

Özgün Araştırma / Research Article

**GÖRÜNÜŞ VE FİZİKSEL UYGUNLUĞA İLİŞKİN ÖZ BİLİNÇ DUYGULARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ: ÖLÇEK UYARLAMA ÇALIŞMASI**

Melike BOŞNAK¹, F. HÜLYA AŞÇI²

ÖZET

Bu çalışma, Castonguay ve arkadaşları tarafından 2014 yılında geliştirilen “Beden ve Görünüşe İlişkin Öz Bilinç Duyguları” ile 2016 yılında geliştirilen “Beden ve Fiziksel Uygunluğa İlişkin Öz Bilinç Duyguları” ölçeklerinin Türkçe formlarının psikometrik özelliklerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmada “Beden ve Görünüşe İlişkin Öz Bilinç Duyguları (BASES)” ile “Beden ve Fiziksel Uygunluğa İlişkin Öz Bilinç Duyguları (BSE-FIT)” ölçekleri 5’li likert tipinde, 16 madde ve 4 alt boyuttan (utanç, suçluluk, kendilikten duyulan gurur ve davranışlardan duyulan gurur) oluşmaktadır. “BASES”in psikometrik özellikleri 109 kadın ve 48 erkek toplam 157 ($\bar{X}_{yaş}=25,66\pm 3,91$), “BSE-FIT”inki ise 93 kadın ve 65 erkek toplam 158 ($\bar{X}_{yaş}=25,77\pm 4,83$) katılımcı üzerinde test edilmiştir. Yapı geçerlikleri Doğrulamalı Faktör Analizi ile sınımlanmıştır. Ölçeklerin iraksak ve yakınsak geçerlikleri Birleşik Güvenirlik (CR), Ortalama Açıklanan Varyans (AVE), Maksimum Paylaşılan Varyansın Karesi (MSV) ve Paylaşılan Varyansın Karesinin Ortalaması (ASV) değerleri hesaplanarak test edilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlık ve CR katsayısı güvenirliliğin test edilmesi için hesaplanmıştır. Doğrulamalı faktör analizi sonuçları her iki ölçeğin de orijinal 4 faktörlü yapısını desteklemiştir (BASES: $\chi^2/df=2,37$; CFI=0,92; IFI=0,92; TLI=0,90; RMSEA=0,09; SRMR=0,04; BSE-FIT: $\chi^2/df=2,36$; CFI=0,92; IFI=0,92; TLI=0,90; RMSEA=0,09; SRMR=0,04). AVE, CR, MSV ve ASV değerleri ölçeklerin yakınsak ve iraksak geçerliliğini destekler niteliktedir. “BASES”in alt boyutlarına ait Cronbach alfa katsayıları 0,86 (suçluluk) ile 0,89 (kendilikten duyulan gurur); CR katsayıları 0,88 (utanç ve suçluluk) ile 0,90 (kendilikten duyulan gurur) arasında bulunmuştur. “BSE-FIT”in alt boyutları için elde edilen Cronbach alfa katsayıları 0,86 (suçluluk) ile 0,89 (kendilikten duyulan gurur); CR katsayıları 0,83 (utanç) ile 0,91 (davranışlardan duyulan gurur) arasındadır. Sonuç olarak, bireylerin görünüşlerine ve fiziksel uygunluklarına ilişkin davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini düzenlemede ve güdülemede önemli rol oynayan utanç, suçluluk ve gurur gibi öz bilinç duygularının değerlendirilmesi amacı ile çalışmada psikometrik özellikleri test edilen ölçeklerin Türk örneklemelerinde kullanılabileceği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Öz bilinç duyguları, beden, görünüş, fiziksel uygunluk

**MEASUREMENT OF APPEARANCE AND FITNESS-RELATED SELF- CONSCIOUS EMOTIONS: A
SCALE ADAPTATION STUDY**

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the psychometric properties of the Turkish version of “Body and Appearance Self-Conscious Emotions Scale (BASES)” and “Body and Fitness-Related Self- Conscious Emotions Scale (BSE-FIT)”. “Body and Appearance Self-Conscious Emotions Scale” and “Body and Fitness-Related Self- Conscious Emotions Scale” were developed by Castonguay et. al. in 2014 and 2016, respectively. Both scale consists of 16 items and four subscales (shame, guilt, authentic pride, and hubristic pride) and items are responded on 5 point likert scale. The psychometric properties of “BASES” and BSE-FIT were tested on 109 female & 48 male, a total of 157 participants ($M_{age}=25,66\pm 3,91$) and 93 female & 65 male, totally 158 ($M_{age}=25,77\pm 4,83$) participants, respectively.

¹ Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi.

İstanbul/TÜRKİYE. melikebosnak@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-2345-6789

² Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE. fhasci@gmail.com,
ORCID ID: 0000-0002-6650-6931

The Confirmatory Factor Analysis was used to test the construct validity. The convergent and discriminant validity of both scale were tested by calculated Average Variance Extracted (AVE), Composite Reliability (CR), Maximum Squared Variance (MSV) ve Average Shared Square Variance (ASV) values. In addition, to test reliability, Cronbach alpha internal consistency coefficient and Composite reliability were calculated. Confirmatory Factor Analysis results supported original four factor model of both scale (BASES: $\chi^2/df=2,37$; CFI=0,92; IFI=0,92; TLI=0,90; RMSEA=0,09; SRMR=0,04; BSE-FIT: $\chi^2/df=2,36$; CFI=0,92; IFI=0,92; TLI=0,90; RMSEA=0,09; SRMR=0,04). In addition, AVE, CR, MSV and ASV values supported the convergent and divergent validity of the scales. For "BASES" the Cronbach's alpha internal consistencies were ranged from 0,86 (guilt) to 0,89 (hubristic pride) and CR coefficients were between 0,88 (shame & guilt) and 0,90 (hubristic pride). For "BSE-FIT" the Cronbach's alpha internal consistencies were ranged from 0,86 (guilt) to 0,89 (hubristic pride) and CR coefficients were between 0,83 (shame) and 0,91 (authentic pride). It can be concluded that the scales whose psychometric properties are tested in the study can be used in Turkish samples in order to evaluate self-conscious emotions like shame, guilt and pride, which play an important role in regulating and motivating the behaviors, emotions and thoughts of individuals related to their appearance and physical fitness.

Keywords: Self-conscious emotions, body, appearance, physical fitness

1. GİRİŞ

Mutluluk, üzüntü ve öfke gibi temel duygular, evrensel olma, laboratuvar ortamında kolayca gözlemlenebilme ve belirli yüz ifadeleriyle net bir şekilde tanınabilme özellikleriyle pek çok araştırmaya konu olmaktadır. Öte yandan, utanç, suçluluk ve gurur gibi kişinin davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini düzenlemede ve güdülemede merkezi bir rol oynayan öz bilinç duyguları ise araştırmacılar tarafından benzer bir ilgiyi görmemiştir (Tracy ve Robins, 2004). Öz bilinç duyguları, bireylerin kendilerini değerlendirmeleri ve yaşanan bir olayı kim olduklarıyla veya yaptıkları belirli bir davranışla ilişkilendirmeleri sonucunda ortaya çıkmaktadır (Tracy ve Robins, 2004). Alan yazında utanç, suçluluk ve gurur en fazla ele alınan öz bilinç duygularıdır. Utanç ve suçluluk negatif öz bilinç duyguları olarak kavramsallaştırılmaktadır. Utanç, bireyin benliğini negatif şekilde değerlendirmesi sonucu deneyimlenirken, suçluluk duygusu belirli bir davranış negatif yorumlandığında yaşanmaktadır (Tangney, 1998). Başka bir ifade ile yaşanan olumsuzluğun ne ile ilişkilendirildiği (benlik veya davranış) bu duygulardan hangisinin açığa çıkacağını belirlemektedir (Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2018). Utanç ve suçluluk, onlara eşlik eden diğer duygular ve yol açtıkları motivasyonel ve davranışsal sonuçlar bakımından da birbirinden ayrılmaktadır. Örneğin küçüklük, yetersizlik ve güçsüzlük duyguları sıklıkla utanç ile birlikte görülür ve bireyde utancı açığa çıkaran durumu inkâr etmeye veya bu durumdan kaçınmaya yöneltebilir. Gerginlik ve pişmanlık ise suçluluğa eşlik eden duygulardır ve kişiyi yaptığı davranışı telafi etmeye veya özür dilemeye yönelik motive etmektedir (Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, 1996; Sabiston, Brunet, Kowalski, Wilson, Mack, ve Crocker, 2010). Gurur duygusu ise pozitif öz bilinç duygusu olarak görülmektedir ve kendilikten duyulan gurur (hubristic pride) ve davranışlardan duyulan gurur (authentic pride) olarak iki yönü bulunmaktadır (Tracy ve Robins, 2004, 2007). Bu duygular, benliği veya davranışı odağa alması bakımından utanç ve suçlulukla benzer özellik göstermektedir. Kendilikten duyulan gururda, kişi benliğinin genelini olumlu biçimde değerlendirir (Tracy ve Robins 2007). Başkalarından üstün hissetmek ve benliğe karşı abartılı olumlu düşünceler bu duyguya

eşlik eder. Kendilikten duyulan gururun hem uyumlu (örneğin, motivasyonda artış, yüksek benlik saygısı) hem de uyumsuz (örneğin, antisosyal davranışlar, narsistik özellikler) özellikler ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Carver, Sinclair ve Johnson, 2010; Castonguay, Gilchrist, Mack ve Sabiston 2013). Davranışlardan duyulan gururda ise birey yaptığı bir davranışı veya elde ettiği bir başarıyı olumlu biçimde değerlendirir. Bu duygunun uyumlu özellik ve davranışlarla ilişkili olduğu (örneğin, yüksek benlik saygısı, azim, uyumlu kişilik özellikleri) ve bireyleri amaca yönelik davranışlarda bulunmaya motive ettiği düşünülmektedir (Carver ve ark., 2010; Williams ve DeSteno, 2008).

Öz bilinç duyguları, kişinin belirli bir duyguyu hissetme eğilimini yansıtacak şekilde genel anlamda yaşanabildiği gibi boyuta özgü şekilde de ortaya çıkabilmektedir. Genel öz bilinç duygularının bireylerin davranışları, düşünceleri ve duyguları üzerinde önemli etkileri olduğu görülse de (Tracy ve Robins 2007, s.4), bu duyguların beden algısı ile yakından ilişkili olabileceği ve fiziksel benlik gibi alana özgü öz bilinç duygularının incelenmesinin belirli davranışları anlamaya ilişkin daha fazla bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle son yıllarda yapılan çalışmalarda utanç, suçluluk, kendilikten duyulan gurur ve davranışlardan duyulan gurur duyguları, beden ve görünüşle ilgili (Castonguay, Sabiston, Crocker ve Mack, 2014) ve beden ve fiziksel uygunlukla ilgili (Castonguay, Sabiston, Kowalski ve Wilson, 2016) olacak şekilde ayrı ayrı incelenmiştir. Beden ve görünüşle ilgili öz bilinç duyguları, kişinin kendi görünüşü, vücut şekli, boyu veya vücut ağırlığı ile ilgili değerlendirmeleri sonucu ortaya çıkmaktadır (Castonguay ve ark., 2014). Benzer şekilde beden ve fiziksel uygunlukla ilgili öz bilinç duyguları bireylerin kendi fiziksel uygunluğuna yönelik algıları ve değerlendirmeleri sonucunda deneyimlenmektedir (Castonguay ve ark., 2016).

Egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınında yapılan çalışmalarda, bedene ilişkin öz bilinç duygularının özerk güdülenme (Sabiston ve ark., 2010; Castonguay, Pila ve Wrosch, 2015), egzersiz bağımlılığı (Sicilia, Ibanez, Dumitru, Paterna ve Griffiths, 2020), yeme bozukluğu (Alcaraz-Ibanez, Sicilia, Dumitru, Paterna ve Griffiths, 2019) ve azim (Gilchrist, Fong, Herbison ve Sabiston, 2018) gibi birçok yapı ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Egzersiz ve spor ortamında birçok özellik ile ilişkili olan öz bilinç duygularını değerlendirmek amacı ile Beden ve Görünüşle İlgili Öz Bilinç Duyguları Ölçeği (Body and Appearance Self-Conscious Emotions Scale, BASES) ve Beden ve Fiziksel Uygunlukla İlgili Öz Bilinç Duyguları Ölçeği (Body and Fitness-Related Self-Conscious Emotions Scale, BSE-FIT) geliştirilmiştir (Castonguay ve ark., 2014; Castonguay ve ark., 2016). Ölçeklerde gurur duygusunun iki yönü (kendilikten duyulan gurur ve davranışlardan duyulan gurur) ilk defa bedenle ilgili olarak ele alınmıştır (Castonguay ve ark., 2014). Ayrıca, beden ve görünüşe ilişkin suçluluk ve utanç duyguları da geliştirilen ölçeklerde değerlendirilmektedir. Geliştirilen bu ölçeklerin farklı kültürlerle uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Örneğin, BASES'in geçerlik ve güvenilirliği Polonyalı yetişkinlerde (Razmus, Razmus, Stachyra, Castonguay ve Sabiston, 2018), İspanyol lisans öğrencilerinde (Alcaraz-Ibáñez ve Sicilia, 2018), İran'daki öğrencilerde (Zemestani, Abbarini, ve Castonguay, 2021), ve Brezilyalı ergenlerde

(Chiminazzo, Alcaraz-Ibáñez, Sicilia ve Teixeira Fernandes, 2021) sınıranmış ve ölçeğin orijinal dört faktörlü yapısı için kanıt sağlanmıştır. Ayrıca, BASES'nin kültürlerarası geçerliği Polonya ve Kanadalı 19-30 yaşları arasındaki yetişkinler üzerinde yapılan çalışma ile de ortaya konmuştur (Rasmus, Rasmus, Castonguay ve Sabiston, 2021). 18-65 yaş arası Malezyalı bireylerden elde edilen verilerle Swami, Maiano, Wong, Zaharid ve Barroni (2021) tarafından yapılan açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve yapısal eşitlik modeli (ESEM) analizi sonuçları, Utanç-Suçluluk ve Kendilikten/Davranıştan Duyulan Gurur'dan oluşan 2 boyutlu bir model çerçevesinde BASES'in görünüş ve bedene ilişkin öz bilinç duygularını değerlendirmek için kullanılabileceğini ortaya koymuştur. Son olarak, Swami, Maiano ve Morin (2022), BASES'in yapı geçerliğini doğrulayıcı (DFA) ve açıklayıcı (ESEM) yapısal eşitlik modeli ile 637 İngiliz yetişkin üzerinde yeniden test etmişlerdir. Swami, Maiano ve Morin (2022), DFA sonuçlarının 4 faktörlü yapıyı desteklediğini, fakat alt boyutlar arasında yüksek korelasyon olduğunu ve bundan yola çıkarak önerdikleri alternatif 2 faktörlü DFA modelinin (Suçluluk-Utanç ve Davranış-Kendilikten Duyulan Gurur'u birleştiren) 4 faktörlü modelden daha az uyuma sahip olduğu sonucuna ulaşırken, ESEM sonuçlarının hem 4 faktörlü hem de 2 faktörlü model için iyi uyum değerlerine sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

BASES gibi BSE-FIT'in de farklı kültürlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Alcaraz-Ibáñez, Sicilia ve Dumitru (2022) 18-70 yaş arası İspanyol yetişkinlerde, Maleki ve Khajavi (2023) 473 İranlı erkek katılımcı üzerinde BSE-FIT'in psikometrik özelliklerini sınavarak dört faktörlü yapıya destek bulmuşlardır. Santos, Carleto, Haas, Castonguay, Pedrosa (2019) ise BSE-FIT'in Brezilyalı örneklem üzerinde semantik analizini yapmıştır.

Daha önce ülkemizde Algedik, Demirdöğen, Demir ve Demir (2019) tarafından öz bilinçli duyguları değerlendirmek üzere bir uyarlama çalışması yapılmıştır. Uyarlaması yapılan "Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi" (The Test of Self-Conscious Affect for Adolescents) gündelik hayatta karşılaştığımız çeşitli durumlara yanıt olarak ortaya çıkan öz bilinç duygularını ölçmek için kullanılmaktadır. Ancak ülkemizde yetişkinlerde ya da ergenlerde bedene ve fiziksel uygunluğa ilişkin öz bilinç duygularını ölçen bir araç bulunmamaktadır. Bu nedenle bu ölçeklerin Türkçeye uyarlanmasının alan yazında yapılacak araştırmalara fayda sağlayabileceği düşünülmüştür.

Ayrıca, duygular üzerine yapılan çalışmalar, öz bilinç duygularının biçiminin, ifadesinin ve anlamının kültürler arasında değiştiğini; utanç, gurur ve suçluluk duygularının deneyimlenmesinde bireyselci ve toplulukçu kültürler arasında farkların bulunduğunu ortaya koymuştur (Eid ve Diener, 2001; Lewandowska-Tomaszczyk ve Wilson, 2014). Örneğin, Markus ve Kitayama'nın 1991 yılında ortaya attığı benlik kurgusuna (bireyselci topluluklarda bağımsız benlik ve toplulukçu kültürlerde karşılıklı bağımlı/ilişkisel benlik) dayalı olarak, toplulukçu kültürlerde utanç ve suçluluk duyguları bireyin toplumun kurallarına, beklentilerine uygun olarak davranıp davranmaması sonucu yaşanırken, bireyselci kültürlerde bu duygular kişilerin kendi bireysel hedeflerini gerçekleştirip gerçekleştirilmemesine veya kişisel değerlerine bağlı olarak yaşanmaktadır. Gurur ise ilişkisellekle ve karşılıklı bağımlılık hedefleri ile tutarlı olmadığı için toplulukçu kültürlerde olumsuz olarak değerlendirilir (Mesquita ve Karasawa, 2004).

Bu noktalardan hareketle, bu çalışmanın amacı, özellikle 1990'lı yıllardan sonra toplulukçu kültürden bireyselci kültüre doğru bir eğilim gösteren; bireycileşirken, bir yandan duygusal bağlarını ve toplulukçu kültüre ait örüntülerini korumaya devam eden ülkemizde (Kağıtçıbaşı, 2012), Beden ve Görünüşle İlgili Öz Bilinç Duyguları ve Beden ve Fiziksel Uygunlukla İlgili Öz Bilinç Duyguları ölçeklerinin uyarlamasını yaparak, geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesidir.

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Çalışma iki farklı örnekleme gerçekleştirilmiştir. Çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda, "BASES" in psikometrik özellikleri 109 kadın ve 48 erkek olmak üzere toplam 157 ($X_{yaş}=25,66\pm 3,91$) üniversite öğrencisi üzerinde test edilmiştir. Katılımcıların kilo ortalamaları $63,65\pm 13,24$ kg olup; boy ortalamaları $168,15\pm 15,15$ cm'dir. Katılımcıların egzersiz yapma sıklığı ortalama $2,91\pm 1,79$ gündür. "BSE-FIT" in psikometrik özellikleri ise 93 kadın ve 65 erkek olmak üzere toplam 158 ($X_{yaş}=25,77\pm 4,83$) üniversite öğrencisi üzerinde test edilmiştir. Katılımcıların kilo ortalamaları $67,38\pm 15,51$ kg olup; boy ortalamaları $168,37\pm 15,51$ cm'dir. Katılımcıların egzersiz yapma sıklığı ortalama $3,10\pm 1,94$ gündür. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde, örneklem büyüklüğünün toplam madde sayısına oranının beşten düşük olmaması (Aksu, Eser ve Güzeller, 2017) dikkate alınmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, egzersiz yapma durumu gibi sosyodemografik özelliklerinin belirlenmesine yönelik kişisel bilgi formu ile birlikte "Beden ve Görünüşe İlişkin Öz Bilinç Duyguları Ölçeği" ve "Beden ve Fiziksel Uygunluğa İlişkin Öz Bilinç Duyguları Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçme araçları aşağıda açıklanmıştır:

Beden ve Görünüşe İlişkin Öz Bilinç Duyguları Ölçeği

Beden ve görünüşe ilişkin olarak ortaya çıkan öz bilinç duygularının ölçülmesi amacıyla, Tracy ve Robins (2004) tarafından ortaya atılan teorik modele dayalı olarak Castonguay ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 16 maddeden ve 4 alt boyuttan (utanç, suçluluk, kendilikten duyulan gurur ve davranışlardan duyulan gurur) oluşmaktadır. Her madde 1 (asla) ve 5 (her zaman) arasında değişen 5'li likert tipi ölçek ile değerlendirilmekte ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek toplam puan vermemekte ve her boyut kendi içinde değerlendirilmektedir. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar, o boyuta ait duygunun da yüksek olduğunu göstermektedir. Castonguay ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin puanları; iç tutarlılık, madde toplam korelasyonu, eşzamanlı, yakınsak, artımsal ve ırsak geçerlik ve 2 hafta arayla uygulanan test- tekrar test güvenirliliği için kanıt göstermektedir. Ayrıca, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin 4 faktörlü yapısı için kabul edilebilir uyum indeksleri göstermiştir ($S-B\chi^2(98) = 115,51$, $p = >0,05$, Robust CFI = 0,99, RMSEA = 0,03 (90% CI = 0,00–0,06), SRMR = 0,05).

Alt boyutlara ilişkin örnek maddeler aşağıda verilmiştir:

Utanç (4 madde): “Görünüşümü düşündüğümde kendimi yetersiz hissederim”

Suçluluk (4 madde): “Görünüşümü geliştirmek için yeterli olanı yapmamaktan suçluluk duyarım”

Davranışlardan Duyulan Gurur (4 madde): “Görünüşümü korumak için gösterdiğim çabadan dolayı kendimle gurur duyarım”

Kendilikten Duyulan Gurur (4 madde): “Diğerlerinden daha çekici olduğum için gurur duyarım”

Beden ve Fiziksel Uygunluğa İlişkin Öz Bilinç Duyguları Ölçeği

Castonguay, Sabiston, Kowalski ve Wilson (2016) tarafından fiziksel uygunluğa ilişkin öz bilinç duygularını araştırma amacıyla geliştirilmiştir. 16 maddeden oluşan ölçeğin utanç, suçluluk, kendilikten duyulan gurur ve davranışlardan duyulan gurur duygularını içeren 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğe ilişkin maddeler 1 (asla) ve 5 (her zaman) arasında değişen 5’li likert tipi ölçek ile değerlendirilmekte ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek toplam puan vermemekte ve her boyut kendi içinde değerlendirilmektedir. Ölçek Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar, o boyuta ait duygunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Teorik temeli Tracy ve Robins’e (2004) dayanan ölçeğin 4 faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılarak değerlendirilmiş ve kabul edilebilir uyum indeksleri elde edilmiştir ($S-B\chi^2(98) = 147.69$, $p > 0,001$, Robust CFI = 0,98, RMSEA = 0,04 (90% CI = 0,03 –0,06), SRMR= 0,04).

Alt boyutlara ilişkin örnek maddeler aşağıda verilmiştir:

Utanç (4 madde): “Fiziksel olarak formda olmayan biri olduğum için utanırım”

Suçluluk (4 madde): “Fiziksel uygunluğum için yeterli olanı yapmamaktan suçluluk duyarım”

Davranışlardan Duyulan Gurur (4 madde): “Fiziksel uygunluğum için gösterdiğim çabadan gurur duyarım”

Kendilikten Duyulan Gurur (4 madde): “Diğerlerinden fiziksel olarak daha formda olduğum için gururlu hissederim”

2.3. Verilerin Toplanması

Ölçeklerin uyarlanması için ölçeği geliştiren araştırmacılardan yazılı izin alınmıştır. Yazılı izin sonrasında, ölçeklerin Türkçe’ye uyarlanması için çeviri-geri çeviri süreci Brislin (1986) ile Beaton, Bombardier, Guillemin ve Ferraz (2000)’in önerileri çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, ölçek maddeleri önce üç uzman tarafından İngilizce’den Türkçe’ye çevrilmiş, sonrasında elde edilen üç çevirideki benzer ve farklı çeviriler belirlenmiştir. Belirlenen çeviriler form haline getirilerek üç uzmana gönderilmiş ve ölçek maddelerinin İngilizce orijinaline en iyi şekilde karşılık gelen Türkçe çevirilerin seçilmesi istenmiştir. Üç uzman tarafından belirlenen benzer ve farklı maddeler geri çeviri yapılması için iki yabancı dil uzmanına gönderilerek ölçekler orijinal dili İngilizceye geri çevrilmiştir. Bu aşamadan

sonra, spor psikolojisi alanında ölçme araçları uyarlama konusunda tecrübeli olan bir yargıcı tarafından, ilk üç aşamadaki maddeler detaylı olarak incelenerek ölçeklere son şekli verilmiştir.

Çalışmada veriler çevrimiçi olarak (Google formlar) ile toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacına dair bilgilendirme yapılarak çalışmaya gönüllü katılımlarına dair onam alınmıştır. Marmara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 22.02.2021 tarihli ve 25 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Veri setine ilişkin normal dağılım durumu veya analiz sonuçlarını etkilemesi muhtemel durumlardan kaçınmak için veri setindeki kayıp ve boş veriler incelenmiş, bu bağlamda yapılan kayıp veri analizi sonucunda, kayıp ya da boş değerlere rastlanılmamıştır. Sonraki adımda çok değişkenli analizlerde normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı ve veri setindeki aykırı değerler Mahalanobis katsayısı hesaplanmıştır. Bu bağlamda BASES veri setinden 3; BSE-FIT veri setinden 21 aykırı değer çıkarılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin değerlendirilmesinde George ve Mallery (2016) tarafından önerilen değerlerin +2 ve -2 arasında olması kriteri baz alınmıştır. BASES'a ait verilerinin tüm maddeler için çarpıklık değerleri -0,14 ile 0,52, basıklık değerleri -0,76 ile 0,49 arasındadır. BSE-FIT için ise çarpıklık katsayısı; -0,62 ile -0,03; basıklık katsayısı ise -1,18 ile 0,68 aralığındadır. Bu değerler verilerin normallik sınırları içinde olduğunu göstermektedir.

Ölçeklerin faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi (DFA) en çok olabirlik (maximum likelihood) tahmin yöntemi kullanılarak AMOS 24 programında incelenmiştir. DFA'de en çok kullanılan test istatistikleri; χ^2 /sd (Ki-Karenin Serbestlik Derecesine Bölümünden Elde Edilen Değer), RMSEA (Ortalama Hata Karakök Yaklaşımı -Root Mean Square Error Approximation), CFI (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi-Comparative Fit Index), IFI (Artan Uyum İndeksi-Incremental Fit Index IFI), ve TLI (Tucker-Lewis İndeks -Tucker- Lewis Index) değerleri aracılığı ile ölçeklerin faktör yapısı değerlendirilmiştir. Uyum indekslerinin değerlendirilmesinde Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller (2003) ve Hu ve Bentler (1999)'in önerdiği değerler dikkate alınmıştır. Kabul noktasını betimleyecek olan kritik değerler olarak; $\chi^2 /sd \leq 5$; CFI $\leq 0,90$; TLI ve IFI $\geq .90$; SRMR $\leq 0,08$ ile RMSEA $\leq 0,10$ kabul edilmiştir Ölçeklerin yakınsak ve iraksak geçerlikleri Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) değeri, Bileşik Güvenirlik (CR), Maksimum Paylaşılan Varyansın Karesi (MSV) ve Paylaşılan Varyansın Karesinin Ortalaması (ASV) katsayısı kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin ilişkin yakınsak geçerlikten söz edebilmek için, CR>AVE; iraksak geçerlik için ise MSV< AVE; ASV<MSV şartını sağlaması beklenmektedir (Fornell ve Larcker, 1981). Ölçeklerin güvenirligi için Cronbach Alfa iç tutarlık ve bileşik güvenirlik (CR) değerleri hesaplanmıştır.

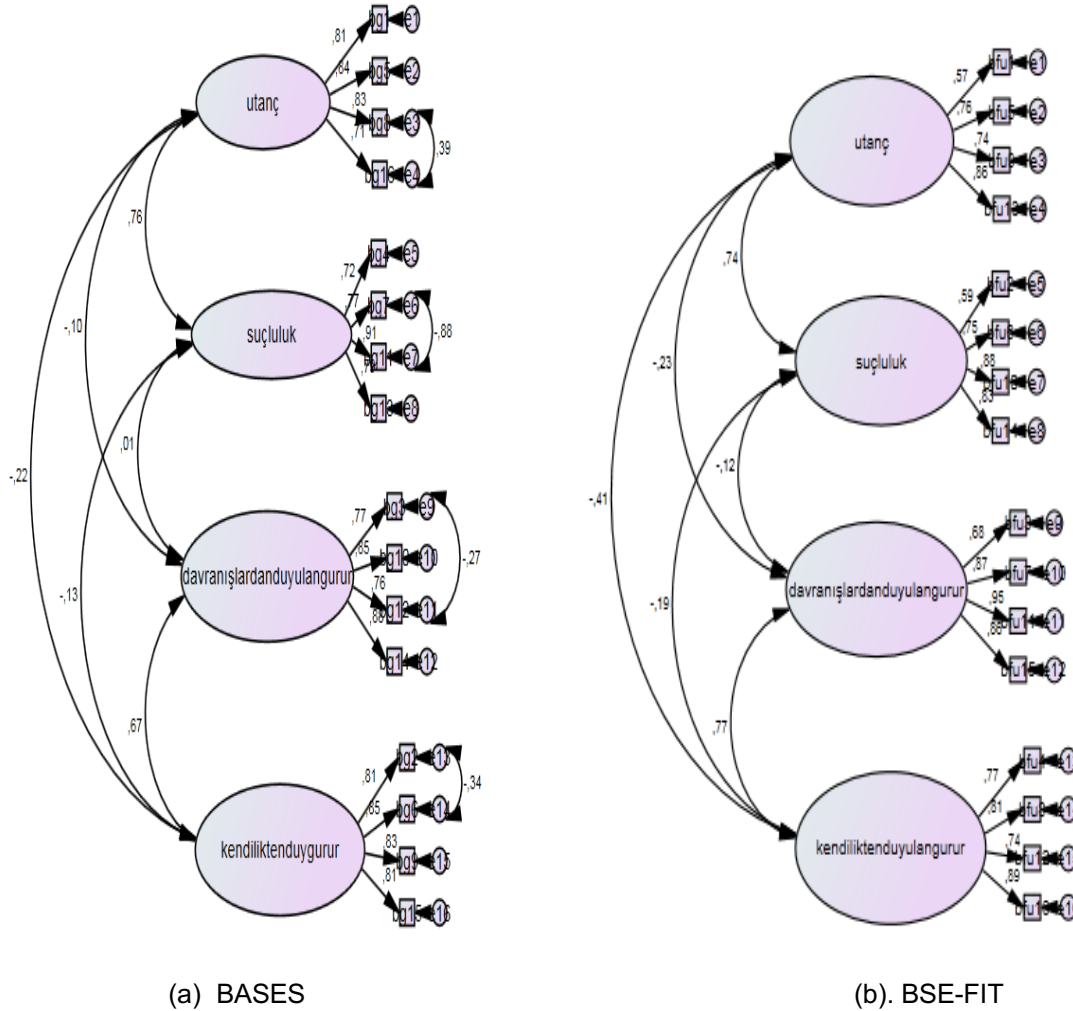
3. BULGULAR

3.1 Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Beden ve Görünüşe İlişkin Öz Bilinç Duyguları (BASES) ve Beden ve Fiziksel Uygunluğa İlişkin Öz Bilinç Duyguları (BSE-FIT) ölçeklerinin yapı geçerliğini sınamak için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. DFA sonuçları BSE-FIT için orijinal 4 faktörlü yapının desteklendiğini ortaya koymuştur ($\chi^2/df=2,36$; CFI=0,92; IFI=0,92; TLI=0,90; RMSEA=0,09; SRMR=0,04).

BASES, için ise yapılan analizler sonucunda, elde edilen bulgular kabul edilebilir uyum değerlerini sağlamamıştır ($\chi^2/df=2,76$; CFI=0,89; IFI=0,89; TLI=0,87; RMSEA=0,11; SRMR=0,08). Bu nedenle, modifikasyon indeksleri incelenerek ölçekte yer alan 4 alt boyutun kendi içindeki iki maddede olmak üzere toplam 4 modifikasyon gerçekleştirilmiştir. Model uyum indekslerinin iyileştirilmesinde, kuramsal ilişkilere bağlı kalınarak modifikasyon yapılmıştır. Yapılan modifikasyonlar, BASES'de "Utanç" alt boyutunda yer alan madde 8 ve 16'nın hata terimleri arasına; "Suçluluk" alt boyutunda madde 7 ve 11'in hata terimleri arasına; "Davranışlardan duyulan gurur" alt boyutunda madde 3 ve 12'nin hata terimleri arasına; "Kendilikten duyulan gurur" alt boyutunda yer alan madde 2 ve 6'nın hata terimleri arasına kovaryans eklenmesi şeklindedir. Modifikasyon sonrasında BASES için de kabul edilebilir uyum değerleri sağlanmıştır ($\chi^2/df=2,37$; CFI=0,92; IFI=0,92; TLI=0,90; RMSEA=0,09; SRMR=0,04).

Şekil 1 a ve b'de ölçeklerin faktör yükleri gösterilmiştir. Şekil 1 incelendiğinde, BASES için ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri 0,71 ile 0,91 aralığında; BSE-FIT için ise 0,57 ile 0,95 aralığında değiştiği görülmektedir.



Şekil 1. Beden ve Görünüşe İlişkin Öz Bilinç Duyguları (a) ve Beden ve Fiziksel Uygunluğa İlişkin Öz Bilinç Duyguları (b) ölçeklerinin DFA Model Yapısı

Şekil 1(a)'da test edilen modele dair, faktörler arasındaki ilişki ve faktör yükleri görülmektedir. Ölçeğin 4 faktörlü yapısında faktörler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde, utanç alt boyutu ile; suçluluk alt boyutu arasında pozitif yönde ($r = 0,76$, $p < 0,01$), davranışlardan duyulan gurur alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -0,10$, $p < 0,01$), kendilikten duyulan gurur alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -0,22$, $p < 0,01$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Suçluluk alt boyutu ile; davranışlardan duyulan gurur alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -0,01$, $p < 0,01$), kendilikten duyulan gurur alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -0,13$, $p < 0,01$) anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Davranışlardan duyulan gurur alt boyutu ile; kendilikten duyulan gurur alt boyutu arasında ise pozitif yönlü ($r = 0,67$, $p < 0,01$) anlamlı ilişkiler vardır. Şekil 1(b)'de test edilen modele dair, faktörler arasındaki ilişki ve faktör yükleri görülmektedir. Ölçeğin 4 faktörlü yapısında faktörler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde, utanç alt boyutu

ile; suçluluk alt boyutu arasında pozitif yönde ($r = 0,74, p < 0,01$), davranışlardan duyulan gurur alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -0,23, p < 0,01$), kendilikten duyulan gurur alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -0,41, p < 0,01$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Suçluluk alt boyutu ile; davranışlardan duyulan gurur alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -0,12, p < 0,01$), kendilikten duyulan gurur alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -0,19, p < 0,01$) anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Davranışlardan duyulan gurur alt boyutu ile; kendilikten duyulan gurur alt boyutu arasında ise pozitif yönlü ($r = 0,77, p < 0,01$) anlamlı ilişkiler vardır.

3.2 Yakınsak (Convergent) ve İraksak (Divergent) Geçerlik

Yakınsak ve ıraksak geçerlik için BASES ve BSE-FIT ölçeklerinin Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) değeri, Bileşik Güvenirlik (CR), Maksimum Paylaşılan Varyansın Karesi (MSV) ve Paylaşılan Varyansın Karesinin Ortalaması (ASV) katsayısı hesaplanmıştır (**Tablo 1**).

Tablo 1. Beden ve Görünüşe İlişkin Öz Bilinç Duyguları ve Beden ve Fiziksel Uygunluğa İlişkin Öz Bilinç Duyguları ölçeklerinin yakınsak, ıraksak geçerlik ve güvenirlilik değerleri

	MSV	ASV	AVE	CR	α
BASES					
Utanç	0,57	0,21	0,64	0,88	0,88
Suçluluk	0,57	0,20	0,64	0,88	0,86
Davranışlardan Duyulan Gurur	0,45	0,15	0,67	0,89	0,88
Kendilikten Duyulan Gurur	0,44	0,15	0,68	0,90	0,89
BSE-FIT					
Utanç	0,55	0,26	0,55	0,83	0,88
Suçluluk	0,55	0,20	0,59	0,85	0,86
Davranışlardan Duyulan Gurur	0,60	0,22	0,72	0,91	0,88
Kendilikten Duyulan Gurur	0,60	0,27	0,65	0,88	0,89

MSV değerleri 0.44 ile 0.60 arasında, ASV değerleri ise 0.15 ile 0.27 arasında bulunmuştur. Utanç alt boyutu hariç alt boyutlarda MSV değerleri AVE değerlerinden, ASV değerleri ise MSV değerlerinden

düşük bulunmuştur. Utanç alt boyutunda ise ASV değeri MSV değerinden küçük ($ASV = 0,26$, $MSV = 0,55$); MSV değeri AVE değerine ($AVE = 0,55$, $MSV = 0,55$) eşittir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, Castonguay ve arkadaşları tarafından 2014 yılında geliştirilen “Beden ve Görünüşe İlişkin Öz Bilinç Duyguları” ile 2016 yılında geliştirilen “Beden ve Fiziksel Uygunluğa İlişkin Öz Bilinç Duyguları” ölçeklerinin Türkçe formlarının psikometrik özelliklerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Ölçeklerin geçerliğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, Ölçeklerin Türkçe versiyonunun, orijinal model ile tutarlı yapıda olduğunu göstermektedir. Ölçeklere ait uyum değerleri, alan yazında kabul edilebilir olan ki kare/serbestlik derecesinin 3’den küçük olması (Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003), CFI, IFI ve TLI’nın .90’dan büyük olması (Hu ve Bentler, 1999) kriterlerini karşılamaktadır. RMSEA değerleri alan yazında (Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003) iyi uyum olarak belirtilen 0,08 değerinden büyüktür. MacCallum, Browne ve Sugawara (1996) RMSEA değerininin 0,08-0,10 arasında olmasının vasat uyum olarak kabul edilebileceğini belirtmiştir.

BASES ölçeğinin yapı geçerliğine yönelik elde edilen bulgular hem orijinal çalışma ile (Castonguay ve ark., 2014) hem de Polonya (Razmus ve ark., 2018) ve İran örneklerinde (Zemestrani ve ark., 2021) yapılan çalışmalarla desteklenmektedir. Benzer şekilde, Alcaraz-Ibáñez ve Sicilia (2018)’nin İspanyol örneğinde açılıyıcı faktör analizine; Swami, Maïano ve Morin (2022)’in İngiliz yetişkin örneğinde DFA ve açılıyıcı yapısal eşitlik modeli analizine dayalı olarak 4 faktörlü yapının yeterli uyuma sahip olduğunu ortaya koyan bulgular da bu çalışmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Ayrıca, Brezilyalı ergen örneğinde faktör yükü düşük olan 7. madde çıkarılarak elde edilen 4 faktörlü yapının yeterli uyuma sahip olduğunu belirten Chiminazzo, Alcaraz-Ibáñez, Sicilia ve Fernandes (2021)’in çalışmaları da bu çalışmaya destek sağlar niteliktedir. Öte yandan, elde edilen 4 faktörlü model, Swami, Maïano, Wong, Zaharid, ve Barron’ın (2021) Malezya örneğinde elde ettikleri Utanç-Suçluluk ve Davranıştan-Kendilikten Duyulan Gurur’dan oluşan iki boyutlu modelle benzerlik göstermemektedir.

BSE-FIT ölçeğinin yapı geçerliğine ilişkin elde edilen 4 faktörlü yapı da orijinal çalışma bulguları ile benzerdir (Castongunay ve ark., 2016). Alcaraz-Ibáñez, Sicilia ve Dumitru (2022) tarafından İspanyol örneğinde yapılan çalışma da bu çalışmada elde edilen 4 faktörlü yapıyı desteklemektedir. Ölçeğin Türkçe formunun aksine, İspanyolca formunda, kibirli gurur faktöründen sorunlu olan 16. maddenin çıkarılmasından sonra ölçeğin görünüş ve fiziksel uygunluğa ilişkin öz bilinç duyguları değerlendirmek için psikometrik açıdan yeterli olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde, İran örneğinde de Maleki ve Khajavi (2023) düşük faktör yüküne sahip 1. maddenin atılması ile 4 faktörlü yapının desteklendiğini ortaya koymuştur.

Ölçeklerin yapı geçerlikleri aynı zamanda faktör yükleri bakımından da incelenmiştir. Hair, Black, Babin ve Anderson (2014) standartlaştırılmış faktör yükünün en az .50 ve tercihen .70’den büyük olmasını

önermektedir. Buna göre, BASES ve BSE-FIT değerleri birlikte ele alındığında faktör yüklerinin önerilen değerler arasında olduğu, bunun da ölçeğin geçerliğini desteklediği söylenebilir.

Ölçeğin yakınsak geçerliğini ortaya koymak için kullanılan en önemli ölçütlerden biri Ortalama Açıklanan Varyans değerleridir (AVE; Average Variance Extract). AVE, gizil yapının maddeleri aracılığıyla açıkladığı ortalama varyans değerini göstermektedir (Hair ve ark., 2014). Yakınsak geçerlik, AVE değeri 0,5'e eşit veya üzerinde olduğunda sağlanmaktadır (Fornell ve Larcker, 1981; Hair ve ark., 2014). Elde edilen AVE değerleri hem BASES'in hem de BSE-FIT'in yakınsak geçerliği desteklemektedir. Yakınsak geçerlik ile ilgili diğer bir kriter ise, CR değerlerininin 0,7 'e eşit veya yüksek olması ve CR değerlerinin AVE değerlerinden yüksek olmasıdır (Hair ve ark., 2014). Bu bazda ele alındığında, CR değerlerinin 0,70'ten ve AVE değerlerinden yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ölçeklerin yakınsak geçerliklerinin sağladığını göstermektedir. Ölçeklerin iraksak geçerliliği değerlendirilmesinde ise MSV ve ASV değerleri hesaplanmıştır. Bu değerlerin AVE değerinden küçük olması, MSV değerinin ise ASV değerinden büyük olması ölçeklerin iraksak geçerliliklerini Utanç alt boyutu hariç destekler niteliktedir (Hair ve ark., 2014). BASES' in iraksak geçerliği incelendiğinde MSV değerleri AVE değerlerinden, ASV değerleri ise MSV değerlerinden düşük bulunmuştur. Buna göre BASES için iraksak geçerlik koşullarının yerine geldiği belirlenmiştir. BSE-FIT' in iraksak geçerliğinin sınanması amacıyla hesaplanan MSV, AVE ve ASV değerleri incelendiğinde, iraksak geçerliğin sağlanması için gerekli olan $MSV < AVE$; $ASV < MSV$ koşulunun suçluluk, davranışlardan duyulan gurur ve kendilikten duyulan gurur alt boyutlarının tümünde yerine geldiği görülmektedir. Utanç alt boyutunda ise ASV değerinin MSV değerinden küçük; ancak MSV değerinin AVE değeri ile eşit olduğu ortaya konmuştur. Buna göre, utanç alt boyutu için iraksak geçerliğin sağlanmasında gerekli olan koşulun yerine gelmediği belirlenmiştir.

Ölçeklerin güvenilirlikleri incelendiğinde ise, alt boyutlar için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayılarınının Alpar (2006) tarafından oldukça güvenilir olduğu belirtilen 0,60-0,80 değerlerinden yüksek olduğu bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayılarına ek olarak incelenen bileşik güvenilirlik katsayıları (CR) da her iki ölçek için 0,70'in üzerinde olup kabul edilebilir güvenilirlik düzeyi göstermektedir (Hair ve ark., 2014). Hem orijinal BASES çalışmasında (Castonguay ve ark., 2014) hem de Polonya (Razmus ve ark., 2018), İspanyol (Alcaraz-Ibáñez ve Sicilia, 2018), İran (Zemestani ve ark., 2021), ve Brezilya (Chiminazzo, ve ark., 2021) örneklemelerinde yapılan çalışmalarda elde edilen bulgularla bu çalışmadan elde edilen bulgular arasında paralellik bulunmaktadır. Benzer şekilde BSE-FIT ölçeğinden elde edilen iç tutarlık ve bileşik güvenilirlik katsayıları, orijinal ölçek çalışmasından (Castonguay ve ark., 2016) ve 18-70 yaş arası İspanyol örnekleminde yapılan çalışma bulguları (Alcaraz-Ibáñez ve ark., 2022) ile de paralellik göstermektedir.

Çalışmanın genel bulguları her iki ölçeğin de faktör yapısını ve yapı geçerliğini destekler niteliktedir. Bu bağlamda, bulgular BASES ve BSE-FIT'in 16 maddeden ve 4 alt boyuttan (utanç, suçluluk, kendilikten duyulan gurur ve davranışlardan duyulan gurur) oluşan Türkçe formlarının yetişkinlerin görünüş ve fiziksel uygunluklarına ilişkin öz bilinç duygularını belirlemek için geçerli ve güvenilir biçimde

kullanabileceğini göstermektedir. Son yıllarda egzersiz ve spor psikolojisi alanında giderek ilginin arttığı öz bilinç duygularını değerlendirmek amacı ile geliştirilen ölçeklerin Türkçe alan yazına kazandırılması açısından önemli bir çalışma olması ile birlikte, çalışmanın sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgular bu sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Çalışma sınırlı bir örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Daha büyük örneklem sayısı ile farklı yaş aralıklarında gerçekleştirilmesi, ölçeklerin kullanılabilirliği ile ilgili daha detaylı bilgiler sağlayacaktır. Çalışmada yakınsak ve ıraksak geçerlik için AVE, CR, MSV ve ASV değerleri hesaplanmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda hem beden ve görünüşe hem de beden ve fiziksel uygunluğa ilişkin öz bilinç duyguları ile farklı psikolojik yapılar incelenip ölçeklerin yakınsak ve ıraksak geçerliği test edilebilir. Ayrıca Rasch, Madde Tepki Kuramı (Item Response Theory) ve Çoklu Özellik Çoklu Yöntem (Multi Trait Multi Method- MTMM) gibi farklı analiz yöntemleri kullanılarak ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliklerinin sınanması faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Aksu, G., Eser, M.T., & Güzeller, C.O. (2017). Faktör analizi. Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi ile Yapısal Eşitlik Modeli Uygulamaları. 1. Baskı. İstanbul: Detay Yayıncılık, p.25-46.
- Alcaraz-Ibáñez, M., & Sicilia, A. (2018). Psychometric evaluation and sex invariance of the Spanish version of the Body and Appearance Self-Conscious Emotions Scale. *Body Image*, 25, 78-84.
- Alcaraz-Ibáñez, M., Sicilia Á., Dumitru, D.C., Paterna A., & Griffiths, M.D. (2019). Examining the relationship between fitness-related self-conscious emotions, disordered eating symptoms, and morbid exercise behavior: An exploratory study. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 603-612.
- Alcaraz-Ibáñez, M., Sicilia, A., & Dumitru, D.C. (2022). Psychometrics of the Spanish body-related self-conscious emotions fitness instrument. *Current Psychology*, 41(7),4898-4906.
- Algedik, P., Demirdöğen, E.Ş., Demir, V., & Demir, T. (2019). Ergenler için özbilinçlilik duygulanımları testi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(8),104-133.
- Alpar, R. (2006). Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. 3. Baskı. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Beaton, D.E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M.B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24),3186-3191.
- Brislin, R.W. (1986). The wording and translation of research instruments. In WJ Lonner, JW Berry (Eds.), *Field Methods in Educational Research*, Newbury Park, CA: Sage, p.137-164.
- Carver, C.S., Sinclair, S., & Johnson, S.L. (2010). Authentic and hubristic pride: Differential relations to aspects of goal regulation, affect, and self-control. *Journal of Research in Personality*, 44(6), 698-703.
- Castonguay, A.L., Gilchrist, J.D., Mack, D.E., & Sabiston, C.M. (2013). Body-related pride in young adults: An exploration of the triggers, contexts, outcomes and attributions. *Body Image*, 10(3), 335-343.
- Castonguay, A.L., Pila, E., Wrosch, C., & Sabiston, C.M. (2015). Body-related self-conscious emotions relate to physical activity motivation and behavior in men. *American Journal of Men's Health*, 9(3), 209-221.

- Castonguay, A.L., Sabiston, C.M., Crocker, P.R., & Mack, D.E. (2014). Development and validation of the body and appearance self-conscious emotions scale (BASES). *Body Image*, 11(2), 126-136.
- Castonguay, A.L., Sabiston, C.M., Kowalski, K.C., & Wilson, P.M. (2016). Introducing an instrument to measure body and fitness-related self-conscious emotions: The BSE-FIT. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 1-12.
- Chiminazzo, J.G.C., Alcaraz-Ibanez, M., Sicilia, A., & Fernandes, P.T. (2021). Psychometric properties of the body and appearance self-conscious emotions scale in Brazilian adolescents. *Journal of Health Psychology*, 26(4), 500-512.
- Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869-885.
- Fornell, C., & Larcker, D.F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50,
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 step by step*. 14th ed. New York: Routledge Taylor and Francis.
- Gilchrist, J.D., Fong, A.J., Herbison, J.D., & Sabiston, C.M. (2018). Feelings of pride are associated with grit in student-athletes and recreational runners. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 1-7.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E., & Tatham, R.L. (2014). *Multivariate data analysis*. 7th edition. Prentice Hall.
- Hu, L.T., Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi*, 3.Baskı, İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 122-126.
- Lewandowska-Tomaszczyk, B., & Wilson, P.A. (2014). Self-conscious emotions in collectivistic and individualistic cultures: A contrastive linguistic perspective. In: Romero-Trillo J (Vol. Ed), *Yearbook of Corpus Linguistics and Pragmatics 2014*. Springer, Cham, 2, (pp.123–148). https://doi.org/10.1007/978-3-319-06007-1_7
- MacCallum, R.C., Browne, M.W., & Sugawara, H.W. (1996). Power Analysis and Determination of Sample Size for Covariance Structure Modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-149.
- Maleki, I., & Khajavi, D. (2023). Investigating Psychometric Properties of the Persian Version Body and Fitness-Related Self-Conscious Emotions Questionnaire. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*. <https://doi:10.22089/spsyj.2023.12466.2298>
- Mesquita, B., & Karasawa, M. (2004). Self-conscious emotions as dynamic cultural processes. *Psychological Inquiry*, 15(2), 161–166.
- Razmus, M., Razmus, W., Stachyra, A., Castonguay, A. L., & Sabiston, C. M. (2018). Psychometric properties of the Polish version of the Body and Appearance Self-conscious Emotions Scale (BASES). *Roczniki Psychologiczne*, 21, 231-253.
- Razmus, M., Razmus, W., Castonguay, A.L., & Sabiston, C.M. (2021). Body and appearance self-conscious emotions in Canada and Poland. *Journal of Health Psychology*, 26(10), 1741-1748.

- Sabiston, C.M., Brunet, J., Kowalski, K.C., Wilson, P.M., Mack, D.E., & Crocker, P.R.E. (2010). The role of body-related self-conscious emotions in motivating women's physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 417-437.
- Santos, V.S., Carleto, C.T., Haas, V.J., Castonguay, A.L., & Pedrosa, L.A.K. (2019). The transcultural adaptation of the Body-Related Self-Conscious Emotions Fitness Instrument (BSE-FIT) to Brazilian Portuguese/ Adaptacao transcultural para a lingua portuguesa do The Body-related Self-Conscious Emotions Fitness Instrument (BSE-FIT). *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 3897-3907.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Sicilia, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Dumitru, D.C., Paterna, A., & Griffiths, M.D. (2020). Fitness-related self-conscious emotions and risk for exercise addiction: Examining the mediating role of passion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(3), 240-248.
- Söylemez, S., Koyuncu, M., & Amado, S. (2018). Utanç ve suçluluk duygularının bilişsel psikoloji kapsamında değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 259-288.
- Swami, V., Maïano, C., Wong, K. Y., Zahari, H.S., & Barron, D. (2021). Psychometric properties of a Bahasa Malaysia (Malay) translation of the Body and Appearance Self-Conscious Emotions Scale (BASES): An assessment using exploratory structural equation modelling. *Body Image*, 39, 293-304.
- Swami, V., Maïano, C., & Morin, A.J. (2022). The Body and Appearance Self-Conscious Emotions Scale (BASES): A comprehensive examination of its factorial validity, with recommendations for researchers. *Body Image*, 42, 173-182.
- Tangney, J.P., Miller, R.S., Flicker, L., & Barlow, D.H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256-1269.
- Tangney, J.P. (1998). How does guilt differ from shame?. In Bybee J (Ed.), *Guilt and Children*. 1st ed. Boston: Academic Press, p: 1-17.
- Tracy, J.L., & Robins, R.W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103-125.
- Tracy, J.L., & Robins, R.W. (2007). The self in self-conscious emotions: A cognitive appraisal approach. In Tracy JL, Robins RW & Tangney JP (Eds.), *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*. 1st ed. New York: Guilford Press, p:3-20,
- Williams, L.A., & DeSteno D. (2008). Pride and perseverance: The motivational role of pride. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 1007-1017.
- Zemestani, M., Abarin, M., & Castonguay, A.L. (2021). Factor structure, validity, and reliability of a Persian version of the Body and Appearance Self-conscious Emotions Scale. *Journal of Health Psychology*, 26(5), 741-752.