



## SERBEST ZAMAN ETKİNLİĞİ OLARAK EGZERSİZ YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GÜDÜSEL YÖNELİM VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ

### RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATIONAL ORIENTATION AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING FOR THE UNIVERSITY STUDENTS PARTICIPATING IN EXERCISE AS A LEISURE TIME ACTIVITY

Onur ÖZDEMİR

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Yüksek lisans Öğrencisi

Doç. Dr. Murat ÖZŞAKER

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Manisa

[muratozsaker@yahoo.com](mailto:muratozsaker@yahoo.com)

Yrd.Doç. Dr. Gözde ERSÖZ

Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ

[gersoz@nku.edu.tr](mailto:gersoz@nku.edu.tr)

#### ÖZET

Bu araştırmada öncelikli olarak, serbest zaman etkinliği olarak egzersiz ile uğraşan üniversite öğrencilerinin güdüsel yönelim ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya serbest zaman etkinliği olarak farklı fiziksel aktiviteler katılan 488 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine yönelik güdüsel profillerini belirlemek üzere Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2; Psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirleme için ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların içe atımla düzenleme dışsal düzenleme ve güdülenmemepuanlarında cinsiyete göre farklılık görülmüştür. Kadın katılımcıların içe atımla ve dışsal düzenleme ile güdülenmeme ortalamaları erkek katılımcılardan daha düşük düzeyde bulunmuştur. Katılımcıların içsel düzenleme ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların egzersize yönelimleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise, içsel ve içe atımla düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif, dışsal düzenleme ve güdülenmeme arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonucunda, psikolojik iyi oluş ile içsel güdülenme, içe atımla güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgular, serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan erkek üniversite öğrencilerinin kadın katılımcılara göre daha çok suçluluk duygusu, utanma, dış kaynaklı güdüler ile veya egzersiz yapmanın nedenlerini düşünmeksizin egzersize katıldıklarını göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** serbest zaman etkinliği, güdüsel yönelim, psikolojik iyi oluş, hür irade kuramı

#### ABSTRACT

The aim of this study is primarily to analyze the relationship between motivational orientation and psychological wellbeing for the university students participating in exercise as a leisure time activity. There 488 university students in the research who are engaged with different physical activities as leisure time activities. While determining the motivational profiles towards leisure time activities of the participants, Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) has been used and Psychological Wellbeing Scale has been used in determining the levels of psychological wellbeing. Differences between sexes have been observed in terms of introjected regulation points, extrinsic regulation points and amotivation points. Female participants have lower levels of introjected and extrinsic regulation and amotivation averages compared to male participants. Statistically, no significant difference between intrinsic regulation and psychological wellbeing levels of the participants has been found in terms of sex variable. When the relationship between motivational orientation and psychological wellbeing levels of the participants are considered, there is a positive relationship among intrinsic and introjected regulation and psychological wellbeing; and there is a negative relationship between extrinsic regulation ( $r=0.009$ ;  $p<0.05$ ) and amotivation. As a result of Multiple Regression Analysis, there are significant relationships between psychological wellbeing and intrinsic motivation; and among motivation by introjected, extrinsic regulation and amotivation. The findings shows that male university students engaging in exercise as leisure time activity participate in activities without thinking about guilt, abashment, exterior drives or the reasons why they do exercises when compared to female participants.

**Key Words:** recreation, motivational regulation, psychological well-being, self-determination theory



## GİRİŞ

Serbest zaman etkinliği olarak egzersiz ile uğraşmanın fiziksel ve psikolojik faydaları bilinmesine rağmen birçok insan aktif olmayan bir yaşam tarzını benimsemektedir (Lowther, Mutrie ve Scott, 2007). Genç yetişkin bireyler de sağlıklı olan ve istenmeyen bu yaşam tarzını benimseme yolundadır (Suminski ve ark., 2002). Amerika’ daki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar gençlerin sağlıklı bir yaşantı sürmek için gerekli olan fiziksel aktivite düzeyine ulaşmadıklarını göstermektedir (Haase, Steptoe, Sallis ve Wardle, 2004; Sinclair, Hamlin ve Steel, 2005). Benzer bir şekilde Türkiye’ de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan kapsamlı bir çalışmada da gençleri istenilen düzeyde aktif olmadıkları gözlenmiştir (Savcı ve ark., 2006). Bu sebeple bu alanda yapılan çalışmalarda, bireyleri sağlıklı olan, aktif bir yaşam tarzına yöneltecek psikolojik süreçleri ortaya koymak önemlidir (Rose, Parfitt ve Williams, 2005).

Egzersizde güdüsel yönelimler, bireylerin düzenli fiziksel aktivite davranışını etkilemektedir (Thogersen-Ntoumani ve Ntoumanis, 2006). Bu alanda pek çok teorik yaklaşım vardır; fakat son yirmi yılda gençlerde spor ve egzersiz söz konusu olduğunda sosyal bilişsel bir perspektifin araştırmalara hâkim olduğu görülmektedir (Spray ve ark., 2006). Örneğin Deci ve Ryan’ ın (1985) “*Hür İrade Kuramı*” bunlardan en sıklıkla kullanılanıdır.

Hür İrade kuramına göre, çeşitli aktivitelerle ilgilenmemize sebep olan dürtüler çok boyutlu bir yapı gösterirler ve çeşitli derecelerin olduğu, içsel güdülenme, dışsal güdülenme (bütünleşmiş düzenleme, özdeşimle düzenleme, içeatımla düzenleme, dışsal düzenleme) ve güdülenme şeklinde bir skala üzerinde varolurlar (Deci ve Ryan, 2000). Hür İrade kuramının en üst düzeyi içsel güdülenmeden kaynaklanır ve bu durumdaki kişinin davranışları maddi ödüller ya da dış zorlamalardan bağımsız gönüllü, içten gelen davranıştır (Deci ve Ryan, 1985). İçsel olarak güdülenildiğinde, bireyler bir aktiviteyle uğraşmaktan zevk alır. Hür İrade skalasına paralel olarak bulunan dışsal güdülenme, bir aktiviteyle aktivitenin kendisinden çok onun aracılığıyla elde edeceğimiz bir şey, ulaşacağımız ya da kaçınacağımız bir sonuç için ilgilendiğimiz durumdur (Vallerand ve Fortier, 1998). Bu güdülenme biçimi önceleri içsel güdülenmenin tam zıddı olarak ele alınmıştır ama bunu öne süren çalışmaların aksine Hür İrade kuramı, dışsal güdülenmeden kaynaklanan eylemlerin yine hür-irade ve kontrol altındaki irade arasında değişen bir skalada kendini gösterdiğini ileri sürmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Deci ve Ryan (1985); bütünleşmiş, özdeşimle, içeatımla ve dışsal düzenleme şeklinde dört farklı tipte dışsal güdülenmeden bahsederler: *Bütünleşmiş düzenleme*, içlerinde en özerk olandır ve dışsal güdülenme tarafından en az yönlendirilendir çünkü belli bir aktiviteyle uğraşmak kişinin kendi tercihi olmamakla birlikte, kişi onu kendi bünyesiyle uyumlu bir hale getirebilmiştir. *Özdeşimle düzenleme*, kişinin bir davranışı değerlendirip önemli olduğu sonucuna vardıldıktan sonra o davranışı göstermeye başladığında karşımıza çıkar. *İçeatımla düzenleme*, söz konusu olduğunda ise suçlu hissetmekten ya da endişeden kaçış, gurur gibi egodan kaynaklanan sebeplerle bir davranışı gösterme gereği duyulur. *Dışsal düzenleme* ise Hür İradenin en az etkisini gösterdiği bir güdülenme biçimine işaret eder ve davranışa verilecek olan ödüller yada davranış gerçekleşmediğinde mahrum kalınacak şeyler sebebiyle oluşur (Kingston, Horrocks ve Hanton, 2006).

Bu çalışmada ele alınacak konularda biri de psikolojik iyi oluş kavramıdır. Psikolojik iyi olma kişinin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin niteliğini kapsamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Başka bir deyişle; kişinin kendini olumlu algılamasını, diğer insanlarla güvenli ve olumlu ilişkiler geliştirmesini, bireysel gereksinim ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşama amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin fiziksel, duygusal, bilişsel ve ruhsal iyilik hallerinin en yüksek düzeyde olduğu bilinmektedir (Shank ve Coyle, 2002). Üniversite yaşantısı öğrencilerin meslekleriyle ilgili çeşitli girişimleri yaptıkları stresli bir dönemdir çünkü gençlerin gelecekle bu dönemde şekillenmektedir. Bu dönemde gençler



kendilerini çok büyük stres altında hissederler (El Ansari ve Stock, 2010). Bu dönemde öğrencilerin olgunlaşmaya ihtiyacı vardır. Psikolojik iyi oluş kavramı üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin iyi olması açısından bu dönemde önemlidir. Ryff ve Singer (1996) psikolojik iyi oluş, kişilerin ilişkilerini yönetmesi, kendilerini algılamaları, kişilerin tüm yaşantılarını etkilediği için önemli olduğunu belirtmiştir. Hür İrade Kuramına göre bireylerin kararlarını kendi kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla belirlenmesi (özzerk davranma) onların iyi olma düzeylerini yükseltmektedir (Williams ve ark., 2000; Deci ve Ryan, 2000).

Bu bilgiler ışığında, düzenli egzersiz yapan bireylerin sayısını arttırmak, insanlarda fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı oluşturmak egzersizde etkili olan psikolojik faktörleri belirlemek büyük önem taşımaktadır. Sağlık için yararlı fiziksel aktivite içinde bulunma konusunda egzersizde güdüsel yönelimler ile psikolojik iyi oluş kavramlarını anlamak, bir hayat biçimine ait bu davranışın hastalıklarla mücadele ve hayat kalitesini artırma rolü göz önüne alındığında çok önemlidir (Biddle, Fox ve Boutcher, 2000). Bu bağlamda araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve egzersizde güdüsel yönelimlerin ilişkisini ortaya koymak ve ele alınan bu kavramların cinsiyet farklılığını incelenmesidir.

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, Celal Bayar Üniversitesi (n=196), Ege Üniversitesi (n=183) ve Dokuz Eylül Üniversitesi (n=109) 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim gören, serbest zaman etkinliği olarak düzenli egzersiz yapan, 17-30 yaş aralığında 228 (%47) kadın, 260 (%53) erkek olmak üzere toplam 488 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları 21.96 ( $\pm 2.65$ ) yıl olarak hesaplanmıştır. Kadın öğrencilerin yaş ortalaması 21.61 ( $\pm 2.57$ ), erkek öğrencilerin yaş ortalamaları ise 22.26 ( $\pm 2.68$ ) yıldır. Katılımcılara ait haftalık egzersiz yapma sıklığı 3.65 ( $\pm 2.47$ ) gün, egzersize katılım süreleri 51.69 ( $\pm 43.19$ ) ay olarak hesaplanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik özelliklerini ortaya koymak için kişisel bilgi formu; egzersizde güdüsel yönelimlerini belirlemek için Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2; Psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirleme için ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

### Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2)

Egzersiz yapan bireylerin Hür İrade Kuramı kapsamında güdüsel yönelimlerini belirlemek üzere, İngilizce adı “Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2)” olan EDDÖ-2 kullanılmıştır. Ölçeğin ilk versiyonu olan EDDÖ, Mullan, Markland ve Ingledew (1997) tarafından geliştirilmiş olup Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilerek “EDDÖ-2” adını almıştır. EDDÖ-2, EDDÖ’nin uzantısıdır ve güdülenmeme alt ölçeğini de içerir. Ölçek 14 yaşından itibaren uygulanabilmektedir. EDDÖ-2 19 madde ve beş alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: dışsal düzenleme, içe atımla düzenleme, özdeşimle düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme alt ölçekleridir. Dışsal düzenleme (örn: Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım) ve içsel düzenleme (örn: Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım) alt ölçekleri dört maddeden, içe atımla düzenleme (örn: Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim) ve özdeşimle düzenleme (örn: Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm) alt ölçekleri ise üç maddeden oluşmaktadır. Güdülenmeme (örneğin: Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum) alt ölçeği ise 4 maddeden oluşmaktadır. EDDÖ-2, “kesinlikle doğru değil”, “bazen doğru” ve “kesinlikle doğru” derecelerinden oluşan 0-4 arasında puanlaması olan 5’li likert tipi bir ölçektir. Mullan ve Markland (1997), Markland ve Tobin (2004), Wilson, Rodgers ve Fraser (2002), Mullan ve Markland (1997) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları güdülenmeme için ( $\alpha = .83$ ), dışsal düzenleme için ( $\alpha = .79$ ), içe atımla düzenleme için ( $\alpha = .80$ ), özdeşimle düzenleme için ( $\alpha = .73$ ) ve içsel düzenleme için ( $\alpha = .86$ ) olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik



çalışmasında, EDDÖ-2'nin iç tutarlık katsayılarının İçsel düzenleme için .84, içe atımla düzenleme için .61, dışsal düzenleme için .62 ve güdülenmeme için ise .70 olduğu görülmüştür.

### **Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)**

Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır. Diener ve ark. (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçek psikolojik iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener ve ark., 2010). Bu çalışmada, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 18.0 programına aktarılmıştır. Verilerin analizine ve bulguların yorumlanmasına geçilmeden önce normallik, doğrusallık, çoklu ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenlik varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bağımlı değişkenler arasında ilişkilerin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve her bağımlı değişken arasında doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Verilerin analizinde araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için betimsel istatistik analizi (ortalama ve standart sapma) yapılmıştır. Araştırmada ele alınan değişkenlerin cinsiyete göre farklılığını ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi istatistik analiz yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların güdüsel yönelimleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan bireylerin egzersizde güdüsel yönelimlerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığı çoklu regresyon analizi ile sınanmıştır.

## **BULGULAR**

**Tablo 1: Katılımcıların Güdüsel Yönelim Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinden Elde Edilen Betimsel İstatistikler**

<b>Değişkenler</b>	<b>Kadın (n=228) Ort±Ss</b>	<b>Erkek (n=260) Ort±Ss</b>	<b>Tüm katılımcılar (n=488) Ort±Ss</b>
<b><i>Güdüsel yönelim</i></b>			
İçsel düzenleme	2.96±0.74	3.00±0.73	2.98±0.73
İçeatımla düzenleme	2.09±0.74	2.23±0.77	2.17±0.76
Dışsal düzenleme	1.19±0.36	1.42±0.61	1.31±0.52
Güdülenmeme	1.37±0.57	1.64±0.75	1.52±0.69
<b><i>Psikolojik iyi oluş</i></b>	44.64±8.76	44.82±11.18	44.74±10.11



Tablo 1’de çalışmada ele alınan tüm psikolojik kavramlara ilişkin ortalamalar ve standart sapma değerleri verilmiştir. Bu değerlere göre katılımcıların güdüsel yönelimlerinde en yüksek değeri içsel ve içe atımla düzenleme alt ölçekleri alırken; en düşük değerleri dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt ölçeklerinin aldığı belirlenmiştir. Bunlara ek olarak katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi incelendiğinde ortalamanın yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

**Tablo 2. Katılımcıların Güdüsel Yönelimleri Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Farklılığına İlişkin Sonuçlar**

Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t-testi		
					t	sd	p
İçsel düzenleme	Kadın	228	2.96	0.74	-0.546	486	0.59
	Erkek	260	3.00	0.73			
İçe atımla düzenleme	Kadın	228	2.09	0.74	-2.088	486	0.04*
	Erkek	260	2.23	0.77			
Dışsal düzenleme	Kadın	228	1.19	0.36	-4.907	486	0.000***
	Erkek	260	1.42	0.61			
Güdülenmeme	Kadın	228	1.37	0.57	-4.366	486	0.000***
	Erkek	260	1.64	0.75			
Psikolojik iyi oluş	Kadın	228	44.64	8.76	-0.194	486	0.85
	Erkek	260	44.82	11.18			

\*p<0.05 \*\*\* p<0.001

Katılımcıların güdüsel yönelimleri alt ölçeklerinin ortalamaları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ortalamalarının cinsiyete göre farklılığı incelendiğinde (Tablo 2), kadınlar ve erkekler arasında içe atım ve dışsal düzenleme ile güdülenmeme puanları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunurken; içsel düzenleme ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarında istatistiksel yönden anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05). İçe atım ve dışsal düzenleme ile güdülenmeme konusunda kadınlar erkeklerle göre daha düşük puanlar elde etmişlerdir.

**Tablo 3 : EDDÖ-2’ Nin Alt Boyutları İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki**

Alt Boyutlar	1	2	3	4
1 İçsel düzenleme				
2 İçe atımla düzenleme	.44**			
3 Dışsal düzenleme	-.20**	.34**		
4 Güdülenmeme	-.045**	.12**	.75**	
5 Psikolojik iyi oluş	.44**	.28**	-.09*	-.35**

\*\* : p< 0.01, \* : p< 0.05

Katılımcıların güdüsel yönelimleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde içsel (r=0.44; p<0.01) ve içe atımla düzenleme (r=0.28; p<0.01) ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif; dışsal düzenleme (r=-0.09; p<0.05) ve güdülenmeme (r=-0.35; p<0.01) arasında ise negatif ilişki bulunmuştur.



**Tablo 4. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşlarını EDDÖ-2' nin Alt Boyutlarının Ne Derece Yordadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları**

	$\beta$	t	p	VİF	R	R <sup>2</sup>	F
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>							
İçsel düzenleme	0.22	4.23	0.000***	1.81			
İçe atımla düzenleme	0.16	3.22	0.001**	1.62	0.52	0.22	45.08
Dışsal düzenleme	0.22	-3.53	0.000***	2.67			
Güdülenmeme	-0.44	-6.58	0.000***	2.91			

\*\* p<0.01 \*\*\*p<0.001

Tablo 4 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, egzersizde güdüsöl yönelimleri alt ölçeklerinin üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı ve önemli düzeyde açıkladığı görülmektedir ( $F_{(4,483)}= 45.08$ ;  $p < 0.001$ ). EDDÖ-2' nin içsel, içe atımla, dışsöl düzenleme ve güdülenmeme alt ölçeklerinin katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin % 22'sini yordamaktadır. Psikolojik iyi oluş puanları ile içsel düzenleme ( $\beta= .22$ ,  $p<.0001$ ); içe atımla düzenleme ( $\beta= .16$ ,  $p<.01$ ) ve dışsöl düzenleme ( $\beta= .22$ ,  $p<.0001$ ) arasında pozitif yönde; güdülenmeme ( $\beta= -.44$ ,  $p<.0001$ ) ile ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın öncelikli amacı Hür İrade Kuramı perspektifinden serbest zaman etkinliği olarak egzersize katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamak üzere egzersizde güdüsöl yönelimlerin rolünü incelemektir. Bu araştırmanın diğeri bir amacı ise, katılımcıların egzersizde güdüsöl yönelimler ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet farklılığı araştırmak ve ele alınan psikolojik olgular arasındaki ilişkiye incelemektir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kadınlar erkeklere göre içe atımla ve dışsöl düzenleme ile güdülenmeme konusunda daha düşük puanlar elde etmişler; içsel düzenleme ve psikolojik iyi oluş konusunda ise cinsiyetler arası farklılığa rastlanmamıştır. Egzersizde güdüsöl yönelimlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran çalışmalar, kadınların daha az hür iradeli, fiziksel görünüm ve sosyal ilişki gibi dışsöl sebeplerle; erkeklerin ise kadınlardan farklı olarak hür iradeli güdülenmeyle, rekabet ve yeterlilik gibi içsel sebeple, egzersiz yaptığını belirtmektedir (Brunet ve Sabiston, 2009; Daley ve Duda, 2006; Frederick ve Ryan, 1993). Bu bulguların tam tersi olarak, kadınların erkeklere göre hür iradeli olarak egzersize güdülendiklerini (Landry ve Solmon, 2004; Wilson ve Rodgers, 2004); ve erkeklerin de daha az hür iradeli veya tamamen dışsöl sebeplerle egzersiz yaptığını ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Annesi, 2006; Frederick, Morrison ve Manning, 1996). Bu bağlamda, kadın ve erkek katılımcıların egzersiz güdülenmeleri arasında fark olduğunu belirten araştırma sonuçları bu çalışmanın bulgusu ile örtüşmemektedir. Kadın ve erkeklerde bulunan fizyolojik ve psikolojik farklılıkların bireylerin temel ihtiyaçlarına da yansıtacağı tahmin edilerek egzersizde güdüsöl yönelimlerin bu iki grupta değişmesi beklenmekte ve araştırmanın bulguları bu düşüncüyü destekler niteliktedir. Önceki çalışmaların aksine araştırmadan elde edilen bulgular kadınlar ve erkekler arasında içsel güdülenme açısından farklılık bulamamıştır. Hür İrade Kuramı bireylerin temel ihtiyaçlarında cinsiyetler arası farklılık olmadığı görüşünü belirtmektedir (Deci ve Ryan, 2002). Benzer şekilde, yazılı kaynaklarda eğlence, yeterlilik ve sosyal güdülerin cinsiyetler arasında farklılık göstermediğini ileri süren çalışmalarda elde edilen sonucu destekler niteliktedir (Frederick, Morrison ve Manning, 1996; Frederick ve Ryan, 1993).

Egzersizde güdüsöl yönelimler ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar hür iradeli (özzerk) güdüsöl yönelimler ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişki bulurken, hür iradeli olmayan (kontrollü) güdüsöl yönelimler ile negatif ilişki gözlemlenmiştir (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000; Standage ve ark., 2012). Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluş ile içsel ve



İçerik atımla düzenleme arasında pozitif ilişki; dışsal düzenleme ve güdülenmeme arasında negatif ilişki gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar Hür İrade Kuramı' nı kısmen desteklemektedir. İçerik atımla düzenleme hür iradeli davranış skalasında dışsal güdülenme içinde ve sonlarda yer almaktadır. Bu bağlamda beklenen sonuç psikolojik iyi oluş ile negatif ilişki göstermesidir. Bu araştırmada beklenenin aksine bir bulguya erişilmesi Hür İrade Kuramı' nın bir alt kuramı olan Organizmaya Yönelik Bütünleşme Teorisinde yer alan içselleştirme ve bütünleştirme kavramları ile açıklanabilir. İçselleştirme, insanların değerlerini kabul etmelerini, bütünleşme ise kişinin kendi kendine daha ileri bir düzeyde değeri benimseyip benliğine katmasını içermektedir. İçerik yansıtılmış diğer bir deyişle, kontrollü bir davranışın, içsel ve özerk davranışa dönüşmesinde, çevre önemli rol oynayabilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). İçerik yansıtılmış düzenlemede de çevre etkili bir faktördür. Bireyler egzersiz yapmadıkları takdirde hissedecekleri suçluluk duygusu veya kendilerini başarısız hissedecekleri için egzersiz davranışında bulunmuş ve sonrasında bu davranışı içselleştirip benimsemiş olabilirler. Bu durum da psikolojik iyi oluş düzeylerine olumlu bir etki sağlamış olabilir. Araştırmadan elde edilen dışsal düzenleme ve güdülenmeme ile psikolojik iyi oluş arasındaki negatif ilişki hem Hür İrade Kuramı hem de önceki çalışmalar tarafından desteklenmektedir (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

## SONUÇ

Sonuç olarak, bu çalışmada egzersiz katılımcılarında cinsiyet farklılığının bireylerin egzersize katılım nedenlerini etkilediğini, erkek katılımcıların kadınlara göre daha kontrollü (daha az hür iradeli) yönelim ile egzersize katıldıkları ortaya konulmuştur. Başka bir deyişle serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan erkek üniversite öğrencilerinin kadın katılımcılara göre daha çok suçluluk duygusu, utanma, dışsal güdülemlerle veya egzersiz yapmanın nedenlerini düşünmeksizin egzersize katıldıklarını göstermiştir. Ayrıca egzersiz etkinliğine eğlence, zevk ve suçluluk duygusu ile katıldığında psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı; dışsal nedenler veya egzersiz yapmayı anlamsız bularak bu etkinlikler yapıldığında psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı görülmüştür. Son olarak, psikolojik iyi oluş düzeyinin belirlenmesinde egzersizde güdüsel yönelimlerin etken olduğu sonucuna varılmıştır. Egzersize zevk ve eğlence amaçlı katılan veya egzersiz yapmadıkları zaman utanç ve suçluluk duyan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bulunurken, neden egzersiz yaptıkları konusunda herhangi bir yargısı olmayan ve dışsal faktörler için egzersiz yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük bulunmuştur. Bu çalışmanın farklı örneklem gruplarında ve uzun zamanlı çalışmalara ışık tutacağını ve katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

## KAYNAKÇA

1. Açıl, A.A. (2006). Sızofrenik Hastalarda Fiziksel Egzersizin Ruhsal Durum ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
2. Annesi, J.J. (2006). Relations Of Physical Self-Concept And Self-Efficacy With Frequency Of Voluntary Physical Activity In Preadolescents: Implications For After-School Care Programming. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(4), 515-520.
3. Biddle, S. J. H., Fox, K. R. & Boutcher, S. H. (2000). *Physical Activity And Psychological Well-Being*. London: Routledge.
4. Brunet, J. & Sabiston, C.M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory Perspective, *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 329-335.
5. Cengiz, C., Aşçı, F.H., & İnce, M.L. (2008). Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, 10. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı, s. 498-500.
6. Daley, A.J. (2002). Exercise Therapy and Mental Health In Clinical Populations: Is Exercise Therapy A Worthwhile Intervention?, *Advances In Psychiatric Treatment*, 8, 262-270.
7. Daley, A. & Duda, J. L. (2006). Self-Determination, Stage Of Readiness To Change For Exercise, And Frequency Of Physical Activity In Young People. *European Journal of Sport Science*, 6: 231-243.
8. Deci E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation And Self-Determination In Human Behavior*, Plenum Press, New York.
9. Deci E.L. A & Ryan, R.M. (2000). The 'What' And 'Why' Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior, *Psychological Inquiry* 11, 227-268.



10. Deci, E.L. & Ryan, R. M. (2002). Handbook Of Self-Determination Research. Rochester, NY: University Of Rochester Press.
11. Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
12. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing And Positive And Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
13. Dükancı, Y. (2008). Çocuklarda Fiziksel Aktivite Ve Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Muğla üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı Yüksek Lisans Tezi, Muğla*.
14. El Ansari, W., & Stock, C. (2010). Is The Health And Wellbeing Of University Students Associated With Their Academic Performance? Cross Sectional Findings From The United Kingdom. *Int J Environ Res Public Health*, 7,509-27.
15. Frederick, C.M. & Ryan, R.M. (1993). Differences In Motivation For Sport And Exercise And Their Relations With Participation And Mental Health. *Journal of Sport Behaviour*, 16, 124-145.
16. Frederick, C.M., Morrison, C., & Manning, T. (1996). Motivation To Participate Exercise Affect And Outcome Behaviors Toward Physical Activity, Perceptual And Motor Skills, 82, 691-701.
17. Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., & Wardle, J. (2004). Leisure-Time Physical Activity In University Students From 23 Countries: Associations With Health Beliefs, Risk Awareness, And National Economic Development. *Preventive Medicine*, 39, 182-190.
18. Keyes, C.L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007.
19. Kingston, K.M., Horrocks, C.S. & Hanton, S. (2006). Do Multidimensional Intrinsic And Extrinsic Motivation Profiles Discriminate Between Athlete Scholarship Status And Gender?, *European Journal Of Sport Science*, March, 6(1), 53-63.
20. Landry, J.B. & Solmon, M.A. (2004). African American Women's Self-Determination Across The Stages Of Change For Exercise. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 26, 457-469.
21. Lowther, M., Mutrie, N., & Scott, E.M. (2007). Identifying Key Processes Of Exercise Behaviour Change Associated With Movement Through The Stages Of Exercise Behaviour Change. *Journal of Health Psychology*, 12, 261-272.
22. Mainous, III A.G., Baker, R., Koopman, R. J., Saxena, S., Diaz, V. A., Everett, C. J., & Majeed, A. (2007). Impact Of The Population At Risk Of Diabetes On Projections Of Diabetes Burden In The United States: An Epidemic On The Way. *Diabetologia*, 50(5), 934-940.
23. Markland, D. & Tobin, V. (2004). A Modification Of The Behavioral Regulation In Exercise Questionnaire To Include An Assessment Of Amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
24. Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçı, F. H., & Kirazcı, S. (2010). Genç Yetişkin Bireylerin Egzersiz Öz Yeterlik Ve Egzersiz Bakış Açılarının Cinsiyet Ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 49-59.
25. Mullan, E., & Markland, D. (1997). Variations In Self-Determination Across The Stages Of Change For Exercise In Adults, *Motivation And Emotion*, 21, 349-362.
26. People, H. (2010). United States Department of Health and Human Services, 2000. *Healthy people 2010, Understanding and improving health*.
27. Rose, E.A., Parfitt, G., & Williams, S. (2005). Exercise Causality Orientations, Behavioural Regulation For Exercise And Stage Of Change For Exercise: Exploring Their Relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 6,399-414.
28. Ryan, R.R. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
29. Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719.
30. Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, And Implications For Psychotherapy Research. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 65, 14-23.
31. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*, 34(3), 166-172.
32. Shank, J., & Coyle, C. (2002). Therapeutic Recreation In Health Promotion And Rehabilitation State College, PA: Venture.
33. Sinclair, K. M., Hamlin, M. J., & Steel, G. (2005). Physical Activity Levels Of First-Year New Zealand University Students: A Pilot Study. *Youth Studies Australia*, 24(1), 38.
34. Spray, C.M., Wang, C. K. J., Biddle, S. J. H., & Chatzisarantis, N.L.D. (2006). Understanding Motivation In Sport: An Experimental Test Of Achievement Goal And Self-Determination Theories, *European Journal of Sport Science*, March, 6(1), 43-51.





35. Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting Students' Physical Activity And Health-Related Well-Being: A Prospective Cross-Domain Investigation Of Motivation Across School Physical Education And Exercise Settings. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, (34), 37-60.
36. Suminski, R.R., Petosa, R., Utter, A.C., & Zhang, J.J. (2002). Physical Activity Among Ethnically Diverse College Students. *J Am Coll Health*, 51,75-80.
37. Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2001). *Using Multivariate Analysis*. California State University Northridge: Harper Collins College Publishers.
38. Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçe' ye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3).
39. Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The Role Of Self-Determined Motivation In The Understanding Of Exercise-Related Behaviours, Cognitions And Physical Self-Evaluations. *Journal of sports sciences*, 24(4), 393-404.
40. Vallerand, R.J. & Fortier, M.S. (1998). Measures Of Intrinsic And Extrinsic Motivation In Sport And Physical Activity: A Review And Critique. In J. Duda (Ed.). *Advancements In Sport And Exercise Psychology Measurement*, Morgan Town.
41. Williams, G., Frankel, B., Campbell, D., & Deci, E. (2000). Research On Relationship-Centered Care And Healthcare Outcomes From The Rochester Biopsychosocial Program: A Self- Determination Theory Integration. *The Journal of Collaborative Family Healthcare*, 18 (1), 79-91.
42. Wilson, P.M. & Rodgers, W.M. (2004). The Relationship Between Perceived Autonomy Support, Exercise Regulations And Behavioural Intentions In Women, *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 229-242.
43. Wilson, P.M., Rodgers, W.M. & Fraser, S.N. (2002). Examining The Psychometric Properties Of The Behavioral Regulation In Exercise Questionnaire. *Measurement In Physical Education and Exercise Science*, 6, 1-21.
44. Yan, Y. (2007). 10-13 Yas Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.

## Extended Abstract

Although the events such as industrialization and mass production which occurred in the 20<sup>th</sup> century societies due to the rapid development of technology (e.g. computer, nuclear energy resources, petroleum products etc.) provided with gaining more time for leisure time activities, the individuals are generally in tendency to adapt a life style in which activities are decreasing day by day. Despite the fact that the human body is formed to move and it is capable of participating in physical activities, the concept of physical activity cannot mostly take place in the daily activities of individuals. It is important to remove the tension regularly, which arises as a result of the energy consumed by individuals who constantly have to adapt to the life style caused by this situation, in terms of protecting the psychological balances (Açıl, 2006; Yan, 2007). Recently, the relationship between physical activity and health has been approached and analyzed by many researchers from various fields. Encouraging the participation in physical activity and sports has increased the number of children and young people doing exercise especially in the industrialized societies. However, this number hasn't reached the intended level, yet; because many children misguided by their families and the people in their environment adapt a sedentary life style. The increase in the time spent desk-bound by using computer or watching television causes physical inactivity; and thusly, the problems such as obesity and psychosocial disorders (Dükancı, 2008). Previous studies have clearly revealed (Miçoğulları et.al., 2010) that regular physical activity has an important role in living a healthy life and ameliorating and eliminating high blood pressure (Mainous et.al., 2007), some cancer types, risks of heart attack obesity, osteoporosis, back pain and psychological problems such as stress and mental disturbances (People, 2010). Exercise balances an individual's physical and physiological health and increases self-perception and self-respect. Increased endorphin leads to a positive state of mood; therefore, it affects psychological health in a positive way (Daley, 2002). In the direction of the positive effects of exercise, stimulating people to participate in regular physical activity is among the primary aims of community health care in many industrialized countries (Cengiz, Aşçı and İnce, 2008). Realizing these aims is only possible by increasing the participation in physical activities and in that sense, it is important to determine the effective psychological facts in order to maintain the



behavior of physical activity (Biddle, Fox and Boutcher, 2000). The aim of this study is primarily to analyze the relationship between motivational orientation and psychological wellbeing for the university students participating in exercise as a leisure time activity. In addition to that, the relationship between approached psychological facts and the differences between sexes are revealed. There 488 university students in the research who are engaged with different physical activities as leisure time activities ( $n_{\text{male}}= 260$ ;  $X_{\text{age}}= 22.26\pm 2.68$  and  $n_{\text{female}}= 228$ ;  $X_{\text{age}}=21.61\pm 2.57$ ). While determining the motivational profiles towards leisure time activities of the participants, Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) has been used and Psychological Wellbeing Scale has been used in determining the levels of psychological wellbeing. Before analyzing the data and evaluating the findings, it has been analyzed if normalcy, linearity, multiple and variance-covariance matrix's homogeneity hypotheses are met or not (Tabachnick and Fidell, 2001). The averages and standard deviations of the data have been determined and t test has been calculated for independent groups in order to reveal the differences between sexes. The method of Pearson Product-Moment Correlation Coefficient has been used in determining the relationship between motivational orientations and psychological wellbeing of the participants. Multiple Regression Analysis has been applied in order to present in what level sub-dimensions of motivational orientations in exercise predicts the psychological wellbeing of the participants. Differences between sexes have been observed in terms of introjected regulation points ( $p<0.05$ ), extrinsic regulation points ( $p<0.001$ ) and amotivation points ( $p<0.001$ ). Female participants have lower levels of introjected and extrinsic regulation and amotivation averages compared to male participants. Statistically, no significant difference between intrinsic regulation and psychological wellbeing levels of the participants has been found in terms of sex variable ( $p>0.05$ ). When the relationship between motivational orientation and psychological wellbeing levels of the participants are considered, there is a positive relationship among intrinsic ( $r=0.44$ ;  $p<0.01$ ) and introjected regulation ( $r=0.28$ ;  $p<0.01$ ) and psychological wellbeing; and there is a negative relationship between extrinsic regulation ( $r=0.009$ ;  $p<0.05$ ) and amotivation ( $r=0.35$ ;  $p<0.01$ ). As a result of Multiple Regression Analysis, there are significant relationships between psychological wellbeing and intrinsic motivation; and among motivation by introjected, extrinsic regulation and amotivation. The findings shows that male university students engaging in exercise as leisure time activity participate in activities without thinking about guilt, abashment, exterior drives or the reasons why they do exercises when compared to female participants. Also, it is revealed that when a person participates in activities with the feelings of fun, pleasure and guilt, the psychological wellbeing level rises; whereas, the psychological wellbeing decreases when the person thinks that there are exterior reasons to do exercises or when the person accepts exercise as a nonsense act. Finally, it is concluded that motivational orientations in exercise are effective in terms of determining the psychological wellbeing level.