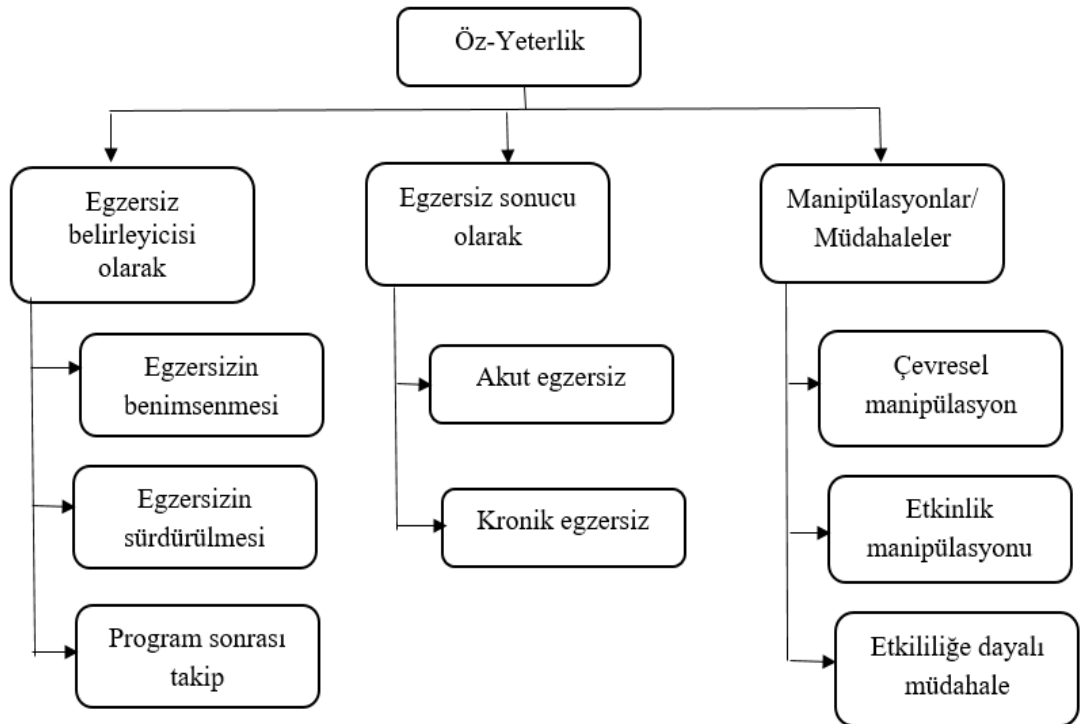
2.1.3.3. Öz-yeterlik (Sosyal bilişsel) teorisi

Öz-yeterlik kavramı; kişinin belirli bir performansı sergilemek için gerekli faaliyetleri düzenleyip başarılı bir şekilde gerçekleştirme kapasitesine yönelik bireyin kendi öz inancı ya da yargısı olarak tanımlanmaktadır (Birey bir davranışı gerçekleştirirken, söz konusu davranışı gerçekleştirmek hususunda ne derece yeterli

olduğu bireyin bu konuda sahip olduğu algıya göre farklılık gösterebilmektedir. Bireylerin davranışlarını gerçekleştirmeye başladıktan sonraki süreçte karşılaştıkları olumlu ve olumsuz durumlar öz-yeterliği etkilemektedir. Örneğin; birey egzersiz faaliyetini gerçekleştirirken devamlı olarak olumsuz durumlarla karşı karşıya kalırsa egzersize yönelik negatif bir öz yeterlik algısı ortaya çıkabilmektedir.

Sosyal bilişsel teoride potansiyel olarak tehdit edici durumlar üzerinde kontrolü sağlamak için algılanan öz-yeterlik kaygı uyandırmada merkezi bir rol oynamaktadır. Potansiyel tehditler üzerinde kontrol uygulayabileceklerine inanan bireyler, endişe içerisinde olmazlar ve dolayısıyla bu tehditlerden rahatsız olmazlar. Ancak potansiyel tehditleri yönetemeyeceklerine inanan bireyler, yüksek düzeyde kaygı yaşarlar. Bu bireyler başa çıkma eksiklikleri üzerinde durmaya yönelmekte ve çevrelerinin birçok yönünü tehlikelerle dolu olarak görmektedir. Böylelikle bireyler kendilerini ve işlevsellik düzeylerini kısıtlamakta ve bozmaktadır.

Öz-yeterlik teorisi davranışsal, fizyolojik ve bilişsel faktörlerin ve çevresel etkilerin tümünün birbirinin etkileşimli belirleyicileri olarak çalıştığı davranışsal nedenselliğe sosyal bilişsel bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (McAuley ve Blissmer, 2000:85). Öz-yeterlik ve egzersiz arasındaki ilişki Şekil 2.3'te verilmiştir.



Şekil 2.3: Öz-yeterlik ve Egzersiz Arasındaki İlişki

Kaynak: (McAuley ve Blissmer, 2000)

Şekil 2.3'te egzersiz ve öz-yeterlik arasındaki ilişkileri bütünleştiren bir diyagram verilmiştir. Öz-yeterlik ve egzersizin karşılıklı ilişkilerinin görüldüğünden daha karmaşık olduğu açıktır. Öz-yeterlik her zaman egzersiz modellerini öngörmez, benzer şekilde egzersiz uyarınları öz-yeterlik üzerinde aynı etkilere sahip değildir. Bu ilişkiler söz konusu egzersiz deneyim ve zamana bağlı olarak değişebilmektedir.

Öz-yeterlik teorisi, bireylerin aktiviteleri gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin görüşlerinin davranışlarını öngöreceğini varsaymakta ve öz-yeterliğin, önceki başarıların elde edilmesi, başkalarının performansının taklit edilmesi, sözlü veya sosyal ikna yoluyla arttırılabileceğini öne sürmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar öz-yeterliğin davranış değişikliğinin ön koşulu olduğunu öne sürmektedir.

2.1.3.4 Öz-belirleme teorisi

Öz-belirleme kavramı; davranışların dış etmenlerden ziyade, kişinin bireysel inançları ve değerleriyle belirlenmesi, kararlarını bireysel olarak vermesi şeklinde tanımlanmaktadır. Öz-belirleyici olan kişiler, amaç ve hedeflerini kendileri belirleyen, tercih yapabilen, karar verebilen, haklarını savunabilen ve seçim yapabilen bireylerdir. Öz-belirleme kuramında kişiler kendi istekleri, ilgileri ve tercihleri yönünde hareket etmektedir. Yaşamda bireyler farklı ortamlar ve farklı kişiler ile karşılaşmaktadır. Bu durumda önemli olan husus bireyin bulunduğu ortamdaki özerklik desteğinin düzeyidir. Birey davranışını belirlediğinde, baskı hissetmediğinde, denetlenmediğinde öz-belirleme ortaya çıkmakta ve buna bağlı olarak bireyler çevrelerinden özerklik desteği gördüklerinde öz-belirleme dereceleri artmaktadır (Ersöz, 2011: 45).

Öz-belirleme teorisi, güdülerin bireylerin seçim yapma, kendi kaderini belirleme süreci boyunca yer aldığını öne sürmektedir. Aynı zaman davranışsal gelişim ve genel psikolojik iyi oluştan sorumlu olan psikolojik koşulları ifade etmektedir. Teoriye göre; yetkinlik, ilişkili olma ve özerklik için psikolojik ihtiyacı karşılayan sosyal bağlamlar, kendi kendine belirlenen düzenlemelerin gelişimini kolaylaştırmaktadır. Yetkinlik; zorlu görevlerde uzmanlaşarak bireyin çevresiyle etkili bir şekilde iletişim kurmasını ifade etmektedir. Özerklik ise, bireyin kendi davranışını seçmekte özgür hissetmesini ifade etmekte ve daha da önemlisi bireyin davranışının içsel olarak algılanan bir nedensellik odağından kaynaklandığını

belirtmektedir. İlişkili olma ise; bireyin belirli bir sosyal çevre içinde diğer bireylerle arasında anlamlı bir bağ olduğunu hissetmesini ifade etmektedir.

Öz-belirlenmiş davranışın ayırt edici dört temel özelliği bulunmaktadır (Wehmeyer ve Agran, 2000; akt. Cihangir Çankaya, 2005: 12):

1. Bireyin özerk davranabilmesi
2. Öz-düzenleme yapabilmesi (self-regulation)
3. Psikolojik yönden güçlü olabilmesi (empowerment)
4. Kendini gerçekleştirme davranışını sergileyebilmesi (self-realizing)

Öz-belirleme teorisi; dışsal düzenlemeler, yüksek düzeyde kontrol edici olmaktan ziyade daha gönüllü olarak yapılan içselleştirmelere kadar değişen bir sürekliliği kapsamaktadır. Öz-belirleme kavramı egzersiz psikolojisi alanında fiziksel aktivite ve egzersiz ortamlarında bireylerin güdülenmesine yönelik çeşitli hususları anlamada yararlı olan teorilerden birisidir. Egzersizde öz-belirleme egzersiz alanında dışsal düzenleme, davranışın kendi kendine belirlenen biçimini temsil etmekte ve bir dış talebi karşılamak için egzersiz yapmayı içermektedir. Süreklilik boyunca bir sonraki nokta olan içe yansıtılmış düzenleme; olumsuz duygulardan kaçınmak ve öz-değeri desteklemek için egzersiz yapmaya zorlanmış olmayı hissetmeyi içermektedir. Son olarak tanımlanmış düzenleme ise; davranışın kendi doğası gereği zevkli olmasa da önemli faydaları olması nedeniyle egzersize katılmayı ifade etmektedir (Wilson ve Rodgers, 2002: 32).

2.1.3.5 Kuramlar üstü model

Kuramlar üstü model Prochaska ve DiClemente (1983) tarafından geliştirilmiş bir modeldir. Kuramlar üstü model, kişisel kararlar üzerine odaklanan bilinçli davranış değiştirme modeli olarak tanımlanmaktadır. İlk olarak sigarayı bırakma programlarında kullanılan kuramlar üstü model, zaman içerisinde sağlığı geliştirme programlarındaki kilo kontrolü, aşırı yeme, egzersiz, madde bağımlılığı, stresle baş etme gibi davranışlara yönelik olarak kullanılmaktadır (Tümer, 2007: 19).

Kuramlar üstü model, bireylerin eski davranışlarından yeni davranışlara direkt olarak geçemediğini belirli aşamalar doğrultusunda ilerlediğini savunmaktadır (Ay ve Bayık Temel, 2015: 30). Bu görüşe göre davranış; tasarlama öncesi, tasarlama dönemi, hazırlık, eylem ve sürdürme aşamaları sonucunda ortaya çıkmaktadır. Yeni bir

davranış edinme ya da davranış değişikliği sürecindeki düzeyleri ifade eden Kuramlar Üstü Model aşamaları şu şekildedir (Temel Aksu, 2012: 15):

1. Tasarlama Öncesi: Yakın gelecekte hiçbir davranış değişim yönelimi ya da davranış değişikliği gerçekleşmemiştir. Bu aşamada kişinin sorunun varlığına yönelik farkındalığı oluşmamıştır. Kişinin, davranışının olumsuz sonuçlarından habersiz olduğu, değişimi reddettiği durumdur.
2. Tasarlama Dönemi: Bu aşamada kişi yanlış davranışın farkındadır. Ancak bu davranışı değiştirmeye yönelik bir ikilem yaşamaktadır. Bazen “Olumsuz bir durum yok, hata varsa sizin sorunuz, benim değil!” diyerek tepki verebilmektedir.
3. Hazırlık: Kişi, son 1 ay içerisinde davranış değiştirme girişimlerinde bulunmuştur. Kişi yeni bir davranış için hala adımlar atmakta ve davranış değişimine ilişkin karar vermiş bulunmaktadır. Davranış değişiminin artı ve eksileri hesaplanmıştır.
4. Eylem: Kişi son 6 aydan kısa dönem içerisinde davranışı değiştirmeye düzenli olarak teşebbüs etmektedir. Bu aşamada uyarıların kontrol edilmesi, geri dönütler alınması gibi çalışmalar yapılmaktadır.
5. Sürdürme: En azından 6 ay boyunca yeni kazanılan davranışı uygulamaya koymak, yanlış- değiştirilmiş eski davranışı bilinçli olarak yapmıyor hale gelmek bu aşamayı kapsamaktadır.

Model değişim aşaması, değişimin artı ve eksileri, davranış değişiminde öz yeterlik ve değişim süreci arasındaki ilişkileri açıklamaktadır. Egzersiz davranışı değişim aşaması, davranışı değiştirmeye kalkışılan zaman boyutu olarak tanımlanmaktadır. Değişimin artı ve eksileri aynı zamanda egzersize karar verme dengesi olarak adlandırılmakta ve egzersiz sürecinin artı ve eksileri arasındaki dengenin ölçülmesi olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz davranış değişiminde öz yeterlik ise, bireyin düzenli egzersiz yapabilmesi için sahip olduğu güven düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Son olarak değişim süreci ise; isteklerin, davranışların veya ilişkilerin birey tarafından değiştirilmesi için başlatılan veya yaşanmış aktivite türü olarak tanımlanmaktadır (Prochaska ve DiClemente, 1984; akt. Miçooğulları vd.,2010: 51).

Kuramlar üstü model, davranış değişimini anlamada kullanılan en faydalı modellerden biridir. Kuramlar üstü model, bireyin egzersiz davranışının açıklanması

hususunda pek çok araştırmacı tarafından uygulanmıştır (Adams ve White, 2002; Buxton ve arkadaşları, 1996; Marshall ve Biddle, 2001; Spencer ve arkadaşları, 2006).

2.2 Benlik

2.2.1 Benlik kavramı

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde, “bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet” olarak ifade edilmektedir (TDK, 2022). Benlik, insan olmanın temel unsurları arasındadır. “Ben kimim?” sorusuna verilen yanıtlar benlik kavramını oluşturmaktadır (Aygün, 2021: 5). Literatürde benlik kavramının tanımı ile ilgili birçok yaklaşım bulunmaktadır:

- Benlik, kendini idrak etme ve kişinin kendisi hakkındaki pek çok idrakten meydana gelmiş bir organizasyondur (şehiraltı Ilgıcı, 1985: 1).
- Benlik, kişiliğe biçim veren kalıtsal ve çevresel faktörlerin ortak ürünüdür (Aslan, 1992: 7).
- Benlik, başkalarının algıları ve davranışlarının etkileşimleri ile deneyimler yoluyla yaşamın çeşitli alanlarında bireyin kendisini algılamasıdır (Harter, 1988; akt. Özgeylani, 1993: 6).
- Benlik, insanın kendini algılayış ve kavrayış biçimidir (Suveren, 1995: 5).
- Benlik; kişinin toplumdaki konumu ve yerini, diğerlerinden farkını ve kimliğini içeren bilişsel süreçlerin ürünüdür (Öğüt, 2004: 9).
- Benlik, kişinin kendini nasıl algıladığıdır (Birol, 2005: 51).
- Benlik; bireyin kendini algılama şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesidir (Gün, 2006: 5).
- Benlik; bireylerin nitelikleri, amaç ve beklentileri, yetenek ve imkanları, değer yargıları ve inançlarından oluşan durağan olmayan değişim içinde bir yapıdır (Kulga, 2014: 60).
- Benlik; kişinin kendisi, nitelikleri ve özellikleri hakkında sahip olduğu genel fikirdir (Makar, 2016: 21).

- Benlik, bireyin yetenekleri, görünüşü, sınırları gibi kişisel varoluş ilr ilgili niteliklerin, değerlerin, tavırların tümünü içeren, kendisi hakkında oluşturduğu zihinsel bir şemadır (Taşkuyu, 2018: 14).
- Benlik, bireyin kendisi özelinde sahip olduğu düşünceler bütünüdür (Işık, 2018: 6)
- Benlik, kişilerin kendi bakış açısı, olay ve durumlar karşısındaki görüş ve kendi kişilik yapısına ilişkin varsayımların tümüdür (Dinçer, 2021, 5).

Tüm bu tanımlamalardan hareketle bireyin, fiziksel özellikleri, yetenekleri ve hedefleri ile benlikleri arasında doğrudan bir ilişki olduğu söylenebilmektedir. Bireyin düşünce, görüş ve idealleriyle yakından ilişkili olan benlik, bireyin sahip olduğu özelliklerle sahip olmadıkları arasındaki sınırı belirleyen bir kavramdır. Bireyin benliği yaş aldıkça ve tecrübe kazandıkça değişip gelişmekte ve yaşam boyu bu devam etmektedir. Bireyin aile yapısı, eğitim hayatı, arkadaşlık ilişkileri, deneyimleri ve çevreyle ilişkisi benliğin gelişimi üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir.

2.2.2 Benlik sunumu ve tarihsel gelişimi

Benlik sunumu, insanların diğer insanlar tarafından nasıl algılandıklarını izleyip kontrol ettikleri süreci ifade etmektedir. Literatürde benlik sunumu izlenim yönetimi olarak da adlandırılmaktadır. Benlik sunumu, insanın kişiler arası davranışının doğal ve gerekli bir bileşenidir. İnsanların davranışlarının kendini temsil eden çıkarımlarını göz ardı etmeyi göze alabilecekleri çok az sosyal durum ortaya çıkmaktadır (Goffman, 1959; akt. Leary, 1992: 339). Her bireyin diğer insanlara vermiş olduğu tepki kısmen de olsa o bireyin kişiliği, yeteneği, güduları ve diğer nitelikleri hakkındaki izlenimine dayanmaktadır. İnsanlar bilinçli olarak belirli bir izlenim yaratmaya çalışmasalar bile, genellikle bilinçsiz bir şekilde diğer insanların tepkilerini daha az izlemekte ve istenmeyen bir izlenim yarattıklarına inandıkları zaman davranışlarını duruma göre ayarlamaktadır. İnsanlar bazen kendilerinin nasıl göründüklerinden farklı olan imajlarını aktarmaya çalışsalar da çoğu benlik sunumu kişinin kendi benlik kavramıyla makul ölçüde tutarlılık göstermektedir. Benlik sunumu, genellikle belirli bir sosyal karşılaşmada insanlar üzerinde arzu edilen izlenimleri yaratacak olan benlik parçalarının seçici bir sunumunu ve kendisiyle ilgili olanın seçici ihmali ile birleştirilmesini gerektirmektedir.

Benlik sunumuyla ilgili literatür incelendiğinde genellikle Goffman ve Jones olduğu görülmekte fakat, insanların diğer bireyler karşısında farklı davranışlar gösterebileceğinden ilk kez William James tarafından ortaya konduğu görülmektedir. James benliğin 3 kategoriden oluştuğunu ve bunların maddesel benlik, sosyal benlik ve ruhsal benlik olduğunu öne sürmüştür. Sosyal benlik ile ilgili çalışmalar yeni bir çalışma alanı olan benlik sunumu ortaya çıkmıştır. Benlik sunumuyla ilgili çalışmalar 80'li yıllarda hız kazanmıştır. Benlik sunumuyla ilgili literatürde Schlenker (1980), Tedeschi (1981), Baumeister (1982), Leary ve Kowalski (1990) ve Schlenker ve Weigold (1992) tarafından yapılan çalışmalar bulunmaktadır.

2.2.3 Benlik sunumu kuramları

Benlik sunumuyla ilgili kuramların gelişimi 80'li yıllardan sonra hız kazanmıştır. Bu başlıkta benlik sunumuyla ilgili literatürde en çok atıfta bulunulan kuramlara yer verilmiştir.

2.2.3.1 Dramacı yaklaşım

Goffman, bireysel gözlemlerden, otobiyografilerden ya da edebiyat yazılarından yola çıkarak yüz yüze etkileşim konusuna odaklanmıştır. Goffman (1959), "The Presentation of Self in Everyday Life (Gündelik Yaşamda Benlik Sunumu) adlı kitabında, insan davranışları ile tiyatro arasında bir benzerlik kurmuş ve benlik sunumu konusuna açıklık getirmek için tiyatronun kavramlarından faydalanmıştır. Goffman (1959), birey başkalarıyla birlikte olduğu süre içerisinde, diğerleri onunla ilgili bilgi aramaya ya da sahip oldukları bilgiyi işlemeye başlamaktadır. Diğer insanlar bireyin sosyo-ekonomik durumu, kendisiyle ilgili benlik kavramı, onlara yönelik tutumu, yeterliliği ve güvenilirliği gibi konularla ilgilenmektedir (Araz, 1998: 8). Bu yaklaşımda bireyin kendisiyle ilgili bir izlenim oluşturulduğunun farkında olması, benlik sunumu aracılığıyla diğerlerinin izlenimlerini kontrol etmeye çalıştığı savunulmaktadır. Dramacı yaklaşımda benlik sunumu konusunda Goffman (1959) pek çok kavram kullanmıştır. Bunlar; performans, aktör, sahne, seyirciler veya gözlemciler, rol veya rutin kavramlarıdır. Bireylerin, diğer insanların kendileri hakkındaki görüşlerini korumak için kendileriyle ilgili bazı niteliklerini gizlemeleri hususu, Goffman (1959) tarafından öne sürülen dramacı yaklaşımın temelini oluşturmaktadır.

2.2.3.2 Kendini sevdirme kuramı

Jones (1990), “Interpersonal Perception” adlı kitabında diğer insanlar tarafından beğenilme arzusu üzerinde yoğunlaştığı kendini sevdirme kuramına değinmiştir. Jones (1990), kendini sevdirmeyi, kişinin başkalarını etkilemek için kendi niteliklerini çekici göstermeye çalıştığı ahlaki olmayan stratejik davranışlar olarak tanımlamıştır (Çoşkun, 2019, 50). Jones, sosyal psikolojide benlik sunumu konusunda merkezi önemi olan kendini sevdirme kuramını oluşturmuş ve süreç içerisinde Wortman ile birlikte bu kuramı geliştirmiştir. Kendini sevdirme kuramının odak noktası güçtür. Jones (1990), yaşlıların ilişkilerinde bireylerin gücü hemen hemen aynı düzeydeyken, işveren-çalışan, ebeveyn-çocuk, öğretmen-öğrenci ilişkisinde güç dağılımının eşit olmadığını savunmuştur. Jones ve Wortman, başarılı bir şekilde gerçekleştirilen kendini sevdirme sonucuna elde edilen ödüllerin, bu tarz davranışlar için güdüleyici bir kaynak oluşturduğunu savunmuşlardır (Araz, 1998: 19).

2.2.4 Egzersizde benlik sunumu

Günlük hayatta evde, okulda, işte ve diğer sosyal ortamlarda bireyler diğer insanların onlara karşı olan izlenimlerini takip etmekte ve istenilen bir biçimde davranış sergilemeye çalışmaktadır. Bu durum spor alanında egzersiz aktivitelerini gerçekleştirirken de aynı şekildedir. Birey, egzersiz sırasında yaptığı hareket, davranış ve becerilerin daima diğer insanlar tarafından beğenilerek ödülmesini istemektedir. Benlik sunumunu önemseyen bireylerin egzersiz sırasındaki davranışları kendi güdümünden çıkarak diğer insanların güdümüne geçmektedir (Prapavessis vd., 2004; akt. Özenir ve Aşçı, 2005: 5).

Bireyler egzersiz seçimlerini, bu egzersizin süresi ve sıklığını kendi yeterlik ve becerilerine göre belirleyerek egzersizde başarılı olmayı hedeflemektedir. Egzersiz sırasında sergilenen davranışları anlamak için önemli bir kavram olan benlik sunumu, egzersiz sıklığı, egzersiz tipi ve egzersiz süresi gibi egzersiz davranışlarına göre farklılık gösterebilmektedir (Altıntaş vd., 2007: 93).

Benlik sunumu, egzersiz ortamında farklı güdülenmeler sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu güdüler diğer bireylerin tavır ve zihninde beliren isteklerdir. Bu isteklerden yola çıkılarak egzersiz ortamında hareketler şekillenmekte ve karşısındaki bireyi etkileme isteği ile bir anlamda kukla konumuna düşmektedir. Benlik sunumu kişinin egzersize

katılım nedenlerini, tercihlerini etkileyebilmektedir. Bu anlamda benlik sunumu egzersiz ve spor alanlarında önemli bir unsurdur. Bu nedenle egzersizde ortaya çıkan benlik sunumu sürecinin aşamalarının belirlenmesi ve süreci etkileyen faktörlerin araştırılması oldukça önemlidir. Benlik sunumunda güdülerin ve davranışların belirlenmesi, katılımcıların egzersize katılım düzeyini ve nedenlerini ortaya koymak için önem arz etmektedir (Özenir ve Aşçı, 2005: 5).

2.3 Egzersizde Davranışsal Düzenlemelerin Benlik Sunumuna Etkileri

Benlik sunumu, olumlu bir sosyal izlenimin oluşması ve istenmeyen bir izlenimden kaçınılması olasılığını en üst düzeye çıkarmak için bireyin kendi benliğinin özelliklerini seçme ve/veya kendisiyle ilgili bilgileri çıkarma girişimidir. 1992'de Mark Leary, kendini sunum süreçlerinin egzersiz ve sporun dört boyutunda oynadığı rol üzerine bir inceleme makalesi yayınlamıştır. Bunlar; fiziksel aktiviteye katılma motivasyonu, insanların fiziksel aktivite seçimleri, atletik performansın kalitesi ve insanların spor ve egzersiz yapmak için duygusal tepkileridir. Leary (1992), benlik sunumu güdülerinin hem yaygın hem de güçlü olmasına rağmen, spor ve egzersiz davranışını incelemek için bir benlik sunumu çerçevesi uygulamak için çok az girişimde bulunulduğunu savunmuştur (Prapavessis, 2004: 1).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evreni 18 yaş ve üstü egzersiz yapan bireyleri kapsamaktadır. Bu kapsamda Google Formlar yoluyla ulaşılan 18 yaş ve üstü egzersiz yapan 81 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

3.2 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kişisel bilgi formu, “Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği” ve “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği” katılımcılara Google Formlar üzerinden uygulanmıştır. Ölçeklerin kullanımları için gerekli izinler alınmıştır.

Kişisel bilgi formu 9 sorudan oluşan, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için tasarlanmış bir formdur. Kişisel bilgi formu sırasıyla katılımcıların yaşı, cinsiyeti, boy ölçüsü, kilosu, egzersiz yapılan süre, egzersiz sıklığı, yapılan egzersiz türü, lisanslı spor yapma durumu, lisanslı sporcuysa branşının ne olduğuna yönelik sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu EK-1’de verilmiştir.

Conroy ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen “Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği” 14 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 6’lı likert tipi ölçekte “1:Kesinlikle katılmıyorum”, “6:Kesinlikle katılıyorum” olmak üzere 1 ile 6 arasında değerlendirilmektedir. Egzersizde Benlik Sunumu Anketi Özenir ve Aşçı (2005) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış ve bu tez çalışmasında Türkçe versiyonu kullanılmıştır. Çalışmada ölçek maddelerinin ilk 3 maddesi kullanılmıştır. Kullanılan “Egzersizde Benlik Sunumu Anketi” EK-2’de verilmiştir.

Çalışmada kullanılan bir diğer ölçek ise “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2)”dir. “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ)” Mullen ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiş olup Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilerek “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2” adını almıştır. EDDÖ-2, EDDÖ’nün uzantısıdır ve güdülenmeme alt ölçeğini de içermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ersöz, Aşçı ve Altıparmak (2012)

tarafından yapılmıştır. EDDÖ-2, 19 madde ve dört alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: dışsal düzenleme, içe atımla düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme alt ölçekleridir. Alt ölçeklerin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla, .67, .77, .81 ve .69'dur. EDDÖ-2 "0: Kesinlikle doğru değil", "4: Kesinlikle doğru" şeklinde olmak üzere 0 ile 4 arasında değerlendirilmektedir. Kullanılan "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2" EK-3'te verilmiştir. EDDÖ-2 çalışmada tek bir boyut olarak ele alınmıştır.

3.3 Araştırmanın Hipotezleri

Egzersiz katılımcılarının egzersizde benlik sunumu ve egzersizde davranışsal düzenlemelerin katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

H₁: Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu ortalama puanları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H₂: Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu ortalama puanları yaşa göre farklılık göstermektedir.

H₃: Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu ortalama puanları eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

H₄: Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu ortalama puanları egzersiz yapılan süreye göre farklılık göstermektedir.

H₅: Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu ortalama puanları egzersiz geçmişine göre farklılık göstermektedir.

H₆: Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu ortalama puanları egzersiz çeşidine göre farklılık göstermektedir.

H₇: Egzersiz katılımcılarında benlik sunumu ortalama puanları lisanslı olarak spor yapma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H₈: Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler ortalama puanları cinsiyet göre farklılık göstermektedir.

H₉: Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler ortalama puanları yaşa göre farklılık göstermektedir.

- H₁₀: Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler ortalama puanları eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H₁₁: Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler ortalama puanları egzersiz yapılan süreye göre farklılık göstermektedir.
- H₁₂: Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler ortalama puanları egzersiz geçmişine göre farklılık göstermektedir.
- H₁₃: Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler ortalama puanları egzersiz çeşidine göre farklılık göstermektedir.
- H₁₄: Egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemeler ortalama puanları lisanslı olarak spor yapma durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H₁₅: Egzersiz katılımcılarında demografik özellikler kontrol edildiğinde egzersizde davranışsal düzenlemeler benlik sunumunun istatistiksel olarak anlamlı yordayıcısıdır.

3.4 Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada egzersiz katılımcılarının “Egzersizde Benlik Sunumu” ve “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2” ölçeklerine verdikleri yanıtlardan elde edilen verilerin analizinde SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Çalışmada katılımcıların “Kişisel Bilgi Formu” anketine verdikleri yanıtlar ile Egzersizde Benlik Sunumu ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ölçeklerinden elde edilen puanlar karşılaştırılmıştır. Çalışmada elde edilen ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov Smirnov testi ile sınıanmıştır.

4. BULGULAR

4.1 Güvenilirlik Analizine İlişkin Bulgular

Güvenilirlik, bir test, anket ya da ölçekte yer alan soruların birbirleri ile olan tutarlılığını ve kullanılan ölçeğin ilgilenilen sorunu ne derece yansıttığını ifade etmektedir. Güvenilirlik, elde edilen ölçümler üzerindeki yorumlar ve daha sonra ortaya çıkabilecek analizler için bir temel oluşturmaktadır. Bu kapsamda güvenilirlik analizi, ölçmede kullanılan testlerin, anketlerin ya da ölçeklerin özelliklerini ve güvenilirliklerini değerlendirmek üzere geliştirilmiş bir yöntemdir.

Çalışmada güvenilirlik analizinde kullanılan modellerden Alfa (α) modeli kullanılmıştır. Bu model, ölçekte yer alan k adet sorunun homojen bir yapı gösteren bir bütünü ifade edip etmediğini araştırmaktadır. Hesaplanan Alfa katsayısı 0 ile 1 arasında değer almakta ve bu katsayı Cronbach Alfa katsayısı olarak adlandırılmaktadır. Hesaplanan Cronbach Alfa katsayısına ilişkin yorumlar Çizelge 4.1’de verilmiştir (Kayış, 2014: 404-405).

Çizelge 4.1: Cronbach Alfa Katsayısı Yorumları

Cronbach Alfa Katsayısı	Yorum
$0 \leq \alpha < 0.40$	Ölçek güvenilir değildir.
$0.40 \leq \alpha < 0.60$	Ölçeğin güvenilirliği düşüktür.
$0.60 \leq \alpha < 0.80$	Ölçek oldukça güvenilirdir.
$0.80 \leq \alpha < 1.00$	Ölçek mükemmel derecede güvenilirdir.

Çalışmada EDDÖ-2 ve Egzersizde Benlik Sunumu Anketinin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı Çizelge 4.2’de verilmiştir.

Çizelge 4.2: Güvenilirlik Analizine İlişkin Bulgular

Ölçek	Cronbach Alfa Katsayısı
EDDÖ-2	0,804
Egzersizde Benlik Sunumu Anketi	0,790

Çizelge 4.2 incelendiğinde Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı 0,804 olduğu görülmektedir. Hesaplanan bu değer EDDÖ-2’nin mükemmel derecede güvenilir olduğunun göstergesidir.

Egzersizde Benlik Sunumu Anketinin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı 0,790'dır. Hesaplanan bu değer Egzersizde Benlik Sunumu Anketinin oldukça güvenilir olduğunun göstergesidir.

4.2 Betimleyici İstatistikler

Çalışmaya katılan 18 yaş ve üzeri egzersiz yapan bireylerin demografik özelliklerinden olan yaş, boy, kilo ve haftalık egzersiz yapılan gün sayısı değişkenleri sürekli değişkenlerdir ve sürekli değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Çizelge 4.3'te verilmiştir.

Çizelge 4.3: Sürekli Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	Gözlem sayısı	Ortalama	Standart sapma	Minimum	Maksimum
Yaş	79	28,532	7,123	18	57
Boy	81	173,85	9,172	155	190
Kilo	81	72,144	14,503	40	110
Haftalık egzersiz yapılan gün sayısı	81	3,593	1,191	2	7

Çalışmaya 18 yaş ve üzeri egzersiz yapan 81 birey katılmıştır. Araştırmaya katılan 81 kişiden 79'u yaşlarını belirtirken 2 kişi yaşlarını belirtmemiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 18-57 yaş aralığında olduğu ve yaş ortalamasının 28,532 yıl olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin boy ortalaması 173,85 cm ve kilo ortalaması 72,144 kg olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin haftalık olarak egzersiz yaptıkları ortalama gün sayısı ise 3,593 gün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmaya katılan 18 yaş ve üzeri egzersiz yapan bireylerin demografik özelliklerinden olan cinsiyet, egzersiz yapılan süre, lisanslı spor yapma durumu değişkenleri kategorik değişkenlerdir ve kategorik değişkenlere ilişkin frekans tablosu Çizelge 4.4'te verilmiştir.

Çizelge 4.4: Kategorik Değişkenler İçin Frekans Tablosu

Değişken	Kategoriler	Gözlem Sayısı	%
Cinsiyet	1: Kadın	31	%38,8
	2: Erkek	50	%61,2
Egzersiz yapılan süre	1: 1 yıldan az	34	%42
	2: 1-3 yıl	19	%23,5
	3: 4-6 yıl	4	%4,9
	4: 7-9 yıl	4	%4,9
	5: 10 yıl ve üstü	20	%24,7
Lisanslı spor yapma durumu	1: Evet	33	%40,7
	2: Hayır	48	%59,3

Çizelge 4.4 incelendiğinde araştırmaya 31 kadın ve 50 erkek olmak üzere toplam 81 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin %42'si 1 yıldan az, %23,5'i 1-3 yıl, %4,9'u 4-6 yıl, %4,9'u 7-9 yıl ve %24,7'si ise 10 yıl ve üstü süredir egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan bireylerin 33'ü lisanslı sporcu olduklarını belirtirken 48'i lisanslı olarak spor yapmadıklarını belirtmiştir.

Çalışmaya katılan bireylerin egzersiz yaptıkları sürenin cinsiyetlerine göre dağılımları Çizelge 4.5'te verilmiştir.

Çizelge 4.5: Egzersiz Yapılan Sürenin Cinsiyete Göre Dağılımı

		Ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz?					Toplam
		1 yıldan az	1-3 yıl	4-6 yıl	7-9 yıl	10 yıl ve üstü	
Cinsiyet	Kadın	11	10	3	2	5	31
	Erkek	23	9	1	2	20	50

Çizelge 4.5 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların 11'i 1 yıldan az, 10'u 1-3 yıl, 3'ü 4-6 yıl, 2'si 7-9 yıl ve 5'i 10 yıl ve üstü egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan erkeklerin 23'ü 1 yıldan az, 9'u 1-3 yıl, 1'i 4-6 yıl, 2'si 7-9 yıl ve 20'si 10 yıl ve üstü egzersiz yaptıklarını belirtmiştir.

Çalışmaya katılan bireylerin lisanslı olarak egzersiz yapma durumunun cinsiyetlerine göre dağılımları Çizelge 4.6'da verilmiştir.

Çizelge 4.6: Lisanslı Olarak Egzersiz Yapma Durumunun Cinsiyete Göre Dağılımı

		Daha önce lisanslı olarak spor yaptınız mı?		Toplam
		Evet	Hayır	
Cinsiyet	Kadın	10	21	31
	Erkek	23	27	50

Çizelge 4.6 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların 10'u lisanslı sporcu olduğunu 21'i ise lisanslı olarak spor yapmadıklarını belirtmiştir. Araştırmaya katılan erkeklerin 23'ü lisanslı sporcu olduğunu, 27'si ise lisanslı olarak spor yapmadıklarını belirtmiştir.

4.3 Kolmogorov-Smirnov Normallik Testine İlişkin Bulgular

Çalışmada kullanılan değişkenlerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Kolmogorov Smirnov normallik testi ile sınanmıştır. Normallik testi için kullanılan genel hipotez şu şekildedir:

H_0 : Veriler normal dağılıma uygundur.

H_1 : Veriler normal dağılıma uygun değildir.

Kolmogorov-Smirnov testi için yaş, boy, kilo, egzersiz yapılan süre, Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanı ve EDDÖ-2 ortalama puanı değişkenleri için yapılmıştır. Her iki ölçeğin ortalama puanları bireylerin ölçeğe verdikleri yanıtların toplamının ölçekteki soru sayısına bölünmesiyle elde edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov normallik testine ilişkin bulgular Çizelge 4.7'de verilmiştir.

Çizelge 4.7: Kolmogorov-Smirnov Normallik Testine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Test istatistiği	Olasılık değeri	Karar
Yaş	1,0000	0,270	$p>0,05$ H_0 reddedilemez.
Boy	1,0000	0,270	$p>0,05$ H_0 reddedilemez.
Kilo	0,745	0,636	$p>0,05$ H_0 reddedilemez.
Egzersiz yapılan süre	2,770	0,000	$P<0,05$ H_0 reddedilir.
Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği Ortalama Puanı	0,946	0,333	$p>0,05$ H_0 reddedilemez.
EDDÖ-2 Ortalama Puanı	0,967	0,307	$p>0,05$ H_0 reddedilemez.

Çizelge 4.7 incelendiğinde yaş, boy, kilo, Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanı ve EDDÖ-2 ortalama puanı değişkenlerinin olasılık değerinin 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu ve sıfır hipotezinin reddedilemediği görülmüştür. Dolayısıyla yaş, boy, kilo, Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanı ve EDDÖ-2 ortalama puanı değişkenlerinin normal dağılıma uygun olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Egzersiz yapılan süre değişkeni için olasılık değeri 0,05 anlamlılık düzeyinden küçüktür ve sıfır hipotezi reddedilmektedir. Dolayısıyla egzersiz yapılan süre değişkeni normal dağılıma uygun değildir.

Normallik testine ilişkin bulgular dikkate alındığında yaş, boy, kilo, Egzersizde Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanı ve EDDÖ-2 ortalama puanı değişkenleri için parametrik hipotez testleri; egzersiz yapılan süre değişkeni için parametrik olmayan hipotez testleri uygulanmıştır.

4.4 Hipotez Testlerine İlişkin Bulgular

4.4.1 Bağımsız İki Örneklem t-testine İlişkin Bulgular

Bağımsız iki örneklem t testi iki kitlenin ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını sınamaktadır. Cinsiyet değişkeni için Benlik Sunumu Ölçeği ve EDDÖ-2 ortalama puanlarının farklılık gösterip göstermediğini sınamak için Bağımsız iki örneklem t testi uygulanmış ve bu testin hipotezleri şu şekildedir:

H_0 : Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanı egzersiz yapan bireylerin cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.

H_1 : Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanı egzersiz yapan bireylerin cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

H_0 : EDDÖ-2 ortalama puanı egzersiz yapan bireylerin cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.

H_1 : EDDÖ-2 ortalama puanı egzersiz yapan bireylerin cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.8: Bağımsız İki Örneklem T-Testine İlişkin Bulgular (Cinsiyet)

	t testi	Serbestlik derecesi	Olasılık değeri (p)	Karar
Benlik Sunumu Ölçeği Ortalama Puanı	-0,041	79	0,967	H_0 reddedilemez
EDDÖ-2 Ortalama Puanı	-1,324	79	0,189	H_0 reddedilemez

Çizelge 4.8 incelendiğinde Benlik Sunumu Ölçeği ve EDDÖ-2 ortalama puanları için hesaplanan olasılık değeri 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu için sıfır hipotezi reddedilemez. Dolayısıyla Benlik Sunumu Ölçeği ve EDDÖ-2 ortalama

puanları egzersiz yapan bireylerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Lisanslı spor yapma değişkeni için Benlik Sunumu Ölçeği ve EDDÖ-2 ortalama puanlarının farklılık gösterip göstermediğini sınamak için Bağımsız iki örneklem t testi uygulanmış ve bu testin hipotezleri şu şekildedir:

- H_0 : Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanı egzersiz yapan bireylerin lisanslı spor yapma durumlarına göre farklılık göstermemektedir.

H_1 : Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanı egzersiz yapan bireylerin lisanslı spor yapma durumlarına göre farklılık göstermektedir.

- H_0 : EDDÖ-2 ortalama puanı egzersiz yapan bireylerin lisanslı spor yapma durumlarına göre farklılık göstermemektedir.

H_1 : EDDÖ-2 ortalama puanı egzersiz yapan bireylerin lisanslı spor yapma durumlarına göre farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.9: Bağımsız İki Örneklem T-Testine İlişkin Bulgular (Lisanslı Spor Yapma Durumu)

	t testi	Serbestlik derecesi	Olasılık değeri (p)	Karar
Benlik Sunumu Ölçeği Ortalama Puanı	0,596	79	0,553	H_0 reddedilemez
EDDÖ-2 Ortalama Puanı	0,250	79	0,804	H_0 reddedilemez

Çizelge 4.9 incelendiğinde Benlik Sunumu Ölçeği ve EDDÖ-2 ortalama puanları için hesaplanan olasılık değeri 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu için sıfır hipotezi reddedilemez. Dolayısıyla Benlik Sunumu Ölçeği ve EDDÖ-2 ortalama puanları egzersiz yapan bireylerin lisanslı spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

4.4.2 Tek yönlü varyans (One-Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular

Tek yönlü varyans analizi ikiden fazla birbirlerinden bağımsız kitlenin ortalamalarının eşitliğini sınamak için kullanılmaktadır. Çalışmada egzersiz türüne göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının karşılaştırılması için kullanılan hipotezler şu şekildedir:

- H_0 : Egzersiz türüne göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanları farklılık göstermemektedir

H_1 : Egzersiz türüne göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının en az biri farklıdır.

Egzersiz türüne göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.10'da verilmiştir.

Çizelge 4.10: Egzersiz Türüne Göre Benlik Sunumu Ölçeği Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

Egzersiz türü	Gözlem sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma	Test istatistiği	Olasılık değeri (p)
Ağırlık	37	4,0991	1,37407	0,724	0,607
Vücut geliştirme	5	4,2667	0,36515		
Fitness	20	3,9000	1,65116		
Kuvvet antrenmanları	3	4,7778	1,07152		
Koşu	11	3,3939	1,54069		
Kardiyo	5	3,5333	1,80432		
Toplam	81	3,9547	1,44506		

Çizelge 4.10 incelendiğinde olasılık değerinin 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu görülmektedir. $p > 0,05$ olduğu için sıfır hipotezi reddedilemez. Dolayısıyla egzersiz türüne göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanları farklılık göstermemektedir.

Çalışmada egzersiz türüne göre EDDÖ-2 ortalama puanlarının karşılaştırılması için kullanılan hipotezler şu şekildedir:

- H_0 : Egzersiz türüne göre EDDÖ-2 ortalama puanları farklılık göstermemektedir

H_1 : Egzersiz türüne göre EDDÖ-2 ortalama puanlarının en az biri farklıdır.

Egzersiz türüne göre EDDÖ-2 ortalama puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.11'de verilmiştir.

Çizelge 4.11: Egzersiz Türüne Göre EDDÖ-2 Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

Egzersiz türü	Gözlem sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma	Test istatistiği	Olasılık değeri (p)
Ağırlık	37	2,0128	0,51095		
Vücut geliştirme	5	2,1158	0,27949		
Fitness	20	1,9421	0,45880		
Kuvvet antrenmanları	3	2,0877	0,16919	1,556	0,183
Koşu	11	1,5981	0,46020		
Kardiyo	5	1,9474	0,35890		
Toplam	81	1,9441	0,47568		

Çizelge 4.11 incelendiğinde olasılık değerinin 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu görülmektedir. $p > 0,05$ olduğu için sıfır hipotezi reddedilemez. Dolayısıyla egzersiz türüne göre EDDÖ-2 ortalama puanları farklılık göstermemektedir.

Çalışmada lisanslı olarak yapılan spor branşına göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının karşılaştırılması için kullanılan hipotezler şu şekildedir:

- H_0 : Lisans branşına göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanları farklılık göstermemektedir
- H_1 : Lisans branşına göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının en az biri farklıdır.

Lisans branşına göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.12’de verilmiştir.

Çizelge 4.12: Lisans Branşına Göre Benlik Sunumu Ölçeği Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

Lisans branşı	Gözlem sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma	Test istatistiği	Olasılık değeri (p)
Basketbol	7	3,7619	1,47465		
Futbol	11	4,5758	1,57826		
Yüzme	5	4,3333	0,78174		
Voleybol	3	3,2222	1,38778		
Hentbol	2	3,6667	0,94281	0,611	0,719
Yelken	4	3,5000	2,25257		
Boks	2	4,6667	0,94281		
Toplam	34	4,0784	1,45194		

Çizelge 4.12 incelendiğinde olasılık değerinin 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu görülmektedir. $p > 0,05$ olduğu için sıfır hipotezi reddedilemez. Dolayısıyla lisans branşına göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanları farklılık göstermemektedir.

Çalışmada lisanslı olarak yapılan spor branşına göre EDDÖ-2 ortalama puanlarının karşılaştırılması için kullanılan hipotezler şu şekildedir:

- H_0 : Lisans branşına göre EDDÖ-2 ortalama puanları farklılık göstermemektedir.

H_1 : Lisans branşına göre EDDÖ-2 ortalama puanlarının en az biri farklıdır.

Lisans branşına göre EDDÖ-2 ortalama puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.13'te verilmiştir.

Çizelge 4.13: Lisans Branşına Göre EDDÖ-2 Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

Lisans branşı	Gözlem sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma	Test istatistiği	Olasılık değeri (p)
Basketbol	7	1,6917	0,51963	0,994	0,449
Futbol	11	2,1292	0,36869		
Yüzme	5	2,0421	0,29162		
Voleybol	3	1,9123	0,44763		
Hentbol	2	1,9737	0,40938		
Yelken	4	1,8684	0,47563		
Boks	2	2,2105	0,14886		
Toplam	34	1,9721	0,41203		

Çizelge 4.13 incelendiğinde olasılık değerinin 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu görülmektedir. $p > 0,05$ olduğu için sıfır hipotezi reddedilemez. Dolayısıyla lisans branşına göre EDDÖ-2 ortalama puanları farklılık göstermemektedir.

Çalışmada egzersiz geçmişine göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının karşılaştırılması için kullanılan hipotezler şu şekildedir:

- H_0 : Egzersiz geçmişine göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanları farklılık göstermemektedir

H_1 : Egzersiz geçmişine göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının en az biri farklıdır.

Egzersiz geçmişine göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.14'te verilmiştir.

Çizelge 4.14: Egzersiz Geçmişine Göre Benlik Sunumu Ölçeği Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

Egzersiz geçmişi	Gözlem sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma	Test istatistiği	Olasılık değeri (p)
1 yıldan az	34	3,8627	1,41687	1,575	0,222
1-3 yıl	19	4,4035	1,35892		
4-6 yıl	4	3,4167	0,50000		
7-9 yıl	4	4,0000	0,27217		
10 yıl ve üstü	20	3,7833	1,78779		
Toplam	81	3,9547	1,44506		

Çizelge 4.14 incelendiğinde olasılık değerinin 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu görülmektedir. $p>0,05$ olduğu için sıfır hipotezi reddedilemez. Dolayısıyla egzersiz geçmişine göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanları farklılık göstermemektedir.

Çalışmada egzersiz geçmişine göre EDDÖ-2 ortalama puanlarının karşılaştırılması için kullanılan hipotezler şu şekildedir:

- H_0 : Egzersiz geçmişine göre EDDÖ-2 ortalama puanları farklılık göstermemektedir
- H_1 : Egzersiz geçmişine göre EDDÖ-2 ortalama puanlarının en az biri farklıdır.

Egzersiz geçmişine göre EDDÖ-2 ortalama puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.15'te verilmiştir.

Çizelge 4.15: Egzersiz Geçmişine Göre EDDÖ-2 Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

Egzersiz geçmişi	Gözlem sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma	Test istatistiği	Olasılık değeri (p)
1 yıldan az	34	1,8700	0,40025	0,665	0,618
1-3 yıl	19	1,9584	0,68276		
4-6 yıl	4	1,8026	0,16850		
7-9 yıl	4	2,0132	0,48309		
10 yıl ve üstü	20	2,0711	0,39911		
Toplam	81	1,9441	0,47568		

Çizelge 4.15 incelendiğinde olasılık değerinin 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu görülmektedir. $p>0,05$ olduğu için sıfır hipotezi reddedilemez. Dolayısıyla egzersiz geçmişine göre EDDÖ-2 ortalama puanları farklılık göstermemektedir.

4.4.3 Mann-Whitney U testine ilişkin bulgular

Egzersiz yapılan süre değişkeni normal dağılım göstermediği için bağımsız iki t testinin parametrik olmayan karşılığı Mann-Whitney U testidir. Egzersiz yapılan sürenin cinsiyet ve lisanslı olarak spor yapma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini sınamak için kullanılan hipotezler şu şekildedir:

- H_0 : Egzersiz yapılan süre bireylerin cinsiyetine göre farklılık göstermemektedir.
 H_1 : Egzersiz yapılan süre bireylerin cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.
- H_0 : Egzersiz yapılan süre bireylerin lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre farklılık göstermemektedir.
 H_1 : Egzersiz yapılan süre bireylerin lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre farklılık göstermektedir.

Egzersiz yapılan sürenin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini sınamak için yapılan Mann-Whitney U testine ilişkin bulgular Çizelge 4.16’da verilmiştir.

Çizelge 4.16: Mann-Whitney U Testine İlişkin Sonuçlar

Değişken	Test İstatistiği	Olasılık Değeri	Karar
Cinsiyet	-3,236	0,001***	H_0 reddedilir.
Lisanslı olarak spor yapma durumu	-0,672	0,502	H_0 reddedilemez.

*** $p < 0,05$

Çizelge 4.16 incelendiğinde cinsiyet değişkeni için hesaplanan olasılık değerinin 0,05 anlamlılık düzeyinden küçük olduğu görülmektedir. $p < 0,05$ olduğu için sıfır hipotezi reddedilmektedir. Bu nedenle sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır. Araştırmaya katılan egzersiz yapan kadınların ve erkeklerin egzersiz yaptıkları süre farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.16 incelendiğinde lisanslı olarak spor yapma durumu değişkeni için hesaplanan olasılık değerinin 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu görülmektedir. $p > 0,05$ olduğu için sıfır hipotezi reddedilemez. Dolayısıyla lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan bireylerin egzersiz süreleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.4.4 Kruskal-Wallis testine ilişkin bulgular

Kruskal-Wallis testi gruplar arası tek yönlü varyans analizinin parametrik olmayan karşılığıdır. Kruskal-Wallis testini kullanarak bireylerin haftalık egzersiz yaptıkları sürenin egzersiz türüne, lisans branşlarına ve ne kadar süredir egzersiz yaptıklarına göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiş ve ilgili hipotezler şu şekildedir:

- H_0 : Haftalık egzersiz yapılan süre egzersiz türüne göre farklılık göstermemektedir.

H_1 : Haftalık egzersiz yapılan süre egzersiz türünün en az bir kategorisinde farklılık göstermektedir.

- H_0 : Haftalık egzersiz yapılan süre lisans branşlarına göre farklılık göstermemektedir.

H_1 : Haftalık egzersiz yapılan süre lisans branşlarının en az bir kategorisinde farklılık göstermektedir.

- H_0 : Haftalık egzersiz yapılan süre egzersiz geçmişine göre farklılık göstermemektedir.

H_1 : Haftalık egzersiz yapılan süre egzersiz geçmişinin en az bir kategorisinde farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.17’de Kruskal-Wallis testine ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Çizelge 4.17: Kruskal-Wallis Testine İlişkin Sonuçlar

Değişken	Test İstatistiği	Serbestlik Derecesi	Olasılık Değeri	Karar
Egzersiz türü	3,235	5	0,664	H_0 reddedilemez.
Lisans branşı	16,330	6	0,012***	H_0 reddedilir.
Egzersiz geçmişi (süre)	4,044	4	0,400	H_0 reddedilemez.
*** $p < 0,05$				

Çizelge 4.17 incelendiğinde egzersiz türü ve egzersiz geçmişi (süre) için hesaplanan olasılık değerinin 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu görülmektedir. Bu nedenle sıfır hipotezi reddedilemez. Dolayısıyla bireylerin haftalık egzersiz yaptıkları süre egzersizin türüne ve egzersiz geçmişine göre farklılık göstermemektedir.

Çizelge 4.17 incelendiğinde lisans branşı için hesaplanan olasılık değerinin 0,05 anlamlılık düzeyinden küçük olduğu görülmektedir. Bu nedenle sıfır hipotezi

reddedilmektedir. Dolayısıyla bireylerin haftalık egzersiz yaptıkları süre lisans branşlarına göre farklılık göstermektedir. Çizelge 4.18’de bu farklılığı ortaya koymak için Kruskal-Wallis testine ilişkin ortalama rank değerleri verilmiştir.

Çizelge 4.18: Lisans Branşlarına İlişkin Ortalama Rank Değerleri

Bağımlı değişken	Lisans Branşı	Gözlem Sayısı (n)	Ortalama Rank
Haftalık egzersiz yapılan süre	Basketbol	7	13,14
	Futbol	11	24,86
	Yüzme	5	11,60
	Voleybol	3	15,50
	Hentbol	2	12,50
	Yelken	4	10,13
	Boks	2	29,75

Çizelge 4.18’de ortalama rank değerleri lisanslı olarak spor yapan bireylerden hangi branşın en yüksek süreye sahip olduğunu göstermektedir. Çizelge 4.18 incelendiğinde lisanslı olarak spor yapan bireyler arasında boks sporunu yapanların en uzun egzersiz süresine, yüzme sporunu yapanların ise en kısa egzersiz süresine sahip oldukları tespit edilmiştir.

4.5 Korelasyon Analizi

Ölçeklere ilişkin korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.19’da verilmiştir.

Çizelge 4.19: Ölçeklere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

	Benlik Sunumu Ölçeği	Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği
Benlik Sunumu Ölçeği	1	
Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği	0,763 (0,000)	1

Çizelge 4.19 incelendiğinde egzersizde davranışsal düzenlemeler ve benlik sunumu arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada öncelikle egzersizde benlik sunumu ve egzersizde davranışsal düzenlemelerle ilişkili değişkenler incelenmiştir.

Çalışmada Benlik Sunumu Ölçeği ve EDDÖ-2 ortalama puanları egzersiz yapan bireylerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Wong ve arkadaşları (1993) yaptıkları çalışmada benlik sunumu puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Altıntaş ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada benlik sunumu puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Conroy ve Motl (2003), tarafından yapılan çalışmada egzersiz katılımcılarının benlik sunumunda cinsiyet göre anlamlı farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Aygün (2021), yaptığı çalışmada egzersizde benlik sunumunda cinsiyete göre farklılık olmadığını tespit etmiştir. Aksoy (2021) tarafından yapılan çalışmada EDDÖ-2'nin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde ulaşılan bu sonuçlar çalışmamızda ulaşılan sonucu destekler niteliktedir.

Çalışmada Benlik Sunumu Ölçeği ve EDDÖ-2 ortalama puanları egzersiz yapan bireylerin lisanslı spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Aksoy (2021) yaptığı çalışmada egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği puanının lisanslı spor yapma durumuna göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Literatürde ulaşılan bu sonuçlar çalışmamızda ulaşılan sonucu destekler niteliktedir.

Çalışmada egzersiz türüne göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının farklılık göstermediği belirlenmiştir. Altıntaş ve arkadaşları (2007), yaptıkları çalışmada benlik sunumu puanlarının egzersiz türüne göre farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Literatürde ulaşılan bu sonuçlar çalışmamızda ulaşılan sonucu destekler niteliktedir.

Çalışmada egzersiz türüne göre EDDÖ-2 ortalama puanlarının farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde egzersiz türü ile EDDÖ-2 arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmada lisans branşına göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde lisans branşı ile Benlik Sunumu Ölçeği arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmada lisans branşına göre EDDÖ-2 ortalama puanları farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çavuşoğlu ve Yılmaz (2020), yaptıkları çalışmada egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğine ilişkin puanların branşa göre farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Aksoy (2021) yaptığı çalışmada egzersizde davranışsal düzenlemeler puanlarının branşa göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Literatürde ulaşılan bu sonuçlar çalışmamızda ulaşılan sonucu destekler niteliktedir.

Çalışmada egzersiz geçmişine göre Benlik Sunumu Ölçeği ortalama puanlarının farklılık göstermediği belirlenmiştir. Conroy ve Motl (2003) tarafından yapılan çalışmada egzersiz geçmişine göre benlik sunumu puanlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Aygün (2021) yaptığı çalışmada benlik sunumu puanının bireyin egzersiz deneyimine göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Literatürde ulaşılan bu sonuçlar çalışmamızda ulaşılan sonuçla benzerlik göstermektedir.

EDDÖ-2 ortalama puanları araştırmaya katılan bireylerin egzersiz geçmişine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yılmaz (2021) yaptığı çalışmada spor geçmişi değişkeninin Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını tespit etmiştir. Literatürde ulaşılan bu sonuç çalışmamızda ulaşılan sonucu destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan egzersiz yapan kadınların ve erkeklerin egzersiz yaptıkları süre farklılık gösterdiği, lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan bireylerin egzersiz süreleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, haftalık egzersiz yaptıkları süre egzersizin türüne ve egzersiz geçmişine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bireylerin haftalık egzersiz yaptıkları süre lisans branşlarına göre farklılık gösterdiği, lisanslı olarak spor yapan bireyler arasında boks sporunu yapanların en uzun egzersiz süresine, yüzme sporunu yapanların ise en kısa egzersiz süresine sahip oldukları tespit edilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Yapılan araştırma egzersiz katılımcılarında davranışsal düzenlemelerin benlik sunumuna etkilerini araştırmaya, benlik sunumunun bireylerin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye ve egzersizde davranışsal düzenlemelerin bireylerin demografik özellikleri göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yöneliktir.

Egzersizde Benlik Sunumu Anketi ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, Google Formlar üzerinden araştırmaya gönüllü olarak katılan 18 yaş ve üzeri egzersiz yapan 81 yetişkin birey tarafından yanıtlanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin 31'i kadın 50'si erkektir. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 28,532; boy ortalaması 173,85 ve kilo ortalaması 72,144 olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin haftalık ortalama 3,593 gün egzersiz yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin %40,7'si lisanslı sporcu olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan egzersiz yapan kadınların ve erkeklerin egzersiz yaptıkları sürenin farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan bireylerin egzersiz süreleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin haftalık egzersiz yaptıkları süre egzersizin türüne ve egzersiz geçmişine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bireylerin haftalık egzersiz yaptıkları süre lisans branşlarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Lisanslı olarak spor yapan bireyler arasında boks sporunu yapanların en uzun egzersiz süresine, yüzme sporunu yapanların ise en kısa egzersiz süresine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Araştırmada egzersizde davranışsal düzenlemeler ile benlik sunumu arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğine ilişkin ortalama puanları incelendiğinde cinsiyete, egzersiz türüne, lisanslı spor yapma durumuna, lisans branşına ve egzersiz geçmişine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benlik sunumu ölçeğine ilişkin ortalama puanları

incelendiğinde, cinsiyete, egzersiz türüne, lisanslı spor yapma durumuna, lisans branşına ve egzersiz geçmişine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

6.2 Öneriler

Yapılan araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda gelecekte yapılacak çalışmalara yardımcı olması amacıyla bazı öneriler sunulmuştur.

- 18 yaş ve üstü egzersiz yapan daha fazla kişiye ulaşılabilir.
- Araştırmacılar tarafından benlik sunumu ve egzersizde davranışsal düzenlemelerin alt boyutları incelenerek çalışma yapılabilir.
- Farklı değişkenler ve farklı örneklem grubuyla çalışma tekrarlanabilir.
- Benlik sunumu ölçeğinin tüm maddeleri kullanılarak çalışma yapılabilir.
- Benlik Sunumu Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2'nin alt boyutlarında farklılaşıp farklılaşmadığı incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Ajzen, I., & Madden, T. F.** (1986). PRediction of Goal-Directed Behavior: Attitudes, Intentions, and Perceived Behavioral Control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
- Aksoy, Ö. F.** (2021). Halter ve Boks Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeleri ile Madde Bağımlılığı Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Bayburt: Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H., & Özenir, B. T.** (2007). Benlik Sunumunun Cinsiyete ve Egzersiz Davranışı Parametrelerine Göre İncelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 91-99.
- Araz, A.** (1998). Çeşitli Değişkenler Açısından Benlik Sunumu. *Doktora Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ardıç, F.** (2014). Egzersiz Reçetesi. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60(Özel Sayı 2), 1-8.
- Aslan, E.** (1992). Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*(4), 7-14.
- Ay, S., & Bayık Temel, A.** (2015). Teorilerüstü Model Temelli Egzersiz Davranışı Değişim Ölçeklerinin Türk Erişkinlerine Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *İzmir Üniversitesi Tıp Dergisi*, 1, 29-45.
- Aygün, A.** (2021). Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği ile Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Baltacı, G., & Düzgün, İ.** (2012). *Adolesan ve Egzersiz*. Ankara: Sağlık Bakanlığı, Türk Halk Sağlığı Kurumu.
- Biddle, S. J., & Mutrie, N.** (2008). *Psychology of Physical Activity Determinants, Well-Being & Interventions*. Canada: Routledge.
- Birol, Z. N.** (2005). Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı, Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M.** (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Report*, 100(2), 126-131.
- Cihangir Çankaya, Z.** (2005). Öz-Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. *Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Conroy, D. E., & Motl, R. W.** (2003). Modification, Cross-Validation, Invariance, and Latent Mean Structure of The Self Presentation in Exercise Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 7, 1-18.
- Çavuşoğlu, G., & Yılmaz, A. K.** (2020). Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Motivasyonel Düzenleme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 106-114.
- Çınar, F.** (2010). İmalat Yapan İşyerlerinde Çalışanların Genel Sağlık Tutum ve Davranışları. *Uzmanlık Tezi*. Ankara: Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Eğitim ve Araştırma Merkezi.
- Çoşkun, Ş.** (2019). Kişilerarası İletişimde Benlik Sunumu: Instagram'daki Yeni Gelinler Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dinçer, A.** (2021). Taekwondo Milli Sporcularında Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Bartın: Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ersöz, G.** (2011). Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. *Doktora Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erşen, K.** (2019). Egzersizde Hedef Yönelimi, Davranışsal Düzenlemeler ve Psikolojik İhtiyaçların İlişkisinin Araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K.** (2008). *Health Behavior and Health Education Theory, Research, and Practice* (4. b.). (C. T. Orleans, Dü.) San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Imprint.
- Gümüş, Y., & Kitiş, Y.** (2015). Egzersiz Davranış Değişimi Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1-9.
- Gün, E.** (2006). Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. *Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Işık, N.** (2018). Düzenli Sporun Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kayış, A.** (2014). Güvenilirlik Analizi. Ş. Kalaycı içinde, *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Kulga, C. E.** (2014). Günlük Yaşamda Benlik Sunumları Üzerine bir İnceleme. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Leary, M. R.** (1992). Self-Presentational Processes in Exercise and Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*(14), 339-351.

- Makar, E.** (2016). Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Yüksek Lisans Tezi*. Bartın: Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- McAuley, E., & Blissmer, B.** (2000). Self-Efficacy Determinants and Consequences of Ohysical Activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2), 85-88.
- Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçı, F. H., & Kirazcı, S.** (2010). Genç Yetişkin Bireylerin Egzersiz Öz Yeterlik ve Egzersize Bakış Açılarının Cinsiyet ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre İncelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 49-59.
- Öğüt, R.** (2004). Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısının Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Özenir, B. T., & Aşçı, F. H.** (2005). Egzersizde Benlik Sunumu Anketi Türk Versiyonunun Psikometrik Özelliklerinin Test Edilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 3-12.
- Özgeylani, F. H.** (1993). Self-Concept and Body Image of High School Male Athletes and Non-Athletes. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, M. A.** (2009). Obez Çocuklarda Aerobik Egzersizin Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Unsurlarına ve Kan Lipidlerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Muğla: Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Prapavessis, H.** (2004). Introduction to Self-Presentation in Exercise and Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(1), 1-2.
- Suveren, S.** (1995). Cimnastik Sporunun Yarışmacı Cimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi. *Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şehiraltı Ilgıcı, M.** (1985). Adolesanda Benlik Kavramı. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Taşkuyu, E.** (2018). Egzersiz ve Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Optimal Performans Duygu durumu ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- TDK.** (2022). *Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük*. Türk Dil Kurumu: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- Temel Aksu, N.** (2012). Düşük Kemik Mineral Yoğunluğu Olan Kadınlarda Kuramlar Üstü Modelin Egzersiz Yapma Alışkanlığı Kazandırma Üzerine Etkisinin İncelenmesi . *Yüksek Lisans Tezi*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tümer, A.** (2007). Fiziksel Aktiviteyi Artırmada Değişim Aşaması Temelli Bireysel Danışmanlık Girişiminin Etkililiği. *Doktora Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uzun, M.** (2016). KArdiyovasküler Sistem ve Egzersiz. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 7(Sup 2), 48-53.

- Wilson, P. M., & 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(1), 30*43.
- Wong, E. H., Lox, C. L., & Clark, S. E.** (1993). Relation Between Sports Context, Competitive Trait Anxiety, Perceived Ability, and Self Presentation Confidence. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 847-850.
- Yağar, G.** (2016). Yetişkin Bireylerde Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, Ö. E.** (2021). Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Lisans Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıklarının ve Egzersizde Davranışsal Düzenleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Ek-2: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda araştırmaya katılan kişilerin özelliklerini belirlemek amacıyla bazı kişisel bilgiler sorulmuştur. Lütfen doğru bir şekilde doldurunuz.

1. Yaş:
2. Cinsiyet: Kadın () Erkek ()
3. Boy:
4. Kilo:
5. Eğitim Durumu:
6. Ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz? (ay ya da yıl olarak):
7. Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz? :
8. Yaptığınız egzersiz çeşitleri (pilates, ağırlık, koşu, zumba vs.) :
9. Daha önce lisanslı olarak spor yaptınız mı? : Hayır () Evet ()
10. 9. soruya yanıtınız “Evet” ise branşınız nedir? :

Ek-3: Egzersizde Benlik Sunumu Anketi

EGZERSİZDE BENLİK SUNUMU ANKETİ

Aşağıda egzersiz ortamında kendini ifade etme, öne çıkma güdüleri ve davranışları ile ilgili bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyarak size uygunluk derecesine göre 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” 6 “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde cevaplandırınız. Ankette doğru ve yanlış cevaplar yoktur. İlginiz için teşekkürler.

	Kesinlikle Katılmıyorum 1	2	3	4	5	Kesinlikle Katılıyorum 6
1. Başkalarının beni formda bulup övmesini önemsiyorum.						
2. Başkalarının beniz egzersiz yapan arkadaşlarımla görmesini istiyorum.						
3. Egzersiz yaptığım için övgü almak bana zevk veriyor.						

Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.

Ek-4: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2

		Kesinlikle doğru değil		Bazen doğru		Kesinlikle doğru	
1	Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım	0	1	2	3	4	
2	Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim.	0	1	2	3	4	
3	Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.	0	1	2	3	4	
4	Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4	
5	Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum	0	1	2	3	4	
6	Arkadaşlarım/ ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yapıyorum.	0	1	2	3	4	
7	Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanç duyuyorum.	0	1	2	3	4	
8	Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.	0	1	2	3	4	
9	Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.	0	1	2	3	4	
10	Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	0	1	2	3	4	
11	Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacaktır.	0	1	2	3	4	
12	Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.	0	1	2	3	4	
13	Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum	0	1	2	3	4	
14	Düzenli egzersiz için çaba sarfetmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4	
15	Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4	
16	Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımla/ailemin baskısını hissediyorum.	0	1	2	3	4	
17	Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.	0	1	2	3	4	
18	Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	0	1	2	3	4	
19	Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4	

ÖZGEÇMİŞ

Ömer ATILGAN

EĞİTİM DURUMU:

- **Lisans** : İstanbul Gedik Üniversitesi /Spor Yöneticiliği Bölümü
- **Yüksek Lisans** : İstanbul Gedik Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

SPOR GEÇMİŞİ:

- **2017, İstanbul Tüyap Dünya Şampiyonası Milli Takım Seçmeleri Yarışması**
- Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme-168 cm, Birincilik
- **2019, NPC Bigman Regional**
-70 kg, Birincilik
- **2022, Pendik Dünya Şampiyonası Milli Takım Seçmeleri Yarışması (İstanbul)**
- Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme-168 cm, Birincilik