

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN
KADINLARIN BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
DURUMLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TUĞÇE ÖNDÜL

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORANABİLİM DALI

**MERSİN
AĞUSTOS - 2022**

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN
KADINLARIN BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
DURUMLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TUĞÇE ÖNDÜL

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**Danışman
Doç. Dr. FATMA ÇEPİKKURT**

**MERSİN
AĞUSTOS - 2022**

ÖZET

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN KADINLARIN BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DURUMLARININ İNCELENMESİ

Bu araştırma; düzenli egzersiz yapan ve yapmayan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş durumlarını karşılaştırmak ve benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş durumlarını bazı değişkenlere göre (yaş, öğrenim durumu, meslek, algılanan gelir düzeyi, beden kitle indeksi) incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Mersin ilinde yaşayan 25-50 yaş aralığındaki yetişkin kadınlar oluştururken, örneklemini ise kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilmiş, Mersin ilinde yaşayan ve yaşları 25-50 yaş arasında değişen egzersiz yapan 250 ve egzersiz yapmayan 500 yetişkin kadın oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Diener, Wirtz, Biswas-Diener, Tov, Kim-Prieto ve Choi, (2009) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılan "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ile Coopersmith (1959) tarafından geliştirilen, Tufan ve Turan (1987) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle betimsel istatistikler, daha sonra normallik testi yapılmıştır. Normallik testi sonuçlarına göre ikili karşılaştırmalar için t-Testi, üçlü veya daha fazla karşılaştırmalar için de One-way Anova testi kullanılmıştır.

Sonuç olarak, egzersiz yapan kadın katılımcıların benlik saygıları ve psikolojik iyi oluş puanlarının egzersiz yapmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, gelir düzeyini yüksek olarak algılayan egzersiz katılımcısı kadınların psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı puanlarının istatistiksel olarak yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak, obez kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının, normal kiloda olan kadınların ise benlik saygısı puanlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Benlik, Benlik Saygısı, Psikolojik İyi Oluş, Egzersiz, Fiziksel Aktivite, Kadınlar

Danışman: Doç. Dr. Fatma ÇEPİKKURT, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin

ABSTRACT

RESEARCH OF THE SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADULT WOMEN WHO EXERCISE REGULARLY AND WHO DO NOT

This study was conducted to compare the self-esteem and psychological well-being scores of adult women who exercise regularly and those who do not, and to examine their self-esteem and psychological well-being scores according to some variables (age, education level, occupation, perceived income level, body mass index). The population of the study composed of adult women between the ages of 25-50 living in Mersin province. The sample consisted of 250 adult women who exercise, and 500 adult women who do not exercise, all of whom living in Mersin and aged between 25-50, which were selected by the convenience sampling method. As a data collection tool in research; Personal Information Form, the "Psychological Well-Being Scale" developed by Diener, Wirtz, Biswas-Diener, Tov, Kim-Prieto and Choi (2009) and adapted into Turkish by Telef (2013) and "Coopersmith Self-Esteem Inventory" developed by Coopersmith (1959) and adapted into Turkish by Tufan and Turan (1987) were used. In the analysis of the data, firstly descriptive statistics and then normality test were performed. According to the normality test results, t-Test was used for paired comparisons and One-way Anova test was used for triple or more comparisons.

As a result, it was concluded that the self-esteem and psychological well-being of the participants who exercised were higher than the participants who did not exercise. Additionally, for the women with high income level perception who took exercise it was concluded that their psychological well-being and self-esteem scores were statistically high. However, it was concluded that the psychological well-being scores of obese women and the self-esteem scores of women with normal weight were higher.

Key words: Self, Self-Esteem, Psychological Well-Being, Exercise, Physical Activity, Women

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Fatma ÇEPİKKURT, Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports, Mersin University, Mersin

TEŞEKKÜR

Tezime bilgi, deneyim ve görüşleriyle her zaman destek olan ve araştırma sürecinde sabırla bana rehberlik eden kıymetli danışmanım Doç. Dr. Fatma ÇEPIKKURT'a teşekkürlerimi sunarım.

2017 yılında hayata gözlerini yuman ama bir yerlerden beni gururla izlediğine inandığım, sevgisini kalbimde her an hissettiğim, son anına kadar istediğim her konuda bana destek veren, arkamda dağ gibi duran babam Kadir ÖNDÜL'e tüm kalbimle teşekkür ederim.

Araştırma süresince bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, tezin her aşamasında bana destek olan lisansüstü eğitimime birlikte başladığım sevgili arkadaşım Nisa Nur AKKAYNAK'a teşekkürü borç bilirim.

Araştırma sürecimin tamamında öncelikle manevi olarak hep yanımda olan, çevirilerimde, tezin içeriğinde ve biçimsel düzeltmelerimde bana yardımcı olan Duygu CEYHAN'a teşekkür ederim.

Beni bu günlere getiren, maddi ve manevi desteğini benden hiç esirgemeyen, bana her zaman sonsuz güven ve güç veren hayattaki en büyük destekçim olan ve bu zorlu süreçte bir an olsun beni yalnız bırakmayan, iyi ki ailem dediğim annem Hümeysra ÖNDÜL'e, desteğini her zaman hissettiren ablam Gökşen KESKİN'e, doğduğumuz günden beri her an yanımda olan ikiz kardeşim Gökçe ÖNDÜL'e, takıldığım her anda fikirleriyle yardımına koşan abim Çağrı ÖNDÜL'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak çalışmamın gerçekleşmesinde emeği geçen tüm katılımcılara teşekkür ediyorum.

Saygılarımla,

Tuğçe ÖNDÜL

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
SİMGE VE KISALTMALAR	vii
1. GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	1
1.2.Araştırmanın Önemi	1
1.3. Araştırmanın Problemi	1
1.3.1. Alt Problemler	1
1.4. Araştırmanın Sayıtları:	2
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları:	2
2.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	3
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	3
2.1.1. Benlik	4
2.1.1.1. William James 'e Göre Benlik	4
2.1.1.2. Higgins' e Göre Benlik	4
2.1.1.3. Freud 'a Göre Benlik	5
2.1.2 Benlik Saygısı	5
2.1.2.1. Bandura Özyeterlik Kuramı ve Benlik Saygısı	7
2.1.2.2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı	7
2.1.2.3. Shavelson Benlik Kavramı Modeli	8
2.1.2.4. Fiziksel Aktivite Ve Benlik	8
2.1.2. Psikolojik İyi Oluş	9
2.1.2.1. Psikolojik İyi Oluş Kuramı	10
2.1.2.2. Fiziksel Aktivite ve Psikolojik İyi Oluş	12
2.2. Egzersiz ve Psikolojik Sağlığı Açıklayan Bazı Yaklaşımlar	14
2.2.1. Endorfin Hipotezi	14
2.2.2. Monamin Hipotezi	15
2.2.3. Termojenik Hipotezi	16
2.2.4. Dikkat Odağı Değişirme(Distraksiyon) Hipotezi	17
2.3. Kaynak Araştırmaları	17
2.4.Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	19
3.YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	22
3.3. Veri Toplama Araçları	23
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	23
3.3.2.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	23
3.3.3. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri	24
3.4. Verilerin Analizi	24
4.BULGULAR	25
5. TARTIŞMA SONUÇ ve ÖNERİLER	29
5. 1. Tartışma	29
5.1.1. Mersin ilinde yaşayan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş durumlarının egzersiz yapma durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma	29
5.1.2.Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkeni açısından karşılaştırılmasına dair tartışma	30

5.1.3.Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının öğrenim durumu açısından karşılaştırılmasına dair tartışma	31
5.1.4.Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının meslek değişkeni açısından karşılaştırılmasına dair tartışma	31
5.1.5.Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının algılanan gelir düzeyi değişkeni açısından karşılaştırılmasına dair tartışma	32
5.1.6. Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının beden kitle indeksi değişkeni açısından karşılaştırılmasına dair tartışma	33
5.2. Sonuçlar	33
5.3. Öneriler	35
KAYNAKLAR	37
EKLER	43
ÖZGEÇMİŞ	48



TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1.Katılımcıların Sürekli Demografik Bilgileri	22
Tablo 3.2.Katılımcıların Kategorik Demografik Bilgileri	22
Tablo 4.1.Araştırmaya Katılan Örneklem Grubuna Ait Normallik Test Sonuçları	25
Tablo 4.2.Katılımcıların Egzersiz Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Benlik Saygısı, Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları	25
Tablo 4.3.Egzersiz Yapan Kadın Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin One-Way Anova Testi Sonuçları	26
Tablo 4.4.Egzersiz Yapan Kadın Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin One-Way Anova Testi Sonuçları	26
Tablo 4.5.Egzersiz Yapan Kadın Katılımcıların Meslek Grubu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One-Way Anova Testi Sonuçları	27
Tablo 4.6.Egzersiz Yapan Kadın Katılımcıların Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One-Way Anova Testi Sonuçları	27
Tablo 4.7.Egzersiz Yapan Kadın Katılımcıların Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One-Way Anova Testi Sonuçları	28

SİMGE VE KISALTMALAR

Kısaltma/Simge	Tanım
POMC	: Preopiomelanokortin
ACTH	: Adrenokortikotropik hormon
CRF	: Corticotropin Releasing Factor
GH	: Growth Hormon
BKİ	: Beden Kitle İndeksi



1. GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; düzenli egzersiz yapan ve yapmayan yetişkin kadınların, benlik saygılarını ve psikolojik iyi oluş durumlarını karşılaştırmaktır. Araştırmanın diğer amaçları ise egzersiz yapan kadın katılımcıların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarını farklı değişkenlere (yaş, öğrenim durumu, algılanan gelir düzeyi, meslek grubu ve beden kitle indeksi) göre karşılaştırmaktır.

1.2.Araştırmanın Önemi

Birçok araştırmada fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık üzerine yararları ve kişinin psikolojik fonksiyonlarının geliştirilmesinde uygun yardım stratejisi olarak uygulanabilirliği belirtilmiştir. Benlik ve benlik ile ilgili kavramlar zihinsel sağlığın ve bireyin psikolojik fonksiyonlarının göstergesi olmasından, egzersiz ile ilişkisi en çok araştırılan psikolojik kavramlar arasında yer almaktadır (Folkins ve Sime, 1981; Hughes, 1984). Fiziksel aktiviteler ruhsal olarak bireyi rahatlatarak, bireyin kendini daha iyi hissetmesinde rol oynar (Makar, 2016). Toplumsal ve sosyal boyutları olan fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri aynı zamanda psikolojik-ruhsal yapıyı da güçlendiren etkinlikler olarak değerlendirilmektedir ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin psikolojik-ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Küçükbiş, 2016).

Yapılan araştırmalar sonucunda, egzersizsiz benlik algısı ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın ise; benlik ve psikolojik iyi oluş durumlarına egzersizsiz etkisini birlikte ele alarak ve ilişkilerini inceleyerek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Problemi

Mersin ilinde yaşayan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanları egzersiz yapma durumlarına göre istatistiksel olarak farklılaşmakta mıdır?

1.3.1. Alt Problemler

1. Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanları yaş değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
2. Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanları öğrenim durumu değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
3. Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanları meslek değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
4. Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanları algılanan gelir düzeyi değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
5. Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanları beden kitle indeksi değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Sayıltıları:

Araştırmaya katılım sağlayan kadınların kendilerini yansıtan cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının araştırma örneklem grubu için geçerli ve güvenilir ölçme araçları oldukları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları:

Bu araştırma Mersin ilinde yaşayan yetişkin kadınlardan toplanan verilerle sınırlandırılmıştır.



2.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Egzersiz: Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Diğer bir tanımlamaya göre; fiziksel uygunluğu iyileştirmek ya da korumak için düzenlenen planlı, sistemli ve tekrarlı bedensel hareketler ya da fiziksel aktivite formudur (Wilmore ve Costill, 1994).

Benlik: Kişinin kendisinin ne olduğunu söyleyebileceği her şeyin toplamıdır(Yener ve Gülaçtı, 2010).

Benlik Saygısı: Bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan, beğeni ve kabul durumudur.

Psikolojik İyi Oluş: Olumsuz duygularla baş edebilme ve hayata olumlu bakabilme becerisidir.

2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Egzersiz; planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğu geliştirmeye ya da korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı vücut hareketleri olarak tanımlanır(Koruç ve Arsan, 2009).Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı yapılandırılmış, istemli olarak yapılan, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Diğer bir tanımlamaya göre; fiziksel uygunluğu iyileştirmek için düzenlenen planlı, sistemli ve tekrarlı bedensel hareketler ya da fiziksel aktivite formudur (Wilmore ve Costill, 1994).

Benlik kavramı; ne olduğumuza ilişkin algımıza yönelik tüm öğeleri kapsamaktadır. Bu nedenle birçok araştırmacı benlik kavramını psikolojik iyi oluşun en önemli ölçütlerinden kabul etmektedir.Benlik saygısı ise; bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan, beğeni ve kabul durumudur. Bireyin kendini yetenekli, önemli, değerli ve kabul görücü biri olarak algılama düzeyidir. Benlik saygısı, kişinin kendine saygı duyması kadar, kendine güven duyması, kendini benimseyip değer vermesi, kendini onaylaması ve değerli bulmasıdır (Esenay, 2002).

Egzersiz ve fiziksel aktivite bireyin benlik kavramı, benlik saygısı ve öz yeterliği ile ilişkili olarak görünmektedir. Birbiriyle ilişkili olan fakat her biri benlikle ilgili farklı bir ögeyi temsil eden bu kavramların tümü kendimiz ve yeterliklerimizle ilgili nasıl hissettiğimizi göstermektedir (Fox, 1997).Benlik saygısında ortaya çıkan artışın, egzersizin kendisinin neden olduğu gelişimden daha çok, algılanan gelişimden ya da programla ilgili başka faktörlerden(biyolojik ya da psikolojik)kaynaklanabileceği düşünülmektedir(Sonstroem, 1984).

Yapılan araştırmalara göre, benlik saygısındaki değişim en az bir senelik süre boyunca kalıcılık göstermektedir. Örnek olarak, orta yaş ve üzeri yaş grubundaki yapılan bir araştırmada düzenli olarak yapılan egzersizin kimlik algısındaki değişikliklerle birlikte başarı algısı, ait olma duygusu, sosyal etkileşim ve kendiyi ilgili gerçekçi düşünmede olumlu değişikliklerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Opdenacker, Delecluse ve Boen, 2009).

Psikolojik iyi oluş; yaşam içinde anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma olarak ifade edilmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Egzersizin iyi oluş üzerindeki psikolojik ve fizyolojik anlamdaki pozitif yönde etkisine ilişkin denenceler üretilmiştir. Bununla birlikte bu değişiklikleri ortaya çıkaran tek ya da asıl faktörün ne olduğuyla ilgili kesin bir sebep ortaya konmamıştır. Aslında, psikolojik iyi oluş düzeyindeki olumlu değişiklikler fizyolojik ve psikolojik etkileşimlerine bağlı görülmektedir (Biddle, Fox ve Boutcher, 2000).

2.1.1. Benlik

Benlik, kişinin hem kendisine dönük davranış süreçlerini hem de kişiler ile iletişimde davranışlarını yorumlayan, düzenleyen ve motive eden dinamik zihinsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2017). Benlik yaşam içerisinde birçok şeyden etkilenmektedir. Kişinin kendisi ile ilgili olan kabiliyetleri, güdeleri, duyguları, değerleri, anıları ve karakter özellikleri gibi birçok durumla iç içedir. Genel olarak benlik, bireyin güçlü ve güçsüz yanlarını keşfetmesi gibi fiziksel ölçütlerin haricinde; duygu, düşünce ve isteklerinin farkına varması ve onları tanıması durumudur. Böylelikle benlik, kişinin kendisini olumlu ya da olumsuz nasıl gördüğü ile alakalı bir sonuç ortaya çıkarmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010).

Literatüre bakıldığında benlik anlamında kullanılan birçok kavrama rastlanır, bunlar; öz, ego, kendilik, kişilik ve şahsiyettir (Seki, 2020).

2.1.1.1. William James 'e Göre Benlik

Psikolojide benlik konusuna yönelik ilk çalışmalar psikolog William James tarafından yapılmıştır. James, benliği 'kişinin kendisinin ne olduğunu söyleyebileceği her şeyin toplamıdır' şeklinde açıklamıştır. Benliği iki şekilde ele alır. Düşündüğüm her ne olursa olsun, her zaman az çok kendimin farkındayım. Ayrıca kendi varlığımın da farkındayım. Aynı zamanda bu farkında oluş, benim tarafımdan gerçekleştirilmektedir. Böylece kendi benliğimi bir bütün olarak ele aldığım da ortaya çiftmiş gibi bir durum çıkmaktadır. Biraz bilinen, biraz bilen, biraz nesne biraz özne olabilen O halde benliğimin iki yönü bulunmaktadır. Bunlardan birine "Bilen Benlik (I)", bir diğerine "Bilinen Benlik (Me)" diyebilirim. Bunlar benliğin farklı yönleridir ancak ayrı iki şey değildir. Çünkü "Bilen Benliğin" kimliği "Bilinen Benliktir" (Yılmaz, 2016).

2.1.1.2. Higgins' e Göre Benlik

Higgins benliğin üç boyuttan oluştuğunu söylemektedir; Gerçek benlik, ideal benlik ve olması gereken benlik. Gerçek benlik, bireyin sahip olduğunu düşündüğü benliği; ideal benlik, olmayı istediği benliği; olması gereken benlik ise olması gerektiğine inandığı benliğidir. Gerçek benlik ile ideal benlik arasında farkın oluşması kişide mutsuzluk, tatminsizlik ve üzüntü gibi duygulara yol açarken; gerçek benlik ile olması gereken benlik arasında farkın ortaya çıkması ise korku, huzursuzluk ve gerginlik gibi duygulara neden olabileceği saptanmıştır (Higgins, 1987). Olmasını istediğimiz benliğimiz ile gerçekte var olan benliğimiz arasındaki fark ne kadar

az ise o kadar iyi hissettiğimiz düşünölmektedir. Birey idealini kurduğu benliği toplumsal ya da fiziksel birtakım nedenlerden dolayı törpüleyerek olması gereken benlik inancını ortaya çıkarır. Olması gereken benlikte, kişi gerçek benliği ve ideal benliği arasında bir orta yol bulma arayışındadır. Higgins'e göre ideal benlik ya da gerçek benlik kavramlarını durağan ve sabit bir durum olarak algılamak yanlıştır. İdeal benlik algısı, sınırları tam olarak çizilmemiş olan ve rasyonel düzlemde amaçlarının belirlenmemiş olduğu bir durumu ifade etmekle birlikte zamanın şartlarına göre sürekli değişebilme potansiyelini içinde barındırmaktadır. Söylemsel psikolojinin ya da simgesel etkileşimcilerin de üzerinde durduğu ortak nokta, aslında insanın sürekli olarak bir başkası ile iletişim halinde olması ve sürekli bir şekilde dönüşüm geçirmesi durumudur. Böylelikle gerçek benliğimiz ya da ideal benliğimiz uzamsal ve zamansal olarak bir diyalektik halinde dönüşüm geçiren ve tek boyutlu olmayan bir durumu yansıtmaktadır (Sevim ve Artan, 2021).

2.1.1.3. Freud 'a Göre Benlik

Kişiliği açıklamak üzere ortaya koyulan kişilik kuramlarını incelediğimizde Freud'un geliştirmiş olduğu psikanalitik yaklaşımda benlik kavramının karşılığı olarak egonun kullanıldığını görmekteyiz. Freud'a (1923) göre ego kişiliğin karar verici ve yürütücü organıdır. Freud egoyu açıklarken atın sırtına çıkıp atı kontrolde tutmak zorunda olan bir sürücü olarak tarif etmiştir. Kurama göre egonun işlevi, idin hazzı arzulayan aşırı istekleri ile süper egonun mükemmelliği arayan isteklerini dengelemek ve tatmin etmektir. Ego gerçeklik ilkesine göre hareket eder ve gerilime karşı toleranslıdır (Cervone ve Pervin, 2016).

2.1.2 Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendini gururlu, değerli, gayretli, etkin ve başarılı hissetmesi olarak tanımlanır. Kendini yargılama ve değerlendirme sonucunda ortaya çıkan bir histir. Kişinin kendini değerlendirmesiyle vardığı kendiliğini kabullenmesi sonucunda ortaya çıkan beğenmeye denir(Kohut, 1971).

Benlik saygısının duygusal, psikolojik, sosyal ve dolaylı fiziksel faktörleri vardır.Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarma; başarıları ile övünme, toplum içinde beğenilir olma, kabul görme, sevilen olma ve kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde rol oynayan faktörlerdendir (Cotton, 1985).

Benlik saygısının gelişmesinde üç ana kaynak bulunur:

- 1.Başkalarının saygısı
2. Yeterlik
3. Kişinin bu iki kaynağı kendi için değerlendirmesi (kendilik).

Başkalarının saygısı, diğer insanlarla olumlu duygusal etkileşimi, kişide kendini sevmeyi geliştirir. Bu sayede duygusal kendilik ve egemenlik oluşur. Neyin değerli ve sevilebilir olduğu

fikrini ortaya koyarak bilişsel kendilik ve egemenliği sağlar. Başkalarının fikir ve yaklaşımları, duyguları kendiliğin iç ruhsal yapısının parçası haline gelir(Coopersmith, 1967).

Benlik saygısı erken çocukluk çağında gelişir ve yaşamın ilerleyen yıllarında yerleşik hale gelir.Anne ve babaların sevgi dolu yönlendirmeleri çocuğun içindeki kapasiteyi kuvvetlendirir ve geliştirir. Sevgiyle büyütülen çocuklar kendi geleceklerini daha iyi kontrol edebilirler ve onların benlik saygıları daha yüksek olur.Anne-baba tutumuyla temelleri atılan benlik saygısı, 5-6 yaşları kapsayan okul öncesi dönemde akademik benlik saygısının oluşmaya başlamasıyla şekillenmeye başlar. Bireyin akademik çalışmalardaki yetenek ve yeterliliğine ilişkin algısını ifade eden akademik benlik saygısının gelişiminde anne-baba tutumunun yanı sıra öğretmenlerin çocuğa karşı tutumu da önemli rol oynar (Cevher ve Buluş, 2006).

Benliğin gelişmesinde en önemli dönem ise ergenlik çağıdır. Bu çağ insan yaşamının en çalkantılı, en değişken dönemlerinden biridir. Bu dönemdeki birey, hızlı büyüme-gelişme içinde olduğu gibi, bireysel, toplumsal ve evrensel değerleri fark etme ve kimlik oluşturma çabası içindedir. Ergenlerde benlik saygısı, büyük ölçüde beden imajı ile belirlenir. Bir başka deyişle beden imajı, benlik saygısının fiziksel karşılığıdır. Beden, bireyin hiçbir zaman terk edemeyeceği bir parçasıdır. Bu nedenle bireyin kendisiyle ilgili olarak hissettikleri, bedeniyle ilgili hissettiklerine bağlıdır (Altunay ve Öz, 2006).

Psikolojik işlevlerimizin merkezinde olan benlik saygısı, kişiliğin bütünleşmesinde, davranışın motive edilmesinde ve zihinsel sağlığının oluşumunda önemli bir faktördür (Muslu, 2001).Benlik saygısı ile çevreye uyum arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Benlik saygısı bireyin yaşadığı kişisel doyum ya da engellenme derecesine göre değişir. Benlik saygısının düşük olması benliğin değerini düşürücü yaşantılara sahip olmanın sonucudur. Düşük benlik saygısı olan bir bireyde yüksek düzeyde kaygı, psikosomatik durumlar ve depresyon belirtileri bulunur. Ayrıca, benlik saygısının düşük olması, kişinin kendi durumunu gerçekçi algılamasını ve değiştirilmesi gereken şeyleri değiştirmek için harekete geçme kabiliyetini olumsuz etkiler (Kaner, 2000).

Düşük benlik saygısına sahip bir kişinin kendine güveni zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildirler ve daha az yaratıcı kişilerdir. Benlik saygısı yüksek olanlar, düşük olanlara göre kendilerinden daha hoşnutturlar ve güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklanırlar(Baumeister ve Tice, 1985). Benlik saygısı yüksek olan bireylerde ise kendine güven, iyimserlik, başarıya isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu nitelikler vardır (Üstündağ, Demir, Zengin, ve Gül, 2007).

Olumlu benlik saygısı kişinin tümüyle birey olarak kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanır. Yüksek benlik saygısına sahip olan bir kişi, kendini olumlu olarak değerlendirir ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Kendine güvenen kişi zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır (Uyanık, Balat ve Akman, 2004). Yüksek benlik

saygısının, ailedeki aitlik algısıyla ilişkisi vardır. Ayrıca yüksek benlik saygısı, okullarda akademik başarı ile içsel kontrol, yüksek ailevi kabul ve olumlu kendini çekici bulma duygusu ile ilişkilidir(Bozkurt, 2007).

Benlik Saygısına Etki Eden Bazı Faktörler:

- Cinsiyet
- Aile
- Sosyal Çevre

Bunlarla birlikte benlik saygısının gelişiminde kişilik özellikleri, benlik imajı, depresyon, aile ilişkileri, yaratıcılık, anne-baba tutumu, duygusal ve bilişsel tepkiler, benlik algısı, ruhsal ve medeni durum da etkilidir (Çoban,2019).

Tüm bunlarla birlikte, fiziksel aktivitenin de kişinin sağlığını, fiziksel yapısını, esnekliğini ve kilosunu dengelemesiyle birlikte kendini algılamasını ve benlik saygısını arttırdığı bilinmektedir (Daley, 2002). İlgili alanyazındaki araştırmalarda, egzersiz programlarının benlik saygısındaki anlamlı bir artış ile ilişkili olduğunu ve bu artışın başlangıçta benlik saygısı düzeyi düşük bireylerde özellikle belirgin olduğunu bulmuşlardır.

2.1.2.1. Bandura Özyeterlik Kuramı ve Benlik Saygısı

Öz-yeterlik kavramı öz-saygı ya da benlik kavramıyla da benzeştirilmektedir. Bandura'ya (2006) göre benlik saygısı, bireyin kendine verdiği değere ilişkin özyargıları iken, özyeterlik bireyin kişisel yeterliklerine ve yapabilirliklerine ilişkin yargılarıdır (Bandura, 2006). Özyeterlik görev özellikli iken, benlik saygısı genellenebilir bir yapıya ve genel bir çerçeveye sahiptir. Linenbrink ve Pintrich (2003) benlik saygısını, kişilerin bireysel başarı ya da başarısızlık durumlarında verdikleri duygusal tepkilere bağlı olarak açıklar. Araştırmacılar, öz-yeterlik algısının, kişinin benlik saygısının gelişiminde önemli bir role sahip olduğunu savunurlar (Eccles, Lord ve Buchanan, 1996).

2.1.2.2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Kişilerin kendilerini, kendileriyle ilgili bir fikre sahip olmak istediklerinde başkaları ile kıyaslamaları söz konusudur. Bu durumla ilgili Festinger (1954) Sosyal karşılaştırma kuramını ortaya atmıştır. Sosyal karşılaştırma, bireylerin başka bireylerle kendilerini kıyaslayarak kendisini nasıl gördüğüne yönelik algısı olarak tanımlanmıştır(Festinger 1954).

Kişinin kendisini başkaları ile kıyasladığında kişisel küçüklük veya yetersizlik duygularına kapılması ve kendini başarısız, değersiz, küçük görmesi ve suçluluk duyguları gibi durumlara olumsuz benlik denir (Düzgün, 2003).

Benlik ise kişinin kendisinin ne olduğunu söyleyebileceği her şeyin toplamı olarak tanımlandığında Sosyal Karşılaştırma Kuramı benlik kavramı içerisinde değerlendirilebilir (Yener ve Gülaçtı, 2010).

Sosyal Karşılaştırma Kuramına göre kişiler kendilerini başkalarıyla kıyaslarken yukarı ya da aşağı doğru kıyaslama yaparlar. Yukarı doğru yapılan kıyaslama kişinin kendisini kendisinden daha üstün bireylerle karşılaştırma yoluna gitmesidir. Aşağı doğru yapılan kıyaslama ise kişinin kendisini kendisinden daha aşağıda gördüğü bireylerle kıyaslamasıdır. Yapılan bu karşılaştırmalarla kişi kendi sosyal ve kişisel değerini belirler.

Bireyler sosyal etkileşimin bir sonucu oluşan karşılaştırmalara bağlı olarak benliklerini geliştirirler. Ancak bireylerin çeşitli ortamlarda, sosyal karşılaştırmalar yapması olumlu ya da olumsuz sonuçlara neden olabilir. Bu sonuçlara bağlı olarak sosyal karşılaştırmanın, bireyin olumlu ya da olumsuz benlik geliştirmesi üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılabilir (Bilbek ve Yılmaz, 2014).

2.1.2.3. Shavelson Benlik Kavramı Modeli

Shavelson Benlik Kavramı Modeline göre benlik kavramı dört alt bileşenden oluşmaktadır.

- Duygusal Benlik; Kişinin benlik algısı, duygularını kabul ve gerçekleştirilmesi, kendisi hakkındaki duyguları ve duygusal zekâsı, duygusal benlik içerisinde bulunmaktadır.
- Sosyal Benlik; kişinin sosyal yaşamındaki gelişmeler sosyal benlik kavramını oluşturur. Kişinin çevresi ile kurduğu ilişkinin sağlıklı olması ile sosyal benliğinin sağlıklı olması doğru orantılıdır. Kişinin, girişken olması, sosyal çevresinin geniş olması ve genel olarak sosyalliğinin yüksek olması sosyal benliğinin gelişimine olanak sağlar
- Fiziksel Benlik: Fiziksel özelliklerin uyandırdığı duyguların yanı sıra kişide mevcut olan fiziksel formun kendisine hissettirdiği hislerin birleşimi fiziksel benliği oluşturmaktadır
- Akademik Benlik: Akademik benlik kişinin akademik gelişiminin meydana getirdiği benliğe verilen addır. Akademik benlik, mevcut akademik gelişimden duyulan hoşnutsuzluk ile olumsuz geri dönüşlere neden olurken kişinin akademik gelişiminden duyduğu haz durumunda gelişim gösterip kişiye olumlu yönde yansımaktadır (Karaoğlan, 2018).

2.1.2.4. Fiziksel Aktivite Ve Benlik

Fiziksel benlik kavramı bireyin, gerçekleştirmiş olduğu fiziksel aktiviteler sonucunda, spor yeteneği, vücut çekiciliği, fiziksel uygunluk, kuvvet, esneklik, dayanıklılık vb. kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği ile ilgili bir süreç olarak tanımlanır (Makar, 2016). Fiziksel aktivite, fiziksel benlik saygısı ve beden imgesi gibi önemli fiziksel benlik algılarını geliştirmek için önemli bir araç olarak kabul edilir. Fiziksel benlik saygısı kendi başına ruhsal iyi olma özelliklerini taşır ve egzersiz programlarının önemli amaçlarından biridir.

Fiziksel aktivitenin benlik algısı üzerindeki olumlu etkisi birçok yaş grubunda deneyimlenebilir. Düzenli fiziksel aktivite yapan çocuklarda kendine güven, benlik saygısı ve yeterlik duygularının daha yüksek olduğu ve aynı zamanda düzenli fiziksel aktivite yapan çocukların psikolojik iyilik halinin arttığı belirlenmiştir (Bingham, 2009). Bu durumun sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri sayesinde, çocukların/ergenlerin vücut düzgünlüğünü ve farkındalığını geliştirmesi ve çocukların görüntülerinden daha hoşnut olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Böylece bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır, kendini iyi hissetme ve mutluluk duygularını artırır(Meydanlıoğlu,2015).

Genel sağlığı etkileyen ve fiziksel aktiviteden etkilenen bir değişken de fiziksel uygunluktur. Fiziksel aktivitenin sebep olduğu fizyolojik değişimler fiziksel uygunlukta gelişmeye sebep olur. Fiziksel uygunluk; sağlık ve performans olmak üzere iki bileşenden oluşan ve genel sağlığı ve dolaylı olarak akademik başarıları etkileyen bir değişkendir (CorreaBurrows, Burrows, Ibaceta, Orellana ve Ivanovic, 2014).

Akademik başarıya fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğun dışında etki eden birçok değişken olduğu düşünülmektedir. Bazı araştırmacılar akademik benlik kavramının bu değişkenlerden biri olduğunu belirtmektedir (Areepattamannil, Freeman ve Klinger, 2011).

Literatürdeki araştırma sonuçlarına göre, kişilerin akademik başarı puanları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif ama zayıf bir ilişki olduğu söylenebilir (Marques, 2018).

Sonstroem'in fiziksel aktiviteye katılım psikolojik modeline göre fiziksel aktiviteye katılım, kişilerin fiziksel yeteneğini ve fiziksel uygunluk düzeyini artırır. Bu artış ise bireyin benlik saygısında olumlu değişikliğe neden olur. Benlik algısında meydana gelen değişim ve fiziksel uygunlukta artış, kişilerin algılanan yeterlik ve algılanan çekiciliği gibi kendine ilişkin değerlendirmelerinden etkilenir. Bu durum fiziksel uygunluk ve fiziksel yetenekteki artışla beraber algılanan yeterlik ve çekicilikteki artışa ve bununla birlikte benlik algısının artmasına ve benlik algısındaki artışta bireyin fiziksel aktiviteye katılımının devam etmesine sebep olur(Sonstroem,1997).

Tüm bunlarla birlikte, benlik kavramı psikolojik iyi oluşun en önemli ölçütlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Esenay, 2002).

2.1.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, herhangi bir psikolojik sorunun olmaması ve bunun da ötesinde bireyin var olan, ortaya çıkmış ya da çıkmamış güçlerini en üst düzeyde kullanabilmesi, yaşam amaçlarına sahip olması, diğer insanlar ile ilişkilerinin niteliğini ve kişinin kendi yaşamı ile ilgili sorumluluklarını hissetmesidir (Ryff ve Keyes, 1995).

Günümüzde anladığımız anlamda psikolojik iyi oluş kavramını ilk ortaya atan Ryff olmuştur(Tatlıoğlu ve Küçükköse, 2015).

Psikolojik iyi oluş;

- Kişinin geçmiş yaşamını ve kendisini pozitif olarak değerlendirmesi (kendini kabul),
- Bir birey olarak büyüme ve gelişmeye devam etmesi (bireysel gelişim),
- Bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğuna inanması (yaşam amacı),
- Diğer insanlarla nitelikli ilişkiler kurması (diğerleriyle olumlu ilişkiler),
- Bireyin yaşamını ve çevresini etkili şekilde yönetme kapasitesi (çevresel hakimiyet),
- Özgür irade hissine sahip olması olmak üzere altı bileşenden oluşur(Ryff ve Keyes, 1995).

Bir kişinin psikolojik iyi oluş halinden bahsedebilmek için onun samimi, ilişkilere güvenen, empatik tepki verebilen, diğerleriyle yakın ilişkilerde bulunmaktan kaçınmayan, başkalarına yardımcı olan, toplumsal beklentiye rağmen düşünce ve davranışlarını kendi değerlerine göre belirleyen, kendi kendini denetleyen, içinde bulunduğu ruh haline uygun çevre seçen ya da oluşturan, kişisel potansiyelini geliştiren, yaşam amacını kavrayabilen, davranışlarının, motivasyon kaynaklarının ve duygularının farkında olan ve onlara karşı olumlu tutum geliştiren bir kişi olması beklenir(Ryff ve Singer, 2008).

2.1.2.1. Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff'a göre psikolojik iyi oluş bazı parametrelerden oluşmaktadır (Ryff ve Essex, 1991). Bu parametreler ise şöyle sıralanabilir:

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:

Ryff olumlu ilişkileri, "başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları" olarak tanımlamıştır. Adler, Rogers ve diğer kuramcılar ise sıcak ve sevgi dolu ilişki ihtiyacının insan doğasının bir parçası olduğunu öne sürmüşlerdir. Kendini gerçekleştirme yaklaşımçıları bunu, tüm insanlığa karşı güçlü empati ve sevgi duyguları besleme, derin bir sevgi yaşayabilme ve derin arkadaşlıklar kurma kapasitesi olarak tanımlamaktadırlar. Başkalarıyla sıcak ilişkiler, Allport'un olgunluk kavramı için de önemli bir ölçüt olarak görülmektedir. Yetişkinlere ilişkin gelişim kuramları da yakın ilişkiler kurmaya önem vermektedir (Ryff ve Essex, 1991). Ryff incelediği kuramlarda ruh sağlığının bir göstergesi olarak olumlu ilişkileri saptamış ve kuramının bir alt boyutu olarak almıştır(Christopher, 1999).

Otonomi (Özerklik):

Ryff'in otonomiye kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi gibi kavramlarla denk tutmuştur. Otonominin altında yatan inanca göre, kişinin düşünce ve eylemleri kendisi tarafından belirlenmekte, bireyin kontrolü dışındaki nedenler ve araçlarla belirlenmemektedir. Ryff (1999)'e göre otonomiye sahip birey toplumsal korkulara sahip değildir ve toplumsal inanç ve kanunlar kişiyi çok etkilememektedir. Bu yapı, batı psikolojisinde yaygındır ve bireyciliğin temel amaç ve değerlerinden biridir. Bireyselleşme

toplumsal korkulara, inançlara ve çalışan sınıfın kurallarına uzun süre bağlı kalmayıp, geleneklerden kurtulmak olarak görülür (Ryff, 1999).

Çevre Hâkimiyeti:

Ryff (1989) çevre hâkimiyetini “bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme” becerisi olarak tanımlamaktadır. Cooper (1995)’a göre “çevresini zihinsel veya fiziksel etkinliklerle değiştirmeyi başaran kişi, kendi etkileşim ortamlarını da kontrol edebilmekte, çevresine hâkim olabilen kişi sürekli değişen çevreyle başa edebilmekte, uyum sağlamakta ve etkileşim içinde olabilmektedir”. Ryff bu sebeplerle, çevreye hakim olmanın psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olduğunu düşünmüş ve kuramına bir alt boyut olarak almıştır (Ryff, 1999).

Bireysel Gelişim:

Ryff ve Essex (1991) en üst düzeyde psikolojik işlevde olmak için kişinin gelişme ve büyüme ile ilgili potansiyelini geliştirmeye devam etmesi gerektiğini söylemişlerdir. Maslow’a göre kişinin kendini gerçekleştirme çabası insan gelişiminin en yüksek amaçlarından biridir. Yaşam boyu gelişim kuramları da farklı yaşam dönemlerindeki gelişim görevleri ve yeni krizlerle mücadele etme üzerinde açık bir şekilde durmuşlardır. Kısaca sürekli kişisel gelişim ve kendini anlama kavramları yaşam boyu gelişim kuram ve kuramcılarının belli başlı konuları arasındadır. Tüm bu sebeplerden dolayı Ryff kişisel gelişimi de boyutlar arasında almıştır.

Yaşamın Amacı:

Ryff ve Essex (1991)’e göre, Allport’un olgunluk tanımı açık ve anlaşılır olarak yaşamdaki amaç ve yön üzerinde durmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramcıları (Buhler, Erikson ve Jung), yaşamdaki amaç değişikliklerinin çeşitliliğine işaret etmektedirler. Bütün bunlardan dolayı, olumlu amaçları olma ve yön duygusu yaşamı anlamlı bulma duygusuna katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla yaşamın amacı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak ifade edilmektedir.

Kendini Kabul:

Ryff (1989) olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak kendini kabulü, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlamaktadır. Kendini kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelmektedir. Kendini kabul, olumlu psikolojik işlevin merkezinde yer alan bir kavram olarak düşünülmektedir. Bu kavram kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk kavramları için önemli bir özelliktir (Ryff, 1999). Erikson’un yaşam boyu gelişim kuramı da kişinin geçmişini ve benliğini kabul etmesine önem vermektedir (Ryff ve Essex, 1991).

Yukarıda ifade edilen kuramın alt boyutları ortaya koyulduğunda Ryff’in psikolojik iyi oluş kavramı olumlu işlevde olma ile ilgilenen batı kuramcılarının görüşlerinin ortak

noktalarından oluştuğu görülmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş kuramı, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi durumundadır.

Bu kuramla birlikte düşünülebilecek psikolojik iyi oluşu etkileyen bir faktör de bazı araştırmacılara göre fiziksel aktivitedir.

2.1.2.2. Fiziksel Aktivite ve Psikolojik İyi Oluş

Fiziksel aktivitenin kişinin sağlığını, fiziksel yapısını, esnekliğini ve kilosunu dengelediği için kendini algılama ve benlik saygısını arttırdığı ve artan endorfinin pozitif duygu duruma öncülük ettiği söylenmektedir (Daley, 2002). Fiziksel aktivitenin bu pozitif etkileri doğrultusunda birçok gelişmiş ülkede fiziksel aktiviteye katılımı özendirmek, toplum sağlığının öncelikli hedefleri arasında yer almıştır (Cengiz, Aşçı ve İnce, 2010). Bu hedefleri gerçekleştirebilmek, fiziksel aktiviteye katılımı arttırmakla mümkündür ve bu bağlamda fiziksel aktivite davranışının devamlılığı sağlamak için etkili olan psikolojik olguları ortaya koymak önemlidir. Fiziksel aktivite ve egzersize ilişkin psikolojik faktörler ve kavramlar, spor ve egzersiz psikolojisi alanında çalışmalar yapan araştırmacıların ilgi odağı olmuştur (Biddle, Fox, ve Boutcher, 2000).

Literatürdeki spor, egzersiz ve psikolojik sağlık ile ilgili araştırmalara bakıldığında, spor ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi noktasında koruyucu rol oynadığı, psikolojik sağlamlığı arttırmaya yardımcı olduğu, psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği ve spor yapanların psikolojik direncinin daha iyi olduğu görülmektedir.

Yapılmış olan çalışmalar ışığında bireyin yaptığı fiziksel aktivitelerin sosyal ilişkilerine olumlu yansıdığı, bireyi depresyon ve stres gibi olumsuz duygulardan uzaklaştırarak bireyin daha mutlu ve daha olumlu duygular yaşamasına yardımcı olduğu söylenebilir. Ayrıca, çalışmalarda da görüldüğü gibi spor ve fiziksel aktivitenin hem doğrudan bireyin stres durumunu düşürmesine hem de bireylerin stresli bir duruma düştüğünde ihtiyacı olacak sosyal yardım sisteminin oluşmasına zemin hazırlayarak stres, kaygı ve benzeri olumsuz durumlar karşısında bireydeki yıkıcı etkilerin azaltılmasına ve psikolojik olarak sağlam olmasına ve mutlu olmasına da yardımcı olacağı söylenebilir (Düzen ve Özçelik, 2022).

Araştırmacıların egzersizin psikolojik iyi oluşa olumlu etkisini açıklayabileceğini belirttikleri psikolojik ve fizyolojik faktörler şunlardır:

Fizyolojik Faktörler:

- Beyin kan hızındaki artış,
- Beyin nörontransmitterlerindeki değişiklik,
- Azami oksijen tüketimi ve beyin dokularına kan iletimindeki artış,
- Kas gerginliğindeki azalma,
- Beyinde yapısal değişiklikler,
- Endokanabinoid reseptörlerin serum yoğunluğundaki artış

Psikolojik Faktörler:

- Kontrol algısında artış,
- Yarışmacılık ve öz yeterlik algısında artış,
- Olumlu sosyal etkileşimler,
- Olumlu benlik algısı ve benlik saygısındaki artış,
- Eğlenme ve hoşça vakit geçirme fırsatları

Araştırmacılar egzersiz yoluyla duygu durumunda olumlu değişiklik yaratmak isteyen bireylere şu işlem yollarını önermişlerdir (Berger ve Tobar, 2011):

Ritmik Karın Nefesi: Geçmiş yıllardaki araştırmalar aerobik egzersizin olumlu psikolojik değişiklikler yarattığı fikrini vermekle birlikte daha güncel araştırma sonuçları hem aerobik hem de aerobik olmayan egzersizlerin bu anlamda etkili olabileceğini göstermektedir. Daha da önemli görünen nokta ise hatha yoga, tha chi, yürüyüş, hafif güçlükte pedal çevirme hareketi ve yüzme gibi aktivitelerle sağlanabilmektedir.

Aktivitenin Tamamen Rekabete Bağlı Olmaması: Bazı bireyler rekabetten zevk alsalar da oldukça fazla sayıda araştırmada rekabet söz konusu olmadığında psikolojik iyi oluşun arttığı gösterilmiştir. Rekabetin olmadığı bir ortamda bireylerin aktivitenin kendisinden zevk almaya odaklanabilmektedir.

Sınırlandırılmış Bir Alanda Gerçekleştirilen Planlı Aktiviteler: Belli bir alanda gerçekleştirilen aktiviteler (golf, yüzme gibi) katılımcılara hareketlerini planlayabilme olanağı sunmakta böylece beklenmeyen durumlar çok fazla ortaya çıkmamaktadır. Bireylerin kendi kendilerini yönlendirebildiği bu türden aktiviteler onlara dikkatlerini dağıtabilecek dış ortam koşullarını görmezden gelerek egzersiz sırasında istedikleri gibi hareket edebilme olanağı sunmaktadır.

Ritmik ve Tekrarlı Hareketler: Yürüyüş ya da koşu gibi tekrarlı hareketler ritmiklik, aktivite esnasında kendini gözlemlene ya da yaratıcı düşünce hatta her ikisi için uygun bir ortam yaratmaktadır. Dikkatin bu şekilde odaklanmış bir durumda bulunması, zihnin arınmasını ve daha önemli konulara yönelmesini sağlayabilmektedir.

Süre, Yoğunluk ve Sıklık: Araştırmalar egzersizin 20 ile 30 dakika arasında sürmesi, orta yoğunlukta olması ve düzenli olarak (haftada 2 ya da 3 kere) yapılması gerektiğini göstermektedir.

Zevk Alma: Yapılan egzersizin özelliklerinin önemli olması yanında, belki de en kritik öge egzersizin zevkli olmasıdır (Berger ve Tobar, 2011). Gözleme dayalı gerçekleştirilen güncel araştırmalarda, egzersizden alınan zevkin olumlu duygu durumunda artışla ilişkili olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, aktiviteden zevk almadıkça, bireylerin egzersizi uzun vadede devam ettirmesi pek olası görünmemektedir (Raedeke, 2007).

2.2. Egzersiz ve Psikolojik Sağlığı Açıklayan Bazı Yaklaşımlar

2.2.1. Endorfin Hipotezi

Ağrı kesici ilaçlar gibi bir etkisi bulunan endorfinler sinir sistemine sinyaller göndermek üzere beyin tarafından üretilen kimyasallardır. Ağrıyı kesmenin yanı sıra, endorfinler hastalıkla mücadele etme kapasitesini artırır ve doğal sakinleştirici olarak görev yaparlar. Uzun süreli egzersizde endorfinlerin akışının arttığı bilinmektedir (Losyk, 2006).

β -Endorfinin kökeni Preopiomelanokortin (POMC) adlı bir öncül moleküldür. POMC, hipotalamus, hipofiz ön ve ara loplara, beynin diğer bazı bölgeleri ve mide-bağırsak sistemi, testis, akciğer, karaciğer, böbrek, dalak, plasenta, ovaryumlar, testisler adrenal medulla ve immun sistemi hücrelerinde sentezlenmektedir (Murray, Mayes, Granner ve Rodwell, 1993).

Stresörlere cevap olarak β -Endorfinler kana salgılanmakta, Kortikotropin ve β -Endorfin sekresyonu CRF ile stimüle edilmektedir. Bazı çalışmalara göre β -Endorfin ACTH sekresyonunu ayarlayıp, ACTH ile beraber, hipotalamik CRF sekresyonunu engelleyerek stres cevabının olası baskılayıcı yolunu oluşturmaktadır (Gill, 1992).

Beta-Endorfinler, stresli uyarıya yanıtta ve diğer hormonların strese yanıtını değiştirmede önemli rol oynamakta, insanlarda ACTH ve kortizol seviyesini baskılamaktadır. MetEnkefalin, normal kişilerde kortizölü baskılar. Naloxon verilmesi, plazma ACTH'unda plazma lipotropinde (BetaEndorfin prekürsörü) ve kortizölde artış yapar.

Endojen opiyatlar ayrıca strese etkili diğer hormonların yanıtlarını, özellikle de ılımlı stresörlerin yanıtlarını değiştirebilirler. Mesela naloxon, Growth Hormon(GH)'un egzersize, prolaktinin gastroskopiye olan yanıtını azaltır. Bununla beraber, naloxon, insülen hipoglisemisine kortizöl, prolaktin veya GH yanıtını değiştirmez (Balciöglü ve Savrun, 2001).

Kesin bir bilimsel kanıt olmamasına rağmen, endorfin hipotezi egzersizin psikolojik faydalarının en önemli açıklamasını temsil etmektedir. Endorfinler, ağrıyı hafifletme yetenekleri nedeniyle bazı durumlarda zindelik hissi üretir. Endorfinler tarafından üretilen öforinin; kaygı, depresyon, karışıklık ve diğer olumsuz duygu durum halinin azaltılmasından sorumlu olduğuna inanılmaktadır (Hughes, Smith ve Kosterlitz, 1975).

Yapılan bazı çalışmalar, egzersiz ve psikolojik iyilik hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu düşündürmektedir ve ilişkinin beta endorfin düzeyleri ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kraemer'in çalışması(1990), aslında pozitif duygu durumundaki artışla bağlantılı olarak kan plazma endorfinlerinde bir azalma olduğunu göstermiştir. Bu ve diğer benzer bulgularla birlikte Hoffman (1997), kan dolaşımına endorfin salınımının duygudurum değişiklikleri üzerinde etkisi olabilirken, egzersizi takiben gelişmiş duygudurum etkilerinden sorumlu olabilecek diğer birkaç sistemin de olduğu sonucuna varmıştır.

2.2.2. Monamin Hipotezi

Monoamin nörotransmitterleri, iki karbon zinciri ile aromatik bir halkaya bağlı bir amino grubu içeren nörotransmitterler ve nöromodülatörlerdir. Örnekleri dopamin, serotonin ve norepinefrindir.

Monoamin hipotezi, egzersizin oluşturduğu bazı etkilerin, beyin monomaniyelerinin bir veya daha fazlasındaki değişikliklerle açıklanabileceğini düşündürmektedir.

Beyin hala gizemini korumasına rağmen, uzay çağı teknolojisi; nörokimyacılar psikolojinin biyolojik yönlerini keşfetme fırsatı verdi. Beynin belirli bölgelerinin ve belirli sinir yollarının kaygı, depresyon, haz, acı ve hatta organize düşünce gibi zihinsel süreçlerle ilişkili sistemler oluşturduğu tespit edildi. Her sistem, sistemi oluşturan nöronlar arasındaki sinapslar (boşluklar) boyunca sinyal ileten belirli nörotransmitterleri (kimyasal haberciler) kullanır. Mesajlar nöral yollarda elektriksel enerji formunda hareket eder. Nörotransmitterler serbest bırakılır. Ardından sinaptik boşluk boyunca seyahat eder ve spesifik reseptör bölgelerine (spesifik bir anahtarın spesifik bir kilide uyduğu gibi) bağlanır (Schildkraut, 1965).

Yeterli nörotransmitter reseptör bölgelerine bağlanırsa mesaj iletilir. Yeterli sayıda nörotransmitter yoksa mesaj iletilmez. Araştırmalara göre, belirli nöral yollar boyunca sinapslarda bulunan bu nörotransmitterlerin sayısı duygu durumumuzla ilgilidir ve bu durum egzersizden etkilenmektedir. Egzersizle arasında bir ilişki olduğu düşünüldüğü için çalışmalar fiziksel aktivite ile monoaminler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır.

Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, "sporcu farelerin" koşma veya yüzmeye egzersizlerini takiben beyininde hem norepinefrin hem de serotonin seviyelerinin önemli ölçüde yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca düzenli koşma ve yüzmenin farelerde duygusallığı azalttığı gösterilmiştir.

Egzersizin insanlarda monoamin aktivitesi üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, çoğunlukla epinefrinin idrar metabolitinin seviyelerinin değerlendirilmesiyle sınırlandırılmıştır.

Dayanıklılık sporcuları üzerinde yapılan bir araştırma, bir maratonda yarışan deneyimli koşucuların normalin %300 üzerinde norepinefrin ve dopamin plazma seviyeleri yaşadığını bildirmektedir. Bu yükseltilmiş seviye 26 millik yarış bitene kadar korunur, daha sonra %600 seviyelerine ulaşan bu oran bir saat içinde normal seviyelere ulaşır. Hafif, orta ve ağır iş yüklerinde kısa süreli bisiklet çalışmasının etkisini inceleyen bir çalışma, egzersiz yoğunluğunun önemli bir değişken olabileceğini düşündürmektedir. Bu çalışmada hafif egzersizin plazma MHPG üzerinde çok az etkisi olduğu bulunmuştur, ancak orta ve ağır egzersizler önemli yüksekliklerde sonuçlanmıştır.

Plazma dopamin konsantrasyonlarının da egzersizden etkilendiği bildirilmektedir. Bu araştırmacılar, istirahatın %150'sinde kalp atış hızlarında ve maksimum kalp atış hızlarında plazma dopaminlerinde önemli yükselmeler bildirmektedir.

Endorfin hipotezinde olduğu gibi, hala insan beynindeki monoamin seviyeleri net olarak bilinmiyor da olsa, araştırma ölçümleri, egzersiz yoluyla monoamin aktivitesinin zihinsel sağlık üzerinde etki yarattığını düşündürmektedir.

2.2.3. Termojenik Hipotezi

Egzersiz ve akıl sağlığı ilişkisine farklı bir bakış da termojenik hipotez olarak adlandırılır. Vücut ısısının yükselmesinin terapötik etkisi, yüzyıllardır kullanılmıştır (Morgan, 1988). İskandinavların hem sağlığa katkısı hem de zindelik hissi için sauna banyolarına katıldıkları bilinmektedir. Araştırmalar tüm vücut ısınmasının (örneğin; ılık duş, sauna, banyo veya ateş terapisi) kas gerginliğini azalttığı göstermiştir (De Vries, Beckman, Huber ve Dieckmeir, 1968).

Cannon ve Kluger (1983), vücutlarımızın yorucu egzersize bakteriler veya virüsler tarafından işgal edildiği gibi tepki verdiği dikkat çekmiştir. Bu durum pirojenlerin salınmasına (endojen lökosit ortam torları) dolayısıyla kanımızdaki çinko ve demir konsantrasyonlarının azalmasına, lökositlerin (beyaz kan hücrelerinin) ve vücut sıcaklığının artmasına neden olur ve tıpkı sauna veya sıcak duş gibi bir rahatlama etkisi yaratır.

Horne ve Staff (1983) tarafından yapılan araştırma, termojenik hipotezini destekler niteliktedir. Bu araştırmada, antrenmanlı 8 katılımcı 3 ayrı koşula tabi tutulmuştur. İlk olarak koşu bandında maksimum %80 oksijen tüketimi ile 40 dakikalık 2 set halinde 30 dakikalık dinlenme periyoduyla koşu yapmışlardır. İkinci olarak maksimum %40 oksijen tüketimi ile 80 dakikalık 2 set halinde 15 dakikalık dinlenme periyoduyla koşmuşlardır. Son olarak ise 40 dakikalık 2 seans halinde 30 dakikalık dinlenme periyoduyla saunaya girmişlerdir. Su sıcaklığından yararlanan bu son deneysel koşulla, yüksek yoğunlukta antrenman yapmış katılımcıların rektal vücut sıcaklığı aynı bulunmuştur.

Horne ve Staff (1983), yüksek yoğunluklu egzersizin ve pasif ısıtmanın yavaş dalga uykusunda benzer artışlar sağladığını; 1 ila 2 saat boyunca yüksek ve sürekli bir vücut ısınma oranı, özellikle çekirdek sıcaklık artışının ve vücut dehidrasyonunun doğal artım oranları, yavaş dalga uyku tepkisini tetikleyebileceğini ve egzersizin bu etkiler için basit bir araç olabileceğini söylemişlerdir (Horne ve Staff, 1983).

Daha pratik bir boyutuyla Johnsgard (1989); düzenli egzersiz yapanların (aşırıya kaçmayan) daha az soğuk algınlığı veya grip olduğunu ve daha az şiddetle geçirdiklerini öne sürmüştür ve bunu termojenik etkiye bağlamıştır.

Egzersiz termojenik etkisi lökositleri arttırarak bu hastalıklara ilişkin bakteri ve virüsleri öldürebilir. Bu aslında egzersize bağlı termojenik etkinin zihinsel sağlık yararlarına ek bir fayda olacağını gösterebilir (Johnsgard, 1989).

Yukarıda atıfta bulunulan araştırmalar, termojenik hipotezin egzersiz ve zihinsel sağlık ilişkisinin kalıcı bir açıklaması olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, Morgan (1988) ve Koltyn'in (1997) bu konuyla ilgili incelemelerinde önerdikleri gibi, termojenik hipotezin doğrulanması veya reddedilmesi gelecekteki araştırmaları beklemektedir.

2.2.4. Dikkat Odağı Değiştirme(Distraksiyon) Hipotezi

Önceki üç açıklamanın aksine, egzersiz ve zihinsel sağlık ilişkisini açıklamak için fizyolojik mekanizmayı kullanmak yerine Bharke'nin (1978) dikkat dağıtma hipotezi psikolojik bir mekanizmayı desteklemektedir. Bu açıklama strese yol açacak uyaranlardan dikkat odağını değiştirmenin ve günlük rutin aktivitelere verilen molanın egzersize bağlı zihinsel sağlığın gelişmesini sağlayacağını öne sürmektedir (Alfermann ve Stoll, 2000).

Temel olarak bu hipotez fizyolojik mekanizmaların etkisini tartışmamaktadır. Bununla birlikte, sıklıkla egzersizle bağdaştırılan psikolojik etkilerin aslında egzersizle birlikte değişen faktörlerden kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Dikkat odağı değiştirme hipotezi, egzersizle üretilen fizyolojik değişiklikten ziyade, egzersizin ruh halini yükselten etkilerinden zihinsel "molaların" sorumlu olabileceğini öne sürüyor. Görünüşe göre kendini olumsuz ve endişe verici düşüncelerden uzaklaştırmak, bazılarının depresyonla başa çıkmaya yardımcı olmak için kullandığı bir tekniktir (Bharke, 1978).

Yukarıda belirtilen endorfin, monoamin ve termojenik hipotezler temelinde, egzersizin zihinsel sağlık yararları ile ilişkili olmasını beklemek mantıklı görünmektedir. Zihinsel sağlığı teşvik etmede egzersizin dikkat odağının değiştirilmesine karşı göreceli değerini belirlemek için tekrarlanan deneylerle bunun araştırılması gereklidir. Henüz böyle bir çalışma yapılmamasına rağmen, North (1990) tarafından yapılan bir meta-analizle, kronik egzersizin, olumsuz ruh halini azaltmak için diğer dikkat odağını değiştirici aktivitelerden daha güçlü ve etkili bir tedavi olduğu sonucuna varıldı.

2.3. Kaynak Araştırmaları

Hatha Yoga ve dirençli egzersizlerin benlik saygısı, depresif semptomlar, beden imajı, yaşam kalitesi ve yorgunluk hissi üzerine etkisini inceleyen bir çalışma egzersizin sayılan psikososyal faktörleri benzer düzeyde geliştirdiğini göstermiştir (Taşpınar, 2010).

Polat (2014) tarafından yapılan; düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada benlik saygısı ve beden memnuniyet düzeylerinin egzersiz yapan kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yapılan bir araştırmada düzenli spor yapanlar ile yapmayanlar arasında depresyon/mutluluk, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir

farkın olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada düzenli egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha düşük depresyon, yüksek mutluluk ve daha yüksek psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu, yani düzenli egzersiz yapanların lehine puanlar elde edildiği görülmüştür (Başar, 2018).

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma fiziksel aktivite ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu yönde, düşük ve doğrusal bir ilişki olduğu, fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılığı yordayan bir değişken olduğu tespit edilmiştir (Seçer,2019).

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Hastanesi (KSÜ SAUH) Aile Hekimliği ve Diyet Poliklinikleri'ne zayıflama isteği ile başvuran fazla kilolu ve obez bireylerde; benlik saygısı, uluslararası fiziksel aktivite dereceleri, anksiyete-depresyon durumlarının değerlendirilmesi üzerine yapılan bir çalışmada katılımcılara fiziksel aktivite önerilip diyet tedavisi verildikten 1 ay sonra tekrar gözlemlenmiştir. Katılımcıların diyet ve fiziksel aktivite önerisinden 1 ay sonra ciddi anlamda fiziksel aktivite ve benlik saygısı düzeylerinin arttığı, anksiyete ve depresyon belirtilerinin azaldığı görülmüştür(Çelik,2019).

Öztürk (2019) yürütmüş olduğu doktora tez çalışmasında, pilates egzersizi yapan 32 kadının fiziksel ve psikolojik iyilik halini incelemiştir. Pilates egzersizinin katılımcılara büyük ölçüde fiziksel faydaları olduğu tespit edilmiş; ayrıca, uygulayan katılımcıların davranışsal ve sosyal kazanımlarının yanı sıra psikolojik iyilik hallerinin de yüksekliğini belirlemiştir.

“Sosyal görünüm kaygısının psikolojik iyi oluşa etkisi: Düzenli pilates aktiviteleri yapan kadınlar üzerinde bir araştırma” isimli çalışmada pilates egzersizlerinin sosyal görünüş kaygısını azalttığı ve psikolojik iyi oluşu artırdığı belirlenmiştir. Düzenli pilates egzersizleri yapan kadınların olumlu bir fiziksel imaj geliştirdiğini, kendileriyle daha barışık oldukları ve psikolojik iyilik hallerini artırdıkları tespit edilmiştir (Duyan, İlkin ve Çelik,2022).

12 haftalık düzenli step aerobik egzersizlerine katılımın ortaokul öğrencilerinin benlik saygısına etkisinin incelendiği bir çalışmada, egzersizin benlik saygısı düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı şekilde artırdığı bulunmuştur (Güvendi ve Keskin, 2022).

Çokluk (2022) engelli çocuğa sahip anne babalar üzerine yaptığı çalışmada egzersiz yapan anne ve babaların daha çok pozitif duygu ve daha az negatif duyguya sahip olduklarını saptamıştır.

Düzen ve Özçelik (2022) öğrencilerin, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri ile spor yapma durumu üzerine yaptıkları bir çalışmada spor yapanların psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini, spor yapmayanlara göre yüksek bulmuşlardır.

2022 yılında Karaburçak tarafından özel (üstün) yetenekli üniversite öğrencilerin egzersiz yapma durumlarıyla fiziksel benlik algılarının incelenmesi üzerine yapılan bir çalışmada egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğu ve egzersiz

yapan erkek öğrencilerin fiziksel benlik algılarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Karaburçak, 2022).

Lise öğrencilerinin egzersiz yapma sıklıklarına göre benlik saygılarını inceleyen bir araştırmada haftada 1-3 gün egzersiz yapanların benlik saygıları hiç yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Sönmez, Turan ve Soyer,2022).

2.4.Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Witt ve Ellis (1985) çalışmalarında serbest zaman egzersiz düzeyi arttıkça katılımcıların pozitif duygu durumlarının arttığını ve içsel beklentilerle katılım sağlandığının göstergesi olduğunu belirtmişlerdir. Serbest zaman etkinliklerinde maksimum fayda elde edebilmek için bireylerin yeterliğe sahip olma, tecrübelerini kontrol edebilme, faaliyetlere dışsal değil içsel beklentilerle katılabilme gibi özelliklere sahip olması gerekir.

Yapılan başka bir çalışma egzersizin hastalıkların önlenmesi ve sağlığın desteklenmesi açısından, egzersizin bireylerde yaratıcı ifade, özgüven, benlik kavramını geliştirdiğini, dolayısıyla iş ve sosyal yaşamındaki başarısını arttırdığını belirtilmiştir (Akande, Vanwyk ve Osagie, 2000).

Diğer bir çalışmada ise fiziksel aktivite ve benlik saygısıyla ilgili yapılan randomize kontrollü bir çalışmada 174 yaşlı yetişkin çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar yürüme ve germe/kuvvetlendirme olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. 12 aylık periyod 6 ay egzersiz, 6 ay takip olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Fiziksel uygunluk parametreleri ve benlik kavramıyla ilgili parametreler değerlendirilmiştir. Benlik saygısı her iki grupta da ilk 6 ay sonunda önemli oranda artış göstermiş, ancak takip döneminde azalma meydana gelmiştir. Fiziksel parametrelerle benlik saygısı arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (McAuley, Blissmer, Katula, Duncan ve Mihalko, 2000).

Kore’de kız kolej öğrencileri ile yürütülen ve egzersizin kaygı, depresyon ve özsaygı üzerine etkilerinin incelendiği bir çalışmada, egzersiz grubuyla kontrol grubu karşılaştırılmıştır ve egzersizin depresyon ve kaygıyı azaltması yanında özsaygı düzeyini artırdığı ortaya çıkmıştır (Kim, Cohen, Oh ve Sok, 2004).

Yoganın yaşam kalitesine etkisi ile ilgili yapılan bir araştırmaya sekiz ayrı merkezde üç aylık Hatha yoga programının sağlıkla ilgili yaşam kalitesini nasıl etkilediğini incelemek amacıyla 194 olgu dahil edilmiştir. Araştırmada depresyonu değerlendirmek için Depresif Semptomlar Envanteri, kaygıyı değerlendirmek için Spielberger Kaygı Envanteri, benlik kavramı için Genel Benlik Kavramı Skalası, yaşam kalitesi için ise SF-36 kullanılmıştır. Anketler başlangıçta uygulanmış ve üç ay sonrasında tekrarlanmıştır. Yapılan istatistikler sonucunda yaşam kalitesi ve benlik kavramında artış ile birlikte kaygı ve depresyon bulgularında da azalma meydana geldiği görülmüştür. Elde edilen bu yararların genelleştirilebilmesi için randomize kontrollü çalışmalara gerek olduğu kanısına varılmıştır (Lee, Mancuso ve Charlson, 2004).

Elavsky ve McAuley (2007), özyeterlik ve benlik saygısı üzerine yürüme ve yoganın etkilerini araştırmak amacıyla yaptıkları randomize, kontrollü araştırmada, yeterince aktif olmayan orta menopoz dönemindeki kadınlarda, yürüyüş yapan, yoga yapan çalışma grupları ile bu egzersizleri yapmayan kontrol grubu karşılaştırmışlar. 55 kadın katılımcıdan oluşan gruba, haftada üç kez, birer saatlik yapılandırılmış ve süpervizyonlu yürüme programı uygulanmıştır. Yoga grubuna ise, haftada iki kez ve 90'ar dakikalık yoga egzersizi verilmiş. Beden kompozisyonu, fiziksel uygunluk ve psikolojik ölçümler bataryası uygulanmış. Sonuçta, orta yaşlı kadınlarda egzersiz programlarının fiziksel özsaygının belirli yönlerini geliştirdiğini göstermişlerdir.

Yapılan bir çalışmada dirençli egzersiz eğitimi alan bireylerde insan büyüme faktörünün ruh halini iyileştirebileceği yönünde hipotez kurulmuştur. Dirençli egzersiz grubu ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Çalışmanın sonunda dirençli egzersiz grubunda kas kuvveti, büyüme faktörü, ruh halindeki iyileşme kontrol grubuna göre daha yüksek bulunmuştur. Dirençli egzersizin depresyon ve kaygı semptomlarını azaltmadaki etkisinin, büyüme faktörünün serum konsantrasyonunu arttırmasıyla oluşabileceği düşünülmüştür (Cassilhas, Antunes, Tufik ve De Mello, 2010).

Haugen, Säfvenbom ve Ommundsen 2011 yılında yaptıkları bir araştırmada fiziksel aktivitenin fiziksel benlik saygısı üzerinde olumlu etkisi olduğunu ve cinsiyete göre kız ergenlerde erkeklere göre daha güçlü bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Yetişkinlerde fiziksel aktivite ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada fiziksel aktivite ve benlik saygısı arasında doğrudan ve dolaylı olarak pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır (Sani, Fathirezaie, Brand, Pühse, Holsboer-Trachsler, Gerber ve Talepasand, 2016).

Tremblay, Inman ve Willms (2000) tarafından yapılan bir araştırmada fiziksel aktivite düzeyi arttıkça beden kitle indeksinin düştüğü belirlenmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin benlik saygısını yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır.

Doksandört ergen ile yürütülen bir çalışmada fiziksel aktivitenin hem kardiyovasküler uygunluk hem de beden kitle indeksi ile önemli ölçüde ilişkili olduğu ve bu değişkenlerin fiziksel öz yeterliliğin pozitif bir göstergesi olduğu belirtilmiştir, Fiziksel öz-yeterlik, kardiyovasküler uygunluk ve beden kitle indeksi, fiziksel benlik saygısının yordayıcıları olarak tespit edilmiştir (Gothe, Erlenbach ve Engels, 2021).

Çin'in Sichuan kentindeki üç bilim ve mühendislik üniversitesinden toplam 671 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu bir çalışmada fiziksel egzersiz düzeyinin her boyutta öznel iyi oluş düzeyi ile pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu belirlenmiştir (Shang, Xie ve Yang, 2021).

18 ila 35 yaşları arasındaki 489 denekten oluşan bir çalışma, daha yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin daha yüksek psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır(Granero-Jiménez, López-Rodríguez, Dobarrio-Sanz ve Cortés-Rodríguez, 2022).



3.YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden kesitsel tarama yöntemiyle yapılmıştır.

Kesitsel tarama araştırmaları; betimlenecek değişkenlerin tek seferde ölçüldüğü, örneklemin farklı özellikteki grupları kapsadığı çalışmalar olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini Mersin ilinde yaşayan 25-50 yaş arasındaki yetişkin kadınlar oluşturmuştur. Araştırma örneklemini ise kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilmiş, Mersin ilinde yaşayan ve yaşları 25-50 yaş arasında değişen egzersiz yapan 250 ve egzersiz yapmayan 500 yetişkin kadın oluşturmuştur. En az 8 haftadır, haftada 2 kez düzenli egzersiz yapan bireyler; egzersiz yapan kategorisinde değerlendirilmiştir.

Tablo 3.1.
Katılımcıların Sürekli Demografik Bilgileri

Değişkenler	n	Min-Max	Ort	SS
Yaş	750	22-55	34.64	6.72
Boy	750	148-191	162.91	4.76
Kilo	750	45-105	64.65	8.07
Ulaşmak İstenen Kilo	750	45-85	57.57	5.39

Tablo 3.2.
Katılımcıların Kategorik Demografik Bilgileri

Değişkenler	Gruplar	F	%
Medeni Durum	Bekar	311	41.5
	Evli	434	57.9
Öğrenim Durumu	İlköğretim	66	8.8
	Ortaöğretim	286	38.1
	Lisans	366	48.8
	Yüksek Lisans	31	4.1
Meslek	Öğrenci	100	13.3
	Ev Hanımı	298	39.7
	Memur	190	25.3
	Diğer	162	21.6
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	213	28.4
	Orta	486	64.8
	Yüksek	49	6.5
Toplam	750		100

Tablo 3.3. incelendiğinde çalışma grubunu egzersiz yapan 250 egzersiz yapmayan 500 toplam 750 yetişkin kadın oluşturduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların 311'inin (%41.5) bekar, 434'ünün (%57.9) evli olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan kadınların 66'sı (%8.8) ilköğretim, 286'sı (%38.1) ortaöğretim, 366'sı (%48.8) lisans ve 31'i (%4.1) yüksek lisans mezunu olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan kadınların 100'ü (%13.3) , 298'i (%39.7) ev hanımı, 190'ı (%25.3) memur ve 162'sinin (%21.6) diğer meslek gruplarında olduğu

görülmüştür. Katılımcıların algılanan gelir düzeylerine bakıldığında 213'ü (%28.4) düşük, 486'sı (%64.8) orta ve 49'u (%6.5) yüksek düzeye sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş "Kişisel Bilgi Formu"; Diener, Wirtz, Biswas-Diener, Tov, Kim-Prietove Choi(2009) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması geçerlik-güvenirlik testleri Telef (2013) tarafından yapılan "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" veCoopersmith (1959) tarafından geliştirilen Tufan ve Turan (1987) tarafından Türkçeye uyarlanan Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıdır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, eğitim durumu, meslek, medeni durum, algılanan gelir düzeyi, boy ve kilo gibi özelliklerini belirlemeyi amaçlayan sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur. Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçeğin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri alt boyutlarından özerklikle.30, çevresel hakimiyetle.53, bireysel gelişimle.29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyum Ölçeği alt boyutlarından özerklikle.30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek üzere yapılan çalışmada ise ölçek Cronbach alfa katsayısı.80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86$, $p<.001$). Psikolojik İyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının.41 ile 63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır(Diener ve diğerleri, 2009).

Bu çalışmaya katılan örneklem grubunda, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Cronbach Alpha katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri

Katılımcıların benlik saygısı düzeyini ölçmek üzere Coopersmith (1959) tarafından geliştirilen Tufan ve Turan (1987) tarafından Türkçeye uyarlanan 25 maddeden oluşan benlik saygısı envanteri kullanılmıştır. Bu envanter, çeşitli yaş gruplarına, özellikle yetişkinlere uygulanabilecek şekilde geliştirilmiş bir ölçektir. Turan ve Tufan, yapmış oldukları çalışmalarda ölçeğin test-tekrar test güvenirliğini .65 ve .76 olarak saptamışlardır (Turan ve Tufan, 1987).

Ölçek “Benim Gibi (Evet)” ya da “Benim Gibi Değil (Hayır)” biçiminde işaretlenebilen maddelerden oluşmaktadır. Ölçekteki maddeler 1,4,5,8,9,14,19 ve 20. maddeler “*Benim Gibi (Evet)*” olarak işaretlenirse 4 puan; 2,3,6,7,10,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24 ve 25. maddeler “*Benim Gibi Değil (Hayır)*” olarak işaretlenirse 4 puan; bunların zıttı biçimde yanıtlanırsa 0 puan verilmektedir. Ölçekten elde edilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0’dır. Ölçekten alınan puan 10- 30 puan arasındaysa düşük, 30-70 arasındaysa orta, 70-100 puan arasında ise yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmaya katılan örneklem grubunda, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri Cronbach Alpha katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikle betimsel istatistikler, daha sonra normallik testi yapılmıştır. Normallik testi sonuçlarına göre ikili karşılaştırmalar için t-Testi, üçlü veya daha fazla karşılaştırmalar için de One-way Anovatesti kullanılmıştır.

4.BULGULAR

Bulgular bölümünde araştırmanın alt problemlerine ilişkin istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1.

Araştırmaya Katılan Örneklem Grubuna Ait Normallik Test Sonuçları

Ölçek	n	\bar{x}	SS	Çarpıklık	Basıklık
Benlik Saygısı Ölçeği	750	2,28	0,57	-0,12	-0,53
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	750	30,58	6,44	0,18	-0,04
Beden Kitle İndeksi	750	24,36	2,83	0,70	1,71

Tablo 4.1’de verilen çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında, değerlerin kabul edilebilirlik sınırları içerisinde olduğu görülmektedir. Jondeau ve Rockinger’e (2003) göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayıları -3 ile +3 arasında değiştiğinde alt boyutların çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılım parametrelerini karşılamaktadır. Yapılan analizler sonucunda tüm ölçeklerin elde ettiği değerlerin istenilen aralıkta olduğu ve verilerin normal dağıldığı söylenebilir.

Araştırmanın ana problemi olan; katılımcıların psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı puanlarının egzersiz yapma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere t-testi yapılmış ve sonuçlar tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.2.

Katılımcıların Egzersiz Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Benlik Saygısı, Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

	Egzersiz Yapma Durumu	n	\bar{x}	SS	T	p
Benlik Saygısı	Egzersiz yapan	245	80.94	13.47	26.12	0,00*
	Egzersiz yapmayan	497	50.21	15.80		
Psikolojik İyi Oluş	Egzersiz yapan	248	35.11	5.63	15.57	0,00*
	Egzersiz yapmayan	502	28.34	5.60		

*p<.05

Tablo 4.2. incelendiğinde; kadınların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların egzersiz yapmadurumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı (t= 26.12; p< 05); egzersiz yapan kadınların benlik saygılarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ek olarak kadınların psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların da egzersiz yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı (t = 15.56; p < .05); egzersiz yapan kadınların psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettikleri bulunmuştur.

Egzersiz yapan kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4. 3 te sunulmuştur.

Tablo 4.3.

Egzersiz Yapan Kadın Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin One-Way Anova Testi Sonuçları

	Yaş	n	\bar{x}	SS	F	p	Tukey
Benlik Saygısı	(1)18-30	81	78.27	19.00	3.03	0,05*	2>1>3
	(2)30-39	121	82.51	10.17			
	(3)40 yaş ve üstü	46	77.04	18.63			
Psikolojik İyi Oluş	(1)18-30	81	34.91	5.94	0.62	.538	-
	(2)30-39	121	35.50	4.70			
	(3)40 yaş ve üstü	46	34.48	7.16			

*p<.05

Tablo 4.3. incelendiğinde; egzersiz yapan kadınların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($f=3.037$; $p<.05$). Varyans analizi sonucunda anlamlı farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Tukey Post-Hoc analiz sonuçlarına göre, 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların benlik saygısı puanlarının hem 18-30 yaş aralığındaki katılımcılardan hem de 40 yaş üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, 18-30 yaş aralığındaki katılımcıların benlik saygısı puanlarının 40 yaş ve üzeri katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, egzersiz yapan kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Daha açık bir ifadeyle, egzersiz yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının yaşlarına bağlı olmadığı ifade edilebilir.

Egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere One-Way Anova yapılmış ve sonuçlar tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4.

Egzersiz Yapan Kadın Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin One-Way Anova Testi Sonuçları

Ölçekler	Öğrenim Durumu	n	X	SS	F	p	Tukey
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	(1)İlköğretim	28	76.86	14.33	0.505	.679	-
	(2)Ortaöğretim	79	80.86	16.59			
	(3)Lisans	129	80.16	15.16			
	(4)Yüksek Lisans	11	81.45	11.77			
Benlik Saygısı Ölçeği	(1)İlköğretim	28	35.64	6.27	.115	.951	
	(2)Ortaöğretim	79	35.19	4.89			
	(3)Lisans	129	34.99	6.01			
	(4)Yüksek Lisans	11	34.81	5.09			

p>.05

Tablo 4.4. incelendiğinde;egzersiz yapan kadınların hem benlik saygısı hem de psikolojik iyi oluş puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Egzersiz yapan kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının yaptıkları mesleğe göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere One-Way Anova yapılmış ve sonuçlar tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5.

Egzersiz Yapan Kadın Katılımcıların Meslek Grubu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One-Way Anova Testi Sonuçları

Değişkenler	Meslek Grubu	n	\bar{x}	SS	F	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Öğrenci	37	79.78	16.54	.223	.880
	Ev Hanımı	97	80.66	13.92		
	Memur	66	78.91	18.14		
	Diğer	48	80.91	13.28		
Benlik Saygısı Ölçeği	Öğrenci	37	33.43	7.43	1.527	.208
	Ev Hanımı	97	35.74	5.02		
	Memur	66	35.22	5.89		
	Diğer	48	35.00	4.66		

Tablo 4.5 incelendiğinde katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların meslek grubu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($f=0.223$; $p>0.5$). Benzer şekilde katılımcıların benlik saygısı ölçeği ortalama puanlarının da meslek gruplarında benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($f=1, 527$; $p >0.5$).

Egzersiz yapan kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının algıladıkları gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere One-Way Anova yapılmış ve sonuçlar tablo 4.6'te sunulmuştur.

Tablo 4.6.

Egzersiz Yapan Kadın Katılımcıların Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One-Way Anova Testi Sonuçları

Ölçekler	Algılanan Gelir Düzeyi	n	X	SS	F	P	Tukey
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	(1)Düşük	45	76,71	20,40	1.384	.043*	3>2>1
	(2)Orta	171	80,74	14,59			
	(3)Yüksek	32	82,50	10,05			
Benlik Saygısı Ölçeği	(1)Düşük	45	31,53	5,68	3.766	.024*	3>2>1
	(2)Orta	171	35,80	5,72			
	(3)Yüksek	32	37,62	4,46			

* $p<.05$

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinden ($f=1.384$, $p<0.05$) ve benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların ($f=3.766$, $p<0.05$) algılanan gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Anlamlı farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Turkey Post-Hoc analiz sonuçlarına göre gelir düzeyini yüksek olarak algılayan kadınların psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı puanları orta gelir düzeyinde olanlardan; orta

gelir düzeyinde olanların puanları da düşük gelir düzeyinde olanların ortalamasından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Egzersiz yapan kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının beden kitle indeksine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere One-Way Anova yapılmış ve sonuçlar tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7.

Egzersiz Yapan Kadın Katılımcıların Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One-Way Anova Testi Sonuçları

Ölçekler	Beden Kitle İndeksi	N	\bar{x}	SS	F	P	Tukey
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Zayıf	14	36,85	4,15	2.97	.016*	4>2
	Normal	159	34,53	5,97			
	Kilolu						
	Fazla	61	35,42	4,97			
Benlik Saygısı Ölçeği	Obez	14	38,64	4,14	3.52	.032*	2>3
	Zayıf	14	70,0	18,14			
	Normal	159	81,48	15,491			
	Kilolu	61	80,45	13,27			
	Obez	14	73,14	15,57			

p<.05

Tablo 4.7 incelendiğinde katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların ve benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların beden kitle indeksi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Varyans analizi sonucunda anlamlı farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Tukey Post-Hoc analiz sonuçlarına göre normal kilolu katılımcıların hem fazla kilolu hem de zayıf kadın katılımcılara göre benlik saygısının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra, Tukey sonuçlarına göre obez kadınların normal kilolu kadınlara göre de psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettikleri bulunmuştur.

5. TARTIŞMA SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma

5.1.1. Mersin ilinde yaşayan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş durumlarının egzersiz yapma durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma

Bu araştırmanın ana problemi, Mersin ilinde yaşayan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşlarını egzersiz yapma durumlarına göre incelemektir. Bu amaç doğrultusunda yapılan analiz sonuçları egzersiz yapan katılımcıların hem benlik saygısı hem de psikolojik iyi oluş puanlarının egzersiz yapmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucunu ortaya koymuştur (Tablo 4.2).

Bu araştırmaya paralel olarak, Başar (2018) yaptığı araştırmada düzenli egzersiz yapan grubun, düzenli egzersiz yapmayan katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek depresyon/mutluluk, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde yapılan bazı araştırmalar da bu sonuçları destekler niteliktedir. Örneğin; Elmas, Yüceant, Hüseyin ve Bahadır (2021)'in yaptıkları çalışmada da öğrencilerin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarını destekleyen ve Sipahioğlu (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada 40 adet sedanter kadın, 20 kontrol ve 20 deney grubu olacak şekilde ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna 8 hafta yürüyüş egzersizi yaptırılırken, kontrol grubu herhangi bir aktiviteye tabi tutulmamıştır. Araştırma sonunda, deney grubunun benlik saygısı puanları kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur.

Güvendi ve Keskin, 12 haftalık düzenli step aerobik egzersizlerine katılımın ortaokul öğrencilerinin benlik saygısına etkisini inceledikleri çalışmalarında egzersizin benlik saygısı düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı şekilde arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır (Güvendi ve Keskin, 2022).

Egzersizin psikolojik iyi oluş ve benliksaygısına etkisi yurtdışında da yapılan birçok araştırmaya konu olmuş ve araştırmamıza paralel sonuçlar ortaya konulmuştur.

2020'de İran'ın Golestan kentinden 384 genç kadını içeren bir çalışmada fiziksel aktivitenin benlik saygısını olumlu şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Chaharbaghi, Hosseini, Baniasadi, Moradi, 2022). Benzer şekilde 18 ila 69 yaşları arasında toplam 264 Portekizli sporcu ile yapılan bir çalışmada, egzersizin, pozitif duygu durumu ile anlamlı bir ilişkisi olduğu ve egzersizin benlik saygısı ve öznel canlılık ile olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rodrigues, Faustino, Santos, Teixeira, Cid, Monteiro, 2022).

Litvanya'da yapılan 45-72 yaşları arasındaki 7115 erkek ve kadının incelendiği bir çalışmada bizim sonuçlarımıza paralel olarak kadınlarda fiziksel aktivite ve hem erkeklerde

hem de kadınlarda yüksek sosyal aktivite, daha yüksek psikolojik iyi oluş ile pozitif olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sapranaviciute, Sileikiene, Luksiene, Tamosiunas, Radisauskas, Milvidaite, Bobak, 2022).

Çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik gösteren 31 çalışmanın dâhil edildiği bir derleme, daha yüksek fiziksel aktivitenin, yaştan bağımsız olarak daha yüksek refah, yaşam kalitesi ve daha düşük depresif semptomlar, kaygı ve stres ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür (Marconcin, Werneck, Peralta, Gouveia, Ferrari, Marques, 2022).

Bu araştırmada ve daha önceki birçok araştırmada elde edilen sonuçlar dikkate alındığında egzersizin psikolojik iyi oluşu ve benlik saygısını olumlu biçimde desteklediği ifade edilebilir. Egzersiz yapan kadınların kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissetmeleri ve benlik saygılarının daha yüksek olması farklı nedenlerle açıklanabilir. Örneğin; daha önce bahsettiğimiz üzere, dikkat odağı değiştirme (distraksiyon) hipotezinden yola çıkarak egzersiz sayesinde kadınların kısa süreli de olsa günlük problemlerinden arındıkları bir zamanlarının olması, planlı bir biçimde hareket edebiliyor olmaları ve diğer kadınlarla bir arada olarak sosyalleşmeleri de bu olumlu değişikliğe neden olmuş denebilir. Çalışmada da bahsedildiği üzere egzersizin fiziksel benlik algısını arttırması psikolojik iyi oluşu ve benlik saygısını olumlu şekilde etkilediği söylenebilir. Bandura'nın özyeterlik kuramında da ortaya konulduğu üzere egzersizle beraber kadınların bedenlerindeki olumlu değişiklikler, egzersizi tamamlayabilmeleri sonucunda yaşadıkları başarıma duygusu kadınların özyeterliklerini arttırabilmekte ve böylelikle benlik saygıları da artabilmektedir.

5.1.2.Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkeni açısından karşılaştırılmasına dair tartışma

Araştırmada, 30-39 yaş aralığındaki kadın katılımcıların benlik saygısı puanlarının hem 30 yaş altındaki hem de 40 yaş üzerindeki kadın katılımcıların puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. (Tablo 4.3)

30-39 yaş aralığındaki kadın katılımcıların benlik saygısı puanlarının daha yüksek olması Erikson Psiko Sosyal Gelişim Kuramına göre değerlendirildiğinde, kişi bu evrede hayatından birinci derecede sorumlu olan tek kişidir. Orta yetişkinlik diye ifade edilen bu zaman diliminde, eski birikimlerinden faydalanarak yeni şeyler üretme aşamasındadır. Bu üretkenliğin kişinin kendini daha işe yarar hissetmesine ve benlik saygısının bu dönemde daha yüksek olmasına sebep olduğu düşünülebilir (Atak, 2011).

Alanyazın incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarına paralel ve zıt sonuçlar görülmektedir. Örneğin; Katra (2021), "Egzersiz Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Benlik Saygısı" isimli çalışmasında katılımcıların yaşları ile benlik saygıları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Merdinoğlu, Gürsoy, Hazar ve Dalli

(2017) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların yaşlarına göre benlik saygıları arasında anlamlı fark olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Teke, Dilmaç, ve Yavuz (2021)'ün çalışmasında da üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin yönünün farklılaştığı, daha açık bir ifade ile bazı çalışmalarda genç yaştakilerin psikolojik olarak daha pozitif, bazı çalışmalarda ise daha büyük yaş grubunun psikolojik olarak daha iyi hissettikleri anlaşılmaktadır. Farklı çalışmalarda ortaya çıkan farklı sonuçlara neden olarak katılımcıların yaşadığı çevre farklılığı ve diğer sosyoekonomik farklılıklar gösterilebilir.

5.1.3.Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının öğrenim durumu açısından karşılaştırılmasına dair tartışma

Araştırmada yapılan analiz sonuçlarına göre egzersiz yapan kadınların hem benlik saygısı hem de psikolojik iyi oluş puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (Tablo 4.4).

Literatüre bakıldığında araştırma sonuçlarımıza paralel ve zıt sonuçlar görülmektedir. Örneğin; öğretmenler ile yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluşların öğretmenlerin öğrenim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (Ertüng, Kara ve Güneş, 2016). Meslek seçiminde yeterlilik, iyi olma hali ve iş tatmin düzeyleri arasındaki ilişki üzerine yapılan bir çalışmada psikolojik iyi olma puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ağdemir, 2016).

Çam, Khorsid, Özsoy (2000) yaptıkları çalışmada sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin benlik saygısının da yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır. Hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da birinci sınıf öğrencilerinin en düşük, dördüncü sınıf öğrencilerinin ise en yüksek benlik saygısı puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Aynı çalışmada sınıf ilerledikçe benlik saygısının artmasında, üniversite eğitimini sürdürürken yaşanan deneyim ve bilgi artışının olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Balat ve Akman, 2004).

Farklı çalışmalarda ulaşılan bulguların birbirinden farklı sonuçlara ulaşmasının sebebi olarak, araştırma örneklem gruplarının yaşadıkları çevre farklılıkları, farklı sosyoekonomik düzeylerde olmaları, aile ortamları gibi birçok farklılıktan kaynaklandığı düşünülebilir.

5.1.4.Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının meslek değişkeni açısından karşılaştırılmasına dair tartışma

Çalışmadaki katılımcıların meslek grubu değişkenine göre psikolojik iyi oluş ve Benlik Saygısı Puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin One-Way Anova Testi Sonuçlarına göre;

katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği ve benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların meslek grubu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür(Tablo 4.5).

Literatür incelendiğinde meslek değişkeninin ele alındığı çok araştırmaya rastlanmasa da çalışıp çalışmama durumuna göre kadınların psikolojik iyi oluşlarının karşılaştırıldığı araştırmalar bulunmaktadır.

Örneğin; araştırma sonuçlarımıza paralel olarak Yılmaz (2017) tarafından yalnızlık duygusu, psikolojik dayanıklılık ve anksiyete düzeyleri açısından ev hanımlarıyla çalışan kadınların karşılaştırılması üzerine gerçekleştirilen çalışmada anksiyete ve psikolojik iyi oluşun çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Yapılan bir çalışmada ise araştırmaya katılan kadınlarda psikolojik iyi oluş puanlarının çalışma durumu açısından farklılaştığı, çalışan kadınların psikolojik iyi oluş puanları, çalışmayan kadınlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur(Yıldız, 2018).

Araştırmalarda çıkan farklı sonuçlara sebep olarak; örneklem gruplarının farklılıkları, bireysel farklılıklar, demografik farklılıklar gösterilebilir.

5.1.5.Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının algılanan gelir düzeyi değişkeni açısından karşılaştırılmasına dair tartışma

Bu çalışmada kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının ve benlik saygılarının algılanan gelir düzeyine göre farklılaştığı ve gelir düzeyini yüksek olarak algılayanların psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettikleri ve özgüvenlerinin de daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır(Tablo 4.6).

Bu çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak Armağan (2013) yaptığı çalışmada gelir durumu ile benlik saygısı ve beden imgesi arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Göçen (2012) ise yaptığı araştırmada "orta gelir" ekonomik grubun "alt gelir" ekonomik grubuna göre psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettikleri sonucuna ulaşmıştır. Balat ve Akman tarafından 482 lise öğrencisiyle yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılık göstermediği belirtilmiştir (Balat ve Akman, 2004). Cenkseven (2004) de yaptığı araştırmada yüksek sosyoekonomik düzeye sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, insanlarla olumlu ilişkiler, kendini kabul ve psikolojik iyi oluş puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bu araştırmada elde edilen bulgulardan hareketle, katılımcıların sosyoekonomik düzeyi arttıkça kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi olarak; ekonomik düzeyi yüksek olan kişilerin, maddi bir engelle karşılaşmadan yaşamına daha rahat devam edebilmesi, hayat standartlarının sosyoekonomik düzey arttıkça yükselmesi, geçim derdi gibi sıkıntıları olmaması, sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin hayatı idame ettirme kaygılarının daha yüksek olması düşünülebilir.

5.1.6. Mersin ilinde yaşayan egzersiz yapan yetişkin kadınların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş puanlarının beden kitle indeksi değişkeni açısından karşılaştırılmasına dair tartışma

Araştırma sonuçlarına göre; normal kilolu katılımcıların hem fazla kilolu hem de zayıf kadın katılımcılara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra, obez kadınların normal kilolu kadınlara göre psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettikleri bulunmuştur (Tablo 4.7).

Alanyazın incelendiğinde bu çalışmaya paralel çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin; Işıklar (2012) yaptığı çalışmada, beden ağırlıkları normal olan ergenlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeylerinin obez ergenlerinkilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yücel (2008) tarafından yapılan çalışmada aşırı kilolu-obez kadınların benlik saygısı puanları normal kiloda olan kadınlara göre daha düşük bulunmuştur. Başka bir çalışmada, aşırı kilolu-obez olanların benlik saygısının, normal kiloda olanlara göre daha düşük olduğu, obez kişilerin benlik saygısı değerinin BKİ ile ilişkili bulunduğu ve BKİ arttıkça benlik saygısının azaldığı bildirilmiştir (Hovardaoğlu, 1990). Puhl ve Brownell (2001)'in çalışmasında da obez kişilerin hem benlik saygılarının hem de yaşam doyumlarının düşük olduğu belirtilmiştir.

Normal kilolu katılımcıların fazla kilolu katılımcılara göre benlik saygısının daha yüksek olmasının sebebi olarak, fazla kilolu insanlara önyargılı tutumla yaklaşılması, fazla kilonun yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemesi, fazla kilolu bireylerin kendilerini toplumdan dışlanmış hissetmeleri, fazla kilo ile birlikte beden memnuniyetlerinin azalması, çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğin düşük olması gösterilebilir. Araştırmada bahsedilen sosyal karşılaştırma kuramı göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin kendilerini toplum beğenileriyle paralel olarak daha zayıf kişilerle kıyaslamaları bu sonucun ortaya çıkmasına neden olabilir.

Obez kadınların normal kilolu kadınlara göre psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmelerinin sebebi fizyolojik bir durumdan kaynaklanabilir. Mutluluk hormonu olarak da bilinen endorfin hormonunun genel olarak yeme-içme gibi ödüllendirici faaliyetlerden sonra kanda salgılanmasının bu duruma sebep olduğu düşünülebilir (Adair, 2006).

5.2. Sonuçlar

1. Katılımcıların algılanan benlik saygılarının egzersiz yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı, egzersiz yapan kadınların algılanan benlik saygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Egzersizin fiziksel benlik algısını arttırması ve egzersizle beraber kadınların bedenlerindeki olumlu değişiklikler, egzersizi tamamlayabilmeleri sonucunda yaşadıkları başarıma duygusunun kadınların özyeterliliklerini ve benlik saygılarını arttırdığı söylenebilir.

2. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının egzersiz yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı, egzersiz yapan kadınların psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Dikkat odağı değiştirme (distraksiyon) hipotezinden yola çıkarak egzersiz sayesinde kadınların kısa süreli de olsa günlük problemlerinden arındıkları bir zamanlarının olması, planlı bir biçimde hareket edebiliyor olmaları ve diğer kadınlarla bir arada olarak sosyalleşmeleri sebebiyle psikolojik iyi oluşlarının arttığı söylenebilir.
3. Egzersiz yapan katılımcıların algılanan benlik saygılarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı, 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların algılanan benlik saygılarının hem 18-30 yaş aralığındaki katılımcılardan hem de 40 yaş üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca 18-30 yaş aralığındaki katılımcıların algılanan benlik saygılarının 40 yaş ve üzeri katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi Erikson Psiko Sosyal Gelişim Kuramına göre değerlendirildiğinde, kişi orta yetişkinlik diye ifade edilen bu zaman diliminde, eski birikimlerinden faydalanarak yeni şeyler üretme aşamasındadır. Bu üretkenliğin kişinin kendini daha işe yarar hissetmesine ve benlik saygısının bu dönemde daha yüksek olmasına sebep olduğu düşünülebilir.
4. Egzersiz yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
5. Egzersiz yapan katılımcıların algılanan benlik saygılarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
6. Egzersiz yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
7. Egzersiz yapan katılımcıların algılanan benlik saygılarının meslek grubu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
8. Egzersiz yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının meslek grubu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
9. Egzersiz yapan katılımcıların algılanan benlik saygılarının algılanan gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak farklılaştığı, algılanan gelir düzeyi yüksek olanların algılanan benlik saygılarının orta olanlardan, algılanan gelir düzeyi orta olanların algılanan benlik saygılarının düşük olanlardan yüksek olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi olarak ekonomik olarak iyi durumda olan kişilerin toplumda daha çok saygı görmesi ve görülen bu saygının kişinin benlik saygısını arttırdığı düşünülebilir.

10. Egzersiz yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının algılanan gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak farklılaştığı, algılanan gelir düzeyi yüksek olanların psikolojik iyi oluşlarının orta olanlardan, algılanan gelir düzeyi orta olanların psikolojik iyi oluşları düşük olanlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ekonomik düzeyi yüksek olan kişilerin, maddi bir engelle karşılaşmadan yaşamına daha rahat devam edebilmesi, hayat standartlarının sosyoekonomik düzey arttıkça yükselmesi, geçim derdi gibi sıkıntıları olmaması, sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin hayatı idame ettirme kaygılarının daha yüksek olmasının bu duruma sebep olduğu düşünülebilir.
11. Egzersiz yapan katılımcıların algılanan benlik saygılarının beden kitle indeksi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı, normal kilolu katılımcıların hem fazla kilolu hem de zayıf kadın katılımcılara göre benlik saygısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi fazla kilolu insanlara önyargılı tutumla yaklaşılması, fazla kilonun yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemesi, fazla kilolu bireylerin kendilerini toplumdan dışlanmış hissetmeleri, fazla kilo ile birlikte beden memnuniyetlerinin azalması, çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğin düşük olması olarak düşünülebilir.
12. Egzersiz yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının beden kitle indeksi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı, göre obez kadınların normal kilolu kadınlara göre de psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettikleri bulunmuştur. Bu durumun sebebi fizyolojik bir durumdan kaynaklanabilir. Mutluluk hormonu olarak da bilinen endorfin hormonunun genel olarak yeme-içme gibi ödüllendirici faaliyetlerden sonra kanda salgılanmasının bu duruma sebep olduğu düşünülebilir.

5.3. Öneriler

1. Araştırmanın Mersin ilindeki yetişkin kadınlar üzerinde yürütülmesi çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Literatüre katkı sağlaması açısından daha geniş bir örneklem grubu ile çalışılması önerilebilir.
2. Araştırmada kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin kullanıldığı çeşitli değişkenlerle (cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma vb.) daha farklı çalışmalar yapılması önerilebilir.
3. Alanyazında psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı incelendiğinde, çalışmalarda meslek değişkeni ve öğrenim durumu değişkenine oldukça sınırlı sayıda yer

verildiği görülmüştür. Bu değişkenler de ele alınarak yapılacak yeni çalışmalar literatüre katkıda bulunabilir.

4. Egzersizin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini belirleyebilmek için deneysel çalışma yapılması önerilebilir.
5. Bu araştırmanın sonuçları ve önceki çalışma bulguları dikkate alındığında egzersiz ile psikolojik iyi oluş ve algılanan benlik saygısı arasında ilişki olduğu ifade edilebilir. Dolayısıyla, zihinsel ve duygusal olarak daha sağlıklı olabilmeleri için insanları egzersize teşvik etmek önerilebilir.
6. İnsanları, egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkileri hususunda bilinçlendirmek adına etkinlik ve seminerlerin düzenlenmesi önerilebilir.



KAYNAKLAR

- [1]. Ağdemir, N. (2016). Meslek seçiminde yeterlilik, iyi olma hali ve iş tatmin düzeyleri arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.*
- [2]. Akande, A., Vanwyk, C. D., ve Osagie, J. E. (2000). Importance of exercise and nutrition in the prevention of illness and the enhancement of health. *Education, 120*,(4), 758-773.
- [3]. Alfermann, D., ve Stoll, O. (2000). Fiziksel egzersizin benlik kavramı ve iyilik haline etkileri. *Uluslararası Spor Psikolojisi Dergisi, 31*(1), 47-65.
- [4]. Altunay, A., ve Öz, F. (2006). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramı. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 131*, 46-59.
- [5]. Armağan, A. (2013). Obez kadınlarda benlik saygısının beden imgesi üzerindeki etkisinde biçimleyici değişkenlerin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- [6]. Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(1), 163-213.
- [7]. Balat Uyanık, G., ve Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(2), 175-183.
- [8]. Balcıoğlu, İ., ve Savrun, M. (2001). Stres ve hormonlar. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry, 2*(1), 43-50.
- [9]. Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science, 1*(2), 164-180.
- [10]. Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(3), 25-34.
- [11]. Baumeister, R. F., ve Tice, D. M. (1985). Self-esteem and responses to success and failure: Subsequent performance and intrinsic motivation. *Journal of Personality, 53*(3), 450-467.
- [12]. Berger, B., ve Tobar, D. (2011). Roles of exercise in quality of life: Exploring integral relationship. *Sport and Exercise Psychology Review, 5*,60-63.
- [13]. Bharke, M. M. (1978). Anxiety reduction following exercise and meditation cognitive therapy and research. *Cognit. Ther. Res., 2*(4).
- [14]. Biddle, S. J., Fox, K. R., ve Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- [15]. Bozkurt, F. (2007). *Alkol bağımlılarında sosyal desteğin, yaşam kalitesi, benlik saygısı ve tedavi süreci ile etkileşimi*. Aile Hekimliği (Uzmanlık Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İzmir.
- [16]. Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*.(13.Baskı), Ankara: Pegem.
- [17]. Cannon, J. G., ve Kluger, M. J. (1983). Endogenous pyrogen activity in human plasma after exercise. *Science, 220*(4597), 617-619.
- [18]. Cassilhas, R. C., Antunes, H. K., Tufik, S., ve De Mello, M. T. (2010). Mood, anxiety, and serum IGF-1 in elderly men given 24 weeks of high resistance exercise. *Percept Mot. Skills, 110*(1), 265-276.
- [19]. Cengiz C, Aşçı FH, ve İnce ML. (2010). Değişim Anketinin uygulama aşamaları: Güvenirliliği ve geçerliliği. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 32-37.
- [20]. Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- [21]. Cervone, D. VE Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi kuram ve araştırma*. (M. Baloğlu, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık
- [22]. Christopher, J. C. (1999). Psikolojik iyi oluşu konumlandırmak: Teorisinin ve araştırmasının kültürel köklerini keşfetmek. *Danışmanlık ve Gelişim Dergisi, 77* (2), 141-152.
- [23]. Cevher, F. N., ve Buluş, M. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 20*,28-39.

- [24]. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- [25]. Correa-Burrows, P., Burrows, R., Ibaceta, C., Orellana, Y. ve Ivanovic, D. (2014). Physically active Chilean school kids perform better in language and mathematics. *Health Promotion International*, 32(2), 241-249.
- [26]. Cotton, N. S. (1985). *A developmental model of self-esteem regulation*. New York: Direction in Psychiatry.
- [27]. Cox, R. H. (2007). *Sports psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- [28]. Çam O, Khorshid L ve Özsoy SA. (2000) Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, Hemşirelikte Araştırma Dergisi 1 (8): 33-40.
- [29]. Çelik, E.(2019). Obezite nedeniyle başvuran bireylerin tedavi öncesi ve sonrası anksiyete-depresyon durumlarının değerlendirilmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Researche*, 17(34), 1-17.
- [30]. Daley, A. J. (2002). Exercise therapy and mental health in clinical populations: is exercise therapy a worthwhile intervention?. *Advances in psychiatric treatment*, 8(4), 262-270.
- [31]. DeVries, H. A., Beckmann, P., Huber, H., ve Dieckmeir, L. (1968). Electromyographic evaluation of the effects of sauna on the neuromuscular system. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 8(2), 61-69.
- [32]. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- [33]. Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., ve Choi, D. (2009). New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series*, 39.
- [34]. Duyan, M., İlkin, M., & Çelik, T. (2022). Sosyal görünüm kaygısının psikolojik iyi oluşa etkisi: düzenli pilates aktiviteleri yapan kadınlar üzerinde bir araştırma. *Pakistan Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(02), 797-797.
- [35]. Düzen, A. Ç., ve Özçelik, İ. Y. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191.
- [36]. Düzgün, Ş., (2003). Öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1-2), 1-14.
- [37]. Eccles, J. S., Lord, S., ve Buchanan, C. M. (1996). *School transitions in early adolescence: What are we doing to our young people?* In: JA Graber & J. Brooks-Gunn (Eds.), *Transitions through adolescence: Interpersonal domains and context* (p. 251-284).
- [38]. Elavsky, S., ve McAuley, E. (2007). Exercise and self-esteem in menopausal women: a randomized controlled trial involving walking and yoga. *American Journal of Health Promotion*, 22(2), 83-92.
- [39]. Elmas, L., Yüceant, M., Hüseyin, Ü. ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- [40]. Ertürk, A., Keskinliç Kara, S.B., Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: Bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- [41]. Esenay, F. I. (2002). *Üniversite öğrencilerinde sağlık davranışlarının sosyal destek ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- [42]. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- [43]. Folkins, C. H., ve Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American psychologist*, 36(4), 373.
- [44]. Fox, K. R. (1997). *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- [45]. Fraenkel, J. R., ve Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education (6th ed.)*. New York: McGraw-Hill .

- [46]. Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2017), *Psikolojiye giriş: Psikoloji ve yaşam*. Çev. G. Sart. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- [47]. Göçen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri* 7(13),97-130.
- [48]. Gothe, N. P., Erlenbach, E., ve Engels, H. J. (2021). Exercise and self-esteem model: Validity in a sample of healthy female adolescents. *Current Psychology*, 1-9.
- [49]. Gill, G. N. (1992). Endocrine and reproductive diseases. B. Wyngaarden, L. H. Smith, ve J. C. Bennett içinde, *Cecil textbook of medicine*(s. 1194-397). Philadelphia: W.B. Saunders.
- [50]. Granero-Jiménez, J., López-Rodriguez, MM, Dobarrío-Sanz, I., ve Cortés-Rodriguez, AE (2022). Fiziksel egzersizin genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluşuna etkisi: nicel bir çalışma. *Uluslararası çevre araştırmaları ve halk sağlığı dergisi*, 19(7), 4282.
- [51]. Güvendi, B., ve Keskin, B. (Eds.). (2022). *Spor bilimleri araştırmaları*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- [52]. Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- [53]. Hoffmann, P. (1997). The endorphin hypothesis.
- [54]. Horne, J. A., ve Staff, L. H. E. (1983). Exercise and sleep: body-heating effects. *Sleep*, 6(1), 36-46.
- [55]. Hovardaoğlu, S. (1990). *Vücut algısı ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışması/Şizofrenik ve major depresif hastaların beden imgelerinden doyum düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [56]. Haugen, T., Säfvenbom, R., ve Ommundsen, Y. (2011). Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Mental Health and Physical Activity*, 4(2), 49-56.
- [57]. Hughes, J. R. (1984). Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review. *Preventive medicine*, 13(1), 66-78.
- [58]. Hughes, J., Smith, T. W., ve Kosterlitz, H. W. (1975). Identification of two related pentapeptides from the brain with potent opioid agonist activity. *Nature*, 258, 577-580.
- [59]. Işıklar, A. (2012). Ergenlerde yaşam tarzını ve benlik saygısını ölçün. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 84-92.
- [60]. Johnsgard, K. W. (1989). *The exercise prescription for anxiety and depression*. New York: Plenum Publishing.
- [61]. Jondeau, E. ve Rockinger, M. (2003). Koşullu oynaklık, çarpıklık ve basıklık: varlık, kalıcılık ve hareketler. *Ekonomik Dinamikler ve Kontrol Dergisi*, 27 (10), 1699-1737.
- [62]. Kaner, S. (2000). Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 2(04), 13-22.
- [63]. Karaburçak, S. (2022). Özel (Üstün) Yetenekli üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma durumlarıyla fiziksel benlik algılarının incelenmesi. *Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 67-79.
- [64]. Karaoğlu, M. F. (2018). *12-14 yaş obez çocuklarda rekreatif amaçlı yürüme egzersizinin benlik saygısı üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- [65]. Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378
- [66]. Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- [67]. Kim, K. B., Cohen, S. M., Oh, H. K., ve Sok, S. R. (2004). The effects of meridian exercise on anxiety, depression, and self-esteem of female college students in Korea. *Holistic Nursing Practice*, 18(5), 230-234.
- [68]. Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- [69]. Koltyn, K. F. (1997). The thermogenic hypothesis. W. P. Morgan içinde, *Physical activity and mental health* (s. 213-226). Taylor & Francis.
- [70]. Koruç, Z., ve Arsan, N. (2009). Derleme: Egzersiz davranışını izleyen etmenler: egzersiz bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3), 105-113.

- [71]. Kraemer, R. R., Dziewaltowski, D. A., Blair, M. S., Rinehardt, K. F., ve Castracane, V. D. (1990). Kraemer, R. R., Dziewaltowski, D. A., Blair, MMood alteration from treadmill running and its relationship to beta-endorphine, coricotrophine, and growth hormone. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(3), 241-246.
- [72]. Küçükbiş, H. F. (2016). *Rol model alma davranışlarının ve fiziksel aktivite tutumlarının ders seçimleri üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- [73]. Lee, S. W., Mancuso, C. A., ve Charlson, M. E. (2004). Prospective Study of New Participants in a Community-based Mind-body Training Program. *J. Gen. Intern. Med.*, 19(7), 760-765.
- [74]. Losyk, B. (2006). *Sakin ol, sınırlarına hakim ol: Stresle başa çıkma yolları* (Çeviri: Engin, G.). İstanbul: MESS Yayınları.
- [75]. Makar, E. (2016). *Spor eğitimi gören öğrencilerin sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- [76]. Marconcin, P., Werneck, AO, Peralta, M., Ihle, A., Gouveia, É. R., Ferrari, G., ve Marques, A. (2022). COVID-19 pandemisinin ilk yılında fiziksel aktivite ve ruh sağlığı arasındaki ilişki: sistematik bir derleme. *BMC Halk Sağlığı*, 22(1), 1-14.
- [77]. McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E., ve Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: a randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 131-139.
- [78]. Merdinoğlu, A., Gürsoy, R., Hazar, K. ve Dalli, M. (2017). Analysis Of Body Perception and Self-Esteem Values Connected With Aerobic Exercise In Female And Male Adults. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 333-339.
- [79]. Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125-135.
- [80]. Morgan, W. P. (1988). *Exercise and mental health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- [81]. Murray, R. K., Mayes, P., Granner, D., ve Rodwell, V. (1993). *Harper'ın biyokimyası*. Cerrahpaşa, İstanbul: Barış Kitabevi Yayımlar ve Dağıtım.
- [82]. Muslu, L. (2001). *Kırsal bölgede eşleri tarafından fiziksel şiddet gören ve görmeyen kadınların özsaygı düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Denizli.
- [83]. North, T. C., McCullagh, P., ve Tran, Z. V. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18, 379-415.
- [84]. Ogilvie, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(2), 379-385.
- [85]. Opendacker, J., Delecluse, C. ve Boen, F. (2009). The longitudinal effects of a lifestyle physical activity intervention and a structured exercise intervention on physical self-perceptions and self-esteem in older adults. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(6), 743-760.
- [86]. Öztürk, F. (2019). *Zihin-beden uygulaması olarak pilates metodu: Fiziksel ve psikolojik iyi oluş durumları üzerine kadın uygulayıcıların görüşleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [87]. Puhl, R. M., ve Brownell, K. D. (2001). Bias, discrimination and obesity. *Obesity Research*, 9(12), 788-805.
- [88]. Polat, G. (2014). *Düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- [89]. Raedeke, T. D. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 105-115.
- [90]. Rıza, S. Ö. (2016). *Evlü bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

- [91]. Rodrigues, F., Faustino, T., Santos, A., Teixeira, E., Cid, L., ve Monteiro, D. (2022). Egzersiz yapmak size nasıl hissettiriyor? Olumlu ve olumsuz etki, yaşam doyumu, benlik saygısı ve canlılık arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 20(3), 813-827.
- [92]. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- [93]. Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- [94]. Ryff, C. D., ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- [95]. Sani, S. H. Z., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M., ve Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 12, 2617.
- [96]. Sapranaviciute-Zabazlajeva, L., Sileikiene, L., Luksiene, D., Tamosiunas, A., Radisauskas, R., Milvidaite, I., & Bobak, M. (2022). Yaşam tarzı faktörleri ve psikolojik esenlik: Litvanyalı kentsel nüfusta 10 yıllık takip çalışması. *BMC Halk Sağlığı*, 22(1), 1-12.
- [97]. Seçer, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- [98]. Seki, T. (2020). *Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: Bir meta-analiz çalışması*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- [99]. Schildkraut, J. J. (1965). The catecholamine hypothesis of affective disorders: a review of supporting evidence. *American journal of Psychiatry*, 122(5), 509-522.
- [100]. Sevim, K. ve Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121
- [101]. Shang, Y., Xie, H. D., ve Yang, S. Y. (2021). The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 658935.
- [102]. Sipahioğlu, R. (2019). *Sedanter kadınlarda 8 haftalık rekreatif etkinlikli yürüyüş egzersizinin benlik saygısı üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Batman.
- [103]. Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12, 123-155.
- [104]. Taşpınar, B. (2010). Hatha Yoga ve dirençli egzersizlerin erişkinlerde psiko-sosyal faktörlere etkilerinin karşılaştırılması. *Tezcan, M. (1993). Bos Zamanlar Sosyolojisi. Eskişehir*, AÜ Eğitim Fak. Yayınları.
- [105]. Tatlıoğlu, K., ve Küçükköse, İ. (2015). Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet: Nedenleri, Koruma, Önleme ve Müdahale Hizmetleri. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (13), 194-209.
- [106]. Teke, E., Dilmaç, B. ve Yavuz, B. (2021). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları değerler, parasosyal etkileşim düzeyleri ile bilişsel ve davranışsal ilişki düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(35), 2918-2939
- [107]. Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- [108]. Tiryaki, M. Ş., ve Morali, S. (1992). Sportif katılımın liseli sporcuların benlik saygısı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-9.
- [109]. Tremblay, M. S., Inman, J. W., ve Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric exercise science*, 12(3), 312-323.
- [110]. Turan, N., ve Tufan, B. (1987). Coopersmith benlik saygısı envanterinin geçerlilik güvenilirlik çalışması. *23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bildirileri*, (s. 816-7). İstanbul.

- [111]. Uçar , Emine. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [112]. Üstündağ, H., Demir, N., Zengin, N., ve Gül, A. (2007). Stomalı hastalarda beden imajı ve benlik saygısı. *J Med Sci*, 27(4), 522-7.
- [113]. Wilmore, J. H., ve Costill, D. L. (1994). *Physiology of sports and exercise*. Champaign: Human Kinetics (309-316,423-440).
- [114]. Witt, P. A., ve Ellis, G. D. (1985). Development of a short form to assess perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 225-233.
- [115]. Yıldız, B. (2018). *Çalışan ve çalışmayan kadınların sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- [116]. Yılmaz, D. (2017). Yalnızlık duygusu, psikolojik dayanıklılık ve anksiyete düzeyleri açısından ev hanımlarıyla çalışan kadınların karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [117]. Yücel, N. (2008). *Kilolu ve obez kadınlarda obezite ve benlik saygısı ilişkisinin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, İstanbul.

EKLER

Ek-1

Kişisel Bilgi Formu

Yönerge: Değerli katılımcılar, bu ölçekler sizlerin benlik saygınız ve psikolojik iyi oluş durumlarınızı ölçmek amacıyla uygulanmaktadır. Lütfen ölçekte yer alan soruları kendi bireysel düşünceleriniz doğrultusunda cevaplandırınız. Elde edilen veriler akademik değerlendirme amacıyla, yalnızca araştırmacılar tarafından kullanılacaktır ve gizli tutulacaktır. Bilimsel bir çalışmaya yapacağınız katkılardan ve yanıtlarken göstereceğiniz duyarlılıktan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Fatma ÇEPİKKURT

Tuğçe ÖNDÜL

1) Yaşınız:

2) Medeni Durumunuz:

BEKAR	EVLİ
(.....)	(.....)

3) Öğrenim Durumunuz:

İLKÖĞRETİM	ORTAÖĞRETİM	LİSANS	YÜKSEK LİSANS
(.....)	(.....)	(.....)	(.....)

4) Mesleğiniz:

ÖĞRENCİ	EV HANIMI	MEMUR	DİĞER
(.....)	(.....)	(.....)	(.....)

CEVABINIZ "DİĞER" İSE LÜTFEN BELİRTİNİZ:

5) Gelir Düzeyiniz:

DÜŞÜK	ORTA	YÜKSEK
(.....)	(.....)	(.....)

6) Boyunuz:

7) Kilonuz:

Ek-2

Coopersmith Benlik Kaygısı Envanteri

COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ENVANTERİ

MADDE NO	İnsanların kendileri ile ilgili bazı duygularını açıklayan ifadeler aşağıda yer almaktadır. Bu cümlelerden size uygun olanlarını "Benim gibi (EVET)", uygun olmayanlarını ise "Benim gibi değil (HAYIR)" sütununa (X) işareti koyarak belirtiniz:	BENİM GİBİ (EVET)	BENİM GİBİ DEĞİL (HAYIR)
1	Çevremde olup bitenden rahatsız olmam.		
2	Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir.		
3	Elimde olsaydı kendimdeki pek çok şeyi değiştirmek isterim.		
4	Karar vermede fazla zorluk çekmem.		
5	İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.		
6	Evde kolayca moralim bozulur.		
7	Yeni şeylere kolayca alışamam.		
8	Yaşıtlarım arasında sevilen bir kişiyim.		
9	Ailem genellikle duygularıma önem verir.		
10	Başkalarının söylediklerini kolaylıkla kabul ederim.		
11	Ailem benden çok şey bekler.		
12	Benim yerimde olmak oldukça zordur.		
13	Hayatımın karma karışık olduğuna inanıyorum.		
14	Genellikle başkaları düşüncelerimi kabul eder.		
15	Kendimi yetersiz bulurum.		
16	Sık sık evden kaçmayı düşünürüm.		
17	Yaptığım işten çoğunlukla memnun olmam.		
18	Başkaları kadar çekici değilim.		
19	Söylenecek sözüm varsa onu söylemekten çekinmem.		
20	Ailem duygularımı anlar.		
21	Çok sevilen bir kişi değilim.		
22	Genellikle ailemin beni dışlandığını hissediyorum.		
23	Yaptığım şeyler genellikle cesaretimi kırar.		
24	Sık sık keşke başka biri olsam diye düşünürüm.		
25	Güvenilir olmadığımı düşünüyorum.		

Ek-3

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim

4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum

5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum

7. Geleceğim hakkında iyimserim

8. İnsanlar bana saygı duyar

Ek -4: Ölçek izni



Ek - 5: Etik Kurul Onay Formu



ÖZGEÇMİŞ

