



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DÜZENLİ EGZERSİZ KATILIMCILARINDA
EGZERSİZ KİMLİĞİ ile EGZERSİZDE BENLİK SUNUMU ve
FİZİKSEL BENLİK ALGISI İLİŞKİSİ**

AYÇA AYGÜN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
EGZERSİZ ve SPOR PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
PROF. DR. CENGİZ KARAGÖZOĞLU

2021-İSTANBUL

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Ayça Aygün

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam sürecinde öncelikle beni kabul eden ve yönlendirmeleri, bilgi paylaşımı ve elindeki tüm imkânlar dâhilinde destek olmasıyla her daim beni motive eden çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimin her aşamasında akademik gelişimimiz için tüm deneyimlerini ve bilgisini bizlerle paylaşan değerli hocam Prof. Dr. F. Hülya Aşçı'ya destekleri ve özellikle sabrı için teşekkür ederim.

Eğitim öğretim sürecim ve tüm yaşantım boyunca her türlü desteklerini gönülden sunan babam Ali AYGÜN'e, annem Figen AYGÜN'e ve kardeşim Aysu AYGÜN'e teşekkür ederim.

Takıldığım her konuda düşünmeden yardımına koşan ve yanımda olan 5P1A grubu üyeleri Ecem, Ferhat, Görkem, Ozan ve Samet'e, yürümeyi tercih ettiğim ve pek kolay olmayan bu mesleki yolda güzel yol arkadaşlığı için Elif'e, yaşamın her alanında ve yaptığım her şeyde en büyük taraftarım olan Tansu'ya sonsuz teşekkür ederim.

Ayça AYGÜN

İÇİNDEKİLER

1. ÖZET.....	1
2. ABSTRACT	2
3. GİRİŞ ve AMAÇ	3
4. GENEL BİLGİLER.....	5
4.1. Benlik Kavramı	5
4.2. Kimlik.....	7
4.3. Egzersiz Kimliği.....	8
4.3.1. Egzersiz kimliğine yönelik kuramsal yaklaşım	9
4.3.2. Egzersiz kimliğinin ölçümü	10
4.3.3. Egzersiz kimliğinin öncül ve sonuçları.....	11
4.4. Egzersizde Benlik Sunumu	13
4.4.1. Egzersizde benlik sunumunun öncül ve sonuçları.....	16
4.5. Fiziksel Benlik Algısı	20
4.5.1. Fiziksel benlik algısının yapısı	20
4.5.2. Fiziksel benlik algısının öncül ve sonuçları.....	23
5. GEREÇ VE YÖNTEM.....	28
5.1. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Çalışma I).....	28
5.1.1. Araştırma Modeli.....	28
5.1.2. Araştırmanın Hipotezleri	28
5.1.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	29
5.1.4. Veri Toplama Araçları	29
5.1.5. Çeviri Prosedürü	30
5.1.6. Verilerin Toplanması	31
5.1.7. Verilerin Analizi	31
5.1.8. Sınırlılıklar	32
5.2. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği ile Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi (Çalışma II).....	32

5.2.1. Araştırma Modeli	32
5.2.2. Araştırmanın Hipotezleri	33
5.2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	33
5.2.4. Veri Toplama Araçları	33
5.2.5. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	35
5.2.6. Verilerin Analizi	35
5.2.7. Sınırlılıklar	39
6. BULGULAR.....	40
6.1. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması	
Bulguları (Çalışma I).....	40
6.1.1. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular.....	40
6.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular	41
6.1.3. Yakınsak Geçerliğe İlişkin Elde Edilen Bulgular	44
6.1.4. Güvenirliğe İlişkin Elde Edilen Bulgular	45
6.2. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği ile Egzersizde Benlik	
Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi Bulguları (Çalışma II)	45
6.2.1. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliğinin Cinsiyete Göre	
Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1a).....	45
6.2.2. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliğinin Egzersiz Yılına	
Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1b).....	46
6.2.3. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliğinin Beden Kitle	
İndeksine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1c)	47
6.2.4. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarının	
Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2a).....	48
6.2.5. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarının	
Egzersiz Yılına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2b).....	49
6.2.6. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarının	
Beden Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2c) .	51
6.2.7. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersizde Benlik Sunumu Alt	
Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3a)	53

6.2.8. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Egzersiz Yılına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3b).....	54
6.2.9. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Beden Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3c)	54
6.2.10. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısı ve Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Egzersiz Kimliğini Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 4)	55
7. TARTIŞMA ve SONUÇ	59
7.1. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Çalışma I).....	59
7.2. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği ile Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi (Çalışma II).....	61
7.2.1. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliğinin Cinsiyet, Egzersiz Deneyimi ve BKİ'ye Göre İncelenmesi.....	61
7.2.2. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyet, Egzersiz Deneyimi ve BKİ'ye Göre İncelenmesi	64
7.2.3. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersizde Benlik Sunumunun Cinsiyet, Egzersiz Deneyimi ve BKİ'ye Göre İncelenmesi	66
7.2.4. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısı ve Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Egzersiz Kimliği Üzerindeki Yordayıcı Etkileri	68
7.3. Sonuçlar ve Öneriler	70
7.3.1. Sonuçlar	70
7.3.2. Öneriler	71
7.3.2.1. Araştırmaya yönelik öneriler	72
7.3.2.2. Uygulamaya yönelik öneriler	72
8. KAYNAKLAR	74

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No
Şekil 4.4.1: Benlik Sunumu 2 x 2 Modeli	16
Şekil 4.5.1: Benlik Algısının Yapısına İlişkin Modeller	22
Şekil 4.5.2: Benlik Kavramının Hiyerarşik Organizasyonu	22
Şekil 4.5.3: Hiyerarşik Fiziksel Algılama Modeli	23
Şekil 6.1.1: Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Özgün Tek Faktör Yapısı	42
Şekil 6.1.2: Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin İki Faktörlü Yapısı	44

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 5.2.1: Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler ve Pearson Korelasyon Katsayıları	37
Tablo 6.1.1: Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçlar	41
Tablo 6.1.2: Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Özgün Tek Faktörlü Yapı için Uyum İndeks Değerleri	42
Tablo 6.1.3: Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin İki Faktörlü Yapısı için Uyum İndeks Değerleri	43
Tablo 6.1.4: Egzersiz Kimliği Ölçeğinden Alınan Toplam Puan ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu'ndan Elde Edilen MET Puanları Arasındaki Korelasyon Değeri.....	45
Tablo 6.2.1: Cinsiyete Göre Egzersiz Kimliği Puanları	46
Tablo 6.2.2: Egzersiz Yılına Göre Egzersiz Kimliği Puanları	46
Tablo 6.2.3: Beden Kitle İndeksine Göre Egzersiz Kimliği Puanları	47
Tablo 6.2.4: Cinsiyete Göre Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar	48
Tablo 6.2.5: Egzersiz Yılına Göre Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar	50
Tablo 6.2.6: Beden Kitle İndeksine Göre Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar	52
Tablo 6.2.7: Cinsiyete Göre Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar	53
Tablo 6.2.8: Egzersiz Yılına Göre Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar	54
Tablo 6.2.9: Beden Kitle İndeksine Göre Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar	55

Tablo 6.2.10: Fiziksel Benlik Algısı ve Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Egzersiz Kimliği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
---	----



EKLER LİSTESİ

Sayfa No

Ek 1 – Kişisel Bilgi Formu	96
Ek 2 – Egzersiz Kimliği Ölçeği	97
Ek 3 – Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi	98
Ek 4 – Fiziksel Benlik Ölçeği	99
Ek 5 – Egzersizde Benlik Sunumu Anketi	100



1. ÖZET

Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği ile Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi

Öğrenci Adı: Ayça AYGÜN

Danışman Adı: Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU; Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Amaç: Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin (EKÖ) psikometrik özelliklerini belirlemek; cinsiyet, egzersiz deneyimi ve BKİ gruplarında fiziksel benlik algısı, egzersizde benlik sunumu ve egzersiz kimliğini karşılaştırmak; fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik sunumunun egzersiz kimliği üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: İlk çalışmada EKÖ'nün geçerliği ve güvenirliğine yönelik analizlerde 88 ve 90 düzenli egzersiz katılımcısından oluşan iki farklı örneklem kullanılmıştır. Yapı geçerliği için ilk örneklemde açımlayıcı (AFA), ikincisinde doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Yakınsak geçerlik için EKÖ ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi arasındaki ilişki incelenmiştir. Güvenirlik için iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. İkinci çalışma 184 düzenli egzersiz katılımcısı ile yürütülmüş ve ölçümlerde EKÖ, Fiziksel Benlik Ölçeği ve Egzersiz Benlik Sunumu Anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, ANOVA ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: AFA sonucuna göre EKÖ'nün tek faktörlü yapısı desteklenmiş ve faktör yükleri 0,57-0,86 arasında, Cronbach alfa katsayısı ise 0,92 olarak bulunmuştur. DFA sonucunda, tek faktörlü yapının uyum indeks değerleri $\chi^2/df= 1,712$, GFI= 0,895, CFI= 0,964, NFI= 0,919, RMSEA= 0,089 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği için fiziksel aktiflik düzeyi ile egzersiz kimliği pozitif ilişkili bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon ve başkalarını etkileme güdüsü egzersiz kimliğinin pozitif belirleyicileridir.

Sonuç: EKÖ Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu; fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon ve başkalarını etkileme güdüsünün egzersiz kimliğini yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz kimliği ölçeği, egzersiz kimliği, fiziksel benlik algısı, egzersizde benlik sunumu

2. ABSTRACT

The Relationship of Exercise Identity with Self Presentation in Exercise and Physical Self Perception in Regular Exercise Participants

Student Name: Ayça AYGÜN

Name of Supervisor: Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU; Department of Physical Education and Sport

Objective: It was aimed to determine psychometric properties of Exercise Identity Scale (EIS); to compare physical self-perception, self-presentation in exercise and exercise identity (EI) among gender, exercise experience and BMI groups; and examine the effect of physical self-perception and self-presentation in exercise on EI.

Method: In Study 1, two different samples consisting of 88 and 90 regular exercise participants were used in the validity and reliability analyzes of the EIS. For construct validity, exploratory (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) were applied respectively. For convergent validity, the relationship between EIS and the International Physical Activity Questionnaire was examined. For reliability, internal consistency coefficient was calculated. Study 2 was conducted with 184 regular exercise participants, and EIS, Physical Self Inventory, and Self-Presentation in Exercise Questionnaire were used. Independent samples t test, ANOVA and hierarchical regression analysis were used to analyze the data.

Results: According to the EFA result, the one-factor structure of EIS is supported, factor loads vary between 0.57-0.86 and Cronbach alpha coefficient was 0.92. CFA revealed the goodness-of-fit index of one-factor as $\chi^2/df= 1,712$, GFI= 0,895, CFI= 0,964, NFI= 0,919, RMSEA= 0,089. For criterion validity, physical activity level was positively associated with exercise identity. Hierarchical regression analysis showed that physical self-worth, physical condition, and impression motivation are positive determinants of EI.

Conclusion: Turkish version of EIS is a valid and reliable measurement tool and physical self-worth, physical condition and impression motivation predict EI.

Keywords: Exercise identity scale, exercise identity, physical self-perception, self-presentation in exercise

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Kimlik, bir birey ve grubun kendini tanımlaması ve diğerlerine kıyasla kendini konumlamasını ifade eder ve ayırt edici özelliklerinin bütünü olarak tanımlanabilir (Bilgin, 2007). Bireyler doğuştan sahip olduğu veya sonradan edindiği çeşitli kimlikler aracılığıyla yaşamları boyunca ilişkiler geliştirir. Bu süreçlerde bireyler benlik saygılarını artırmak ve pozitif bir benlik algısına sahip olmak için mücadele ederler (Tajfel ve Turner, 1979). Bireyler genellikle kimliklerini ait oldukları toplumsal kategorilerden edinir ve dolayısıyla çok farklı kategorilere aidiyeti olabileceği için kimlik repertuvarları genişir (Hogg ve Abrams, 1988). Fakat kimlikler sadece sosyal kategorilerden elde edilmemektedir. Bireyler belirli alanlar, ortamlar ve faaliyetler ile özdeşleşim sağlayarak da çeşitli kimlikler elde edebilir. Bu anlamda bireyler egzersiz faaliyetlerine atfettikleri anlam ile egzersiz benliklerinin önemli bir unsuru haline getirebilir.

Günümüzde iş yaşamında artan rekabete bağlı olarak bireylerin yoğun bir iş temposuna sahip olması ve teknolojik gelişmeler sonucu yaşamımızın içine fazlaca girmesiyle insanların aktif yaşamı benimseme süreçleri sekteye uğramaktadır. Dünya genelindeki eğilim günlük fiziksel aktivite düzeyinin azalması yönündedir. Buna göre her üç yetişkinden biri istenilen düzeyde fiziksel aktivite gerçekleştirmemektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2016). Türkiye’de ise daha olumsuz bir şekilde yeterli düzeyde fiziksel aktivite gerçekleştirmeyenlerin oranı erkekler arasında %77, kadınlar arasında ise %87 olarak belirlenmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2013). Hâlbuki fiziksel aktivite bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmelerinde gerekli koşullardan biridir. Bu noktada bireyler arasında egzersiz düzeyi açısından farklılaşmayı sağlayabilecek etkenlerden biri egzersiz kimliğidir (Reifsteck, Gill ve Labban, 2016). Egzersiz kimliğine sahip olan bireyler, günlük hayatın akışı içinde egzersiz önceliklendirmekte, egzersiz yapmanın sadece bir faaliyetten daha fazlası olduğunu belirtmekte ve kendilerini tanımlamalarını ve ilişkilerini etkilediğini belirtmektedirler (Strachan, Perras, Forneris ve Stadig, 2017).

Yirminci yüzyılın sonlarına doğru egzersiz kimliği kavramı ortaya atılmış ve daha ağırlıklı olarak sonuçlarına ilişkin çeşitli araştırmalar yürütülmüştür. Genel olarak egzersiz kimliğinin bireylerin psikolojik iyi oluşu (Adamsen, Anderson, Lilledund, Bloomquist ve Moller, 2017) ve yeme tutumları (Lantz, Rhea ve Mesnier, 2004) ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında bireylerin sağlıkları üzerinde önemli bir etken olduğu söylenebilir. Ancak bireylerde egzersiz kimliği oluşumunu, gelişimini ve düzeyini incelemeye yönelik araştırmaların sayıca az olduğu görülmektedir. Özellikle bu kavramın bireysel öncüllerini belirlemek, spor ve egzersiz alanında öngörüle bulunulabilmesi ve müdahaleler geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir. Türkiye’de fiziksel aktivite açısından yaşanan olumsuzluklara karşın Türkçe alan yazında egzersiz kimliğinin henüz inceleme konusu yapılmadığı görülmektedir. Bu nedenle öncelikle Çalışma 1’de egzersiz kimliğini ölçmeye yönelik geliştirilen veya Türkçe uyarlaması yapılmış olan geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı bulunmadığı için bu eksikliği gidermeye yönelik Egzersiz Kimliği Ölçeği’nin (Anderson ve Cychosz, 1994) geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılacaktır.

Bireylerin sosyal davranışlarını etkileyen temel kavramlardan biri benlik yapısıdır (Burke ve Stest, 1999). Benlik kavramı, sosyal bilimlerde sürekli inceleme konusu yapılan bir alan olmuş ve benliğin farklı yönleri üzerine çok sayıda çalışma yürütülmüştür (Schwartz ve ark., 2019). Benlik saygısının öneminin anlaşılması, psikolojideki bilişsel devrim ile birlikte düşüncelerin ve iç kontrol süreçlerinin incelenmesinin meşrulaşması ve benliğe ilişkin çeşitli ölçümlerinin ortaya çıkması gibi gelişmeler benlik kavramına daha fazla ilgi gösterilmesini sağlamış ve benliği şemsiye yapılardan biri haline getirmiştir (Leary ve Tangney, 2012). Hem benlik hem de kimlik, kişinin kim olduğuna dair bir anlayış geliştirme sürecinin bir parçasını temsil eder (Schwartz ve ark., 2019). Benlik ve kimlik kavramları arasında örtüşme bulunsa da bu örtüşme tam anlamıyla çözülememiş durumdadır (Cote ve Levine, 2002). Bu nedenle Çalışma 2’de egzersiz alanında kimlik ve benlik arasındaki ilişkinin belirli yönleri ele alınacak ve egzersiz kimliğinin öncülleri olarak fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik sunumu kavramları incelenecektir. Bu sayede egzersizle özdeşleşmeyi sağlayan algı ve motivasyonlar belirlenebilecek ve buna yönelik öneriler getirilebilecektir.

4. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde öncelikle genel anlamda benlik ve kimlik kavramlarına ilişkin yapılan tanımlamalar gözden geçirilecek, oluşumuna ve türlerine ilişkin teorik yaklaşımlar sunulacaktır. Sonrasında bu çerçevede araştırmanın temel değişkenleri olan egzersiz kimliği, egzersizde benlik sunumu ve fiziksel benlik algısı ele alınacaktır.

4.1. Benlik Kavramı

Benlik, insan olmanın temel öğelerinden biridir. “Ben kimim?” sorusuna vereceğimiz cevaplar bizim benlik kavramımızı oluşturmaktadır. Buna dayanarak benlik kavramı, kişinin kendisi hakkındaki düşünce ve inançlarının bütünü olarak tanımlanmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Diğer bir deyişle benlik kavramı, bireyin kendi hakkındaki temsillerinin bütünüdür. Kişinin kendisi, vasıfları ve özellikleri hakkında sahip olduğu genel bir fikri ifade eder. Dolayısıyla bir kişinin, kendisine ilişkin algılarının bir özeti gibi düşünülebilir (Bilgin, 2007). Bu nedenle bireyin kendine diğerlerinin gözünden bakabilmesini ifade eder (Cüceloğlu, 1993). Benlik algısı kişinin yetenek düzeyi, ilgi alanları gibi kendisi ile ilgili bildiklerine dayanır (Eisenberg ve Delaney, 1993). Sahip olduğumuz bu bilgilerin kaynağı kendimize yönelik gözlemlerimiz, başkalarının bize yönelik gözlemleri ya da anılarımız olabilir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014).

Benlik kavramına ilişkin tanımlamalar ve araştırmalar yüzyılı aşkın süredir devam etmektedir. Kavram ilk olarak William James (1891) tarafından tanımlanmış; bilen ve bilinen ben olarak iki boyutu öne sürülmüştür. Buna göre bilen ben davranışları başlatıp düzenleyenken, bilinen ben kişinin kendini fark etmesidir. Yani, bilen benlik özne iken bilinen benlik nesne durumundadır. Ona göre insanlarda sorgulayarak kendi hakkında bilgi edinmeye yönelik bir eğilim söz konusudur ve bu eğilimin sonucunda benliğine yönelik algılar geliştirir. Sonrasında Cooley (1902) benliğe ilişkin farklı bir yaklaşım geliştirmiş ve ayna benlik kavramını öne sürmüştür. Ona göre insanlar diğer insanların kendilerini nasıl gördükleri konusunda bir bilinç geliştirirler. Diğer bir deyişle, benlik algısı başkalarının tepkilerinin bir yansımasıdır. Mead (1934) ise

sembolik etkileşimci perspektife dayalı olarak benliği açıklar. Bu kurama göre benlik sosyaldır; diğer bireylerle olan etkileşimler sonucu ortaya çıkar, dolayısıyla sonradan kazanılır. Sullivan (1953) bakım veren ile etkileşime dayalı olarak benliğin ortaya çıktığını belirtmektedir. Bakım veren kişinin değerleri içselleştirilerek benlik olumlu yönde geliştirilmeye çalışılır. Freud (2001) ise öne sürdüğü yapısal modelde kişiliği benlik, alt benlik ve üst benlik olarak yapılandırmış ve benliğin temel görevinin alt benliğin dürtülerini doyururken üst benliğin temsil ettiği değer yargılarını da dikkate almak olduğunu öne sürmüştür.

Benliğin tanımlanmasına ilişkin araştırmaların ötesinde farklı benlik türleri arasında da ayırım yapılmıştır. Rogers (1959) gerçek benlik ve ideal benlik olarak iki farklı kavram ileri sürmüştür. Gerçek benlik bireyin kendisinin mevcut durumda nasıl olduğuna ilişkin algısı ile ilgili iken, ideal benlik nasıl olması gerektiğine ilişkindir. Bir diğer ayırım bireysel ve kolektif benlik arasında yapılmıştır. Hogg ve Vaughan'a (2007) göre, benliğin "ben"e has, kişisel olması görüşüne karşın ortak ya da kolektif bir benlik anlayışı da vardır ve bu benlik "biz"e aittir. Nereli olduğumuz ya da tuttuğumuz takım söz konusu olunca sadece bireysel benliğimizi değil kolektif benliğimizi de belirtmiş olmaktadır.

Benlik farklı evrelerden geçerek gelişmekte ve sonuçta bireyin kimlik duygusu ortaya çıkmaktadır. Öncelikle benliğin gelişimindeki ilk büyük adım başkalarından ayrı olduğunun farkındalığına varılması, diğer bir deyişle öznel benliğin oluşmasıdır. Bebeğin oyuncağıyla oynarken hareketli bir oyuncağın verdiği tepkiye ya da ebeveynlerinin davranışlarına uygun tepkiler vermesi öznellik duygusunu oluşturmaktadır. Bebeğe göre tüm bunların olmasını sağlayan kendisidir ve etrafında kimse yokken de varlığının devam ettiğini fark etmeye başlar (Bee ve Boyd, 2009). Benlik gelişimindeki ikinci büyük adım ise yürüme çağına gelen çocukta benliğin bir nesne olarak farkındalığını içeren parçası olan nesnel benliğin oluşmasıdır. Çocuk artık dünyadaki nesnelerden biri olduğunu anlamıştır ve benlik farkındalığı oluşmaya başlamıştır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Sonraki aşamada okul çağına gelen çocukta somut benlik kavramı giderek soyut bir hale doğru gider ve çocuk duygu ve düşüncelere odaklanır. Ergenlik dönemine gelindiğinde ise benlik kavramı artık gelişmiş kimlik duygusu olarak ortaya çıkar (Bee ve Boyd, 2009). Erikson'a (1968) göre benliğin birincil işlevi bir kimlik duygusu oluşturmak ve bunu korumaktır. Ona

göre kimlik krizi bu dönemde oluşmaktadır ve artık ergenlik çağındaki bireyin yetişkin yaşamında kullanabileceği dini, cinsel, mesleki roller gibi pek çok rolleri benimseyebileceği yeni bir kimlik oluşturması gerekmektedir. Erikson'un düşüncelerinden yola çıkan Marcia (1966) ise bu dönemde kriz ve bağlanma yaşandığını öne sürmüştür. Kriz dönemi, eski değer ve seçimlerin gözden geçirilerek bir karar alınan süreci ifade eder. Bu süreçteki yeniden değerlendirme sonrasında özel bir role bağlanma yaşanmaktadır.

4.2. Kimlik

Kimlik kavramı uzun süredir psikoloji, sosyoloji, siyaset bilimi ve tarih gibi birçok bilim dalında ele alınmaktadır. Bunun bir getirisi olarak hem kavramsal açıdan hem de teorik rolünde farklı kullanımları söz konusudur. Ayrıca bilişsel, fiziksel ve toplumsal öğeler içermesinden ötürü farklı yönlerine odaklanılmış ve ortak bir kimlik tanımında buluşulmamıştır (Atak, 2011). Farklı yaklaşımlar incelendiğinde kimliğin üç farklı kullanımından söz etmek mümkündür. Bunlardan birincisi, bir halkın kültürüne atıfta bulunmak için kimlik kavramının kullanılmasıdır. Calhoun'un 1994 yılında yaptığı çalışmada, kimlik ile etnik köken arasında bir ayrım yapılmadan kullanıldığı görülmektedir (akt, Stryker ve Burke, 2000). Benzer şekilde Ullah (1985) tarafından yapılan çalışmada da kişilerin 'İngiliz' ya da 'İrlandalı' kimliği kullanımları incelenmiştir. Bir başka çalışmada, White ve Burke (1987) siyah ve beyaz üniversite öğrencileriyle etnik kimliklerinin anlamları üzerinde çalışmışlardır. Kimlik kavramının ikinci kullanım alanı bir kolektivite veya sosyal kategoriyle ortak tanımlara atıfta bulunmak içindir. Böylece ilgili kimliği kullanan kişiler arasında ortak bir kültür yaratılmak istenmiştir (Snow ve Oliver, 1995). Bu anlamda ifade edilen kimlik sosyal kimliktir ve bireyin bir sosyal gruba olan üyeliğine ilişkin bilgisi ve o üyeliğe atfettiği önemden elde edilen benliğin bir parçasını ifade eder (Tajfel, 1974). Tajfel ve Turner (1979), kimliğin bu yönde kullanımını ele alan Sosyal Kimlik Teorisini geliştirmişlerdir. Bu teoriye göre bireyler sosyal kimliklerini daha olumlu hale getirecek ve benlik saygısını artıracak olan grupların üyesi olmak istemektedir. Bu nedenle sosyal kimlik, bir grup üyeliği ile aynı anlama gelmez; ait olunan gruplar arasından belirli gruplar seçilerek ona ilişkin sosyal kimlikler benimsenir (Brewer, 1993). Kavramın üçüncü kullanım alanı, kişilerin çoklu rollere ilaştirdikleri anlamlardan oluşan benlik bölümlerine atıfta bulunmak içindir (Stryker ve Burke,

2000). Bu son kullanım alanı kimlik teorisinin temelini oluşturmıştır (Serpe ve Stryker, 1987; Stryker ve Burke, 2000).

Kimliğin özelliklerini inceleyen Burke ve Reitzes (1981) üç farklı özelliğini tanımlamışlardır. İlk olarak kimlikler ‘sosyal ürün’lerdir. Etkileşimler esnasında kimlikler oluşturulur, sürdürülür ve onaylanır. İkinci olarak, kimlikler ‘özdeşlikler’dir. Hali hazırda sahip olunan roller ile özel durumlarda edinilen bir rolün benzerlik ve farklılıklarına dayanır. Son olarak, kimlikler ‘sembolik ve yansıtıcı’dır. Benliğin anlamları, başkalarının kendi eylemlerine verdiği tepkilerden öğrenilir. Kişinin eylemleri, başkalarının tepkileri yoluyla anlam geliştirir ve zamanla, kişide başkalarında çağrılan yanıtların aynısını çağırır.

Bireyler yaşamlarının farklı alanlarında farklı rol kimliklerine sahip olabilir. Örneğin aile alanında ebeveyn veya eş, iş yaşamında yönetici veya takım üyesi ve özel yaşamında da sağlıklı beslenen, dijital oyuncu veya sporcu gibi kimliklere sahip olabilir. Bu repertuvarda yer alabilecek kimliklerden biri de egzersiz kimliğidir.

4.3. Egzersiz Kimliği

Egzersiz kimliği (exercise identity) kavramı ilk olarak Anderson ve Cychosz (1994) tarafından ortaya atılmış ve bireylerin günlük konuşmalarını, kendilerini nasıl tanımladıklarını, sosyal etkinliklerini ve ilişkilerini kapsayacak şekilde egzersizle özdeşleşmesi olarak tanımlanmıştır. Bir başka tanıma göre ise egzersiz kimliği, kişinin egzersizi kendi benlik kavramının bir parçası olarak görmesidir (Strachan, 2014). Egzersiz katılımcısı olmak, hedefe yönelik olmak ve öncelikli olarak bir egzersizle uğraşmak anlamına gelir. Kimlik teorisine göre egzersiz katılımcısı olmanın anlamı hem sosyal olarak inşa edilmiş hem de başkaları tarafından paylaşılabilecek ölçütlerle ve her bireye özgü olabilecek rolün kavramsallaştırılmasıyla açıklanmaktadır. Egzersiz kimliğinin özellikleri tutarlı egzersiz yapma, egzersiz amaçlarının peşinden koşma ve egzersizi önceliklendirme olarak belirtilmektedir (Strachan, Brawley, Spink, Sweet ve Perras, 2015). Ayrıca herhangi bir kimlikte olduğu gibi (Ryan ve Deci, 2003) egzersiz kimliğinde de özdeşleşme gücü bireyden bireye değişebilir (Strachan, Fortier, Perras ve Lugg, 2013).

4.3.1. Egzersiz kimliğine yönelik kuramsal yaklaşım

Egzersiz kimliğinin anlaşılmasında kimlik teorisi çerçeve sağlamaktadır. Kimlik teorisi G.H. Mead'ın yazılarından hareketle Stryker tarafından formüle edilmiş olup, ilerleyen zamanlarda Burke, Stets, Serpe gibi çeşitli kimlik teorisyenlerinin katkılarıyla teori genişletilmiştir (Stets ve Burke, 2000). Kimlik teorisi, sembolik etkileşimci bakış açısı doğrultusunda, benliği bireylerin sergiledikleri rollerdeki ilişkilerine dair anlamlar olarak görür ve sosyal davranışı rolle ilgili etkinlik olarak değerlendirir (Stryker, 1980). Kimlik ise benliğe atfedilen anlamla ilgilidir (Cast, Stets ve Burke, 1999). Kimlikler, içselleştirilmiş rol beklentilerini yansıtır ve her kimliğin bir işlevi vardır, toplumdaki hiyerarşiyi düzenlerler. Bu anlayışa göre toplum benliği şekillendirir, benlik de sosyal davranışı şekillendirir. Buna göre benlik toplumu yansıtır ve çok yönlüdür. Benliğin bu çok yönlülüğü de 'rol kimlikleri' olarak adlandırılmıştır (Stryker ve Burke, 2000). Benliğe yüklenen anlam, benliği bir rolün parçası olarak tanımladığında 'rol kimliği' olarak değerlendirilir (Cast ve ark., 1999).

Rol kimlikleri, bir rol içinde konumlandırılan benliği temsil etmektedir. Bireyler kimliği desteklediklerinde anlamlar da bu kimliğe eşlik ederler (Wilson ve Muon, 2008). Örneğin, bir kişinin rol kimlikleri onun aynı anda bir anne, eş, yönetici ve sporcu olduğu gerçeğini içerebilir. İnsanlar bir rol kimliğini onayladıklarında o kimlikle tutarlı davranmak için davranışlarını değiştirirler (Strachan ve ark., 2015). Yani, bireyler kimliklerini doğrulamak için motive olurlar. Bir kimlik aktif olduğunda 'kendi kendini doğrulama süreci' devreye girer. Bireyler dengesizlik algılandığında rahatsızlığı gidermek için hareket eder ya da rahatsızlık olmadığında tutarlı bir şekilde davranmaya devam ederler (Stets ve Burke, 2000).

Rol kimlikleri, eylem temelinin oluşturma olasılıkları bakımından hiyerarşik olarak düzenlenmektedir. Her rol kimliği aynı düzeyde değildir, bazıları daha fazla ilgiye sahiptir (Stryker ve Burke, 2000). Bu hiyerarşik düzende hangi kimliğin davranışı belirleyeceği 'kimlik belirginliği' kavramı ile açıklanmaktadır. Kimlik belirginliği, hiyerarşide daha üstte olan kimliklerin bireyin davranışını belirlemesini ifade eder (Hogg, Terry ve White, 1995). Bireyin davranışı, sahip olduğu kimliklerden hiyerarşide daha üstte olan kimliklerce belirlenmektedir. Bu nedenle rol kimliklerinin ve belirginliklerinin duygusal ve davranışsal sonuçları bulunmaktadır. Örneğin, bir

kişi hafta sonu çocuklarıyla vakit geçirebilir, bir diğeri hafta sonu çalışıyor olabilir ancak her ikisi de “ebeveyn” rol kimliğine sahip olabilir. Davranışlardaki bu farklılıklar kimlik belirginliğinden kaynaklanmaktadır. “Ebeveyn” kimliği belirgin olan bir kişi iş ortamında bile bu kimliğini bir şekilde sürdürebilir. Duygusal bir sonuç olarak da belirgin kimliklerin bireyin kendine değeri verme, kendini anlama ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilediğı belirtilmektedir (Thoits, 1991). Davranışsal ve duygusal sonuçlara ek olarak, kimlik belirginliği insanlarla ilişkileri, başkalarının algılarını ve değerlendirmelerini etkilemektedir (Stets ve Burke, 2000).

Kimliğin belirginliği, bu kimliği gerektiren rol ilişkilerine bağlılığın da yüksek olduğunu varsaymaktadır. Bu bağlılık da rol davranışını şekillendirir. Bir kimliğe olan bağlılık arttıkça, kişi o kimliği uygulamak için daha fazla çaba göstermektedir (Stets ve Burke, 2000). Örneğin, Callero 1985 yılında yapmış olduğu bir araştırmada kan bağışçıları topluluğundaki diğerlerine bağlılığın, bağışçı kimliğini etkilediğı ve kişinin kan bağışlarının sıklaştığını gözlemlemiştir (akt., Burke ve Reitzes, 1991). Bir başka örnek olarak, Serpe ve Stryker (1987) tarafından yapılan bir araştırmada öğrencilerin, üniversiteye giriş sınavından önce yüksek düzeyde belirgin olan kimliklerini, üniversiteye girdikten sonra da devam ettirme eğiliminde olduğunu ve o kimliklere uygun topluluk ve organizasyonlara katılarak yeni ilişkiler aradıklarını bulmuşlardır.

4.3.2. Egzersiz kimliğinin ölçümü

Egzersiz kimliği kavramını ortaya atan Anderson ve Cychosz (1994), bireyin egzersizle özdeşleşmesini ve ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmesini ölçen bir ölçüm aracı olarak da ‘Egzersiz Kimliği Ölçeğı’ni geliştirmişlerdir. Ölçek 9 madde ve tek boyuttan oluşmakta olup, maddelere verilecek yanıtlar 7’li likert ile değerlendirilmektedir. Amerikalı üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada da ölçeğin güvenilirliğe ve geçerliğe sahip olduğunu ortaya konulmuştur. Bir diğeri araştırma da Vlachopoulos, Kaproni, Moustaka ve Anderson (2008), egzersiz yapan ve yapmayan Yunan katılımcılar ile yürüttükleri araştırma sonucunda da ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğunu bulmuşlardır. Ölçeğin tek faktörlü yapısına bir alternatif olarak, Wilson ve Muon (2008) Kanadalı üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada egzersiz kimliğinin 2 faktörlü bir yapıya sahip olduğunu öne sürmüştür. Buna göre, ilk faktör rol kimliği ile ilgili iken, ikinci faktör daha genel anlamda

egzersizle veya egzersiz yapan kişi olma ile ilgili inançları yansıtır. Bu faktör yapılarını karşılaştırmaya yönelik Ennigkeit ve Hansel (2018) tarafından Alman katılımcılarla yürütülen araştırmada tek faktörlü yapının daha iyi uyum indekslerine sahip olduğu bildirilmiştir.

4.3.3. Egzersiz kimliğinin öncül ve sonuçları

Egzersiz kimliğine yönelik yapılan bazı araştırmalarda çeşitli gruplar arasında egzersiz kimliği düzeyleri karşılaştırılmış ve belirli öncüller ile ilişkisi incelenmiştir. Öncelikle cinsiyet grupları arasında yapılan kıyaslamada erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha fazla egzersiz kimliği bildirdiği bulunmuştur (Biber, 2020). Ayrıca lise öğrencileri arasında atlet olanlar ve atlet olmayıp beden eğitimi dersi alanlar arasında yapılan kıyaslamada, atletlerin egzersiz kimliği düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (Soukup, Henrich ve Barton-Weston, 2010). Destekleyici şekilde Reifsteck ve arkadaşları (2016) tarafından sporcular ile yapılan araştırmada da sporcu kimliği ve egzersiz kimliği pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. İlişkilerin belirlenmesi doğrultusundaki erken dönemdeki araştırmalardan birinde Whaley ve Ebbeck (2002), yaşlı bireylerle egzersiz kimliği oluşumunu incelemiş ve sonuçta egzersiz kimliği oluşumunun amaçlı bir faaliyet olduğu ve yeni bir kimlik edinme arzusu tarafından tetiklendiği bulunmuştur. Vlachopoulos, Kaperoni ve Moustaka (2011) tarafından 18–64 yaş arası egzersiz katılımcıları ile yapılan araştırmada, davranışsal düzenleme türleri ve yeterli ihtiyacının egzersiz rolü kimliği ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İçsel motivasyon, içe yansıtılmış düzenleme ve özdeşimle düzenleme ise egzersiz inançları boyutuyla anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Zafeiridou, Sarafi ve Vlachopoulos (2014) tarafından 18-54 yaş aralığındaki 193 Yunan egzersiz katılımcısı ile yapılan araştırma sonucunda egzersizde motivasyonel düzenlemelerin egzersiz rolü kimliği ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırmada telefonda fitness uygulaması kullanımının egzersiz kimliği ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Barkley, Lepp, Santo, Glickman ve Dowdell, 2020). Strachan ve arkadaşları (2017) ise yaptıkları araştırma sonucunda hedefe yönelik alıştırmaya katılmanın, egzersiz hedeflerinin takibinin ve sürekli olarak bu hedefleri takip etmeye öncelik vermenin egzersiz kimliğini geliştireceğini belirtmişlerdir. Bir diğer araştırmada öz şefkatin ve

egzersizde öz düzenleme etkinliğinin egzersiz kimliğini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Biber, 2020).

Araştırmaların bir kısmında ise belirli müdahale programlarının egzersiz kimliği üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu araştırmalardan birinde egzersizi zihinde canlandırma müdahalesinin 22-55 yaş arası kadınlarda egzersiz kimliğinde artış sağladığı bulunmuştur (Cooke, Duncan, Deck, Hall ve Rodgers, 2019). Ayrıca 43-77 yaşları arasındaki aktif egzersiz yapmayan bireylerle yürütülen bir diğer müdahale çalışmasında, fiziksel aktivite müdahalesinin egzersiz kimliği düzeyinde anlamlı artış sağladığı gözlemlenmiştir. Buna dayalı olarak başarı, kontrol, aidiyet duygusu ve sosyal etkileşimin, egzersiz kimliğinin geliştirilmesinde rol alan mekanizmalar olabileceğini belirtmişlerdir (Hardcastle ve Taylor, 2005). Ayrıca kilo verme tedavisine katılan obez yetişkinlerde 6 ay içinde egzersiz kimliğinin arttığı gözlemlenmiştir (Schumacher, Kerrigan, Remmert, Call, Zhang ve Butryn, 2019). Fiziksel olarak aktif olmayan meme ve kolon kanseri hastaları ile yürütülen araştırmada da 12 hafta boyunca uygulanan fiziksel aktivite programının egzersiz kimliği geliştirme ve psikolojik iyi oluş açısından katkı sağladığı bulunmuştur (Adamsen ve ark., 2017).

Egzersiz kimliğine yönelik araştırmaların bir kısmı ise farklı gruplarda davranışsal ve duygusal sonuçlarının belirlenmesine yöneliktir. Bu araştırmalarda sıklıkla ele alınan sonuçlardan biri egzersiz veya fiziksel aktivite düzeyidir. Bu araştırmalardan birinde Zafeiridou ve arkadaşları (2014) egzersiz katılımcıları arasında egzersiz kimliğinin egzersiz sıklığı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Reifsteck ve arkadaşları (2016) tarafından sporcular ile yapılan araştırmada da egzersiz kimliğinin fiziksel aktivitenin yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada da egzersiz kimliği fiziksel aktivite ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Barkley ve ark., 2020). Bir başka araştırmada da egzersiz kimliğinin zorunlu egzersiz ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Karr ve ark., 2013). Egzersiz kimliği ile ilişkisi ele alınan bir başka kavram ise egzersiz bağımlılığıdır. Murray, Mckenzie, Newman ve Brown (2012) tarafından spor ve egzersiz kulüplerine üye olan bireylerle yürütülen araştırmada egzersiz kimliğinin egzersiz inançları alt boyutunun egzersiz bağımlılığı semptomlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonucu destekleyecek şekilde Lu, Eva, Wang, Chang, Huang ve Wang (2012) yaptıkları araştırmada egzersiz

kimliği ve egzersiz bağımlılığının pozitif yönde ilişkili olduğu ve egzersiz bağlılığının (exercise commitment) zorunlu alt boyutunun bu ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur. Bazı araştırmalarda egzersiz kimliğinin yeme davranışları açısından olumsuz sonuçlarının olabileceği bulunmuştur. Lantz ve arkadaşları (2004) tarafından maraton yarışmasına katılan bireyler ile yapılan araştırmada egzersiz kimliği yüksek olan bireylerin daha fazla yeme bozukluğu gösterdiği bulunmuştur. Egzersiz kimliği ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırmada egzersiz kimliği daha fazla bilişsel kısıtlama ve daha fazla vücut tatminsizliği ile ilişkili bulunmuştur (Palermo ve Rancourt, 2021). Lise öğrencileri ile yapılan 10 yıllık boylamsal araştırmada egzersiz kimliğinin düşük vücut memnuniyetsizliği, düşük beden kitle indeksi gibi sağlıklı çıktılar ile ve ayrıca yüksek seviyede egzersiz zorunluluğuyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Karr, Bauer, Graham, Larson ve Neumark-Sztainer 2014). Strachan ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan araştırmada ise egzersiz kimliğinin davranışsal düzenlemelerle ilişkisi incelenmiş ve bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve özdeşimle düzenleme ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmalar birlikte ele alınıp değerlendirildiğinde egzersiz kimliği ile ilgili araştırmalarda davranışsal sonuçlarının daha fazla incelendiği; öncüllerine nispeten daha az odaklanıldığı görülmektedir. Öncüllerine yönelik araştırmalarda çoğunlukla davranışsal, motivasyonel veya öz düzenleme faaliyetleri ile ilişkisi incelenmiş veya uygulanan egzersizle ilişkili müdahale programlarının egzersiz kimliği açısından etkileri değerlendirilmiştir. Mevcut araştırmada alan yazındaki bu araştırmaların ötesinde benlikle ilişkili çeşitli yönlerin egzersiz kimliği ile ilişkisi incelenecek ve bu doğrultuda egzersizde benlik sunumu ve fiziksel benlik algısı ele alınacaktır.

4.4. Egzersizde Benlik Sunumu

İnsanların başkaları üzerinde iyi izlenim bırakma ve onlara güzel görünme amacıyla davranışları benlik sunumu ile açıklanmaktadır (Altıntaş, Aşçı ve Özenir, 2007). Benlik sunumu, kişisel efor ve yeteneklerini kullanarak diğer bireylere etki etme yolu olarak tanımlanmaktadır (Schlenker ve Leary, 1982). Bir başka tanıma göre ise benlik sunumu, bireylerin belirli bir imajı ya da izlenimi başkalarına tasvir etmeye çalıştıkları süreç olarak değerlendirilmektedir (Leary ve Kowalski, 1990). Bireyler bulundukları

toplumdan etkilenip davranışlarını ona göre biçimlendirmekte ve toplumdaki diğerlerini de etkileyip yönlendirebilmektedirler. Bireylerin başkaları tarafından nasıl algılandıklarına ve değerlendirildiklerine dair sürekli bir merak ve ilgileri vardır (Özenir ve Aşçı, 2005). Bundan dolayı toplumdaki diğer kişiler üzerinde pozitif etki yaratmak için hareketlerini düzenlemektedirler (Leary, 1992). Başarısız benlik sunumları bireyin benlik saygısını düşürüp olumsuz duygusal tepkilere neden olurken, başarılı benlik sunumları bireyin benlik saygısını yükseltip, iyi hissetmesini sağlamaktadır (Ginis ve Leary, 2004). Bireylerin benlik sunumunu nasıl gerçekleştirdiği incelendiğinde genellikle insanlara kendilerinin en iyi, doğru ve olumlu görüntülerini sunmaya çalıştıkları görülmektedir. Bu durum çoğu zaman böyle olmakla birlikte bazı özel durumlarda kendilerinin belirli yönlerini vurgulayıp diğerlerini küçümsemeyi de seçebilmektedirler (Leary ve Kowalski, 1990). Örneğin, iş görüşmelerinde olumlu özelliklerin vurgulanıp, daha az olumlu olan ya da olumsuz olan özelliklerin vurgulanmasından kaçınılabılır.

Bireyler benlik sunumunu farklı gerekçelerle gerçekleştirmektedir. Gammage (2013) bu doğrultuda üç farklı gerekçe öne sürmüştür. İlk olarak, bireyler başkalarından aldıkları ödülü en üst düzeye çıkarmak (örneğin, iş teklifi almak) ve zararı en aza indirmek (örneğin, topluluk önünde konuşmaktan kaçınmak) için olumlu benlik sunumu gösterirler. İkinci olarak başkalarının üzerinde olumlu izlenimler bırakmak, daha olumlu duygu durumuna ve daha yüksek öz saygıya sahip olmak amacıyla benlik sunumu gerçekleştirirler. Üçüncü olarak bireyler kendilerine dair görüşleri (örneğin sporcu ya da egzersiz yapan olmak) ile diğer bireylerin kendisine yönelik izlenimlerini denkleştirerek kendilerine ilişkin düşüncelerini pekiştirmek için benlik sunumu gerçekleştirir (Gammage, Hall ve Ginis, 2004).

Benlik sunumunun temelini “başkalarını etkileme güdüsü” ve “izlenim oluşturma” olmak üzere iki süreç oluşturmaktadır. Başkalarını etkileme güdüsü, başkalarında belirli bir izlenim yaratma; onların algı ve izlenimlerini kontrol etme arzusu olarak tanımlanmaktadır (Leary ve Kowalski, 1990). Belirli izlenimler bireylerin belirledikleri bir hedefe hizmet ettiğinde, diğer bir deyişle maddi ve sosyal sonuçları olduğunda, bireyin benliğini ve kimliğini etkileme potansiyeli olduğunda başkalarını etkileme güdüsü yüksektir (Dimmock, Howle ve Jackson, 2020). Ayrıca insanlar tipik olarak kendilerini nasıl gördükleriyle tutarlı görüntüler yaratmaya çalıştıkları için

(Martin Ginis, Lindwall ve Prapavessis, 2007), mevcut durum ile istenilen durum arasındaki fark ne kadar büyükse bireylerin başkalarını etkileme güdüsü de o ölçüde yüksek olacaktır (Gammage, 2013). İzlenim oluşturma ise başkalarının kendilerine ilişkin izlenimlerini değiştirmek ve hedeflenen izlenimi elde etmek amacıyla belirli stratejilere karar vererek bu doğrultuda davranışlarını değiştirmeyi ifade eder (Leary ve Kowalski, 1990). Bireylerin hangi izlenimleri yaratacaklarına ve bu izlenimleri nasıl yaratacaklarına karar vermeleri olarak da tanımlanmaktadır (Gammage, 2013). Benlik kavramımızla uyumlu bir şekilde kendimizi sunmamız, kimlik ve benlik sunumu arasında bir paralellik kurmaktadır (Liardi, 2015). Bireylerin benliklerini sunma eğilimlerinin, kendilerine dair algılarıyla olumlu şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Leary ve Allen, 2011). Bilişsel uyumsuzluktan kaçınmak için kendi algılarıyla tutarsız olacak şekilde benlik sunumundan vazgeçmektedirler (Aronson, 1969). Buna ek olarak bireyler rolleriyle ilişkili davranışlarıyla çelişik görünmelerinden kaynaklı tutarsız algılanmaları halinde toplum tarafından sert bir şekilde yargılanacaklarından kaygı duymaktadırlar (Goffman, 1959). Schlenker ve Leary (1982) bireylerin sosyal kaygı yaşadıklarında, başkalarının tepkilerinin kimlikleri üzerinde etkili olduğunu kabul ettiklerini belirtmiştir. Bireyin kimliğine yönelik gerçek ya da hayali eleştiriler hakkında endişelenmesi, kimliğini tasvir etmek için benlik sunumu yapmasının önüne geçtiği bir ortam yaratmaktadır (Liardi, 2015).

Benlik sunumu yaşamın her alanında gerçekleşebilmektedir. Bu alanlardan biri de spor ve egzersiz ortamlarıdır. Benlik sunumu, spor ve egzersiz ortamında bireyin yaptığı hareket ve becerilerin diğerleri tarafından beğenilmesi ve övgü almasını istemesiyle kendini göstermektedir (Hausenblas, Brewer ve Van Raalte, 2004). Bireyin fiziksel aktiviteye katılımını ve tercihlerini etkileyen benlik sunumu, yaşanan duygularda da etkinliğe sahiptir (Leary, 1992). Egzersize katılımı, katılım düzeyini ve nedenlerini anlamada bireyin benlik sunumu ile ilgili motivasyonları önemlidir (Özenir ve Aşçı, 2005). Spor ve egzersize katılım, bireylerin fiziksel görünümelerini korumalarına veya fit görüntüye sahip olmalarına ve bu durumlara ulaşmalarına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle diğerlerine fiziksel olarak çekici görünme arzusu bireyleri fiziksel olarak aktif olmaya motive etmektedir (Hausenblas ve ark., 2004). Prapavessis, Grove ve Eklund (2004) fiziksel görünümün yanı sıra sporcu veya sporcu olarak algılanma isteğinin de bireyleri, fiziksel olarak aktif olmaya teşvik ettiğini belirtmişlerdir.

Benlik sunumunun temelindeki süreçlerden olan başkalarını etkileme güdüsünün fiziksel aktivite ortamlarında kavramsallaştırılması ve ölçülmesine yönelik yeni bir model geliştirilmiştir. Howle, Jackson, Conroy ve Dimmock (2015) tarafından geliştirilen modelde (Şekil 4.4.1.), başkalarını etkileme güdüsü açıklanırken sadece kazanmaya dayalı değil kaçınmaya dayalı durumlar da dikkate alınmış ve fiziksel durumun ötesinde oluşturulmak istenen imajlar da hesaba katılmıştır. Modelin ana hatları yaklaşma – kaçınma paradigmasına dayalı olarak kavramsallaştırılan koruyucu (protective) ve kazanımcı (acquisitive) benlik sunumu güdüleridir. Sosyal onay kazanacak şekilde benlik sunumu güdüsü kazanımcı olarak tanımlanırken, sosyal onaylamamadan kaçınan şekilde benlik sunumu güdüsü koruyucu olarak tanımlanmıştır. Kişiler arası güdülerin eylemlilik ve toplulukçuluk ilkelerine göre değerlendirildiği görüşünden hareketle modelin diğer boyutları, benlik sunumunun eylem yönelimli (agentic) ve toplulukçu (communal) özellikleri olarak belirlenmiştir. Eylemlilik söz konusu olduğunda birey başarıya, ustalığa, güce, yeterliliğe değer verirken, toplulukçuluk söz konusu olduğunda birey başkalarına yakın hissetme, başkaları tarafından beğenilme ve sosyal bağlantılara değer vermektedir (Dimmock ve ark., 2020).

	<u>Koruyucu (Protective)</u>	<u>Kazanımcı (Acquisitive)</u>
Eylem Yönelimli (Agentic)	Kişinin fiziksel nitelikleri ve görev yeteneği açısından başkalarının onaylamamasından kaçınması.	Kişinin fiziksel nitelikleri ve görev yeteneği açısından başkalarından onay alması.
Toplulukçu (Communal)	Kişinin kişilerarası nitelikleri hakkında başkalarının onaylamamasından kaçınması.	Kişinin kişilerarası nitelikleri hakkında başkalarından onay alması.

Şekil 4.4.1. Benlik Sunumu 2 x 2 Modeli (Dimmock, Howle ve Jackson 2020'den değiştirilerek kullanılmıştır)

4.4.1. Egzersizde benlik sunumunun öncül ve sonuçları

Egzersizde benlik sunumuna yönelik yapılan bazı araştırmalarda çeşitli gruplar arasında egzersizde benlik sunumu düzeyi karşılaştırılmıştır. Altıntaş ve arkadaşları

(2007) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada da cinsiyete ve egzersiz sıklığı, türü ve süresine göre egzersizde benlik sunumları incelenmiştir. Cinsiyete ve egzersiz türüne göre farklılaşma bulunmazken; egzersiz sıklığı ve süresine göre gruplar arasında farklılık bulunmuştur. Buna göre egzersize katılım süresi uzun olanlar ve daha sık egzersiz yapanlar daha yüksek benlik sunumuna sahiptir. Görgüt, Eski ve Güllü (2014) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavlarına katılan adaylar ile yapılan araştırmada da birçok demografik değişkene göre farklılık bulunamamıştır. Cinsiyet, okul türü, spor yapılan branş, antrenörlük belgesinin olup olmaması, ebeveynlerin eğitim durumu veya ailenin ekonomik geliri gibi değişkenlere göre yapılan karşılaştırmalarda anlamlı bir fark yoktur. Yalnızca lisanslı olup olmama başkalarını etkileme güdüsü üzerinde farklılık yaratmaktadır ve buna göre lisanslı olmayanlarda başkalarını etkileme güdüsü daha yüksek bulunmuştur.

Benlik sunumuna ilişkin bazı araştırmalarda ise benlik sunumunun çeşitli öncülleri ele alınmıştır. Buna göre mevcut ve ideal vücut imgeleri arasındaki tutarsızlıklar, benlik sunumunun öncüllerinden biridir. Tayvan’da aerobik katılımcıları ile yürütülen araştırmada, vücut şeklinden memnun olanlar ve daha dolgun olmak isteyenler, daha zayıf olmak isteyenlere kıyasla daha yüksek izlenim motivasyonu bildirmiştir (Chang, Pan ve Shu, 2019). Mükemmeliyetçiliğin benlik sunumu ile ilişkisi incelendiğinde mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik sunumu ile farklı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin benlik sunumu ile negatif ilişkiye sahip olduğu, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise benlik sunumu ile pozitif ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Longbottom, Grove ve Dimmock, 2012). Ayrıca kendini ayarlama (self-monitoring) düzeyi arttıkça benlik sunumu yeterliğinin de arttığı bulunmuştur (Bray, Bassett ve Amirthavasari, 2011). Yapılan egzersiz programlarından sonra ölçülen benlik sunumu yeterliği artsa da egzersiz eğitmeninin cinsiyeti (Lamarche ve Gammage, 2010) veya egzersiz ortamında ayna bulunmasının (Lamarche, Gammage ve Strong, 2009) bir farklılaşma yaratmadığı bulunmuştur. Yapılan bir diğer araştırmada televizyonda yayınlanan sağlığı geliştirmeye ve görünüme dayalı egzersiz reklamlarının da benlik sunumu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Berry ve Howe, 2004). Yapılan bir deneysel çalışmada ise 12 haftalık bir kardiyovasküler egzersiz müdahalesinin, bireylerin benlik sunumu ile başkaları

üzerinde olumlu izlenim bırakabileceklerine dair kendilerine olan güvenlerini pozitif yönde etkilediği bulunmuştur (Pearson, Hall ve Gammage, 2013).

Benlik sunumuna ilişkin araştırmaların çoğunda benlik sunumunun sonuçlarının incelendiği görülmektedir. Bu anlamda en sık ele alınan değişken egzersiz düzeyi ve sıklığıdır. Longbottom ve Beals (2010) tarafından yapılan araştırmada benlik sunumu egzersize katılım ile pozitif yönde ilişkili bulunmuş ve bu ilişkinin mükemmelliyetçi bireylerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Meme kanserinden kurtulanlar ile yürütülen araştırmada da benlik sunumunun orta-şiddetli fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Brunet ve Sabiston, 2011). Benlik sunumu ve şiddetli fiziksel aktivite arasındaki ilişki sporcularda incelendiğinde ise hem kadınlarda hem erkeklerde pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur (Aşçı, Lindwall, Altıntaş ve Gürsel, 2015). Kadın egzersiz katılımcıları ile yapılan araştırmada benlik sunumunun bilişsel göstergeleri olarak sosyal fiziksel kaygı, benlik sunumu yeterliği, izlenim motivasyonu ve egzersiz imgelemenin egzersiz davranışı ile ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre yüksek düzeyde egzersiz yapanlar daha yüksek düzeyde benlik sunumu yeterliği ve egzersiz imgeleme bildirmiştir. Buna bağlı olarak bireylerin benlik sunma beklentilerini artırarak egzersiz davranışını da arttırmanın mümkün olabileceğini belirtmişlerdir (Gammage ve ark., 2004). Benlik sunumu ile ilişkili olan diğer değişkenler ise vücut memnuniyetsizliği ve sosyal kaygıdır. Vücut geliştirme sporcularıyla yapılan araştırmada benlik sunumu ile vücut memnuniyetsizliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Nourbakhsh, Shafienia ve Gholchin, 2010). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada benlik sunumunun sosyal kaygı üzerinde ana etkisi bulunamasa da narsisizm ile etkileşiminin kadınlarda sosyal anksiyeteyi etkilediği bulunmuştur. Buna göre düşük narsisizm, izlenim motivasyonundan bağımsız olarak yüksek sosyal kaygı ile ilişkilidir. Aksine, yüksek narsisizme sahip olanlar genel olarak daha düşük sosyal kaygı yaşasalar da yüksek düzeyde izlenim motivasyonuna sahip olduklarında daha yüksek sosyal kaygı yaşadılar (Akehurst ve Thatcher, 2010). Benlik sunumu motivasyonlarının sosyal fizik kaygı üzerindeki etkisini ve cinsiyetin biçimlendirici rolünü inceleyen bir diğer araştırmada sosyal tanınma, kilo yönetimi ve izlenim motivasyonlarının kadınlar için sosyal fizik kaygı ile ilişkili olduğu; erkeklerde ise kilo yönetimi, izlenim motivasyonlarının sosyal fizik kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur

(Strong, Ginis, Mack ve Wilson, 2006). Basketbolcularla yapılan araştırmada benlik sunumu motivasyonlarının, fiziksel aktivite davranışı aracılığıyla başkalarının benlik değerlendirmelerini yordadığı bulunmuştur. Diğer bir deyişle, benlik sunumu motivasyonları, görev davranışını teşvik ederek veya bastırarak izlenim yönetimi etkinlikleri açısından farklılık gösterebilir (Howle, Dimmock ve Jackson, 2016). Çeşitli spor dallarından elit sporcularla yapılan araştırmada benlik sunumunun tıkanma davranışı ile ilişkisi incelenmiş ve katılımcılar, tıkanmancesinde ve sırasında koruyucu ve eylem yönelimli benlik sunumu motivasyonları, düşük benlik sunumu yeterliliği ve benlik sunumu kaygıları bildirmiştir (Hill, Carvell, Matthews, Weston ve Thelwell, 2017). Benlik sunumunun spesifik bir türü olarak mkemmelliyei benlik sunumu ele alındığında, egzersiz bağımlılığı ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuca dayalı olarak, sporcular mükemmel bir imaj sergilemeye odaklandıklarında egzersiz için sağlıksız bir bağlılığa neden olabileceğine sürülmüştür (Hill, Robson ve Stamp, 2015).

Sınırlı sayıda araştırmada benlik sunumunun biçimlendirici rolü ele alınmıştır. Bu araştırmalardan birinde egzersiz yapma durumlarına göre farklı tasvir edilen kadınlara atfedilen fiziksel değerlendirmeleri benlik sunumunun etkilediği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, egzersiz stereotiplerininzellikle kendilerini sporcu olarak sunmaya motive olan katılımcılar arasında daha belirgin olduğu ifade edilmiştir (Lindwall ve Martin Ginis, 2006). Ergen kızlarla yapılan araştırma benlik sunumu yeterliği beklentisinin sosyal fizik kaygı ile egzersiz sıklığı arasındaki ilişkiyi biçimlendirdiği bulunmuştur. Buna göre benlik sunumu yeterliği beklentisi yüksek olduğunda sosyal fizik kaygı egzersiz sıklığı ile pozitif olarak ilişkili iken, benlik sunumu yeterliği beklentisi düşük olduğunda negatif olarak ilişkili bulunmuştur (Cumming ve Thogersen-Ntoumani, 2011). Ancakniversiteğrencileri ile yapılan araştırmada benlik sunumu yeterliğinin sosyal fizik kaygı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkide biçimlendirici rolü bulunamamıştır (Gammage, Lamarche ve Drouin, 2014).

Bu araştırmalar birlikte ele alınıp değerlendirildiğinde egzersizde benlik sunumu ile ilgili yapılan araştırmalarda çoğunlukla davranışsal olarak egzersize katılım düzeyi ve duygusal olarak kaygı üzerindeki etkilerinin incelendiği görülmektedir. Egzersizde benlik sunumununncllerine yönelik çok az çalışma yapıldığı ve bu araştırmalarda

çeşitli demografik değişkenlere ve kişilik özelliklerine göre farklılaşma olup olmadığının incelendiği görülmektedir.

4.5. Fiziksel Benlik Algısı

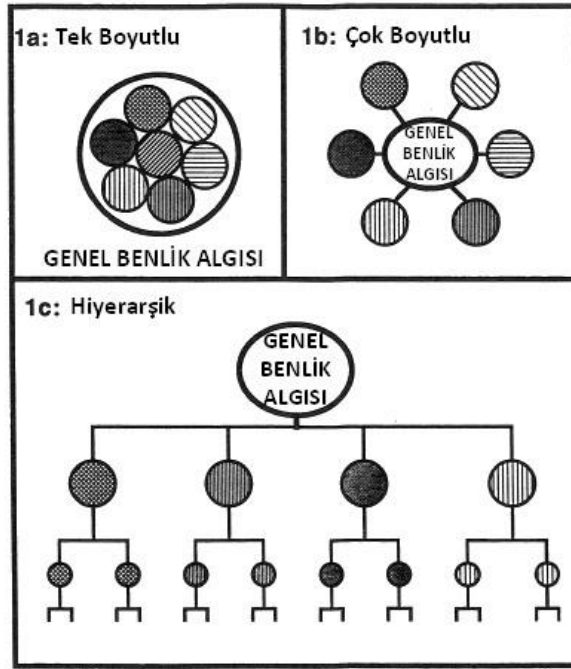
Fiziksel benlik algısı, bireyin psiko-motor bağlamda kendisini algılaması ve değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Fox, 1990). Bir diğer tanıma göre fiziksel benlik algısı, atletik yetenek veya güç gibi belirli kişilik özelliklerine ilişkin algıları ifade eder (Sonstroem ve Potts, 1996). Kişinin kendisine ilişkin olumlu değerlendirmeleri fiziksel benlik algısına ilişkin duyguları iyileştirirken, olumsuz değerlendirmeleri kötüleştirir (Garn ve Shen, 2015). Benlik kavramının önemli bir boyutu olan fiziksel benlik algısı, çocukluk çağından başlayarak fiziksel çevre ile ilişki kurmadaki kabiliyeti yansıtmaktadır ve sağlıklı bir gelişim için önem arz etmektedir (Fox ve Corbin, 1989). Bu önemi yansıtacak şekilde fiziksel benlik algısının özsaygı, psikolojik iyi oluş, sağlık ve başarı davranışları açısından katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Fox ve Wilson, 2008). Olumsuz fiziksel benlik kavramına sahip kişiler, muhtemelen vücutları hakkında özeleştiri yaparlar, başkaları tarafından bedenle ilgili daha olumsuz eleştirilere maruz kalırlar ve olumsuz duygusal durumları deneyimleme olasılıkları daha yüksektir (Crocker, Sabiston, Kowalski, McDonough ve Kowalski, 2006; Sabiston, Sedgwick, Crocker, Kowalski ve Mack, 2007).

Egzersiz ve spor ortamlarında ise fiziksel benlik algısı motivasyon, davranışsal katılım ve zihinsel sağlık sonuçlarının önemli bir öncülü olarak kabul edilmektedir (Craven ve Marsh, 2008; Marsh, 2002; Marsh, Papaioannou ve Theodorakis, 2006; Skaalvik ve Rankin, 1995). Olumlu bir benlik algısı, motivasyonda artış sağlayarak kendini geliştirici bir etki gösterir (Ferla, Valcke ve Cai, 2009). Ayrıca fiziksel benlikleri hakkında iyi hisseden egzersiz katılımcıları egzersiz hedeflerini takip etmeye ve istenen egzersiz sonuçlarını elde etmeye daha yatkındır (Dishman ve ark., 2006; Marsh ve ark., 2006).

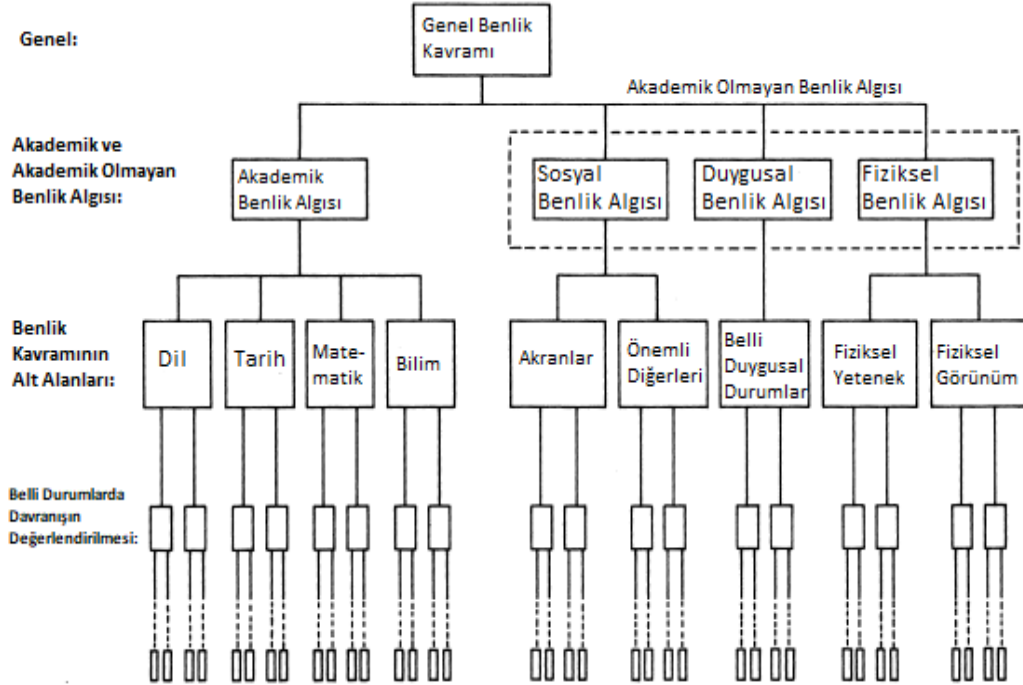
4.5.1. Fiziksel benlik algısının yapısı

Fiziksel benlik kavramını anlaşılır kılmak adına genel benlik kavramının yapısının anlaşılması gerekmektedir. Benlik kavramını açıklamak üzere çeşitli modeller öne sürülmüştür. Coopersmith (1967) tarafından öne sürülen tek boyutlu modelde (Şekil

4.5.1) diğerk faktörleri yöneten genel bir benlik algısı faktörünün olduğı iddia edilmiştir. Buna göre benlik tekli-bütün bir yapıdadır; boyutları ayrılamaz ve aynı değeri taşımaktadır (Fox ve Corbin, 1989). Ancak bu tek boyutlu model, bireylerin yaşantısındaki farklı alanlara ait değerlendirmelerine yönelik ayrımları açıklayamaması (Aşçı, 2004a) ve bu değerlendirmelerin genel benlik saygısı üzerindeki etkisini yani birey için ne kadar önemli olduğuna bağlı olduğı gerçeğini gözden kaçırması (Rosenberg, 1965) gerekçeleriyle eleştirilmiştir. Bu eleştirilere dayalı olarak yapılan sonraki araştırmalar benlik kavramının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu öne sürmüş ve bu fikri destekleyici sonuçlar elde etmiştir (Marsh ve Shavelson, 1985; Shavelson, Hubner ve Stanton, 1976; Soares ve Soares, 1977). Bu “çok boyutlu benlik algısı modeli” (Şekil 5.1) aracılığıyla bireyin yaşantısındaki farklı alanlarda farklı duygulara sahip olduğı ve bu duyguların da genel benlik saygısını değerlendirmesini etkilediğı belirtilmektedir (Aşçı, 2004a). Benliğin çok boyutlu yapısı kabul edildikten sonra ayrıca hiyerarşik bir yapısının da olduğı iddia edilmiştir. Shavelson ve arkadaşları (1976) akademik, sosyal, duygusal ve fiziksel alanların her birinde benliğin temsil edildiğı ve tepede genel bir benlik algısının yer aldığı hiyerarşik bir model sunmuşlardır (Şekil 4.5.2). Bu modelde akademik ve akademik olmayan (sosyal, duygusal ve fiziksel) alanlar ve bunların alt alanları iç içe geçmiş durumdadır (Marsh ve Craven, 2006). Ayrıca modelde aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya doğru nedensel bir akış bulunduğı ifade edilmektedir (Crocker ve McEwen, 2013).

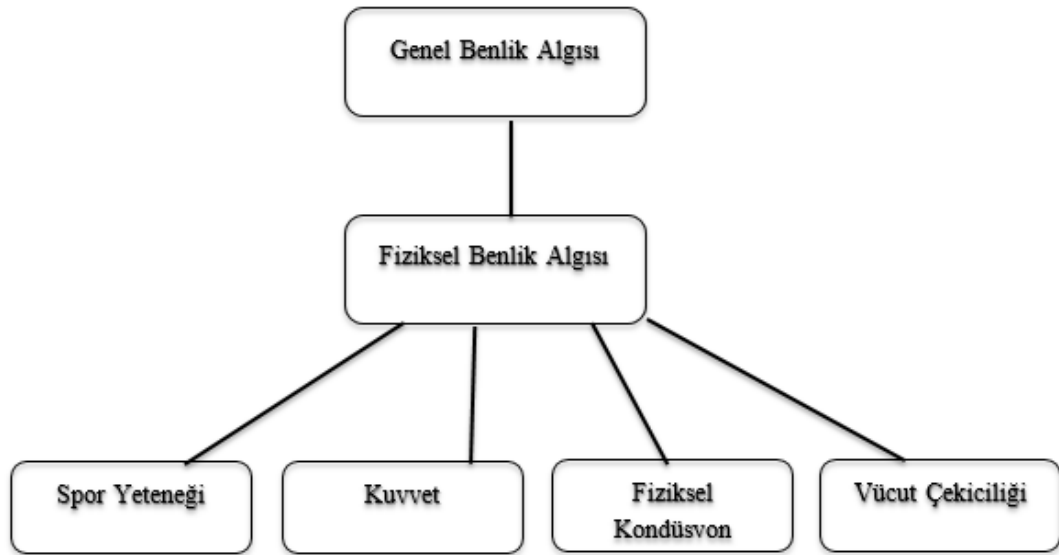


Şekil 4.5.1: Benlik Algısının Yapısına İlişkin Modeller (Fox ve Corbin 1989'dan değiştirilerek kullanılmıştır)



Şekil 4.5.2: Benlik Kavramının Hiyerarşik Organizasyonu (Shavelson ve ark. 1976'dan değiştirilerek kullanılmıştır)

Benliğin hiyerarşik modeli, fiziksel benlik kavramını sistematik olarak araştırmak için spor ve egzersiz psikolojisi araştırmacılarına zemin hazırlamıştır (Fox ve Corbin, 1989). Fiziksel benlik algısı, benliğin çok boyutlu ve hiyerarşik yapısında yer almakta olan ve egzersize katılımdan etkilenen önemli bir boyut olarak kabul edilmiştir (Aşçı, 2004b). Spesifik olarak fiziksel alt alanlardaki değişikliklerin, fiziksel benlikte değişimler meydana getireceği ve bunun da genel benlik kavramını etkileyeceği önerilmiştir. Aynı şekilde genel benlik kavramında meydana gelen değişimlerin de alt düzeyde yer alan boyutları etkileyeceği belirtilmiştir (Marsh ve Craven, 2006). Benliğin hiyerarşik modeline dayalı olarak Fox ve Corbin (1989) tarafından fiziksel algılama modeli öne sürülmüştür (Şekil 4.5.3). Bu model spor yeteneği, kuvvet, fiziksel kondüsyon ve vücut çekiciliğini kapsayan bir fiziksel benlik algısından ve onun da üstünde yer alan genel bir benlik algısından oluşmaktadır.



Şekil 4.5.3: Hiyerarşik Fiziksel Algılama Modeli (Fox ve Corbin 1989'dan değiştirilerek kullanılmıştır)

4.5.2. Fiziksel benlik algısının öncül ve sonuçları

Yapılan araştırmalarda fiziksel benlik algısı çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu araştırmalardan birinde fiziksel benlik algısının cinsiyete ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaştığı görülmüştür. 11-13 yaşlarındaki çocuklarla yapılan araştırmada erkeklerin koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik ve görünüm puanları kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek

bulunurken, kızların beden kompozisyonu puanları erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Baydemir, Yurdakul ve Özer, 2018). Koca, Aşçı ve Oyar (2003) tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyet ve spor branşının fiziksel benlik algısı puanları üzerinde bir etkisi bulunmadığı ancak spor deneyiminin fiziksel benlik algısını etkilediği belirlenmiştir. Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması amacıyla üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada ise erkeklerin kadınlardan daha olumlu bir benlik algısına sahip olduğu ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerin düşük olanlara kıyasla daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduğu bulunmuştur (Aşçı, 2004b). 11-16 yaş arası ergenlerde fiziksel benlik algısının yaş grupları arasında farklılaştığı ve erkeklerin fiziksel benlik algılarında (fiziksel benlik değeri, fiziksel kondüsyon, spor yeterliği, vücut çekiciliği ve fiziksel güç) kadınlardan daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur (Maiano, Ninot ve Bilard, 2004). İlkokul çocuklarında yapılan incelemede ise erkeklerin fiziksel benlik algısının güç, dayanıklılık, hız, koordinasyon ile ilgili alt boyutlarının kızlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Esneklik alt boyutunda ise kızların erkeklerden daha yüksek puanlar bildirdiği görülmüştür (Lohbeck, Tietiens ve Bund, 2016). Klomsten, Skaalvik ve Espnes (2004) tarafından ilkökul ve ortaokul öğrencileri ile yapılan araştırmada da fiziksel benliğin tüm alt boyutlarında erkekler kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar elde etmiştir. Ayrıca fiziksel benlik puanlarının yaşla birlikte azalma gösterdiği bulunmuştur. Ergenlerle yapılan bir diğer araştırmada da destekleyici sonuçlar elde edilmiş; erkeklerin ve yaşça daha genç olanların daha yüksek fiziksel benlik algısına sahip olduğu görülmüştür. Kültüre göre yapılan kıyaslamalarda ise fiziksel benlik algısı açısından farklılaşma bulunamamıştır (Hagger, Stevenson, Chatzisarantis, Gaspar, Ferreira ve Rave, 2010). Demografik değişkenlerin ötesinde beden kitle indeksi ve yeme bozukluğu da fiziksel benlik algısının öncülü olarak bulunmuştur. Ergenlerle yapılan araştırmada beden kitle indeksi arttıkça fiziksel benlik kavramında düşüşler yaşandığı ve yeme bozukluğunun fiziksel benlik algısı ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur (Grandmontagne ve Fernandez, 2004). Ayrıca yapılan boylamsal bir araştırmada çocukların vücut yağ benliklerinin 8 ay sonra ölçümlenen fiziksel benlik algısını yordadığı bulunmuştur (Garn ve ark., 2016). Bir diğer araştırmada bireyin kas yapısı ile ilgili hoşnutsuzluğu ve çarpıklığının da fiziksel benlik algısı ile negatif ilişkili

olduğu tespit edilmiştir (Gonzalez-Marti, Bustos, Hernandez-Martinez ve Jordan, 2014). Bununla birlikte fiziksel benlik algısının yordayıcılarının cinsiyet grupları arasında farklılaşabileceği de görülmüştür. Yaşlı bireylerde fiziksel benlik algısı ve fiziksel uygunluk arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, kadınlarda kardiyovasküler dayanıklılık fiziksel benlik algısını yordarken, erkeklerde fiziksel gücün fiziksel benlik algısını yordadığı bulunmuştur (Amesberger, Finkenzeller, Würth ve Müller, 2011). Ayrıca ilişkilerin yaşa göre de farklılaşabileceği görülmektedir. Normal kilolu ergen ve genç yetişkinlerle yapılan araştırmada beden imajı memnuniyetinin fiziksel benlik algısı ile ilişki olduğu ancak bu ilişkinin ergenler için desteklendiği, genç yetişkinlerde anlamlı olmadığı görülmüştür (Chakraborty ve De, 2014).

Fiziksel aktivite düzeyi, çeşitli araştırmalarda fiziksel benlik algısının hem öncülü hem de sonucu olarak ele alınmış ve karşılıklı ilişkili olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Kız öğrencilerde fiziksel benlik algısı alt boyutlarından sportif yeterlik, vücut çekiciliği, kuvvet ve fiziksel kondisyon fiziksel aktivite düzeyi ile pozitif yönde ilişkili iken; erkek öğrencilerde sportif yeterlik, kuvvet ve fiziksel kondisyon alt boyutları fiziksel aktivite düzeyi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Altıntaş, Çağlar, Aşçı, Karahan ve Uygurtaş, 2009). Fiziksel benlik algısı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki, yapılan metaanaliz çalışmasında da ortaya konulmuştur (Babic, Morgan, Plotnikoff, Lonsdale, White ve Lubans, 2014). Engelli sporcular ile yapılan araştırmada da fiziksel benlik algısının fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Shapiro ve Martin, 2010). Ancak fiziksel benlik algısı yalnızca fiziksel aktiviteyi etkilememekte, ayrıca ondan etkilenmektedir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin çeşitli etkilerine fiziksel benlik algısının aracılık ettiği görülmüştür. Bunlar arasında 18-45 yaşları arasındaki kadınlarla yürütülen bir araştırmada, fiziksel aktivitenin genel yaşam kalitesi üzerindeki etkisine fiziksel benlik algısının aracılık ettiği görülmüştür (Silvestre ve Landa, 2016). Yaşlı bireylerle yapılan benzer bir araştırmada ise fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı ilişkili yaşam kalitesi üzerindeki etkisine fiziksel benlik algısının aracılık ettiği bulunmuştur (Hsu ve Lu, 2018). Ayrıca fiziksel aktivitenin genel benlik algısı üzerindeki etkisine de fiziksel benlik algısının aracılık ettiği bulunmuştur (Fernandez-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas ve Contreras, 2019).

Fiziksel benlik algısının doğrudan sonuçları incelendiğinde başarı hedeflerini yordadığı bulunmuştur. Buna göre genel fiziksel yeterlik algısı, kadın sporcularda ustalık-yaklaşma hedef yönelimi ile pozitif yönde ilişkili iken; erkek sporcularda ise ustalık-kaçınma hedef yönelimi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Ersöz, Çetinkalp ve Eklund, 2015). Fiziksel benlik algısının bir diğer sonucu temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıdır. Sporcularla yapılan bir araştırmada fiziksel benlik algısının sporcuların özerklik, yetkinlik ve ilişkililik duygularını yordadığı ortaya koyulmuştur. Buna dayalı olarak fiziksel benlik kavramının gelecekteki egzersiz ihtiyacının tatmini üzerindeki kendini geliştirici etkileri olduğu belirtilmiştir (Garn ve Shen, 2015). Ancak fiziksel benlik algısı da ihtiyaçlarının tatmininden etkilenebilir. Yapılan araştırmada fiziksel benlik saygısının genel ihtiyaç tatmini ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Garn, McCaughy, Martin, Shen ve Fahlman, 2012). Fiziksel benlik algısının duygusal sonuçlarının incelendiği bir araştırmada utanç ve suçluluk ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Crocker, Brune, Kowalski, Mack, Wilson ve Sabiston, 2014). Bir diğer araştırmada ise fiziksel benlik algısının kadınlarda utanç duygusu ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu ancak erkeklerde anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Ayrıca fiziksel benlik algısının kadınlarda ve erkeklerde suçluluk duygusu ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (Gilchrist, Solomon-Krakus, Pila, Crocker ve Sabiston, 2020). Fiziksel benlik algısının bir diğer sonucu ise spor bağlılığıdır. Dejonge, Mackowiak, Pila, Crocker ve Sabiston (2019) tarafından yapılan boylamsal araştırmada fiziksel benlik algısının spor bağlılığını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan elit sporcularla yapılan araştırmada fiziksel benlik algısının kuvvet ve fiziksel kondisyon alt boyutları denetim odağı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Koca ve ark., 2003). Kız öğrencilerle yapılan araştırmada özdeşimle düzenlemenin genel benlik algısı ve boş zaman fiziksel aktivitesi ile arasındaki ilişkilere fiziksel benlik algısının aracılık ettiği bulunmuştur (Beasley ve Garn, 2013).

Egzersiz kimliği, egzersizde benlik sunumu ve fiziksel benlik algısına ilişkin araştırmalar gözden geçirildiğinde her kavramın çeşitli öncüllerinin belirlendiği ve davranışsal ve duygusal sonuçlarının ele alındığı görülmüştür. Mevcut araştırmada alan yazında incelenen bu ilişkilerin ötesinde benlik sunumu ve fiziksel benlik algısının egzersiz kimliğini yordayıp yordamadığı incelenecektir. Bu amaç

doğrultusunda öncelikle ilk çalışmada Egzersiz Kimliği Ölçeği Türkçeye uyarlanmış ve ikinci çalışmada düzenli egzersiz katılımcıları arasında bu ilişkiler incelenmiştir.



5. GEREÇ VE YÖNTEM

Egzersiz kimliğine ilişkin araştırmalar incelendiğinde hepsinin Türkiye dışındaki ülkelerde yürütüldüğü ve kavramı incelemeye yönelik Türkçe bir ölçüm aracının bulunmadığı görülmüştür. Bu nedenle bu araştırma iki çalışmadan oluşmakta olup, ilk çalışmada egzersiz kimliğinin ilişkilerini incelemeden önce bu kavramı ölçmeye yönelik Anderson ve Cychosz (1994) tarafından geliştirilen Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması gerçekleştirilecektir. Egzersiz kimliğinin ölçümüne yönelik geçerlik ve güvenirliğe sahip Türkçe bir ölçüm aracı elde ettikten sonra egzersiz kimliğinin egzersizde benlik sunumu ve fiziksel benlik algısı ile ilişkisini incelemeye yönelik yürütülen ikinci çalışma hakkında bilgi sunulacaktır.

5.1. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Çalışma I)

Bu bölümünde araştırmanın hipotezleri, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplamada izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel işlemler üzerinde durulmuştur.

5.1.1. Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma türünde tarama modelinde tasarlanmıştır ve Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

5.1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin (Exercise Identity Scale [EIS]) psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla geçerlik ve güvenirliklerine ilişkin oluşturulan hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

H1. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe formu orijinal formuyla benzer faktör yapısına sahiptir.

H2. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe formu iç tutarlık katsayıları kabul edilebilir sınırlar içindedir.

5.1.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmada yapılması planlanan analizler doğrultusunda iki farklı örneklem kullanılmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi yapılan ilk örneklem olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışmaya 18 yaş ve üstündeki en az bir senedir düzenli egzersiz yapan 42 kadın ve 46 erkek olmak üzere 88 kişi ($Ort_{yaş} = 29,63 \pm 7,45$) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların beden kitle indeksleri ortalaması $23,5 \pm 3,06$, egzersiz deneyim ortalaması $8,32 \pm 8,49$ yıl ve haftada egzersiz yaptıkları gün ortalaması $3,92 \pm 1,34$ gündür. Bununla birlikte, katılımcıların %52,3'ü daha önce lisanslı olarak spor yaptığını belirtmiştir. Fiziksel aktiflik düzeylerini belirten MET puanlarına göre katılımcıların %1,1'i düşük düzey, %52,3'ü orta düzey, %46,6'sı yüksek düzeyde fiziksel olarak aktiftir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılan ikinci örneklem de olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışmaya 18 yaş ve üstündeki en az bir senedir düzenli egzersiz yapan 45 kadın ve 45 erkek olmak üzere 90 kişi ($Ort_{yaş} = 29,47 \pm 9,08$) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların beden kitle indeksleri ortalaması $22,99 \pm 2,97$, egzersiz deneyimleri ortalaması $8,11 \pm 7,17$ yıl ve haftada egzersiz yaptıkları gün ortalaması $4,40 \pm 1,01$ gündür. Bununla birlikte, katılımcıların %45,6'sı daha önce lisanslı olarak spor yaptığını belirtmiştir. Fiziksel aktiflik düzeylerini belirten MET puanlarına göre katılımcıların %44,4'ü orta düzey, %55,6'sı yüksek düzeyde fiziksel olarak aktiftir.

5.1.4. Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında hem açıklayıcı faktör analizi grubuna hem de doğrulayıcı faktör analizi grubuna doldurmaları için Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Kimliği Ölçeği ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu verilmiştir. Ölçekler hakkındaki bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda araştırmaya katılanların yaşı, cinsiyeti, egzersiz yılı, yaptığı egzersiz çeşitleri, egzersize katılım sıklığı, boyu, beden ağırlığı, eğitim durumu, daha önce lisanslı olarak spor yapıp yapmadıklarına ilişkin sorular yer almaktadır (Ek 1).

Egzersiz Kimliği Ölçeği (Exercise Identity Scale): Anderson ve Cychosz (1994) tarafından geliştirilen bu ölçek bireylerin egzersizle özdeşleşmesini ve ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmesini ölçmeyi amaçlamaktadır (Ek 2). Ölçek 9 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılardan bu maddeleri 7’li likert tipi bir skalada değerlendirmeleri istenmektedir (1: Kesinlikle katılmıyorum, 7: Kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,94 olarak belirtilmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, yüksek düzeyde egzersiz kimliğine işaret etmektedir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Form (International Physical Activity Questionnaire Short Form): Bu ölçek fiziksel aktivite şiddetini ölçmek amacıyla Craig ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir (Ek 3). Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Sağlam ve arkadaşları (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kısa formu 7 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan sorular aracılığıyla katılımcıların son yedi gün içindeki fiziksel aktiviteleri hakkında bilgi toplanmakta ve bu bilgiler üzerinden haftalık toplam fiziksel aktivite düzeyi (MET/saat/hafta) düşük, orta ve yüksek olarak sınıflanmaktadır (Sağlam ve ark., 2010).

5.1.5. Çeviri Prosedürü

Egzersiz Kimliği Ölçeği’nin geçerlik güvenirlik çalışması için ilk olarak Brislin (1986) tarafından önerilen standart çeviri-geri çeviri yöntemi uygulanmıştır. Ölçeğin İngilizce aslı İngilizce alanında uzman bir kişi, İngilizce bilen ve spor bilimlerinde uzman bir kişi ve İngilizce bilen ve psikoloji alanında uzman bir kişi olmak üzere toplamda üç kişi tarafından bağımsız olarak Türkçeye çevrilmiştir. Ortaya çıkan üç Türkçe ölçekteki maddeler karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Aynı çeviriye ve farklı çeviriye sahip tüm maddeler farklı bir uzmana verilerek yeniden İngilizceye çevrilmiştir. Ortaya çıkan form ile orijinali karşılaştırılarak, yapılan çevirinin uygunluğu değerlendirilmiştir. Son olarak bu çevirinin anlaşılabilirliğini tespit etmek üzere 20 egzersiz katılımcısına uygulama yapılmış ve alınan geribildirimler sonucu ölçeğe son hali verilmiştir.

5.1.6. Verilerin Toplanması

Ölçek uyarlamaya yönelik bu çalışmada öncelikle kullanılması planlanan ölçekleri geliştiren araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılması planlandığı için birinci çalışma amacıyla iki ayrı örneklemden veri toplanmıştır. Öncelikle Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nden etik kurul onayı (Ek 4) alınmış ve sonrasında İstanbul'da bulunan fitness merkezleri, spor salonları ve açık hava egzersiz alanlarına egzersiz amaçlı olarak devam etmekte bulunan bireyler arasından uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan katılımcılara müsaitlikleri doğrultusunda egzersiz öncesi ya da sonrasında gerekli sözel açıklamalar yüz yüze yapılmıştır. Bu açıklamaların yer aldığı Bilgilendirme Formu ve Onam Formu da araştırmacı tarafından dağıtılmış ve bireylerden araştırmaya katılmayı onayladıklarının beyanı yazılı olarak da alınmıştır. Sonrasında Kişisel Bilgi Formu ve diğer iki ölçeğin yer aldığı soru formları dağıtılmış ve araştırmacının gözleminde doldurmaları istenilmiştir. Uygulama sonrasında ölçekler kontrol edilerek işleme alınmıştır.

5.1.7. Verilerin Analizi

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile Fiziksel Aktivite Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Çarpım Momentleri Korelasyon analizi uygulanmıştır. Ölçeğin orijinal yapısıyla benzerliğini test etmek için DFA kullanılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Tabachnik ve Fidel'e (2013) göre değerlerin +2 ve -2 aralığında olması normal dağıldığını göstermektedir. Mevcut çalışmada elde edilen değerlerin -1,42 ve + 1,41 aralığında olması nedeniyle verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Büyüköztürk'e (2002) göre maddelere ait faktör yüklerinin 0,30 ve üzerinde olması gerekmektedir. Mevcut çalışmadaki maddelere ait faktör yükleri açımlayıcı faktör analizi sonucunda 0,57-0,86, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 0,69-0,85 arasında değişmekte olup kabul edilebilir sınırın üzerindedir. Ölçeğin geçerliği için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçek maddelerinin toplam varyansın %52,75'ini açıkladığı bulunmuştur. Sosyal bilimlerde yapılan analizlerde %40-%60 arasında

değişen varyans oranları yeterli kabul edilmektedir (Tavşancıl, 2019). DFA’da temel alınan uyum indeksleri, ki-kare/serbestlik derecesi (χ^2/sd), ortalama hata karekök yaklaşımı Root Mean Square Error Approximation (RMSEA), uyum iyilik indeksi Goodness Fit Index (GFI), normlaştırılmış uyum indeksi Normed Fit Index (NFI), karşılaştırmalı uyum indeksi Comparative Fit Index (CFI)’dır. Ki-kare/sd oranının 5’ten küçük olması modelin uyumunun kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Meydan ve Şeşen, 2011). RMSEA değerinin 0,05’ten küçük olması mükemmel uyumu, 0,05-0,10 ise kabul edilebilir uyumu; CFI değerinin 0,97’den büyük olması iyi uyumu, 0,90-0,95 kabul edilebilir uyumu; GFI ve NFI değerlerinin ise 0,95’ten büyük olması iyi uyumu, 0,90-0,95 aralığının kabul edilebilir uyumu işaret ettiği belirtilmektedir (Schermerle-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003; Kline, 2011). Güvenirlik için Cronbach Alfa katsayı değerleri incelenmiştir. Veriler SPSS 21 ve AMOS 24 programları kullanılarak analiz edilmiştir.

5.1.8. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır;

- Bu araştırmanın çalışma grubu İstanbul ilindeki egzersiz katılımcılarıyla sınırlandırılmıştır.

5.2. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği ile Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi (Çalışma II)

Araştırmanın bu bölümünde araştırma hipotezleri, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplamada izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel işlemler üzerinde durulmuştur.

5.2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan model olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak-Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017). Bu kapsamda düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz kimlikleri, egzersizde benlik sunumları ve fiziksel benlik algıları incelenerek bu değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir.

5.2.2. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı düzenli egzersiz katılımcılarında egzersiz kimliğinin cinsiyet, egzersiz yılı ve beden kitle indeksine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek ve ayrıca fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik sunumunun egzersiz kimliği üzerindeki etkilerini incelemektir.

H1. Düzenli egzersiz katılımcılarında egzersiz kimliği puanları a) cinsiyete, b) egzersiz yılına ve c) beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H2. Düzenli egzersiz katılımcılarında fiziksel benlik algısı alt boyutlarına ilişkin puanlar a) cinsiyete, b) egzersiz yılına ve c) beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H3. Düzenli egzersiz katılımcılarında egzersizde benlik sunumu alt boyutlarına ilişkin puanlar a) cinsiyete, b) egzersiz yılına ve c) beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H4. Düzenli egzersiz katılımcılarında cinsiyet, egzersiz yılı ve beden kitle indeksi kontrol edildiğinde fiziksel benlik algısı alt boyutları ve egzersizde benlik sunumu alt boyutları egzersiz kimliğinin anlamlı düzeyde ve pozitif yordayıcılarıdır.

5.2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örnekleme olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan bireylerden oluşmaktadır. Bu bağlamda çalışmaya 18 yaş ve üstündeki en az 1 senedir düzenli egzersiz yapan 95'i kadın ve 89'u erkek olmak üzere toplamda 184 kişi ($Or_{yaş} = 29,51 \pm 11,07$) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların beden kitle indeksleri ortalaması $23,01 \pm 2,94$, egzersiz deneyimleri ortalaması $8,40 \pm 6,42$ yıl ve haftalık egzersiz yaptıkları gün ortalaması $4,01 \pm 1,42$ 'dir. Bununla birlikte, katılımcıların %57,6'sı daha önce lisanslı olarak spor yaptığını belirtmiştir.

5.2.4. Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Kimliği Ölçeği, Fiziksel Benlik Ölçeği ve Egzersizde Benlik Sunumu Anketi uygulanmıştır. Ölçekler hakkında bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından oluşturulan ve Çalışma 1’de kullanılan bu formda araştırmaya katılanların yaşı, cinsiyeti, egzersiz yılı, yaptığı egzersiz çeşitleri, egzersize katılım sıklığı, boyu, beden ağırlığı, eğitim durumu, daha önce lisanlı olarak spor yapıp yapmadıklarına ilişkin sorular yer almaktadır (Ek 1).

Egzersiz Kimliği Ölçeği (Exercise Identity Scale): Bireylerin egzersiz kimliği güçlerini ve egzersizle özdeşleşmelerini belirlemek amacıyla Anderson ve Cychosz (1994) tarafından geliştirilen ölçeğin Çalışma 1’de uyarlanan Türkçe formu kullanılmıştır. Uyarlanan Türkçe formunda da original ölçekteki ile aynı olacak şekilde 9 madde bulunmakta ve tek boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılardan bu maddeleri 7’li likert tipi bir skalada değerlendirmeleri istenmektedir (1: Kesinlikle katılmıyorum, 7: Kesinlikle katılıyorum). Orijinal ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,94; Türkçe uyarlama çalışmasında elde edilen güvenirlik katsayısı 0,92’dir.

Fiziksel Benlik Ölçeği (Physical Self Inventory): Ninot, Fortes ve Delignieres (2001) tarafından fiziksel benlik algısını ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek 25 madde ve 6 alt boyuttan (genel benlik kavramı, fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet) oluşmaktadır (Ek 5). Maddeler 6’lı likert tipi bir yanıt skalasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çağlar, Aşçı ve Bilgili (2017) tarafından yapılmış ve alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının 0,55-0,89 arasında değiştiği bildirilmiştir. Türkçe formunda Madde 3’ün faktör yükü düşük olduğundan ötürü analize katılmamıştır.

Egzersizde Benlik Sunumu Anketi (Self Presentation in Exercise Questionnaire): Conroy, Motl ve Hall (2000) tarafından bireyin egzersiz ortamında benlik sunumuyla ilgili davranışlarını ve güdülerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen bu ölçek 14 madde ve 2 alt boyuttan (başkalarını etkileme güdüsü ve izlenim oluşturma) oluşmaktadır (Ek 6). Maddeler 6’lı likert tipi bir yanıt skalasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özenir ve Aşçı (2005) tarafından yapılmış ve Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı izlenim oluşturma alt boyutu için 0,95; başkalarını etkileme güdüsü alt boyutu için 0,91 olarak raporlanmıştır.

5.2.5. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmaya başlamadan önce çalışmada kullanılması planlanan ölçekler için ölçeği geliştiren araştırmacılardan gerekli izinler alınmış ve sonrasında Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü’nden etik kurul onayı (Ek 4) alınmıştır. Veri toplama süreci pandemi dönemine denk gelmesi nedeniyle yüz yüze ulaşma imkânı olmadığı için ve sosyal izolasyon tedbirleri göz önünde bulundurularak Google formlar üzerinden çevrimiçi olarak gerçekleşmiştir. Örnekleme yer alan bireylere Bilgilendirme Formu aracılığıyla araştırma ile ilgili bilgi aktarılmış ve Onam Formu aracılığıyla araştırmaya katılmaya gönüllü olduklarının beyanı alınmıştır.

5.2.6. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik, bağımsız örneklem t testi, ANOVA ve regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce hatalı ve eksik veriler incelenmiş ve herhangi bir kayıp ya da boş veri olmadığı tespit edilmiştir. Verilerde uç değerler incelenmiş ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri kullanılarak test edilmiştir. Veri setinde 6 uç değer bulunarak veri setinden çıkarılmıştır.

Merkezi limit teoremine göre, büyük bir örneklem boyutuna sahip olduğunda, verilerin normal dağıldığı kabul edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Mevcut çalışmada katılımcı sayısı 184 olduğu için veri seti normal dağılıma sahip olarak kabul edilmiştir.

Katılımcılar egzersiz yapma sürelerine göre ortalama ve standart sapma değerleri dikkate alınarak üç gruba ayrılmıştır. 5 yıl ve daha az süredir egzersiz yapan grup “kısa süre”, 6 – 12 yıl arası yapan grup “orta süre” ve 13 yıl ve üzeri yapan grup “uzun süre” olarak gruplanmıştır. Katılımcılar beden kitle indeksine göre gruplandırılırken kişisel bilgi formunda öz bildirimsel olarak belirtilen kilo ve boy değerleri dikkate alınmış ve kilonun boyun karesine bölünmesi ile beden kitle endeksi değeri elde edilmiştir. Sonrasında bu değerler ve Dünya Sağlık Örgütü’nün sunduğu referans aralığı (<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>, Erişim tarihi: 10 Şubat 2021) baz alınarak, $BKİ < 18,5$

kg/m² olanlar zayıf, $18,5 \leq BKİ < 25$ kg/m² olanlar normal, $25 \text{ kg/m}^2 \leq BKİ > 30$ kg/m² olanlar fazla kilolu olmak üzere üç gruba ayrılmıştır.

Verilerin regresyon analizi için uygun olup olmadığına bakılması için uç değerlerin uygunluğu, otokorelasyon probleminin bulunmaması, değişkenler arasında çoklu bağlantılılık değerinin bulunmaması, doğrusallık ve hata varyanslarının eşit dağılımı açısından değerlendirilmiştir (Field, 2018). Bağımlı değişkenin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve doğrusallık varsayımının karşılandığı bulunmuştur. Çoklu bağlantılılık varsayımı için önce değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayısı incelenmiş ve bu katsayıların (Tablo 5.2.1) çoklu bağlantılılık göstergesi olan 0,80 seviyesinden (Field, 2018) düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 5.2.1.: Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler ve Pearson Korelasyon Katsayıları

	Ort.	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Cinsiyet	-	-	-	-0,423**	-0,077	0,080	-0,019	-0,298**	-0,304**	0,038	-0,127	-0,005	-0,227**	0,045
2. BKİ	23,01	2,94		-	-0,43	-0,228**	-0,212**	-0,074	0,048	-0,297**	0,045	0,004	0,166**	-0,230**
3. Egzersiz Yılı	8,40	6,42			-	0,127	0,177*	0,190**	0,215**	0,072	0,183*	-0,032	-0,014	0,258**
4. Genel Benlik Kavramı	23,27	3,38				(0,50)	-0,540**	0,101	0,205**	0,515**	0,282**	-0,150*	-0,305**	0,064
5. Fiziksel Benlik Değeri	21,42	5,52					(0,87)	0,485**	0,650**	0,434**	0,748**	0,157*	0,021	0,429**
6. Fiziksel Kondisyon	15,78	4,95						(0,77)	0,650**	0,229**	0,534**	0,153*	0,068	0,471**
7. Sportif Yeterlik	14,12	5,08							(0,89)	0,186*	0,727**	0,161*	0,248**	0,332**
8. Fiziksel Çekicilik	13,72	2,67								(0,57)	0,315**	0,061	-0,286**	0,202**
9. Fiziksel Kuvvet	11,28	3,68									(0,77)	0,230**	0,146*	0,415**
10. Bşk. Etk. Güdüsü	30,20	9,46										(0,83)	0,560**	0,515**
11. İzlenim Oluşturma	11,37	6,89											(0,91)	0,192**
12. Egzersiz Kimliği	47,89	12,68												(0,93)

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

Not: Aynı değişkenlerin kesişim hücrelerinde parantez içerisinde ilgili değişkenin güvenirlik değeri sunulmuştur.

Tahmin değişkenleri olasılığı kontrolü için tüm faktörlerde tolerans (TOL) ve varyans enflasyon faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Tolerans değerinin 0,10'un altında, varyans enflasyon faktörü değerinin ise 10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Field, 2018). Tolerans değeri 0,26-0,93 aralığında, VIF değeri ise 1,10-3,90 aralığında olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

Değişkenler arasındaki otokorelasyon durumu Durbin-Watson katsayısına bakılarak incelenmiştir. Durbin-Watson katsayısının eşik değer aralığı olarak kabul edilen 1,5-2,5 aralığında olması gerekmektedir (Field, 2018). Çalışmada Durbin Watson istatistik değeri 1,88 olarak belirlenmiştir.

Egzersiz kimliğinin cinsiyete göre karşılaştırılması amacı ile bağımsız örneklem t testi, egzersiz yılı ve BKİ'ye göre karşılaştırılması amacı ile tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t testini kullanabilmek amacıyla verilerin homojen dağılıp dağılmadığı Levene testi ile incelenmiş ve elde edilen değerin 0,05'ten büyük olması homojenlik varsayımını karşıladığına işaret etmiştir. Homojenlik varsayımı birçok durumda sağlansa da sağlanmadığı durumlarda t test analiz sonuçlarında varyansların eşit olmaması durumu için hesaplanan t değerleri dikkate alınmıştır (Karagöz, 2016). Tek yönlü varyans analizi ise güçlü bir parametrik test olması nedeniyle varyanslar homojen olmasa da kullanılabilir (Büyüköztürk, 2002).

Regresyon analizinde genel örneklem büyüklüğü kriterlerini karşılamak için $50+8m$ (m: modelde kullanılan bağımsız değişkenlerin sayısı) formülü dikkate alınmış ve 184 katılımcı sayısı bu değerden fazla olduğu için genel örneklem büyüklüğü kriterleri karşılanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ön analizler sonucunda temel regresyon analizi varsayımlarının karşılandığı tespit edildiğinden hiyerarşik regresyon analizine geçilmiştir.

Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi cinsiyet, egzersiz yılı ve beden kitle indeksi kontrol edildiğinde fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik sunumu alt boyutlarının bağımlı değişken olan egzersiz kimliği üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek amacı ile kullanılmıştır. Yapılan analizde bağımlı değişken olarak egzersiz kimliği

girilmiş; kontrol değişkenleri olan cinsiyet, egzersiz yılı ve beden kitle indeksi modele birinci adımda; fiziksel benlik algısının alt boyutları olan genel benlik kavramı, fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet modele ikinci adımda ve son olarak egzersizde benlik sunumunun alt boyutları olan başkalarını etkileme güdüsü ve izlenim oluşturma modele üçüncü adımda dahil edilmiştir. Cinsiyet kategorik değişken olduğu için analiz öncesinde yapay (dummy) değişken olarak 0 (erkek) ve 1 (kadın) şeklinde kodlanmıştır.

Verilerin analizi SPSS 21 paket programında yapılmış olup, anlamlılık düzeyi 0,05 kabul edilmiştir.

5.2.7. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır;

- Bu araştırmanın çalışma grubu en az bir senedir egzersiz yapan bireylerle sınırlandırılmıştır.

6. BULGULAR

Bu bölümde araştırmayı oluşturan iki çalışmaya ait bulgular sunulacaktır.

6.1. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Bulguları (Çalışma I)

Bu başlıkta açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları sunulacak ve sonrasında yakınsak geçerliğine ve güvenirliğine yönelik analiz sonuçları paylaşılacaktır.

6.1.1. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için 'Temel Bileşenler Faktör Analizi' uygulanmıştır. Dağılımın faktör analizi için uygun olup olmadığını test etmek için 'Kaiser-Meyer Olkin' (KMO) testi kullanılmıştır. KMO tüm katılımcılar için 0,86 olarak bulunmuştur. Faktör analizinin değişkenler için uygun olup olmadığına bakılması için Bartlett testi kullanılmıştır. Bartlett testi sonucu tüm katılımcılar için 373,721 bulunmuştur ($p < 0,01$). Elde edilen bu bulgular, faktör analizi yapmanın uygun olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ölçeğe verdikleri cevaplara uygulanan faktör matrisi sonucu madde faktör yükleri, açıkladığı varyans ve özdeğer Tablo 6.1.1'de verilmiştir.

Tablo 6.1.1'de faktör analizi sonucu oluşan tek faktör yapısı görülmektedir. Ölçeğin Türkçe formu için belirlenen tek faktör yapısı ölçeğin %52,75'ini açıklamaktadır. Madde faktör yükleri ise 0,57-0,86 arasında değişmektedir.

Tablo 6.1.1. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

	Faktör 1
1. Kendimi egzersiz yapan biri olarak görürüm.	0,74
2. Kendimi başkalarına tanıtırken genellikle egzersize katılımımdan bahsederim.	0,57
3. Egzersizle ilgili çok sayıda hedefim vardır.	0,64
4. Egzersiz benliğimin merkezindedir.	0,86
5. Kendimi iyi hissetmek için egzersize ihtiyaç duyarım.	0,78
6. Diğerleri beni egzersiz yapan biri olarak görürler / bilirler.	0,74
7. Benim için egzersiz yapan biri olmak, sadece egzersiz yapmaktan çok daha fazlası demektir.	0,63
8. Egzersizi bırakmak zorunda bırakılırsam, bu benim için gerçek bir kayıptır.	0,75
9. Egzersiz yapmak sıklıkla düşündüğüm bir şeydir.	0,74
Özdeğer	4,74
Toplam varyans	52,75

6.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular

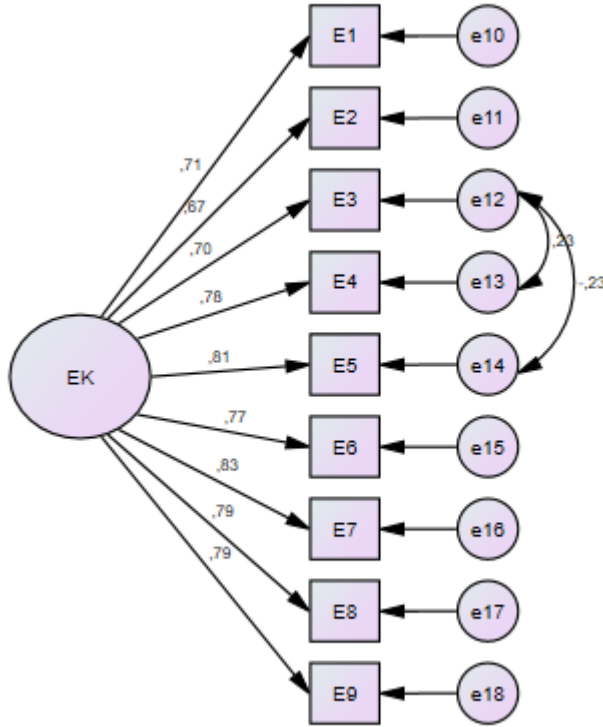
Anderson ve Cychosz (1994) tarafından geliştirilen 9 madde ve tek alt boyuttan oluşan Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin özgün tek faktörlü modeli ve Wilson ve Muon (2008) tarafından önerilen iki faktörlü modeli doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. İlk olarak özgün ölçekte belirtilen tek faktörlü model için uyum indeks değerleri hesaplanmıştır. Gözlenen değişkenlerin hataları arasında kovaryans tanımlamasına ilişkin iki düzeltme yapıldıktan sonra elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 6.1.2'de verilmiştir.

Tablo 6.1.2. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Özgün Tek Faktörlü Yapı için Uyum İndeks Değerleri

Uyum İndeks Değerleri	χ^2/sd	GFI	CFI	NFI	RMSEA
EKÖ Tek Faktör	1,71	0,89	0,96	0,91	0,089

Not: χ^2/sd :Ki-kare/serbestlik derecesi, GFI: Uyum İyilik İndeksi, CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, NFI: Normlaştırılmış Uyum İndeksi, RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü

Tablo 6.1.2 incelendiğinde, uyum indeks değerlerinin iyi ve kabul edilebilir düzeylerde olduğu ve orijinal ölçekteki gibi tek faktörlü yapının desteklendiği görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin Türkçe formu için elde edilen faktör yükleri Şekil 6.1.1'de gösterilmiştir.



Şekil 6.1.1. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Özgün Tek Faktör Yapısı.

Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin özgün tek faktörlü yapısı temel alınarak yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre madde faktör yükleri 0,67-0,83 arasında değişmektedir.

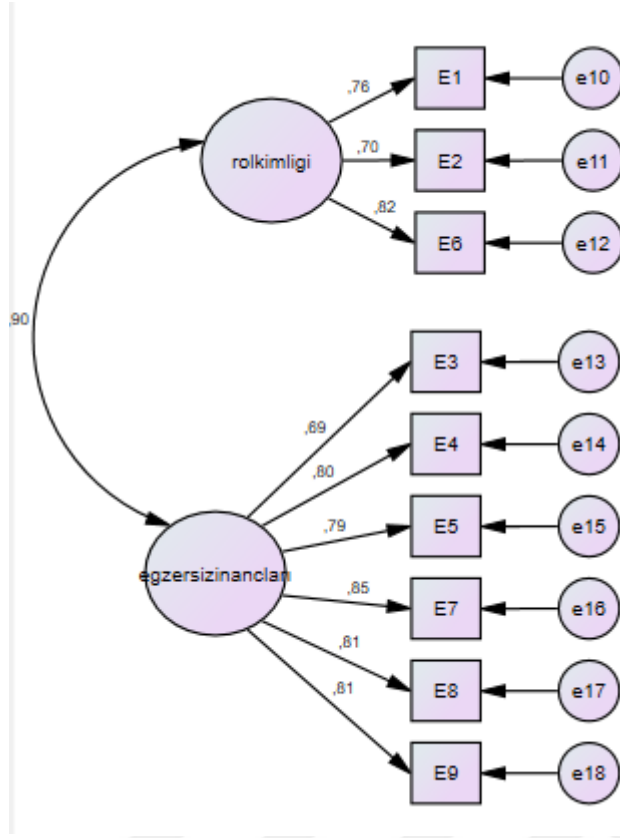
İkinci olarak, Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin özgün tek faktörlü yapısına ek olarak Wilson ve Muon (2008) tarafından önerilen iki faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. 2 faktörlü model için uyum indeks değerleri Tablo 6.1.3'te verilmiştir.

Tablo 6.1.3. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin İki Faktörlü Yapısı için Uyum İndeks Değerleri

Uyum İndeks Değerleri	χ^2/sd	GFI	CFI	NFI	RMSEA
EKÖ İki Faktör	1,67	0,91	0,96	0,91	0,087

Not: χ^2/sd :Ki-kare/serbestlik derecesi, GFI: Uyum İyilik İndeksi, CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, NFI: Normlaştırılmış Uyum İndeksi, RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü

Tablo 6.1.3 incelendiğinde, iki faktörlü yapının uyum indeks değerlerinin iyi ve kabul edilebilir düzeylerde olduğu görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin iki faktörlü yapı için elde edilen faktör yükleri Şekil 6.1.2'de gösterilmiştir.



Şekil 6.1.2. Egzersiz Kimliği Ölçeği’nin İki Faktörlü Yapısı.

Egzersiz Kimliği Ölçeği’nin iki faktörlü yapısı temel alınarak yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ‘Rol Kimliği’ alt boyutunun madde faktör yükleri 0,70-0,82, ‘Egzersiz İnançları’ alt boyutunun faktör yükleri 0,69-0,85 arasında değişmektedir.

6.1.3. Yakınsak Geçerliğe İlişkin Elde Edilen Bulgular

Egzersiz Kimliği Ölçeği’nin yakınsak geçerliğinin saptanabilmesi için “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Form”u ile arasındaki ilişki incelenmiştir (Tablo 6.1.4). Analiz sonucunda, Egzersiz Kimliği Ölçeği’nden elde edilen toplam puan ile “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu”ndan elde edilen fiziksel aktiflik düzeyini gösteren MET puanları arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif yönde olduğu bulunmuştur.

Tablo 6.1.4. Egzersiz Kimliği Ölçeğinden alınan toplam puan ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu’ndan elde edilen MET puanları arasındaki korelasyon değeri.

	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Form r
Egzersiz Kimliği Ölçeği	0,27**

6.1.4. Güvenirliğe İlişkin Elde Edilen Bulgular

Ölçeğin güvenirliğini belirlemek amacıyla Cronbach’s Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Bu doğrultuda ölçeğin tamamına ait Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,92 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu değer ölçeğin kabul edilebilir iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir.

6.2. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği ile Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi Bulguları (Çalışma II)

Bu bölümde öncelikle egzersiz kimliğinin cinsiyet grupları arasında karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklemelerde t-testi analiz sonuçları ve egzersiz yılına ve BKİ’ye göre oluşturulan gruplarda egzersiz kimliğinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonuçları sunulmuştur. Sonrasında bu gruplar arasında fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik sunumu karşılaştırmaları gerçekleştirilerek sonuçları sunulmuştur. Son olarak fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik sunumunun egzersiz kimliği üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucu verilmiştir.

6.2.1. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliğinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1a)

Kadın ve erkeklerin egzersiz kimliği puanları arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.2.1’de

sunulmuştur. Varyansların homojenliği için yapılan Levene test değeri 3,25'dir ve varyansların homojen olduğu görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 6.2.1. Cinsiyete Göre Egzersiz Kimliği Puanları

Gruplar	Katılımcı Sayısı	Ortalama	SS	SD	t	p
Kadın	95	48,43	11,646	182	-0,602	0,548
Erkek	89	47,30	13,737			

Elde edilen sonuçlara göre, kadınların egzersiz kimliği puanları (Ort. = $48,43 \pm 11,65$) ile erkeklerin egzersiz kimliği puanlarının (Ort. = $47,30 \pm 13,74$) birbirlerine yakın düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, cinsiyet grupları arasında egzersiz kimliği puanları açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($t_{(182)} = -0,602$, $p > 0,05$).

6.2.2. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliğinin Egzersiz Yılına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1b)

Egzersiz deneyimlerine göre kısa, orta ve uzun süreli olarak gruplandırılan egzersiz katılımcılarının egzersiz kimliği puanları arasında fark olup olmadığını görebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.2.2'de sunulmuştur.

Tablo 6.2.2. Egzersiz Yılına Göre Egzersiz Kimliği Puanları

Egzersiz Yılı	Katılımcı Sayısı	Ort.	SS	F	p
1- 5 (Kısa süre)	74	43,07	13,20		
6 – 12 (Orta süre)	74	50,37	11,43		
13 ve üzeri (Uzun süre)	36	52,70	10,91	10,298	0,000
Toplam	184	47,89	12,68		

Elde edilen sonuçlar, bu grupların egzersiz kimliği puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($F_{(2, 181)} = 10,298$, $p < 0,05$). Egzersiz kimliği puanları açısından farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Scheffe Post – Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucuna göre, kısa süredir egzersiz yapan bireylerin egzersiz kimliği puanlarının, orta ($p < 0,001$) ve uzun süredir ($p < 0,001$) yapanların puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Orta ve uzun süredir egzersiz yapanların egzersiz kimliği puanları arasında ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

6.2.3. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliğinin Beden Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1c)

Beden kitle indeksine göre zayıf, normal ve hafif kilolu olarak gruplandırılan katılımcıların egzersiz kimliği puanları arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 6.2.3'te sunulmuştur.

Tablo 6.2.3. Beden Kitle İndeksine Göre Egzersiz Kimliği Puanları

BKİ	Katılımcı Sayısı	Ort.	SS	F	p
0 -18,4 (Zayıf)	29	48,07	12,04	3,871	0,023
18,5 – 24,9 (Normal)	108	49,70	11,42		
25 – 29,9 (Hafif Kilolu)	47	43,57	15,04		
Toplam	184	47,89	12,68		

Elde edilen sonuçlar, beden kitle indeksine göre egzersiz kimliği puanlarında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($F_{(2, 181)} = 3,871$, $p < 0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Scheffe Post – Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucuna göre, hafif kilolu bireylerin egzersiz kimliği puanının normal bireylerin puanına kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Zayıf bireylerin egzersiz kimliği puanları ile normal ve hafif kilolu bireylerin puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

6.2.4. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2a)

Kadın ve erkeklerin fiziksel benlik algısı alt boyutlarına ilişkin puanları arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.2.4'te sunulmuştur. Varyansların homojenliği için yapılan Levene testi sonucunda elde edilen değer genel benlik kavramı için 0,93, fiziksel benlik değeri için 0,64, fiziksel kondisyon için 0,35, sportif yeterlik için 0,42, fiziksel çekicilik için 0,12 ve fiziksel kuvvet için 2,14'tür. Analiz sonucuna göre tüm varyanslar homojendir ($p > 0,05$).

Tablo 6.2.4. Cinsiyete Göre Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar

Fiziksel Benlik Ölçeği Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort.	SS	SD	t	p
Genel Benlik Kavramı	Kadın	95	23,57	3,48	182	-1,076	0,283
	Erkek	89	23,00	3,27			
Fiziksel Benlik Değeri	Kadın	95	21,43	5,27	182	-0,259	0,796
	Erkek	89	21,31	5,80			
Fiziksel Kondisyon	Kadın	95	14,36	4,96	182	4,217	0,000
	Erkek	89	17,30	4,49			
Sportif Yeterlik	Kadın	95	12,63	4,67	182	4,308	0,000
	Erkek	89	15,72	5,05			

Fiziksel Çekicilik	Kadın	95	13,82	2.68	182	-0,515	0,607
	Erkek	89	13,62	2.67			
Fiziksel Kuvvet	Kadın	95	10,83	3.41	182	1,729	0,086
	Erkek	89	11,76	3.90			

Elde edilen sonuçlara göre, fiziksel kondisyon ($t_{(182)} = 4,217$, $p < 0,05$) ve sportif yeterlik ($t_{(182)} = 4,308$, $p < 0,05$) puanları açısından cinsiyet grupları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre, erkeklerin fiziksel kondisyon ve sportif yeterlik puanları kadınların puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir.

6.2.5. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarının Egzersiz Yılına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2b)

Kısa, orta ve uzun süreli egzersiz deneyimine sahip gruplar arasında fiziksel benlik algısı alt boyutlarına ilişkin puanlar açısından fark olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.2.5’de sunulmuştur.

Tablo 6.2.5. Egzersiz Yılına Göre Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar

Fiziksel Benlik Ölçeği Alt Boyutları	Egzersiz Yılı	n	Ort	SS	F	p
Genel Benlik Kavramı	1- 5 (Kısa süre)	74	22,61	3,40	2,574	0,079
	6 – 12 (Orta süre)	74	23,62	3,42		
	13 ve üzeri (Uzun süre)	36	23,94	3,12		
	Toplam	184	23,27	3,38		
Fiziksel Benlik Değeri	1- 5 (Kısa süre)	74	20,21	4,75	3,774	0,026
	6 – 12 (Orta süre)	74	21,81	6,15		
	13 ve üzeri (Uzun süre)	36	23,11	5,21		
	Toplam	184	21,42	5,52		
Fiziksel Kondisyon	1- 5 (Kısa süre)	74	14,19	4,27	6,887	0,001
	6 – 12 (Orta süre)	74	16,96	4,95		
	13 ve üzeri (Uzun süre)	36	16,64	5,46		
	Toplam	184	15,78	4,95		
Sportif Yeterlik	1- 5 (Kısa süre)	74	12,80	4,85	4,890	0,009
	6 – 12 (Orta süre)	74	14,69	4,90		
	13 ve üzeri (Uzun süre)	36	15,69	5,41		
	Toplam	184	14,13	5,09		
Fiziksel Çekicilik	1- 5 (Kısa süre)	74	13,49	2,62	1,945	0,146
	6 – 12 (Orta süre)	74	13,58	2,66		
	13 ve üzeri (Uzun süre)	36	14,50	2,71		
	Toplam	184	13,72	2,67		
Fiziksel Kuvvet	1- 5 (Kısa süre)	74	10,18	3,10	6,121	0,003
	6 – 12 (Orta süre)	74	11,88	3,78		
	13 ve üzeri (Uzun süre)	36	12,33	4,03		
	Toplam	184	11,28	3,68		

Elde edilen sonuçlar, egzersiz deneyimi grupları arasında fiziksel benlik değeri ($F_{(2, 181)} = 3,774, p < 0,05$), fiziksel kondisyon ($F_{(2, 181)} = 6,887, p < 0,05$), sportif yeterlik ($F_{(2, 181)} = 4,890, p < 0,05$) ve fiziksel kuvvet ($F_{(2, 181)} = 6,121, p < 0,05$) puanları açısından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Scheffe Post – Hoc analizleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, fiziksel benlik değeri ve sportif yeterlik alt boyutlarında kısa süredir egzersiz yapan bireylerin puanlarının, uzun süredir egzersiz yapanların puanına kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Fiziksel kuvvet ve fiziksel kondisyon alt boyutlarında ise kısa süredir egzersiz yapan bireylerin puanlarının, orta ($p < 0,05$) ve uzun süredir ($p < 0,05$) egzersiz yapanların puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

6.2.6. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarının Beden Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2c)

Beden kitle indeksine göre zayıf, normal ve hafif kilolu olarak değerlendirilen gruplar arasında fiziksel benlik algısı alt boyutlarına ilişkin puanlar açısından fark olup olmadığını görebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.2.6’da sunulmuştur.

Tablo 6.2.6. Beden Kitle İndeksine Göre Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar

Fiziksel Benlik Ölçeği Alt Boyutları	BKİ	n	Ort	SS	F	p
Genel Benlik Kavramı	0 -18,4 (Zayıf)	29	24,25	3,37	3,021	0,051
	18,5 – 24,9 (Normal)	108	23,35	2,98		
	25 – 29,9 (Hafif Kilolu)	47	22,37	4,07		
	Toplam	184	23,25	3,37		
Fiziksel Benlik Değeri	0 -18,4 (Zayıf)	29	22,17	4,81	3,010	0,052
	18,5 – 24,9 (Normal)	108	21,91	5,12		
	25 – 29,9 (Hafif Kilolu)	47	19,70	6,52		
	Toplam	184	21,40	5,52		
Fiziksel Kondisyon	0 -18,4 (Zayıf)	29	15,65	6,00	1,128	0,326
	18,5 – 24,9 (Normal)	108	16,15	4,49		
	25 – 29,9 (Hafif Kilolu)	47	14,85	5,18		
	Toplam	184	15,74	4,93		
Sportif Yeterlik	0 -18,4 (Zayıf)	29	12,79	4,50	1,236	0,293
	18,5 – 24,9 (Normal)	108	14,45	4,85		
	25 – 29,9 (Hafif Kilolu)	47	14,02	5,81		
	Toplam	184	14,08	5,06		
Fiziksel Çekicilik	0 -18,4 (Zayıf)	29	14,41	2,32	7,013	0,001
	18,5 – 24,9 (Normal)	108	14,05	2,59		
	25 – 29,9 (Hafif Kilolu)	47	12,50	2,72		
	Toplam	184	13,71	2,67		
Fiziksel Kuvvet	0 -18,4 (Zayıf)	29	9,90	3,93	3,391	0,036
	18,5 – 24,9 (Normal)	108	11,80	3,25		
	25 – 29,9 (Hafif Kilolu)	47	10,93	4,27		
	Toplam	184	11,28	3,69		

Elde edilen sonuçlar, beden kitle indeksi grupları arasında fiziksel çekicilik ($F_{(2, 181)} = 7,013$, $p < 0,05$) ve fiziksel kuvvet ($F_{(2, 181)} = 3,391$, $p < 0,05$) puanları açısından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Fiziksel benlik değeri ve genel benlik puanları açısından gruplar arasındaki farklar incelendiğinde anlamlılık düzeyine yanaştığı ancak sınır düzeyde kaldığı görülmektedir. Fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet puanları açısından farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Scheffe Post – Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, hafif kilolu bireylerin fiziksel çekicilik puanlarının, zayıf ($p < 0,05$) ve normal ($p < 0,05$) bireylerin puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca normal bireylerin fiziksel kuvvet puanlarının, zayıf bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

6.2.7. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3a)

Kadın ve erkeklerin egzersizde benlik sunumu alt boyutlarına ilişkin puanları arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.2.7’de sunulmuştur. Varyansların homojenliği için yapılan Levene test değerleri başkalarını etkileme güdüsü için 0,003’tür ve varyanslar homojendir ($p > 0,05$). İzlenim oluşturma alt boyutu için ise bu değer 8,170’tir ve varyanslar homojen değildir ($p < 0,05$).

Tablo 6.2.7. Cinsiyete Göre Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar

Egzersizde Benlik Sunumu Anketi Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort.	SS	SD	t	p
Başkalarını Etkileme Güdüsü	Kadın	95	30,15	9,53	182	0,071	0,943
	Erkek	89	30,24	9,44			
İzlenim Oluşturma	Kadın	95	9,86	5,51	157.03	3,103	0,002
	Erkek	89	12,98	7,82			

Elde edilen sonuçlara göre, cinsiyete gruplarının izlenim oluşturma puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t_{(157.03)} = 3,103$, $p < 0,05$). Buna göre, erkeklerin izlenim oluşturma puanları kadınların puanından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

6.2.8. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Egzersiz Yılına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3b)

Kısa, orta ve uzun süreli egzersiz deneyimine sahip gruplar arasında egzersizde benlik sunumu alt boyutlarına ilişkin puanlar açısından fark olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.2.8’de sunulmuştur.

Tablo 6.2.8. Egzersiz Yılına Göre Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar

Egzersizde Benlik Sunumu Anketi	Egzersiz Yılı	n	Ort	SS	F	p
Başkalarını Etkileme Güdüsü	1- 5 (Kısa)	74	29,77	9,37	1,238	0,292
	6 – 12 (Orta)	74	31,42	9,12		
	13 ve üzeri (Uzun)	36	28,55	10,22		
	Toplam	184	30,19	9,46		
İzlenim Oluşturma	1- 5 (Kısa)	74	11,47	7,12	0,324	0,724
	6 – 12 (Orta)	74	11,66	6,59		
	13 ve üzeri (Uzun)	36	10,55	7,13		
	Toplam	184	11,37	6,89		

Elde edilen sonuçlar, egzersiz deneyimi grupları arasında başkalarını etkileme güdüsü ($F_{(2, 181)} = 1,238$, $p > 0,05$) ve izlenim oluşturma ($F_{(2, 181)} = 0,324$, $p > 0,05$) puanları açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

6.2.9. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Beden Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3c)

Beden kitle indeksine göre zayıf, normal ve hafif kilolu olarak değerlendirilen gruplar arasında egzersizde benlik sunumu alt boyutlarına ilişkin puanlar açısından fark olup

olmadığını görebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.2.9’da sunulmuştur.

Tablo 6.2.9. Beden Kitle İndeksine Göre Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar

Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutları	BKİ	n	Ort	SS	F	p
	0 -18,4 (Zayıf)	29	26,20	9,93		
Başkalarını	18,5 – 24,9 (Normal)	108	31,74	8,89	4,359	0,014
Etkileme	25 – 29,9 (Hafif Kilolu)	47	29,45	9,56		
Güdüsü	Toplam	184	30,29	9,39		
	0 -18,4 (Zayıf)	29	8,10	4,43		
İzlenim	18,5 – 24,9 (Normal)	108	11,95	7,16	4,042	0,019
Oluşturma	25 – 29,9 (Hafif Kilolu)	47	12,13	7,08		
	Toplam	184	11,39	6,90		

Elde edilen sonuçlar, beden kitle indeksi grupları arasında başkalarını etkileme güdüsü ($F_{(2, 180)} = 4,359$, $p < 0,05$) ve izlenim oluşturma ($F_{(2, 180)} = 4,042$, $p < 0,05$) puanları açısından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Egzersizde benlik sunumu alt boyutları arasındaki farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Scheffe Post – Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, normal bireylerin başkalarını etkileme güdüsü puanının, zayıf olanların puanına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Ayrıca zayıf bireylerin izlenim oluşturma puanının, normal ($p < 0,05$) ve hafif kilolu ($p < 0,05$) bireylerin puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür.

6.2.10. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısı ve Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Egzersiz Kimliğini Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 4)

Araştırmanın dördüncü hipotezi doğrultusunda cinsiyet, beden kitle indeksi ve egzersiz yılı kontrol edildiğinde fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik sunumu alt boyutlarının egzersiz kimliği üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyebilmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Bu analizde kontrol değişkenleri olarak birinci adımda cinsiyet, egzersiz yılı ve beden kitle indeksi girilmiştir. İkinci adımda

yordayıcı değişken olarak fiziksel benlik algısının alt boyutları olan genel benlik kavramı, fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet modele dahil edilmiştir. Son adımda ise egzersizde benlik sunumunun alt boyutları olan başkalarını etkileme güdüsü ve izlenim oluşturma modele dahil edilmiştir. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 6.2.10’da sunulmuştur.



Tablo 6.2.10. Fiziksel Benlik Algısı ve Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Egzersiz Kimliği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	β	t	p	R	R ²	Düz. R ²	F(df)
Model 1								
Cinsiyet	0,69	0,03	0,36	0,718				
BKİ	-1,94	-0,10	-1,28	0,203	0,328	0,107	0,092	7,181*** _(3,179)
Egzersiz Yılı	5,13	0,30	4,20	0,000				
Model 2								
Cinsiyet	3,32	0,13	1,84	0,068				
BKİ	-0,36	-0,02	-0,26	0,794				
Egzersiz Yılı	3,57	0,21	3,31	0,001				
Genel Benlik Kavramı	-0,80	-0,21	-2,61	0,010				
Fiziksel Benlik Değeri	0,75	0,32	2,78	0,006				
Fiziksel Kondisyon	0,95	0,37	4,36	0,000	0,610	0,373	0,340	11,421*** _(9,173)
Fiziksel Yeterlik	-0,40	-0,16	-1,53	0,128				
Fiziksel Çekicilik	0,23	0,05	0,64	0,523				
Fiziksel Kuvvet	0,37	0,11	0,98	0,330				
Model 3								
Cinsiyet	2,38	0,09	1,49	0,139				
BKİ	-1,20	-0,06	-0,99	0,322				
Egzersiz Yılı	3,81	0,22	4,09	0,000				
Genel Benlik Kavramı	-0,28	-0,08	-1,04	0,300				
Fiziksel Benlik Değeri	0,56	0,24	2,40	0,018				
Fiziksel Kondisyon	0,87	0,34	4,51	0,000				
Fiziksel Yeterlik	-0,34	-0,13	-1,43	0,154	0,734	0,538	0,509	18,134*** _(11,171)
Fiziksel Çekicilik	-0,12	-0,02	-0,35	0,724				
Fiziksel Kuvvet	0,15	0,04	0,46	0,645				
Başkalarını Etkileme	0,63	0,47	6,80	0,000				
Güdüsü								
İzlenim Oluşturma	-0,12	-0,06	-0,84	0,400				

*** $p < 0,001$

Birinci adımda kontrol değişkeni olarak modele dahil edilen cinsiyet, beden kitle indeksi ve egzersiz yılı değişkenleri egzersiz kimliğindeki varyansın %9,2'sini açıklamaktadır ($F_{(3,179)} = 7,181$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,107$, $R^2_{\text{düzenlenmiş}} = 0,092$). Bu değişkenler arasında yalnızca egzersiz yılının özgün katkısının pozitif yönde anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = 0,30$, $p < 0,001$). Egzersiz yılındaki bir birimlik artış, egzersiz kimliğinde 5,13 puanlık, $B = 5,13$, bir artış yaratmaktadır.

Modele ikinci adımda dahil edilen fiziksel benlik algısının alt boyutlarının egzersiz kimliğinin açıklanmasına katkısı %24,8'dir. Fiziksel benlik alt boyutları cinsiyet, beden kitle indeksi ve egzersiz yılı ile birlikte egzersiz kimliğindeki varyansın %34'ünü açıklamaktadır ($F_{(9,173)} = 11,421$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,373$, $R^2_{\text{düzenlenmiş}} = 0,340$). Fiziksel benlik algısının alt boyutları arasında genel benlik kavramının özgün katkısının negatif yönde anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -0,21$, $p < 0,01$). Genel benlik kavramındaki bir birimlik düşüş, egzersiz kimliğinde 0,80 puanlık, $B = -0,80$, bir artış yaratmaktadır. Ayrıca egzersiz kimliğinin, fiziksel benlik değeri ($\beta = 0,32$, $p < .005$) ve fiziksel kondisyon ($\beta = 0,37$, $p < 0,001$) tarafından da pozitif yönde yordandığı görülmektedir. Fiziksel benlik değerindeki bir birimlik artış egzersiz kimliğinde 0,75, $B = 0,75$ puanlık artış sağlarken, fiziksel kondisyondaki bir birimlik artış ise 0,95, $B = 0,95$ puanlık artış sağlamaktadır.

Modele son adımda dahil edilen egzersizde benlik sunumunun alt boyutlarının egzersiz kimliğinin açıklanmasına katkısı %16,9'dur. Benlik sunumu alt boyutları cinsiyet, beden kitle indeksi, egzersiz yılı ve fiziksel benlik algısının alt boyutları ile birlikte egzersiz kimliğindeki varyansın %50,9'unu açıklamaktadır ($F_{(11,171)} = 18,13$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,538$, $R^2_{\text{düzenlenmiş}} = 0,509$). Egzersizde benlik sunumu alt boyutları arasında yalnızca başkalarını etkileme güdüsünün özgün katkısının pozitif yönde anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = 0,47$, $p < 0,001$). Başkalarını etkileme güdüsündeki bir birimlik artış, egzersiz kimliğinde 0,63, $B = 0,63$, puanlık bir artış yaratmaktadır.

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

7.1. Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Çalışma I)

Bu çalışma Anderson ve Cychosz (1994) tarafından geliştirilen Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. İki farklı örnekleme yürütülen bu araştırmada geçerlik ve güvenirlik sınamaları sonucunda elde edilen bulgular, Egzersiz Kimliği Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliğe ve güvenirliğe sahip bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir.

Ölçeğin geçerliliğine yönelik sınamalardan ilk olarak birinci çalışmada yapılan açımlayıcı faktör analizi, tek faktörlü yapının ölçeğin %52,75'ini açıklamakta olduğunu göstermiştir ve bu değer Tavşancıl'a (2019) göre kabul edilen değerler arasındadır. Ölçeğin madde faktör yüklerinin 0,57-0,86 arasında olduğu bulunmuştur ve bu değerlerin de Büyüköztürk'e (2002) göre kabul edilebilir olduğu görülmüştür. Anderson ve Cychosz'un (1994) çalışmasında da elde edilen değerlere benzer şekilde ölçeğin tek faktörlü yapısı desteklenmiştir. Özgün forma ait madde faktör yükleri de 0,55-0,87 arasında olup kabul edilebilir düzeydedir. Farklı kültürlerde yapılan çalışmalara baktığımızda da Yunan (Vlachopoulos ve ark., 2008), İspanyol (Modrono Pascual, Guillen Garcia ve Gonzalez Henriquez, 2010), Çinli (Lu, Hsui, Tsai ve Chen, 2010) ve Alman (Ennigkeit ve Hansel, 2018) örneklemlemlerle yürütülen araştırmalarda elde edilen değerlerin benzer şekilde ölçeğin tek faktörlü yapısını desteklediği görülmüştür.

Bir diğer geçerlik sınaması olarak ikinci çalışmada, farklı bir örneklem ile yürütülen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal tek faktörlü modelinin yanı sıra iki faktörlü modelinin de kabul edilebilir uyum indeks değerlerine sahip olduğu görülmüştür (Schermelleh-Engel ve ark., 2003; Kline, 2011). Alan yazın incelendiğinde daha çok tek faktörlü modelin kullanıldığı görülse de (örn., Ennigkeit ve Hansel, 2018; Karr ve ark., 2014; Reifsteck ve ark., 2016; Strachan ve ark., 2017), iki faktörlü yapıyı kullanan araştırmalar da mevcuttur (örn., Vlachopoulos, Kaperoni

ve Moustaka, 2011; Murray ve ark., 2012). Mevcut araştırma bulguları, bu durumu anlaşılır kılacak şekilde her iki modelin de kullanılabilir olduğunu göstermektedir.

Geçerlik sınaması doğrultusunda son olarak yakınsak geçerlik incelenmiş ve Egzersiz Kimliği Ölçeği'nden alınan toplam puanlar ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nden elde edilen fiziksel aktiflik düzeylerini belirleyen MET puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre fiziksel aktiflik düzeyi yüksek olan katılımcıların güçlü bir egzersiz kimliğine sahip olduğu ifade edilebilir. Bu sonuç, egzersiz kimliğinin fiziksel aktivitenin önemli bir yordayıcısı olduğu görüşünü desteklemekte (Reifsteck ve ark., 2016, Zafeiridou ve ark., 2014) ve ölçeğin yakınsak geçerliğe sahip olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin güvenilirliğine yönelik ise ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmış olup elde edilen 0,92 değeri yüksek düzeyde güvenilirliğe işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2002). Ayrıca bu değer orijinal ölçekte Anderson ve Cychosz (1994) tarafından raporlanan 0,94 Cronbach alfa değerine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Bu çalışma, egzersiz kimliği kavramının Türkçe alan yazına kazandırılması, bireylerin egzersizle özdeşleşmesini ve egzersizin bireylerin ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmesini ölçmek amacıyla kullanılabilecek yeni bir ölçeğin Türkçe alan yazına kazandırılması açısından önem arz etmektedir. Bununla birlikte, araştırmanın İstanbul'da yaşayan bir örnekleme yürütülmüş olması çalışmanın temel sınırlılığıdır. Ayrıca amacımız doğrultusunda yalnızca düzenli egzersiz yapan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Gelecek araştırmalarda egzersiz yapmayan ve farklı şehirlerde yaşayan bireyleri de inceleyen daha büyük örnekleme sahip araştırmalarda ölçeğin psikometrik özelliklerinin sınanması geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin kanıtların toplanmasına katkı sağlayacaktır. Benzer şekilde egzersiz kimliğinin farklı kriterlerle olan ilişkisini inceleyen araştırmalarda uyarlanan bu ölçeğin kullanılması ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkin kanıt toplanması açısından faydalı olacaktır.

7.2. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği ile Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi (Çalışma II)

Bu çalışmanın ilk amacı düzenli egzersiz yapan bireylerde egzersiz kimliği, egzersizde benlik sunumu ve fiziksel benlik algısı puanlarının cinsiyete, egzersiz deneyimine ve beden kitle endeksine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Ayrıca ikinci amacı da egzersiz kimliğinin yordanmasında egzersizde benlik sunumu ve fiziksel benlik algısının rolünü incelemektir. Bu bölümde, çalışmanın amacı doğrultusunda yürütülen araştırma sonucu elde edilen bulgular alan yazın kapsamında tartışılmıştır ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

7.2.1. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliğinin Cinsiyet, Egzersiz Deneyimi ve BKİ'ye Göre İncelenmesi

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre düzenli egzersiz katılımcılarında egzersiz kimliği puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgulara göre öncelikle erkek ve kadın egzersiz katılımcıları arasında egzersiz davranışlarını düzenleme ve benlikleri içinde egzersizin merkeziliği ve değeri açısından fark olmadığı görülmektedir. Alan yazına bakıldığında çoğu çalışmanın (örn., Anderson, Cychosz ve Franke, 2001; Karr ve ark., 2013; Liardi, 2015) bu bulguyu destekler nitelikte olduğu ve egzersiz katılımcıları arasında egzersiz kimliğinde cinsiyet grupları arasında farklılık tespit etmediği görülmektedir. Her ne kadar spor alanı erkeklerin baskınlığı için kültürel bir alan olarak görülse de (Messner, 1994), son yıllarda, geleneksel olarak erkeklerle sınırlı olan bazı spor branşlarına kadınların katılım düzeyinde önemli bir artış yaşanmıştır (Koca, Aşçı ve Kirazcı, 2005). Günümüzde Türkiye'deki farklı branşlardaki cinsiyet oranları incelendiğinde futbol, güreş gibi alanlarda erkekler sayıca fazla iken; jimnastik, voleybol ve buz pateni gibi branşlarda kadınların sayıca baskın oldukları görülmektedir (Koca, 2018). Bu durum bazı spor branşlarının maskülen veya feminen doğasının hala daha kaybolmadığına işaret ederken, egzersiz kavramı farklı alanları kapsadığı için cinsiyet eğilimini azaltmaktadır. Spesifik alanlardan ziyade spor veya egzersiz kavramlarına genel çerçeveden bakıldığında Oglesby (1978), hem baskınlık gibi maskülen özelliklerin hem de üst pozisyonundakine itaat veya takım arkadaşına bağımlılık gibi feminen

özelliklerin sporda yer aldığını ifade etmiştir. Türkiye’de Koca ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan araştırmada spora katılım gösterenlerin göstermeyenlere kıyasla hem maskülenlik hem de feminenlik değerlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Genel egzersiz alanının her iki değeri de gerektirmesi kadınların da egzersiz alanında yer almalarını ve benimsemelerini sağlamaktadır. Mevcut araştırmada da kadınların erkekler kadar haftalık egzersiz süresine ve deneyimine sahip olduğu görülmektedir. Bu nedenle cinsiyet gruplarının farklı branşlarda da olsa alanla özdeşleşmesi egzersiz kimliği açısından farklılaşma bulunmamasına neden olabilir. Diğer yandan, Biber (2020) yaptığı araştırmada erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek egzersiz kimliğine sahip olduğunu tespit etmiştir. Mevcut araştırma sonuçlarıyla ve alan yazındaki araştırma bulgularının çoğunluğuyla çelişen bu sonucun olası nedeni araştırmanın yürütüldüğü örneklem grubudur. Biber’in (2020) araştırmasında örneklem grubu iş yerleri, üniversiteler ve hastaneler gibi çeşitli ortamlardaki bireylerden seçilmiş ve egzersiz yapma durumları sorgulanmamıştır. Dolayısıyla egzersiz yapma durumu cinsiyetin ana etkisini düzenleyici bir etkiye sahip olabilir. Egzersiz yapmak, kadın ve erkekler arasındaki egzersiz davranışlarının düzenlenmesi ve benliğin içerisinde önemli bir yer atfedilmesi açısından var olabilecek olası eğilimleri ortadan kaldırabilir.

Egzersiz kimliğinin gelişiminde cinsiyetten ziyade egzersiz yapmanın önemine ilişkin yukarıda öne sürülen fikri destekleyecek şekilde çalışmanın bir başka sonucu da düzenli egzersiz yapma deneyimine göre egzersiz kimliği puanları arasında farklılaşma olduğudur. Buna göre, kısa süredir (1-5 yıl) egzersiz yapan bireylerin uzun süredir (13 yıl ve üstü) egzersiz yapanlara kıyasla daha düşük egzersiz kimliği puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Alan yazındaki çalışmalar deneyim süresinin egzersiz kimliği üzerindeki olumlu etkisini destekler niteliktedir (Hardcastle ve Taylor, 2005; Cardinal ve Cardinal, 1997). Ayrıca deneyim süresiyle ilişkili yapılar olarak hedef doğrultusunda alıştırmalar yapmak ve egzersiz hedeflerini takip etmenin de egzersiz kimliğini geliştirdiği bulunmuştur (Strachan ve ark., 2017). Egzersiz kimliğinin gelişmesindeki aracı mekanizmalar olarak Hardcastle ve Taylor (2005) tarafından başarı, aidiyet duygusu ve sosyal etkileşim önerilmiştir. Egzersiz deneyimi arttıkça bireylerin bu alanda kendilerini daha başarılı hissetmesi, daha fazla bağlılık sergilemesi ve bu süreçte içinde yer aldığı sosyal etkileşimlerden tatmin elde etmesi egzersize daha fazla değer vermelerini ve benliği için merkezi bir konuma gelmesini

sağlayabilir. Alan yazındaki araştırmalar birlikte ele alındığında aslında çift yönlü birbirini besleyen bir süreç olduğu söylenebilir. Çünkü egzersiz deneyimiyle birlikte egzersiz kimliğinin artmasının yanı sıra egzersiz kimliğindeki artışın da egzersiz veya fiziksel aktivite düzeyini artırdığı ortaya koyulmuştur (Barkley ve ark., 2020; Reifsteck ve ark., 2016; Zafeiridou ve ark., 2014). Ayrıca bireyler yeni bir kimlik edinme arzusu ile amaçlı bir faaliyet olarak egzersiz kimliği oluşturmaktadır (Whaley ve Ebbeck, 2002). Dolayısı ile egzersiz deneyiminin artması bu amaç doğrultusundaki faaliyetin uzun yıllardır sürdüğünü göstermekte ve bu alana olan bağlılığı yansıtmakta ve beraberinde egzersiz kimliğinin de artmasını anlaşılır kılmaktadır.

Çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu ise beden kitle indeksine göre egzersiz kimliği puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmasıdır. Normal BKİ'ye sahip egzersiz katılımcılarının hafif kilolu BKİ'ye sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek egzersiz kimliğine sahip olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde doğrudan beden kitle indeksi ve egzersiz kimliği arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak bu kavramlara ilişkin yapılan araştırmalarda egzersiz ve denge programlarının beden kompozisyonunda değişiklikler sağlayarak BKİ değerinde iyileştirme sağladığı görülmüştür (Çankaya, Gökmen, Çon ve Taşmektepligil, 2014; Gümüşdağ ve Kartal, 2017). Bunun yanı sıra kilo verme (Schumacher ve ark., 2019) ve fiziksel aktivite programına (Adamsen ve ark., 2017) katılan bireylerin aylar içerisinde egzersiz kimliğinde gelişme yaşanması bu programların bireylerin beden kitle indeksi değerlerini etkileyerek egzersiz kimliklerini artırdığını düşündürmektedir. Bu fikre paralel olarak beden kitle indeksi yüksek olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun daha düşük olduğu (Çakır, 2019) ve hafif kilolu olanların normal BKİ'ye sahip olanlara kıyasla daha az egzersiz yaptıkları bulunmuştur (Shinall ve ark., 2021). Fiziksel aktiflik düzeyinin egzersiz kimliği üzerindeki etkileri de göz önüne alındığında (Hausenblas ve ark. 2004; Kramer, 2020; Strachan ve ark., 2013), beden kitle indeksi ve egzersiz kimliği arasındaki ilişki anlaşılır kılınmaktadır.

7.2.2. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyet, Egzersiz Deneyimi ve BKİ'ye Göre İncelenmesi

Fiziksel benlik algısında cinsiyete göre farklı olup olmadığı incelendiğinde fiziksel kondisyon ve sportif yeterlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre erkek egzersiz katılımcıları kadınlara kıyasla kendinlerinin fiziksel kondisyonlarını ve sportif yeterliklerini daha yüksek algılamaktadır. Alan yazın incelendiğinde çoğu araştırmada erkeklerin fiziksel benlik algılarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Aşçı, 2004b; Hagger ve ark., 2010; Klomsten ve ark., 2004; Maiano ve ark., 2004; Skaalvik ve Rankin, 1995). Diğer yandan bazı araştırmalarda (örn., Ersöz ve ark., 2015; Koca ve ark., 2003) ise cinsiyet grupları arasında fark olmadığı bulunmuştur. Bu araştırmalardaki tutarsız sonuçların örneklem grubuna bağlı olabileceği düşünülmektedir. Cinsiyet grupları arasında erkekler lehine fark bulan araştırmaların ilkökul, ortaokul veya üniversite öğrencileri ile yürütüldüğü; ancak fark olmadığını bulan araştırmaların sporcularla yürütüldüğü görülmektedir. Bu nedenle sporcu kimliğinin fiziksel benlik açısından önem arz ettiği söylenebilir. Mevcut araştırma ise sporcular yerine düzenli egzersiz yapan bireyler ile yürütülmüştür ve bu kişiler arasında da cinsiyete göre farklılık bulunduğu görülmektedir. Spor müsabakaları ve antrenmanları genellikle hemcinsler arasında gerçekleştirilirken, söz konusu egzersiz olduğunda her iki cinsiyet bir arada ve aynı ortamda bulunabilmektedir. Bu maruziyet cinsiyet grupları arasındaki sosyal kıyaslamaları daha olası kılmakta ve fiziksel güç açısından erkeklere kıyasla dezavantajlı olan kadınların fiziksel benlik algılarının da daha düşük olmasına yol açabilir. Bu ihtimalin yanı sıra, Aşçı'ya (2004b) göre kadınların fiziksel benlik algısının nispeten daha düşük olmasının olası gerekçeleri arasında sosyalleşme sürecindeki farklılıklar, toplumsal beklentiler ve yeterliliğin önemli olduğu alanların farklılaşması bulunmaktadır. Bu doğrultuda Türk toplumunda sporun daha fazla erkekler için bir uğraş olarak görülmesi ve katılım konusunda destek görmeleri fiziksel benlik algılarının yükselmesini sağlamaktadır. Klomsten ve arkadaşları (2004) ise yüksek fiziksel benlik algısının maskülen bir kimliği sürdürmek için erkekler tarafından bir strateji olarak kullanılabilmesi; oysa kadınların nasıl göründükleri ve vücut ağırlıkları konusunda daha eleştirel olmasının da bu farklılıklar konusunda etkili olabileceğini öne sürmektedir.

Çalışmanın bir başka bulgusu ise farklı egzersiz deneyimine sahip bireylerin fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon, sportif yeterlik ve fiziksel kuvvet açısından anlamlı bir farklılık göstermesidir. Buna göre kısa süredir (1-5 yıl) egzersiz yapan bireylerin, uzun süredir (13 yıl ve üstü) egzersiz yapan bireylere kıyasla fiziksel benlik algısının bu boyutlarında anlamlı düzeyde daha düşük puanlar bildirdiği görülmektedir. Buradan hareketle düzenli egzersizi uzun süreli yapmanın fiziksel benlik algılarında iyileşme sağladığı söylenebilir. Alan yazına bakıldığında bu bulgularla benzer nitelikte spor deneyiminin artmasıyla fiziksel kuvvetin ve fiziksel kondisyonun arttığı bulunmuştur (Koca ve ark., 2003). Fiziksel benlikleri hakkında olumlu düşüncelere sahip bireylerin egzersiz hedeflerini takip etmeye, egzersize katılmaya ve istenilen egzersiz sonuçlarını elde etmeye daha yatkın olduğu belirtilmiştir (Craven ve Marsh, 2008; Marsh ve ark., 2006). Ayrıca Sonstroem ve Morgan (1989) geliştirdikleri Egzersiz ve Benlik Algısı Modeli'nde fiziksel aktivitelere katılmanın öz yeterlik duygularını, sportif yeterliği ve fiziksel kabulü arttırdığı ve bunun da genel benlik algısını iyileştirdiğini belirtmişlerdir. Bu görüşler doğrultusunda egzersize katılım ve fiziksel benlik algısı arasında karşılıklı bir ilişki olduğu söylenebilir. Düzenli egzersiz katılımcılarının fiziksel benliklerindeki olumlu düşüncelerin egzersiz katılımlarını ve devamlılıklarını etkileyerek egzersiz deneyimlerinin artmasını sağladığı; bununla birlikte egzersiz yaptıkça fiziksel benlik algılarının da olumlu yönde arttığı ifade edilebilir.

Çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu ise BKİ grupları arasında fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet algıları açısından anlamlı bir fark olmasıdır. Buna göre hafif kilolu BKİ'ye sahip bireylerin, normal ve zayıf BKİ'ye sahip bireylere kıyasla kendilerini daha az çekici ve daha az kuvvetli bulduğu görülmektedir. Alan yazındaki araştırmalar, bu sonucu destekleyecek şekilde, BKİ arttıkça fiziksel benlik kavramında düşüşler yaşandığını tespit etmiştir (Binkley, Fry ve Brown, 2009; Grandmontagne ve Fernandez, 2004; Klomsten ve ark., 2004). Bireysel duygular, özellikle memnuniyet duygusu bu ilişkide etkili olabilecek mekanizmalardan biri olabilir. Beden kitle indeksi bireylerin bedenlerinden memnuniyet düzeyini belirleyebilmektedir (Okumuşoğlu, 2017). Ayrıca yapılan araştırmalarda bireyin kas yapısı ile ilgili hoşnutsuzluğunun fiziksel benlik algısıyla (Gonzalez-Marti ve ark., 2014) veya vücutlarından

memnuniyet düzeylerinin genel benlik algılarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Sanchez-Miguel, Gonzalez, Sanchez Oliva, Alonso ve Leo, 2019).

7.2.3. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersizde Benlik Sunumunun Cinsiyet, Egzersiz Deneyimi ve BKİ'ye Göre İncelenmesi

Egzersizde benlik sunumunda cinsiyete göre farklılık olup olmadığına bakıldığında başkalarını etkileme güdüsü alt boyutunda farklılaşma olmadığı ancak izlenim oluşturma boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre başkalarını etkileme arzusu farklılaşmasa da erkeklerin bu doğrultuda davranışlar sergilemeyi kadınlara kıyasla daha fazla tercih ettiği görülmektedir. Bu sonuçlara destek oluşturacak şekilde Conroy ve Motl (2003) tarafından egzersiz katılımcılarıyla yürütülen araştırmada da başkalarını etkileme güdüsünde fark olmadığı ancak izlenim oluşturma boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek puanlar elde ettiği bulunmuştur. Ancak üniversite öğrencileri ve yetenek sınavına katılan adaylarla yürütülen diğer araştırmalarda (Altıntaş ve ark., 2007; Görgüt ve ark., 2014) cinsiyet grupları arasında egzersizde benlik sunumu açısından farklılık olmadığı görülmüştür. Bu nedenle örneklem grubunun özelliklerinin sonuçlar arasındaki tutarsızlığın gerekçesi olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, egzersiz katılımcısı erkeklerin kadınlara kıyasla izlenim oluşturmaya daha fazla kullanması çeşitli duygusal süreçlere bağlı olabilir. Kruisselbrink, Dodge, Swanburg ve MacLeod (2004) tarafından yapılan araştırma sonucunda egzersiz ortamlarındaki cinsiyet kompozisyonunun sosyal fizik kaygıyı etkilediği; ortamdaki erkeklerin varlığının sosyal fizik kaygı yaratarak benlik sunumunu etkileyebildiği bulunmuştur. Ancak erkekler ortamdaki cinsiyet kompozisyonundan etkilenmemektedir. Bu kaygı kadınların egzersiz niyetlerini de azaltmakta ve antrenman sürelerini azaltmaktadır. Bu durum egzersizde izlenim oluşturma motivasyonları aynı düzeyde olsa da kadınların bu yönde erkeklere kıyasla daha az strateji izlemesini ve davranış sergilemesinin gerekçelerinden biri olabilir. Ayrıca kadınlara ve erkeklere atfedilen maskülen ve feminen özellikler de izlenim oluşturma açısından kadın ve erkekler arasındaki farklılıkları açıklayabilir. Kadınlara atfedilen feminen özellikler daha çok bakım vericilik ve duyarlılık ile ilgili iken; erkeklere atfedilen maskülen özellikler güçlü ve baskın olma ile ilgilidir (Dökmen, 2009). Orzeck (2007), bedenin kişinin özelliklerini yansıttığı ve dolayısıyla benliğin bir yansıması olduğunu öne sürer.

Dolayısıyla erkekler güçlülüğünü ve baskınlığını fiziksel görünüşleri ile yansıtmayı tercih ettiği için izlenim oluşturmak maksatlı daha fazla davranış sergileyebilir. Nitekim bu fikir ile uyumlu olarak Hill (2013) tarafından yapılan araştırmada da erkeklerin daha maskülen bir kimlik yaratmak için kas geliştirmeye çalıştıkları bulunmuştur.

Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç düzenli egzersiz katılımcılarında benlik sunumunun egzersiz deneyimine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığıdır. Bu sonuçlara göre kısa, orta ve uzun süredir egzersiz yapan katılımcılar arasında egzersiz deneyiminin artmasının bireylerin egzersiz ortamında diğerlerini etkilemek, egzersize katılım ve devamlılık motivasyonları üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı görülmektedir. Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde, mevcut sonuç, Conroy ve Motl'un (2003) araştırma bulgularıyla benzerlik gösterse de farklı çalışmalarda egzersiz deneyiminin benlik sunumları üzerinde anlamlı etkisinin de bulunduğu görülmektedir. Altıntaş ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada benlik sunumunun her iki alt boyutunun da egzersiz deneyimine göre farklılaştığı bulunmuş ve uzun süreli egzersiz yapanların daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Pearson ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan araştırmada da 12 haftalık bir egzersiz programına katılarak egzersiz yapan obez bireylerin katılım süreleri arttıkça benlik sunumu motivasyonlarının da arttığı bulunmuştur. Benlik sunumu ve egzersiz deneyimi arasındaki ilişkide alan yazındaki sonuçların farklılık göstermesi, örneklemelerin ve çalışmaların yöntemsel açıdan farklılıklarından kaynaklı olabilir. Ele alınan çalışmalarda örneklem içerisinde hem egzersiz yapan hem de yapmayan bireylerin veya yalnızca obezlerin yer alması, diğer yandan araştırmada müdahalenin yer alması mevcut araştırmayla temel farklılıklardandır. Mevcut sonuçlar, düzenli egzersiz katılımcılarında benlik sunumunun egzersizi sürdürmekten ziyade egzersize başlamaya yönelten faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmanın bir diğer sonucu, farklı beden kitle indeksine sahip egzersiz katılımcılarında başkalarını etkileme güdüsü ve izlenim oluşturma düzeylerinin farklı olmasıdır. Buna göre normal BKİ'ye sahip egzersiz katılımcılarının, zayıf BKİ'ye sahip olanlara kıyasla daha çok başkalarını etkileme güdüsüne sahip olduğu görülmektedir. İzlenim oluşturma alt boyutunda da normal ve hafif kilolu beden kitle indeksindeki bireylerin zayıf beden kitle indeksine sahip egzersiz katılımcılarına

kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde doğrudan beden kitle indeksi ve egzersizde benlik sunumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak ilişkili olabilecek araştırmalardan birinde mevcut ve ideal vücut imgeleri arasındaki tutarsızlıkların benlik sunumunu etkilediği; vücut şeklinden memnun olanların daha zayıf olmak isteyenlere kıyasla daha yüksek izlenim motivasyonuna sahip olduğu bulunmuştur (Chang ve ark., 2019). Bir diğer araştırmada da benlik sunumu ile vücut memnuniyetsizliği arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Nourbakhsh ve ark., 2010). Bu durum bireylerin vücutlarına ilişkin fiziksel değerler ve benlik sunumu arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu yansıtır. Bu ilişkide önemli mekanizmalardan biri fiziksel aktivite düzeyi olabilir. Beden kitle indeksine göre kilolu ve şişman olarak değerlendirilen bireylerin fiziksel aktivite düzeyi daha düşüktür (Aksoydan ve Çakır, 2011). Fiziksel aktivite düzeyi de benlik sunumu ile karşılıklı olarak ilişkilidir (Lamarche ve Gammage, 2010; Longbottom ve Beals, 2010). Dolayısı ile normal beden kitle indeksine sahip katılımcıların benlik sunumu gerçekleştirme motivasyonu ile daha fazla davranış sergilediği ve bu davranışların getirisi olarak beden kitle indeksinin istenen düzeyde olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra mevcut araştırma hafif kilolu olanların da zayıf olanlara kıyasla izlenim oluşturma davranışlarını daha fazla sergilediğini göstermektedir. Bireylerin benlik sunumu gerçekleştirmelerindeki temel gerekçelerden birinin elde edecekleri ödülleri artırmak ve zararları azaltmak olduğu göz önüne alındığında (Gammage, 2013), hafif kilolu bireylerin sergileyecekleri davranışlar sayesinde zayıflara kıyasla daha fazla fayda elde edebileceği için izlenim oluşturmaya daha fazla başvurduğu düşünülebilir.

7.2.4. Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Fiziksel Benlik Algısı ve Egzersizde Benlik Sunumu Alt Boyutlarının Egzersiz Kimliği Üzerindeki Yordayıcı Etkileri

Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda cinsiyet, egzersiz deneyimi ve beden kitle indeksi gibi bireysel farklılıklar kontrol edildiğinde fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik algısı alt boyutlarının birlikte egzersiz kimliğini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Sonuçlar, egzersiz kimliğinin en güçlü yordayıcılarının kontrol değişkenleri arasında yer alan egzersiz yılının yanı sıra fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon ve başkalarını etkileme güdüsü olduğunu göstermektedir. Bulgularda ayrıca genel benlik değerinin yordayıcı gücünün bu değişkenler tarafından baskılandığı

görülmüştür. Bu durum muhtemelen genel benlik kavramının başkalarını etkileme güdüsü ile ilişkisinden kaynaklanmaktadır.

Fiziksel benlik algısının egzersiz kimliği üzerindeki yordayıcı etkisinin global alt boyutlarından fiziksel benlik değerine ve özgül alt boyutlarından fiziksel kondisyona dayalı olduğu görülmektedir. Daha önce bir bütün olarak fiziksel benlik algısı veya tüm alt boyutlarının egzersiz kimliği ile ilişkisinin incelenmediği görülmüştür. Ancak fiziksel benlik değerinin egzersiz kimliği üzerindeki etkisine yönelik yürütülen tek araştırmada (Ennigkeit ve Hansel, 2018) mevcut bulgulara benzer şekilde pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca yeterince iyi bir vücuda sahip olmanın egzersiz kimliğinin oluşumu ve gelişiminde önemli olan faktörlerden biri olduğu bulunmuştur (Rossing, Ronglan ve Scott, 2016). Burada vücudun yeterliliği, bireyin kendini rahatça fiziksel aktiviteye yönlendirebilmesi için gerekli özelliklerini ifade etmektedir. Bu anlamda fiziksel kondisyon, yeterince iyi bir vücudun göstergelerinden kabul edilebilir. Egzersiz kimliğinin öz yeterlik, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve egzersiz motivasyonu gibi değişkenlerin bir göstergesi olduğu göz önüne alındığında (Rossing ve ark., 2016), fiziksel benlik algısının ilişkili davranışlar üzerindeki etkisi egzersiz kimliği ile ilişkili olmasını makul kılmaktadır. Yapılan önceki araştırmalarda fiziksel benlik algısının fiziksel aktivite ve sağlık davranışlarını (Babic ve ark., 2014; Fox ve Wilson, 2008), egzersiz hedeflerinin takibini ve istenen sonuçların elde edilmesini (Dishman ve ark., 2006; Marsh ve ark., 2006), özerklik ve yetkinlik gibi ihtiyaçlarının tatminini (Garn ve Shen, 2015) ve spor bağlılığını (Dejonge ve ark., 2019) etkilediği bulunmuştur. Fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik sunumu alt boyutları son modelde birlikte ele alındığında genel benlik kavramının yordayıcı gücü ortadan kalksa da önceki modelde kendi başına diğer yordayıcıların aksine negatif yönde bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bu farklılığın temel gerekçesi tüm diğer değişkenlerin egzersiz veya fiziksel aktivite ile ilişkili iken, genel benlik algısına ilişkin maddelerin egzersizle ilgili olmaması ve kişinin genel anlamda kendisine ilişkin olumlu düşüncelerini yansıtmasıdır. Kimliklerin geliştirilmesinin temel amaçlarından biri benlik saygısı yönünden kazanç sağlamasıdır (Tajfel ve Turner, 1979). Dolayısıyla bireylerin benlik saygısına olan ihtiyacı arttıkça daha fazla egzersiz gibi alanlarla özdeşleştiği ve benliğinin önemli bir parçası haline getirdiği düşünülebilir. Ancak genel benlik kavramı yüksek olan bireyler, benliğinde farklı alanlara daha merkezi bir

rol atfederek veya spesifik bir alan ile özdeşleşmeye ihtiyaç duymayarak benliğini egzersiz alanında konumlandırmaktan uzaklaşabilir.

Egzersizde benlik sunumunun egzersiz kimliği üzerindeki yordayıcı etkisinin ise başkalarını etkileme güdüsü sayesinde ortaya çıktığı görülmektedir. Bu bulgu alan yazında bu ilişkiye yönelik Liardi (2015) tarafından yürütülen önceki araştırma bulgusuyla tutarlıdır. Bu durum başkaları üzerinde izlenim yaratmak isteyen bireylerin egzersiz alanıyla daha fazla özdeşleştiğini göstermektedir. Dolayısıyla egzersiz kimliği, bireyler tarafından başkaları üzerinde yaratılmak istenen izlenimler için aracı olarak değerlendirilebilir. Alan yazında, başkalarını etkileme yöntemlerinden biri olan fiziksel açıdan çekici görünmeyi daha fazla arzulayan bireylerin, fiziksel aktiviteye motive olduğu ortaya koyulmuştur (Hausenblas ve ark., 2004). Ayrıca Burke ve Stets (1999) kimliklerin onaylandığı durumlarda kimliğe olan bağlılığın arttığını belirtmiştir. Tüm bunlar birlikte değerlendirildiğinde, başkalarını etkileme güdüsü ile başvurulmuş egzersiz hareketlerinin bireylerin daha fazla onay kazanmalarını sağlayarak kimlikle özdeşleşmesini sağlayabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak böylesi bir güdünün kimlik elde etmeye zemin sağladığı ifade edilebilir.

7.3. Sonuçlar ve Öneriler

7.3.1. Sonuçlar

Düzenli egzersiz katılımcılarında egzersiz kimliği, egzersizde benlik sunumu ve fiziksel benlik algısı puanlarının cinsiyete, egzersiz deneyimine ve beden kitle endeksine göre farklılık gösterip göstermediğini ve egzersiz kimliğinin yordanmasında egzersizde benlik sunumu ve fiziksel benlik algısının rolünü incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bulgularından yola çıkılarak ulaşılan sonuçlar aşağıda belirtilmiştir.

1. Cinsiyet grupları arasında egzersiz kimliği açısından farklılık bulunmamaktadır. Fiziksel benlik alt boyutları açısından incelendiğinde ise erkeklerin fiziksel kondisyon ve sportif yeterlik algılarının daha yüksek olduğu; diğer boyutlar açısından benzer düzeyde oldukları görülmektedir. Son olarak, egzersizde benlik sunumu alt boyutları açısından incelendiğinde benzer

düzeyde başkalarını etkileme güdüsüne sahip olsalar da erkeklerin izlenim oluşturmaya yönelik daha fazla hareket ettiği belirlenmiştir.

2. Düzenli egzersiz katılımcıları egzersiz deneyimine göre gruplandırıldığında uzun süredir egzersiz yapanların (13 yıl ve üstü), kısa süredir (1-5 yıl) yapanlara kıyasla daha yüksek egzersiz kimliğine sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca fiziksel kondisyon alt boyutları açısından bakıldığında uzun süredir egzersiz yapanların daha yüksek fiziksel benlik değerine, sportif yeterliğe, fiziksel kuvvete ve fiziksel kondisyon algısına sahip olduğu gözlenmiştir. Egzersizde benlik sunumu açısından ise gruplar arasında farklılık bulunmamaktadır.
3. Beden kitle indeksi grupları arasında egzersiz kimliği açısından farklılıklar olduğu; normal BKİ'ye sahip egzersiz katılımcılarının hafif kilolu BKİ'ye sahip olanlara kıyasla daha yüksek egzersiz kimliğine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu gruplar arasında fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik sunumunun çeşitli boyutları açısından da farklılıklar bulunmaktadır. Fiziksel benlik algısı ile ilgili olarak zayıf BKİ'ye sahip olanlar, normal BKİ'ye sahip olanlara kıyasla kendilerini daha az kuvvetli algılarken; hafif kilolu BKİ'ye sahip olanlar, her iki gruba kıyasla kendilerini daha az çekici algılamaktadır. Egzersizde benlik sunumu ile ilgili olarak ise normal BKİ'ye sahip olanların, zayıf BKİ'ye sahip olanlara kıyasla daha çok başkalarını etkileme güdüsüne sahip olduğu ve izlenim oluşturmaya yönelik daha fazla hareket ettiği görülmüştür. Son olarak, hafif kilolu BKİ'ye sahip olanların başkalarını etkileme güdüsünün diğer gruplardan farklılaşmadığı, zayıf BKİ'ye sahip olanlara kıyasla ise izlenim oluşturmaya yönelik daha fazla hareket ettiği bulunmuştur.
4. Egzersiz kimliğinin yordanmasında fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik sunumu alt boyutlarının yordayıcı etkileri incelendiğinde en güçlü yordayıcıların fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon ve başkalarını etkileme güdüsü olduğu görülmüştür.

7.3.2. Öneriler

Sonuçlar doğrultusunda bu bölümde araştırma ve uygulamaya yönelik öneriler iki başlık olarak verilmiştir.

7.3.2.1. Araştırmaya yönelik öneriler

1. Çalışmamızın örneklemini yalnızca düzenli egzersiz katılımcıları oluşturduğundan sonuçların genellenebilirliği ancak onlarla sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda bu değişkenler arasında ilişkilerin düzenli egzersiz yapmayan bireylerle de yürütülmesi ilişkilerin farklılaşıp farklılaşmadığını ve dolayısıyla genellenebilirliğini gösterecektir.
2. Mevcut araştırmada ortaya konan ilişkilerin doğasının daha iyi anlaşılması adına fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz türü gibi değişkenlere dair bilgi toplanması bu ilişkilere aracılık eden ve ilişkileri düzenleyen faktörlerin de tespit edilmesini sağlayacaktır. Ayrıca egzersize başlama ve sürdürme faktör ve motivasyonlarının ayrı ayrı değerlendirilmesi teşvik edici faktörlerin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.
3. Çalışmada egzersiz kimliğinin belirleyicileri olarak fiziksel benlik algısı ve egzersizde benlik sunumu kavramları incelenmiştir. Egzersiz kimliğinin oluşumunu daha iyi anlamak adına diğer faktörlerin de tespit edilmesi gerekmektedir. Bu anlamda benliğin fiziki olmayan yönlerinin ve benlik sunumu haricindeki motivasyonel faktörlerin ele alınması fayda sağlayacaktır. Ayrıca bireysel faktörler haricinde eğitmen ya da egzersiz lideriyle ilgili faktörlerin de etkisinin incelenmesi egzersiz kimliğinin oluşumunun daha iyi açıklanmasını sağlayacaktır.
4. Mevcut araştırma kesitsel bir çalışma olduğundan ötürü, nedensel çıkarımlar yapmaya izin vermemektedir. İleride yapılacak boylamsal çalışmalar bu değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini görmemizi sağlayacaktır.
5. Bu araştırmadaki verilerin bir kısmı pandemi döneminde toplanmıştır. Pandemi döneminin şartları bireysel algılar açısından farklılaşma yaratmış olabilir. Bu nednele pandemi sonrası dönemde de bu ilişkilerin incelenmesi pandemi döneminin yaratmış olabileceği karıştırıcı etkilerin ortaya konulmasını sağlayacaktır.

7.3.2.2. Uygulamaya yönelik öneriler

1. Kadın ve erkeklerin egzersiz kimliği düzeyleri farklı olmasa da bu kimliğin güçlü yordayıcıları olan fiziksel kondisyon ve sportif yeterlik açısından

kadınların kendilerine ilişkin değerlendirmelerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Kadınlarda egzersiz kimliğini güçlendirmek adına mevcut fiziksel kondisyonlarının artırılması ve olumlu geribildirimlerle yeterlik algılarının yükseltilmesi fayda sağlayacaktır. Mevcut kondisyon ve yeterliklerinden ziyade algısal problemlerin bulunması durumunda ise bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları ile kadınların egzersiz kimliği daha güçlü hale getirilebilir. Ayrıca aynı düzeyde başkalarını etkileme güdüsüne sahip olsalar da kadınların bu doğrultuda daha düşük davranış sergilemesinin farkında olunmalı ve kadınların hedef odaklı davranışlar gerçekleştirebilmeleri için yargılanmayacaklarını bildikleri psikolojik açıdan güvenli çevreler yaratılmalıdır.

2. Uzun süreli egzersiz deneyiminin fiziksel benlik algısı ve egzersiz kimliği açısından geliştirici etkileri konusunda farkındalık hem egzersiz katılımcılarına hem de eğitmen ve egzersiz liderlerine kazandırılmalıdır. Faydalarına ilişkin bu farkındalık, egzersiz yapanlara egzersizi uzun yıllar sürdürme konusunda içsel motivasyon kazandırabilir veya motivasyon kazandırmak için eğitmenler tarafından kullanılabilir.
3. Farklı beden kitle indeksine sahip bireylerin fiziksel benlik algıları, benlik sunumuna ilişkin motivasyonları ve davranışlarındaki farklılıklar dikkate alınarak egzersiz programlarının hazırlanması ve yürütülmesi faydalarının artırılmasını sağlayacaktır.

8. KAYNAKLAR

Abrams D, Hogg MA. Comments on the motivational status of self-esteem in social identity and intergroup discrimination. *European Journal of Social Psychology*. 1988; 18(4): 317-334.

Adamsen L, Andersen C, Lillelund C, Bloomquist K, Moller T. Rethinking exercise identity: a qualitative study of physically inactive cancer patients' transforming process while undergoing chemotherapy. *British Medical Journal*. 2017; 7-8.

Akehurst S, Thatcher J. Narcissism, social anxiety and self-presentation in exercise. *Personality and Individual Differences*. 2010; 49(2): 130-135.

Aksoydan E, Çakır N. Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*. 2011; 53(4): 268-269.

Altıntaş A, Aşçı FH, Özenir BT. Benlik sunumunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2007; 18(2): 91-99.

Altıntaş A, Çağlar E, Aşçı FH, Güven Karahan B, Uygurtaş, M. Çocuklar ve gençler için fiziksel benlik algısı envanterinin yapı ve ölçüt bağıntılı geçerliğinin test edilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2009; 14: 3-12.

Amesberger G, Finkenzeller T, Würth S, Müller E. Physical self-concept and physical fitness in elderly individuals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2011; 21: 83-90.

Anderson DF, Cychosz CM. Development of an exercise identity scale. *Perceptual and Motor Skills*. 1994; 78(3): 747-751.

Anderson DF, Cychosz CM, Franke WD. Preliminary exercise identity scale (EIS) norms for three adult samples. *Journal of Sport Behavior*. 2001; 24(1).

Aronson E. The theory of cognitive dissonance: A current perspective. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1969; 4: 1-34.

Aşçı FH. Benlik algısı ve egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2004a; 15(4): 233-266.

Aşçı FH. Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2004b; 15(1): 39-48.

Aşçı FH, Lindwall M, Altıntaş A, Gürsel NE. Gender differences in the relation of personality traits and self-presentation with physical activity. *Science and Sports*. 2015; 30(1): 23-30.

Atak H. Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2011; 3-1.

Babic MJ, Morgan PJ, Plotnikoff RC, Lonsdale C, White RL, Lubans DR. Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*. 2014; 44(11): 1589-1601.

Barkley JE, Lepp A, Santo A, Glickman E, Dowdell B. The relationship between fitness app use and physical activity behavior is mediated by exercise identity. *Computers in Human Behavior*. 2020; 108: 106313.

Baydemir B, Yurdakul HÖ, Özer K. İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences*. 2018; 15(2): 1049-1057.

Beasley EK, Garn AC. An investigation of adolescent girls' global self-concept, physical self-concept, identified regulation, and leisure-time physical activity in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2013; 32(3): 237-252.

Bee H, Boyd D. Çocuk gelişim psikolojisi Çeviren: Gündüz O. 1.basım, Kaknüs Yayınları., İstanbul; 2009.

Berry TR, Howe BL. Effects of health-based and appearance-based exercise advertising on exercise attitudes, social physique anxiety and self-presentation in an exercise setting. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2004; 32(1): 1-12.

Biber DD. Exercise Identity, self-regulatory efficacy, and self-compassion prepared for psychological studies. *Psychological Studies*. 2020; 65 (3): 261-269.

Bilgin N. Sosyal Psikoloji Sözlüğü. 1. basım, Bağlam Yayıncılık. İstanbul; 2007.

Binkley SE, Fry MD, Brown TC. The relationship of college students' perceptions of their BMI and weight status to their physical self-concept. *American Journal of Health Education*. 2009; 40: 139-145.

Bray SR, Bassett RL, Amirthavasari G. Self-monitoring and women's self-presentational reactions to variations in sex of the exercise class instructor and co-exercisers. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2011; 16(1): 1-15.

Brislin RW. The wording and translation of research instruments. In: Lonner WJ, Berry JW, eds. *Cross-Cultural Research And Methodology Series*. Vol. 8. Field methods in cross-cultural research. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc. 1986, p:137-164.

Brewer MB. Social identity, distinctiveness, and in-group homogeneity. *Social Cognition*. 1993; 11(1): 150-164.

Brunet J, Sabiston CM. Self-presentation and physical activity in breast cancer survivors: the moderating effect of social cognitive constructs. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011; 33(6): 759-778.

Burke PJ, Reitzes DC. An identity theory approach to commitment. *Social Psychology Quarterly*. 1991; 239-251.

Burke PJ, Reitzes DC. The link between identity and role performance. *Social Psychology Quarterly*. 1981; 83-92.

Burke PJ, Stets JE. Trust and commitment through self-verification. *Social Psychology Quarterly*. 1999; 347-366.

Büyüköztürk Ş. Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 2002; 32(32): 470-483.

Büyüköztürk Ş, Çakmak-Kılıç E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 20. baskı, Pegem Akademi, Ankara; 2016.

Cardinal BJ, Cardinal MK. Changes in exercise behavior and exercise identity associated with a 14-week aerobic exercise class. *Journal of Sport Behavior*. 1997; 20(4): 377.

Cast AD, Stets JE, Burke PJ. Does the self conform to the views of others?. *Social Psychology Quarterly*. 1999; 68-82.

Chakraborty, R, De S. Body image and its relation with the concept of physical self among adolescents and young adults. *Psychological Studies*. 2014; 59(4): 419-426.

Chang CC, Pan MC, Shu ST. Relationship between self-presentation, exercise dependence, and perceived body image. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2019; 17(6): 617-629.

Conroy DE, Motl RW. Modification, cross-validation, invariance, and latent mean structure of the self-presentation in exercise questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2003; 7(1): 1-18.

Conroy DE, Motl RW, Hall EG. Progress toward construct validation of the Self-Presentation in Exercise Questionnaire (SPEQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2000; 22(1): 21-38.

Cooke LM, Duncan LR, Deck SJ, Hall CR, Rodgers WM. An examination of changes in exercise identity during a mental imagery intervention for female exercise initiates. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020; 18(4): 534-550.

Cooley CH. Looking-glass self. *The production of reality: Essays and readings on social interaction*. 1902; 6:126-128.

Coopersmith S. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co; 1967.

Cote JE, Levine CG. *Identity formation, agency, and culture: A social psychological synthesis*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers; 2002.

Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Oja P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2003; 35(8): 1381-1395.

Craven RG, Marsh HW. The centrality of the self-concept construct for psychological wellbeing and unlocking human potential: Implications for child and educational psychologists. *Educational and Child Psychology*. 2008; 25(2): 104-118.

Crocker PR, Brune SM, Kowalski KC, Mack DE, Wilson PM, Sabiston CM. Body-related state shame and guilt in women: Do causal attributions mediate the influence of physical self-concept and shame and guilt proneness. *Body Image*. 2014; 11(1): 19-26.

Crocker PR, McEwen C. Hierarchical self. In: Eklund RC, Tenenbaum G, eds. *Encyclopedia Of Sport And Exercise Psychology*. 1st ed.). United Kingdom: Sage Publications; 2013, p:695-697.

Crocker PR, Sabiston CM, Kowalski KC, McDonough MH, Kowalski N. Longitudinal assessment of the relationship between physical self-concept and health-related behavior and emotion in adolescent girls. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2006; 18(3): 185-200.

Cumming J, Thogersen-Ntoumani C. Self-presentational cognitions for exercise in female adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*. 2011; 41(2): 429-444.

Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1993.

Çağlar E, Aşçı FH, Bilgili N. Psychometric properties of Physical Self Inventory-Turkish version among university students. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 2017; 18(6): 594-601.

Çakır E. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2019; 21(1-A): 30-39.

Çankaya S, Gökmen B, Çon M, Taşmektepligil M. Denge geliştirici özel antrenman uygulamalarının 11 yaş genç erkeklerin reaksiyon zamanları ve vücut kitle indeksi üzerine etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 2014; 5(2): 59-67.

DeJonge M, Mackowiak R, Pila E, Crocker PR, Sabiston CM. The relationship between sport commitment and physical self-concept: Evidence for the self-enhancement hypothesis among adolescent females. Journal of Sports Sciences. 2019; 37(21): 2459-2466.

Dimmock JA, Howle TC, Jackson B. Self-presentation in sport and exercise. In: Tenenbaum G, Eklund RC, eds. Handbook of Sport Psychology. 4th ed. Hoboken, NJ:John Wiley and Sons; 2020, p:190-205.

Dishman RK, Hales DP, Pfeiffer KA, Felton GA, Saunders R, Ward DS., ... Pate RR. Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. Health Psychology. 2006; 25(3): 396.

Dökmen ZY. Toplumsal Cinsiyet Sosyal Psikolojik Açıklamalar. 4. basım, İstanbul: Remzi Kitabevi; 2009.

Dünya Sağlık Örgütü. DSÖ Avrupa bölgesi için fiziksel aktivite stratejisi 2016 – 2025. https://www.tatd.org.tr/files/files/fiziksel_aktivite.pdf (Erişim tarihi: 15 Eylül 2020). 2016.

Eisenberg S, Delaney DJ. The Counseling Process Çeviren: Ören N, Takkaç, M. Psikolojik Danışma Süreci. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı;1993.

Ennigkeit F, Hänsel F. Factorial and convergent validity of the Exercise Identity Scale in a German adult sample. Measurement in Physical Education and Exercise Science. 2018; 22(4): 343-355.

Erikson EH. Identity: Youth and Crisis. 7th ed. New York: WW Norton & Company; 1968.

Ersöz G, Çetinkalp Z, Eklund R. Kadın ve erkek sporcularda başarı hedeflerini öngörmede kendini fiziksel algılama ve yaşam doyumunun rolü. Spor Bilimleri Dergisi. 2015; 26(2): 65-76.

Ferla J, Valcke M, Cai Y. Academic self-efficacy and academic self-concept: Reconsidering structural relationships. Learning and Individual Differences. 2009; 19(4): 499-505.

Fernandez-Bustos JG, Infantes-Paniagua A, Cuevas R, Contreras OR. Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. Frontiers in Psychology. 2019; 10: 1537.

Field A. Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. 5th ed. London: Sage Publications; 2018.

Fox KR. The physical self-perception profile manual. North Illinois University Office of Health Promotion. 1990.

Fox KR, Corbin CB. The physical self-perception profile: development and preliminary validation. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1989; 11(4): 408-430.

Fox KR, Wilson PM. Self-perceptual systems and physical activity. Advances in Sport Psychology. 2008; 3: 49-64.

Freud S. Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd Çeviren: Babaoğlu A. 1.basım, Metis Yayıncılık, İstanbul; 2001.

Gammage KL. Self-Presentation. In: Eklund RC, Tenenbaum G, eds. Encyclopedia Of Sport And Exercise Psychology. 1st ed. United Kingdom: Sage Publications; 2013, p: 368-370.

Gammage KL, Hall CR, Ginis KAM. Self-presentation in exercise contexts: differences between high and low frequency exercisers. Journal of Applied Social Psychology. 2004; 34(8): 1638-1651.

Gammage KL, Lamarche L, Drouin B. Self-presentational efficacy: Does it moderate the relationship between social physique anxiety and physical activity in university students?. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2014; 12(4): 357-367.

Garn AC, McCaughtry N, Martin J, Shen B, Fahlman M. A Basic Needs Theory investigation of adolescents' physical self-concept and global self-esteem. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2012; 10(4): 314-328.

Garn AC, Morin AJ, Martin J, Centeio E, Shen B, Kulik N, ... McCaughtry N. A reciprocal effects model of children's body fat self-concept: Relations with physical self-concept and physical activity. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2016; 38(3): 255-267.

Garn AC, Shen B. Physical self-concept and basic psychological needs in exercise: Are there reciprocal effects?. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2015; 13(2): 169-181.

Gilchrist JD, Solomon-Krakus S, Pila E, Crocker P, Sabiston CM. Associations between physical self-concept and anticipated guilt and shame: The moderating role of gender. Sex Roles. 2020; 1-10.

Ginis KAM, Leary MR. Self-presentational processes in health-damaging behavior. Journal of Applied Sport Psychology. 2004; 16(1): 59-74.

Goffman E. The moral career of the mental patient. *Psychiatry*. 1959; 22(2): 123-142.

Gonzalez-Marti I, Bustos JGF, Hernandez-Martinez A, Jordan ORC. Physical perceptions and self-concept in athletes with muscle dysmorphia symptoms. *The Spanish Journal of Psychology*. 2014; 17.

Görgüt İ, Eski T, Güllü M. Examination of participation's self presentations in exercise who participated in physical education and sports teaching special skill test. *Kastamonu Education Journal*. 2014; 22(2): 743-760.

Grandmontagne AG, Fernandez AR. Eating disorders, sport practice and physical self-concept in adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría*. 2004; 32(1): 29-36.

Gümüşdağ H, Kartal A. Investigation of effectiveness of body composition in 8 weekly aerobic exercise applied to obese ladies. *The Journal of International Anatolia Sport Science*. 2017; 2(3): 227-236.

Hagger MS, Stevenson A, Chatzisarantis NL, Gaspar PMP, Ferreira JPL, Rave JMG. Physical self-concept and social physique anxiety: Invariance across culture, gender and age. *Stress and Health*. 2010; 26(4): 304-329.

Hardcastle S, Taylor AH. Finding an exercise identity in an older body: "It's redefining yourself and working out who you are". *Psychology of Sport and Exercise*. 2005; 6(2): 173-188.

Hausenblas HA, Brewer BW, Van Raalte JL. Self-presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2004; 16(1): 3-18.

Hill AP, Robson SJ, Stamp GM. The predictive ability of perfectionistic traits and self-presentational styles in relation to exercise dependence. *Personality and Individual Differences*. 2015; 86: 176-183.

Hill DM, Carvell S, Matthews N, Weston NJ, Thelwell RR. Exploring choking experiences in elite sport: The role of self-presentation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2017; 33: 141-149.

Hill L. Why do you even lift: The reasons for men attempting to gain muscular physiques through working out in gyms in the North East of England. *Geoverse*. 2013.

Hogg MA, Abrams D. *Social identifications: A social psychology of intergroup relations and group processes*. Routledge, London; 2006.

Hogg MA, Terry DJ, White KM. A tale of two theories: A critical comparison of identity theory with social identity theory. *Social Psychology Quarterly*. 1995: 255-269.

Hogg MA, Vaughan GM. *Social Psychology Çeviren: Yıldız İ, Gelmez A. Sosyal Psikoloji 1. basım, Ütopya Yayıncılık, Ankara; 2007, s: 137-168.*

Howle TC, Dimmock JA, Jackson B. Relations between self-efficacy beliefs, self-presentation motives, personal task goals, and performance on endurance-based physical activity tasks. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016; 22: 149-159.

Howle TC, Jackson B, Conroy DE, Dimmock JA. Winning friends and influencing people: Self-presentation motives in physical activity settings. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2015; 8(1): 44-70.

Hsu Y, Lu FJ. Older adults' physical exercise and health-related quality of life: The mediating role of physical self-concept. *Educational Gerontology*. 2018; 44(4): 247-254.

James W. The moral philosopher and the moral life. *The International Journal of Ethics*. 1891; 1(3): 330-354.

Kağıtçıbaşı Ç, Cemalcılar Z. Dünden Bugüne İnsan Ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş. 16. basım. İstanbul: Sistem Matbaacılık; 2014, s: 247-269.

Karagöz Y. SPSS ve AMOS 23 Uygulamalı İstatistiksel Analizler. 1. basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2016.

Karr TM, Bauer KW, Graham DJ, Larson N, Neumark-Sztainer D. Exercise identity: healthy and unhealthy outcomes in a population-based study of young adults. *Journal of Sport Behavior*. 2014; 37(2).

Karr TM, Zunker C, Thompson RA, Sherman RT, Erickson A, Cao L, Mitchell JE. Moderators of the association between exercise identity and obligatory exercise among participants of an athletic event. *Body Image*. 2013; 10(1): 70-77.

Kline R. Convergence Of Structural Equation Modeling And Multilevel Modeling. In: Williams M, Vought WP, eds. *The Sage Handbook of Innovation in Social Research Methods*. 1st ed. London: Sage Publications Ltd; 2011, p: 562-589.

Klomsten AT, Skaalvik EM, Espnes GA. Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*. 2004; 50(1-2): 119-127.

Koca C. Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Haritalama ve İzleme Çalışması. Ankara: Ceid Yayınları, 2018.

Koca C, Aşçı FH, Kirazcı S. Gender role orientation of athletes and nonathletes in a patriarchal society: A study in Turkey. *Sex Roles*. 2005; 52(3-4): 217-225.

Koca C, Aşçı FH, Oyar ZB. Elit sporcuların denetim odağı ve fiziksel benlik algısının cinsiyete, yapılan spor branşına ve spor deneyimine göre karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2003; 8(4): 3-10.

Kramer EN. "S.P.L.A.S.H. Into Fitness!" An Identity-Focused Behavioral Swim Camp and Family-Oriented eHealth Intervention for Girls. Retrieved from the University of Minnesota Digital Conservancy, Doctoral Dissertation, 2020, USA (Supervisor: PhD. DJ Barr-Anderson).

Kruisselbrink LD, Dodge AM, Swanburg SL, MacLeod AL. Influence of same-sex and mixed-sex exercise settings on the social physique anxiety and exercise intentions of males and females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2004; 26(4): 616-622.

Lamarche L, Gammage KL. The effects of leader gender on self-presentational concerns in exercise. *Psychology and Health*. 2010; 25(7): 769-781.

Lamarche L, Gammage KL, Strong HA. The effect of mirrored environments on self-presentational efficacy and social anxiety in women in a step aerobics class. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009; 10(1): 67-71.

Lantz CD, Rhea DJ, Mesnier K. Eating attitudes, exercise identity, and body alienation in competitive ultramarathoners. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2004; 14: 406-418.

Leary MR. Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*. 1992; 14(4): 339-351.

Leary MR, Allen AB. Self-presentational persona: Simultaneous management of multiple impressions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011; 101(5): 1033.

Leary MR, Kowalski RM. Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*. 1990; 107(1): 34.

Liardi VL. Exercise Identity: Origins, Applications, and Future Utility. The University of Western Ontario, Doctoral Dissertation, 2015, Canada (Supervisor: Dr. C Hall).

Lindwall M, Martin Ginis KA. Moving towards a favorable image: The self-presentational benefits of exercise and physical activity. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2006; 47(3): 209-217.

Lohbeck A, Tietjens M, Bund A. Physical self-concept and physical activity enjoyment in elementary school children. *Early Child Development and Care*. 2016; 186(11): 1792-1801.

Longbottom JL, Beals KP. The role of perfectionism and self-presentation processes in exercise. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. 2010; 12(1).

Longbottom JL, Grove JR, Dimmock JA. Trait perfectionism, self-determination, and self-presentation processes in relation to exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012; 13(2): 224-235.

Lu FJH, Eva YW, Wang JM, Chang JN, Huang MY, Wang CH. Exercisers' identities and exercise dependence: the mediating effect of exercise commitment. *Perceptual And Motor Skills*. 2012; 115(2): 618-631.

Lu FJ, Hsu YW, Tsai FC, Chen SC. Relationships among exercise dependence, commitment, identity and behavior. 2010; 12(2): 23-31.

Maiano C, Ninot G, Bilard J. Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*. 2004; 10(1): 53-69.

Marcia JE. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966; 3(5): 551.

Marsh HW. A multidimensional physical self-concept: A construct validity approach to theory, measurement. *Psychology*. 2002; 9(4): 459-493.

Marsh HW, Craven RG. Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives On Psychological Science*. 2006; 1(2): 133-163.

Marsh HW, Papaioannou A, Theodorakis Y. Causal ordering of physical self-concept and exercise behavior: Reciprocal effects model and the influence of physical education teachers. *Health Psychology*. 2006; 25(3): 316.

Marsh HW, Shavelson R. Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*. 1985; 20(3): 107-123.

Martin Ginis KA, Lindwall M, Prapavessis H. Who cares what other people think?. self-presentation in exercise and sport. In: Tenenbaum G, Eklund RC, eds. *Handbook of Sport Psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons; 2007, p:136-157.

Mead G. H. *Mind, self and society*. University of Chicago Press: Chicago. 1934; 111.

Messner MA. Sports and male domination: The female athlete as contested ideological terrain. In Birrell S, Cole CL, eds. *Women, Sport and Culture* Champaign, IL: Human Kinetics; 1994, p: 65–80.

Meydan CH, Şeşen H. *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları*. 1.basım. Ankara: Detay Yayıncılık; 2011, s: 31-38.

Modrono Pascual C, Guillen Garcia F, Gonzalez Henriquez JJ. Analysis of the psychometric properties of the Spanish version of the exercise identity scale. *Revista Mexicana de Psicología*. 2010; 27(1): 25-34.

Murray AL, McKenzie K, Newman E, Brown E. Exercise identity as a risk factor for exercise dependence. *British Journal Of Health Psychology*. 2013; 18(2): 369-382.

Ninot G, Fortes M, Delignieres D. A psychometric tool for the assessment of the dynamics of the physical self. *European Review of Applied Psychology*. 2001; 51(3): 205-216.

Nourbakhsh P, Shafienia P, Gholchin M. A. Comparison study of self-presentation between competitive and uncompetitive man bodybuilder and its relationship with their body dissatisfaction. *Sport Sciences Quarterly*. 2010; 2(4): 31-37.

Oglesby CA. *Women and Sport: From Myth to Reality*. Philadelphia: Lea &Farber; 1978.

Okumuşoğlu S. Diyet yapan kadınlarda beden algısı, benlik saygısı, yaş ve vücut kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*. 2017; 5(13): 1171-1181.

Orzeck R. What does not kill you: Historical materialism and the body. *Environment and Planning D: Society and Space*. 2007; 25(3): 496-514.

Özenir BT, Aşçı FH Egzersizde benlik sunumu anketi Türk versiyonunun psikometrik özelliklerinin test edilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2005; 10(4): 3-12.

Palermo M, Rancourt D. Understanding athletic and exercise identity in relation to disordered eating behaviors. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2021; 26: 1-8.

Pearson ES, Hall CR, Gammage KL. Self-presentation in exercise: Changes over a 12-week cardiovascular programme for overweight and obese sedentary females. *European Journal of Sport Science*. 2013; 13(4): 407-413.

Prapavessis H, Grove JR, Eklund RC. Self-presentational issues in competition and sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2004; 16(1): 19-40.

Reifsteck EJ, Gill DL, Labban JD. “Athletes” and “exercisers”: Understanding identity, motivation, and physical activity participation in former college athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2016; 5(1): 25-38.

Rogers CR. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework. New York: McGraw-Hill; 1959, p:184-256.

Rosenberg M. Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*. 1965; 61(52): 18.

Rossing H, Ronglan LT, Scott S. ‘I just want to be me when I am exercising’: Adrianna's construction of a vulnerable exercise identity. *Sport, Education and Society*. 2016; 21(3): 339-355.

Ryan RM, Deci EL. On assimilating identities to the self: A self-determination theory perspective on internalization and integrity within cultures. In: Leary MR, Tangney JP, eds. *Handbook of Self and Identity*. NY: The Guilford Press; 2003, p: 253–272.

Sabiston CM, Sedgwick WA, Crocker PRE, Kowalski KC, Mack DE. Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*. 2007; 22(1): 78-101.

Sağlam M, Arikan H, Savci S, İnal-İnce D, Boşnak-Güçlü M, Karabulut E, Tokgözoğlu L. International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*. 2010; 111(1): 278-284.

Sağlık Bakanlığı. Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması <https://sbu.saglik.gov.tr/ekutuphane/kitaplar/khrfat.pdf> (Erişim tarihi: 25 Ekim 2020). 2013.

Sanchez-Miguel PA, González JJP, Sánchez-Oliva D, Alonso DA, Leo FM. The importance of body satisfaction to physical self-concept and body mass index in Spanish adolescents. *International Journal of Psychology*. 2019; 54(4): 521-529.

Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H. Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*. 2003; 8(2): 23-74.

Schlenker BR, Leary MR. Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*. 1982; 92(3): 641.

Schumacher LM, Kerrigan SG, Remmert JE, Call CC, Zhang F, Butryn ML. I think therefore I Am? Examining the relationship between exercise identity and exercise behavior during behavioral weight loss treatment. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019; 43: 123-127.

Schwartz SJ, Meca A, Ward C, Szabo A, Benet-Martinez V, Lorenzo-Blanco EI, ... Zamboanga BL. Biculturalism dynamics: A daily diary study of bicultural identity and psychosocial functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2019; 62: 26-37.

Serpe RT, Stryker S. The construction of self and reconstruction of social relationships. *Advances in Group Processes*. 1987; 4(4): 1-66.

Shapiro DR, Martin JJ. Multidimensional physical self-concept of athletes with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 2010; 27(4): 294-307.

Shavelson RJ, Hubner JJ, Stanton GC. Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review Of Educational Research*. 1976; 46(3): 407-441.

Shinall JB, Schlundt DG, Sullivan MH, Frank HJ, Po'e EK, Sommer EC, Haws KL. Identifying meaningful dietary intake and physical activity questions for individual and population health. *Clinical Obesity*. 2021; e12435.

Silvestre TG, Landa SU. Women, physical activity, and quality of life: Self-concept as a mediator. *The Spanish Journal of Psychology*. 2016; 19.

Skaalvik EM, Rankin RJ. A test of the internal/external frame of reference model at different levels of math and verbal self-perception. *American Educational Research Journal*. 1995; 32(1): 161-184.

Snow DA, Oliver PE. Social movements and collective behavior: Social psychological dimensions and considerations. *Sociological Perspectives On Social Psychology*. 1995: 571-99.

Soares LM, Soares AT. The self concept: Mini, maxi, multi?. *American Educational Research Association*. 1977.

Sonstroem RJ, Morgan WP. Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1989; 21(3): 329–337.

Sonstroem RJ, Potts SA. Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1996.

Soukup Sr GJ, Henrich TW, Barton-Weston HM. Differences in exercise identity between secondary physical education students and athletes. *ICHPER-SD Journal Of Research*. 2010; 5(1): 33-36.

Stets JE, Burke PJ. Identity theory and social identity theory. *Social Psychology Quarterly*. 2000; 224-237.

Strachan SM. Identity. In: Eklund RC, Tenenbaum G, eds..*Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. Washington DC: Sage Publications; 2014, p: 366-368.

Strachan SM, Brawley LR, Spink KS, Sweet SN, Perras MG. Self-regulatory efficacy's role in the relationship between exercise identity and perceptions of and actual exercise behaviour. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015; 18: 53-59.

Strachan SM, Fortier MS, Perras MG, Lugg C. Understanding variations in exercise-identity strength through identity theory and self-determination theory. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2013; 11(3): 273-285.

Strachan SM, Perras MG, Forneris T, Stadig GS. I'm an exerciser: Common conceptualisations of and variation in exercise identity meanings. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2017; 15(3): 321-336.

Strong HA, Ginis KAM, Mack DE, Wilson PM. Examining self-presentational exercise motives and social physique anxiety in men and women. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2006; 11(3-4): 209-225.

Stryker S. *Symbolic Interactionism: A Social Structural Version*. Menlo Park: The Benjamin/Cummings Publishing Company; 1980.

Stryker S, Burke PJ. The past, present, and future of an identity theory. *Social Psychology Quarterly*. 2000; 284-297.

Sullivan HS. The Interpersonal Theory of Psychiatry. New York: Norton; 1953.

Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics. 6th ed. Boston, MA: Pearson; 2013.

Tajfel H. Social identity and intergroup behaviour. Social Science Information. 1974; 13(2): 65-93.

Tajfel H, Turner J. An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In: Austin WG, Worchel S, eds. The Social Psychology of Intergroup Relations. Monterey, CA: Brooks/Cole; 1979.

Tavşancıl E. Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. 6. basım. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2019, s: 34-58.

Thoits PA. On merging identity theory and stress research. Social Psychology Quarterly. 1991; 54(2): 101-112.

Ullah P. Second-generation Irish youth: Identity and ethnicity. New Community. 1985; 12(2): 310-320.

Vlachopoulos SP, Kaperoni M, Moustaka FC. The relationship of self-determination theory variables to exercise identity. Psychology of Sport and Exercise. 2011; 12(3): 265-272.

Vlachopoulos SP, Kaperoni M, Moustaka FC, Anderson DF. Psychometric evaluation of the exercise identity scale among Greek adults and cross-cultural validity. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2008; 79(3): 283-299.

Whaley DE, Ebbeck V. Self-schemata and exercise identity in older adults. Journal of Aging and Physical Activity. 2002; 10(3).

White CL, Burke PJ. Ethnic role identity among Black and White college students: An interactionist approach. *Sociological Perspectives*. 1987; 30(3): 310-331.

Wilson PM, Muon S. Psychometric properties of the exercise identity scale in a university sample. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2008; 6(2): 115-131.

Zafeiridou MP, Sarafi VD, Vlachopoulos SP. The mediating role of exercise identity in the relationship of exercise motivational regulations with strenuous, moderate and mild exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2014; 54(6): 816-827.

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

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

YAŞ: -----

CİNSİYET: KADIN () ERKEK ()

BOY: -----

KİLO:-----

EĞİTİM DURUMU:-----

NE KADAR SÜREDİR EGZERSİZ YAPIYORSUNUZ? (ay ya da yıl olarak)

HAFTADA KAÇ GÜN EGZERSİZ YAPIYORSUNUZ?:

YAPTIĞINIZ EGZERSİZ ÇEŞİTLERİ (pilates, ağırlık, koşu, zumba vs):

DAHA ÖNCE LİSANSLI OLARAK SPOR YAPTINIZ MI? :

HAYIR () EVET ()

ise branşınız: -----

EK 2

EGZERSİZ KİMLİĞİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda egzersizle özdeşleşmenizi ölçmek amacıyla bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyarak size uygunluk derecesine göre 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” 7 “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde cevaplandırınız. Ankette doğru ve yanlış cevaplar yoktur. İlginiz için teşekkürler.

	Kesinlikle Katılmıyorum 1	2	3	4	5	6	Kesinlikle Katılıyorum 7
1. Kendimi egzersiz yapan biri olarak görürüm.							
2. Kendimi başkalarına tanıtırken genellikle egzersize katılımımdan bahsederim.							
3. Egzersizle ilgili çok sayıda hedefim vardır.							

Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

International Physical Activity Questionnaire (Short)

Hastanın Adı Soyadı: _____ Tarih: ____/____/____

İnsanların günlük yaşayış içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmesenz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.

Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1	Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	☐ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz →)	Haftada gün
2	Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	☐ Bilmiyorum/Emin değilim	Günde dakika Günde saat
Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.			
3	Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)	☐ Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz →)	Haftada gün
4	Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	☐ Bilmiyorum/Emin değilim	Günde dakika Günde saat
Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.			
5	Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	☐ Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz →)	Haftada gün
6	Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	☐ Bilmiyorum/Emin değilim	Günde dakika Günde saat
Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.			
7	Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?	☐ Bilmiyorum/Emin değilim	Günde dakika Günde saat

EK 5

FİZİKSEL BENLİK ÖLÇEĞİ

Bu ankette sizi tanımlayan 25 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatli okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne kadar ifade ettiğini ilgili kutuyu işaretleyerek belirtiniz. Her bir ifadeyi cevaplandırmaya çalışın. Ankette doğru ve yanlış cevaplar yoktur. En iyi cevap size göre ifadenin sizi ne kadar yansıttığıdır. İlginize teşekkür ederiz.

		Hiç	Çok Az	Biraz	Yeterince	Çok	Tamamen
1.	Kendimle ilgili olumlu düşüncelere sahibim.						
2.	Fiziksel olarak yapabildiklerimle gurur duyarım.						
3.	Durmadan uzun süre koşamam.						

Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.

EK 6

EGZERSİZDE BENLİK SUNUMU ANKETİ

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

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

Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.