

Egzersiz Katılımcılarının Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mental İyi Oluşlarının İncelenmesi

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Öz

Çiğdem ÖNER

1 İstanbul Gelişim Üniversitesi,
İstanbul/Türkiye

Sorumlu Yazar: Çiğdem ÖNER
esenlik@cigdemoner.com.tr

Orcid ID: 0000-0002-1939-0526

Bu çalışmada, egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi, bazı tanımlayıcı değişkenler ile temel psikolojik ihtiyaçların mental iyi oluşu yordamadaki rolünün saptanması amaçlanmaktadır. İlişkisel tarama modeline dayalı çalışmada; 303 katılımcıya Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ), Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) ve Kişisel Bilgi Formu sunulmuştur. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, Pearson korelasyon analizi, tek-yönlü ANOVA, Bonferroni çoklu karşılaştırma testi ve yanı sıra hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde WEMİÖÖ toplam puanının TPIÖ toplam puanı, TPIÖ'nün özerklik ihtiyacı, yeterli ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı alt boyut puanlarıyla pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Araştırmada, yaş, eğitim, algılanan refah düzeyi, egzersize katılma gerekçesi, egzersiz geçmişi ve haftalık antrenman sıklığı ile araştırma değişkenleri arasında da anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Mental iyi oluşu yordayan değişkenleri saptamak amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, denkleme ilk blokta eklenen tanımlayıcı değişkenlerden algılanan refah düzeyi, egzersiz geçmişi ve haftalık antrenman sıklığının mental iyi oluş varyansının %58'ini açıkladığı, ikinci blokta eklenen özerklik ihtiyacı ve yeterli ihtiyacının ise açıklanan varyansı %78'e çıkarttığı görülmüştür. Bulgulara göre, egzersiz katılımcılarında mental iyi oluş ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında güçlü ilişkilerin olduğu; algılanan refah düzeyi, egzersiz geçmişi, haftalık antrenman sıklığı ile özerklik ve yeterli ihtiyaçlarının mental iyi oluşun yordayıcıları olarak değerlendirilebileceği ortaya konmuştur.

Anahtar kelimeler: Temel psikolojik ihtiyaçlar, Mental iyi oluş, Egzersiz katılımcıları, Egzersiz psikolojisi

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 07.12.2019

Kabul Tarihi: 17.12.2019

Online Yayın Tarihi: 25.12.2019

Investigation of Basic Psychological Needs and Mental Well Being of Exercise Participants

ORIGINAL RESEARCH

Abstract

Çiğdem ÖNER

¹ Istanbul Gelisim University,
Istanbul /Turkey

Corresponding Author: Çiğdem ÖNER
esenlik@cigdemoner.com.tr

Orcid ID: 0000-0002-1939-0526

This study aims to investigate the relationship between basic psychological needs and mental well-being of exercise participants, and to determine the role of some demographic variables and basic psychological needs in predicting mental well-being. In the study based on a relational screening model, 303 participants filled the Basic Psychological Needs Scale (BSNS), the Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS), and the Personal Information Form. To analyze the data, besides descriptive statistics, independent groups t-test, Pearson correlation analysis, one-way ANOVA, Bonferroni multiple comparison test and hierarchical regression analyses were used. The correlational analysis has shown that WEMWBS' total score has positive correlations with BSNS total score, BSNS's need for autonomy, competence, and relatedness sub-dimension scores. In the study, significant differences have been found between the variables of age, level of education, perceived welfare, reasoning for participation, exercise history, and weekly training frequency. In the hierarchical regression analysis conducted to determine the predictors of mental well-being; perceived welfare level, exercise history and weekly training frequency added to the equation in the first block explained 58% of the variance of mental well-being; furthermore the added items as need for autonomy and competence needs in the second block increased the total explained variance to 78%. According to the findings, it can be said that there is a strong relationship between mental well-being and basic psychological needs in exercise participants; besides, perceived welfare level, exercise history, weekly training frequency, need for autonomy and competence needs have been found as predictors of mental well-being.

Keywords: Basic psychological needs, Mental well-being, Exercise participants, Exercise psychology

Published Information:

Received Date: 07.12.2019

Accepted Date: 17.12.2019

Online Published Date: 25.12.2019

Giriş

Kent yaşamı genel özellikleri itibarıyla dikkate alındığında, Özgüneş, Bozok, Avcıkurt ve Güleç (2015) tarafından da vurgulandığı gibi, özellikle büyük ve hatta metropolleşmeye doğru biçem kazanan şehirlerde; yüksek binaların arasında, trafik yoğunluğunun içinde, çoğu zaman stres unsurunun baskıladığı ortamlarda sürdürülmeye çalışılan hayatların bireyleri kaçınılmaz olarak bedensel ve zihinsel zorlanmalara maruz bıraktığı söylenebilir. Bu bağlamda, kent insanların iyi oluşu yapılandıracakları yeni yollar aramaları doğal olmakta, yeni yollar arayışlarıyla belirginlik kazanan sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının neler olabileceğine dair sorgularında ise; yeterli dinlenme, dengeli beslenme, ruh halini yükselten etkinliklere yönelme, sosyal ağları güçlendirme, kişilerarası etkileşimi canlı ve zinde tutma, serbest zaman yönetimini etkin kılmanın yanı sıra fiziksel aktivite, egzersiz ve spora katılımın öne çıkan yanıtlar arasında yer aldığı gözlemlenmektedir.

Owen ve Çelik'in (2018) iyilik halinin sağlıklı yaşam biçimi olarak tanımlanabileceğine ilişkin ifadelerinden hareketle; egzersiz katılımcılarının sağlıklı yaşama biçiminin seçicileri olarak nitelendirilmelerinin yanlış olmayacağı kanaati taşınmaktadır. Öte yandan, Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organisation [WHO], 2004), birey ve toplumların iyilik hali ve etkin işlevselliği için dayanak noktası olarak "pozitif zihinsel sağlık" temasına işaret etmesi, zihinsel sağlık ve mental iyi oluşun daha detaylı ele alınması gerektiğini düşündürmektedir.

Kottke, Stiefel ve Pronk'a (2016) göre, dünyayı anlamlandırmak ve karar vermek için kullanılan bilişsel ve duyuşsal araçları kapsayan zihinsel sağlık, iyi oluşu artırmada en anlamlı kaynaklardan biridir. Zihinsel sağlık yalnızca negatif belirtilerin ya da zihinsel bozuklukların olmamasıyla karakterize olmayıp (WHO, 2004), Diener (1984) ile Ryan ve Deci (2001) tarafından da bildirildiği gibi hedonik ve eudaimonik, bir diğer ifadeyle öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş yönlerini kapsayan psikolojik kaynakların varlığını birleştiren bir içerik kazanmaktadır. Keyes, Shmotkin ve Ryff'a (2002) göre, mental iyi oluş kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının ayırında olduğunda dahi kendinden hoşnut olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, bireysel gereksinim ve arzularını karşılayacak şekilde çevreyi biçimlendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amaç ve anlamının olmasını, potansiyelinin farkında olmasını, sahip olduğu potansiyeli geliştirme yönünde çaba göstermesini yansıtmaktadır.

Deci ve Ryan (2000) tarafından ortaya atılan, öz itibarıyla kişilik ve motivasyon üzerine bir yaklaşım olduğu kabul edilen Öz Belirleme Kuramı; bireyler ve sosyal bağlam arasındaki etkileşimleri baz alarak davranış, deneyim ve gelişim hakkında çıkarımlarda bulunmakta,

insanların, bu etkileşim sürecinde desteklenmeleri halinde olumlu, engellenmeleri durumunda olumsuz sonuçları olan evrensel nitelikte ve doğuştan gelen özerklik, yeterlik ve ilişkili olma şeklinde sıralanan üç temel psikolojik gereksinime atıfta bulunmaktadır. Kurama göre (Ryan ve Deci, 2000; Andersen, 2000); söz konusu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin büyümeleri, bütünleşmeleri, gelişimleri, ruh sağlıkları ve iyi olmaları için gerekli olmaktadır.

Özerklik gereksinimi, bireylerin bulunacağı etkinliklerde, kendilerini zorunda bırakılmış gibi hissetmek yerine, seçim yapma şanslarının olduğunu, kendilerine sunulan bu şansları değerlendirdiklerini hissetmeleriyle ilgilidir (Deci ve diğerleri, 2001). Ryan ve Brown (2003) özerklik gereksinimini, bireyin özgür iradesini kullanarak, kendi kendine karar vermesi ve davranışlarda inisiyatif kullanmayı deneyimlemesi ifadeleriyle açıklamaktadırlar. Bir diğer anlatımla, özerklik (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000); bireyin kendi davranışlarını tamamıyla kabul etmesi, onaylaması ve davranışlarının arkasında durmasıdır.

Bireyin çevresini iyi bir şekilde etkileme isteği ve çevreyle etkin bir biçimde etkileşimde bulunma kapasitesi olarak yorumlanan yeterlik gereksinimi, kişinin çevresiyle etkileşiminin, öğrenmelerinin ve ayrıca gösterdiği uyumun toplamı olarak da açıklanmaktadır. Yeterlik gereksiniminin karşılanmasının; bireyin istenen sonuçları ortaya çıkarma sürecinde kendini yeterli hissetmesi ya da en azından ilgili süreçte daha iyiye doğru gittiğini duyumsaması ile mümkün olabileceği ifade edilmektedir (Kowal ve Fortier, 1999; Deci ve Ryan, 1985; Milyavskaya ve diğerleri, 2009; Sheldon ve Kriger, 2007).

Andersen'e (2000) göre, ilişkili olma ihtiyacı; karşılıklı saygıyı, özeni ve başkalarına ilişkin güven duygusunu gerektirmekte ve duyarlılığı, sıcaklığı ve duygusal kabulü içermektedir. Bu ihtiyaç, bireyin yaşamındaki önemli kişilerle yakın ve bağlantılı olması, ilişkilerinde destek ve doyum hissetmesi, çevresi tarafından olduğu gibi kabul edilmesi ve çevreden gelen duygusal destek, yardım ve önerilere güvenmesi (Vlachopoulos ve Michailidou, 2006; Ntoumanis, Edmunds ve Duda, 2009) gibi içerikleri de kapsamaktadır.

Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada, izleyen sorulara yanıt aranmıştır;

1. Egzersiz katılımcılarının tanımlayıcı özellikleri (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, algılanan refah düzeyi, egzersize katılım gerekçesi, egzersiz geçmişi ve haftalık antrenman sıklığı) nasıl bir dağılım göstermektedir?
2. Egzersiz katılımcılarının tanımlayıcı özellikleri ile temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Egzersiz katılımcılarının bazı tanımlayıcı özellikleri ile temel psikolojik ihtiyaçları mental iyi oluşlarını yordamakta mıdır?

Gereç ve Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ile verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Karasar'a (2016) göre, ilişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini saptamayı amaçlayan modellerdir.

Çalışma Grubu

Basit seçkisiz örnekleme yöntemine dayalı araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul İli Anadolu Yakası İlçelerinde yaşamakta olan toplam 303 gönüllü yetişkin egzersiz katılımcısı oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubuna ilişkin tanımlayıcı özelliklerin belirlenebilmesi amacıyla frekans analizi yapılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Tanımlayıcı Özellikleri

Değişken	Alt Kriter	f	%	Alt Kriter	f	%			
Cinsiyet	Kadın	194	64.0	Erkek	109	36.0			
Yaş	20 - 29	41	13.5	40 ve üzeri	128	42.3			
	30 - 39	134	44.2						
Eğitim Düzeyi	Orta Öğretim	12	4.0	Lisans Üstü	108	35.6			
	Lisans	183	60.4						
Meslek Alanları	Bilişim-Tasarım-Yayımcılık	47	15.5	Sağlık	42	13.9			
	Eğitim-Öğretim	64	21.1				Sosyal Hizmetler-Danışmanlık	44	14.5
	Mimarlık-Mühendislik	38	12.5						
Algılanan Refah Düzeyi	Orta	202	66.7	Yüksek	101	33.3			
Egzersiz Katılma Gereçesi	Sağlığı Koruma	97	32.0	Fiziksel Uygunluk	33	10.9			
	Yaşam Biçimi	119	39.3				Değişim Yaratmak	39	12.8
	Sosyalleşme	15	5.0						
Egzersiz Geçmişi (Yıl)		Ort1: 4,69			Ss2: 3,65				
Haftalık Antrenman Sıklığı (seans sayısı)		Ort1: 3,21			Ss2: 1,42				

1Ort: Ortalama; 2Ss: Standart sapma

Egzersiz katılımcılarının %64'ü kadın (194 kişi), %36'sı erkek (109 kişi) olup, %13,5'i 20-29 yaş (41 kişi), %44,2'si 30-39 yaş aralığında (134 kişi), %42,3'ü ise 40 yaş ve üzerindedir (128 kişi). Çalışma grubunun %4'ü ortaöğretim (12 kişi), %60,4'ü lisans (183 kişi) ve %35,6'sı lisansüstü (108 kişi) düzeyde eğitim aldığını bildirmiştir. Meslek alanlarına ilişkin incelemede, %15,5'inin bilişim-tasarım-yayımcılık (47 kişi), %21,1'inin eğitim-öğretim (64 kişi), %12,5'

inin mimarlık-mühendislik (38 kişi), %13,9'unun sağlık (42 kişi), %14,5'inin sosyal hizmetler-danışmanlık (44 kişi) ve %22,5'inin yönetim-finans (68 kişi) alanında çalıştıklarını beyan ettikleri saptanmıştır. Algılanan refah düzeyi açısından yapılan analizlerde; grubun %66,7'sinin kendisini orta (202 kişi) ve %33,3'ünün ise yüksek refah düzeyinde (101 kişi) tanımladığı görülmüştür. Katılımcıların egzersiz yapma gerekçeleri sorgulandığında %32'sinin sağlığı koruma (97 kişi), %39,3'ünün yaşam biçimi olarak benimseme gerekçesiyle (119 kişi), %5'inin sosyalleşme (15 kişi), %10,9'unun fiziksel uygunluk amacıyla (33 kişi) ve %12,8'inin hayatında bir değişim yaratma ihtiyacıyla (39 kişi) egzersize yöneldikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, çalışma grubunda yer alan katılımcıların egzersiz geçmişlerinin ortalama 4,69 yıl (Ss: 3,65), haftalık antrenman sıklıklarının ise ortalama 3,21 seans (Ss: 1,42) olduğu saptanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından alanyazın taranarak oluşturulan kişisel bilgi formunda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini [cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, algılanan refah düzeyi, egzersize katılım gerekçesi, egzersiz geçmişi (yıl), haftalık antrenman sıklığı (seans sayısı)] içeren 8 soru yer almaktadır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Deci ve Ryan'ın (2000) geliştirdikleri; Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül'ün (2003) geçerlik ve güvenilirliğini yaparak Türk diline uyarladıkları Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği 5'li likert tipi, 21 maddeli bir ölçektir. Orijinal formunda yedili dereceleme tabii tutulan ölçeğin Türkçe formunda beşli likert tipi dereceleme tercih edilmiştir. Özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Her üç boyutta 3, toplamda 9 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekte, her alt boyut için alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar sırasıyla; özerklik için 6 ve 30; yeterlik için 7 ve 35; ilişki ihtiyacı için ise 8 ve 40 olmaktadır. Puanlar arttıkça kişi psikolojik ihtiyacının daha fazla karşılandığını, puanlar düştükçe psikolojik ihtiyaçlarının arttığını hissetmektedir.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Tennant ve diğerlerinin (2007) geliştirdiği, Keldal'ın (2015) Türkçeye uyarladığı tek boyutlu ölçek, 14 madde içermektedir. 5'li likert tipinde tasarlanan ölçek; "1=hiç katılmıyorum ve 5=tamamen katılıyorum" aralığında bir cevaplama anahtarına sahiptir. Tüm maddelerin pozitif ifadeyle örüldüğü ölçekten en düşük 14, en yüksek 70 puan alınabilmekte, alınan yüksek puanlar yüksek mental iyi oluşa işaret etmektedir. Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı ,89'dur.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler öncesi, frekans analizi ile veri girişinin doğruluğu sınanmıştır. İzleyen aşamada, TPIÖ için ters kodlamalar yapılmış, hem ölçeğin bütünü hem alt boyutları (özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı, ilişki ihtiyacı) hem de WEMİÖÖ için toplam puanlar hesaplanmıştır. Ölçeklerin ham toplam puanları standart z puanlarına dönüştürülmüş, ± 3 aralığı dışında kalan 3 katılımcının puanı analizlere dahil edilmemiştir. Böylelikle, başlangıçta 306 kişiden veri toplanmasına karşın analizler 303 kişi ile sürdürülmüştür. Akabinde verinin normal dağılıp dağılmadığının tespiti amacıyla ölçek ve alt ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin kontrolü sağlanmıştır. Liu, Marchewka, Lu ve Yu'ya (2005) göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin %5 güven aralığı için istatistik değer aralığının ± 2.58 , %1 güven aralığı için ise ± 1.96 olması beklenmektedir. Bu çalışmada, çarpıklık basıklık değerlerinin ± 1.96 aralığında olması nedeniyle analizlerde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ayrıca, bu araştırmanın çalışma grubuna özgü tüm ölçek ve alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları hesaplanmış, hesaplanan Cronbach alfa değerlerine göre araştırma kapsamında toplanan verilerin güvenilir olduğuna kanaat getirilmiş, ilgili analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Katsayıları

Değişken	Cronbach Alfa Değeri
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Toplam Puanı	0,89
Özerklik ihtiyacı	0,79
Yeterlik ihtiyacı	0,65
İlişki ihtiyacı	0,71
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	0,90

Bulgular

Bu bölümde egzersiz katılımcılarından toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilecektir.

Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmış, analiz sonuçları Tablo 3'te aktarılmıştır.

Tablo 3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişken	1	1.1	1.2	1.3	2
1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	1				
1.1. Özerklik ihtiyacı	,94***	1			
1.2. Yeterlik ihtiyacı	,87***	,77***	1		
1.3. İlişki ihtiyacı	,90***	,76***	,66***	1	
2. WE Mental İyi Oluş Ölçeği	,81***	,78***	,78***	,64***	1

*** $p < 0,001$

Tablo 3’de görüldüğü üzere, araştırma değişkenlerinin korelasyonel incelemesinde tüm araştırma değişkenlerinin birbirleri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkide olduğu ortaya çıkmıştır. Bulgulara göre, egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçlarının yanı sıra, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arttıkça mental iyi oluşlarının da artmakta olduğu söylenebilir.

Araştırma Değişkenleri ile Tanımlayıcı Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırma Değişkenleri ve Cinsiyet

Araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız gruplar için t-testi yapılmış, analizler sonucunda, araştırmada ele alınan değişkenlerin cinsiyet açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Araştırma Değişkenleri ve Yaş

Araştırma değişkenlerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Araştırma Değişkenlerinin Yaş Grubu Açısından Karşılaştırılması

Alt boyut	Eğitim düzeyi	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	df	F	p
1. TPIÖ	20-29 yaş	Grup içi	957,57	2	8,607	<,001
	30-39 yaş	Gruplar arası	16688,91	300		
	40 yaş ve üzeri	Toplam	17646,48	302		
1.1. Özerklik ihtiyacı	20-29 yaş	Grup içi	142,06	2	7,096	<,001
	30-39 yaş	Gruplar arası	3002,83	300		
	40 yaş ve üzeri	Toplam	3144,89	302		
1.2. Yeterlik ihtiyacı	20-29 yaş	Grup içi	72,76	2	7,448	<,001
	30-39 yaş	Gruplar arası	1465,46	300		
	40 yaş ve üzeri	Toplam	1538,22	302		
1.3. İlişki ihtiyacı	20-29 yaş	Grup içi	116,32	2	7,021	<,001
	30-39 yaş	Gruplar arası	2484,93	300		
	40 yaş ve üzeri	Toplam	2601,25	302		
2. WEMİÖÖ	20-29 yaş	Grup içi	550,60	2	11,881	<,001
	30-39 yaş	Gruplar arası	6951,77	300		
	40 yaş ve üzeri	Toplam	7502,37	302		

ANOVA sonucuna göre araştırmada incelenen tüm değişkenlerin yaş grupları açısından farklılaştığı bulunmuştur. Farklılığın hangi yaş gruplarından kaynaklandığının tespiti amacıyla yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre, 20-29 yaş grubundaki katılımcıların TPIÖ ($F_{2-302}=8,607$, $p<0,001$) ve tüm alt ölçekleri [özerklik ihtiyacı ($F_{2-302}=7,096$, $p=0,001$), yeterlik ihtiyacı ($F_{2-302}=7,448$, $p<0,001$) ve ilişki ihtiyacı ($F_{2-302}=7,021$, $p<0,001$)] ile WEMİÖÖ ($F_{2-302}=11,881$, $p<0,001$) toplam puanlarının 30-39 yaş ile 40 yaş ve üzeri katılımcıların toplam puanlarından anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır.

Araştırma Değişkenleri ve Eğitim

Araştırma değişkenlerinin eğitim düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, sonuçlar Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. Araştırma Değişkenlerinin Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

Alt boyut	Eğitim düzeyi	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	df	F	p
1. TPIÖ	Ortaöğretim	Grup içi	1162.05	2	10,574	<0,001
	Lisans	Gruplar arası	16484.43	300		
	Lisansüstü	Toplam	17646.48	302		
1.1. Özerklik ihtiyacı	Ortaöğretim	Grup içi	177.37	2	8,966	<0,001
	Lisans	Gruplar arası	2967.52	300		
	Lisansüstü	Toplam	3144.89	302		
1.2. Yeterlik ihtiyacı	Ortaöğretim	Grup içi	71.72	2	7,336	<0,001
	Lisans	Gruplar arası	1466.50	300		
	Lisansüstü	Toplam	1538.22	302		
1.3. İlişki ihtiyacı	Ortaöğretim	Grup içi	156.73	2	9,618	<0,001
	Lisans	Gruplar arası	2444.52	300		
	Lisansüstü	Toplam	2601.25	302		
2. WEMİOÖ	Ortaöğretim	Grup içi	527.45	2	11,343	<0,001
	Lisans	Gruplar arası	6974.92	300		
	Lisansüstü	Toplam	7502.37	302		

Yapılan ANOVA sonucunda; araştırmada incelenen tüm değişkenlerin katılımcıların eğitim düzeyi açısından farklılaştığı saptanmıştır. Farklılığın hangi eğitim düzeyi gruplarından kaynaklandığının tespiti için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testinde, lisansüstü eğitim alanların TPIÖ toplam puanı ($F_{2-302}=10,574$, $p<0,001$) ve tüm alt ölçek [özerklik ihtiyacı ($F_{2-302}=8,966$, $p<0,001$), yeterlik ihtiyacı ($F_{2-302}=7.336$, $p=0,001$) ve ilişki ihtiyacı ($F_{2-302}=9,618$, $p<0,001$)] puanları ile WEMİOÖ ($F_{2-302}=11,343$, $p<0,001$) toplam puanlarının ortaöğretim ve lisans mezunlarının toplam puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak, lisans eğitimi alanların TPIÖ toplam puanı ile özerklik ve ilişki ihtiyacı alt ölçeklerinin toplam puanları ortaöğretim mezunlarınınkinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma Değişkenleri ve Algılanan Refah Düzeyi

Araştırma değişkenlerinin algılanan refah düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığının tespiti amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmış, sonuçlar Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerini Algılanan Refah Düzeyi Açısından Karşılaştıran t-Testi Sonucu

N=303	Ortalama \pm Ss*		t	p
	Orta (N=202)	Yüksek (N=101)		
1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	90,32 \pm 7,60	94,72 \pm 6,87	-4,901	<0,001
1.1. Özerklik ihtiyacı	29,52 \pm 3,24	31,40 \pm 2,82	-4,967	<0,001
1.2. Yeterlik ihtiyacı	26,11 \pm 2,26	27,50 \pm 1,96	-5,257	<0,001
1.3. İlişki ihtiyacı	34,70 \pm 2,94	35,83 \pm 2,79	-3,218	<0,001
2. WE Mental İyi Oluş Ölçeği	62,31 \pm 5,03	64,91 \pm 4,42	-4,407	<0,001

*Standart Sapma

Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda, tüm araştırma değişkenlerinin algılanan refah düzeyi açısından farklılaştığı tespit edilmiştir. Yüksek refah düzeyinde olduğunu beyan edenlerin, TPIÖ toplam puanlarının yanı sıra özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı alt ölçek puanları ile mental iyi oluş puanlarının orta refah düzeyinde olduğunu bildirenlerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma Değişkenleri ve Egzersize Katılma Gerekçesi

Araştırma değişkenlerinin egzersize katılma gerekçesine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş, sonuçlar Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Araştırma Değişkenlerinin Egzersize Katılma Gerekçesi Açısından Karşılaştırılması

Alt boyut	Eğitim düzeyi	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	df	F	p
1. TPIÖ	Sağlığı koruma					
	Yaşam biçimi	Grup içi	2189.55	4		
	Sosyalleşme	Gruplar arası	15456.93	298	10,553	<0,001
	Fiziksel uygunluk	Toplam	17646.48	302		
1.1. Özerklik ihtiyacı	Sağlığı koruma					
	Yaşam biçimi	Grup içi	430.85	4		
	Sosyalleşme	Gruplar arası	2714.04	298	11,827	<0,001
	Fiziksel uygunluk	Toplam	3144.89	302		
1.2. Yeterlik ihtiyacı	Sağlığı koruma					
	Yaşam biçimi	Grup içi	209.89	4		
	Sosyalleşme	Gruplar arası	1328.33	298	11,772	<0,001
	Fiziksel uygunluk	Toplam	1538.22	302		
1.3. İlişki ihtiyacı	Sağlığı koruma					
	Yaşam biçimi	Grup içi	141.93	4		
	Sosyalleşme	Gruplar arası	2459.32	298	4,300	0,002
	Fiziksel uygunluk	Toplam	2601.25	302		
2. WEMİÖÖ	Sağlığı koruma					
	Yaşam biçimi	Grup içi	1056.70	4		
	Sosyalleşme	Gruplar arası	6445.67	298	12,214	<0,001
	Fiziksel uygunluk	Toplam	7502.37	302		

Analiz sonucunda tüm araştırma değişkenlerinin egzersize katılma gerekçesi açısından farklılaştığı belirlenmiştir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını saptamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre, sağlığı koruma amaçlı egzersiz yapanların TPIÖ toplam puanının yanı sıra özerklik ihtiyacı puanlarının yaşam biçimi olarak egzersiz yapanlardan düşük, sosyalleşme amaçlı egzersize yönelenlerden yüksek olduğu, yeterlik ihtiyacı puanlarının ise yaşam biçimi için egzersiz yapan katılımcılardan düşük olduğu bulunmuştur.

Egzersiz bir yaşam biçimi olarak değerlendirenlerin TPIÖ toplam puanlarının yanı sıra sırasıyla özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı puanlarının sosyalleşme, fiziksel uygunluk ve

değişim yaratma amacıyla egzersiz yapanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir ($F_{4-302}= 10,553$, $p < 0,001$; $F_{4-302}= 11,827$, $p < 0,001$; $F_{4-302}= 11,772$, $p < 0,001$; $F_{4-302}= 4,300$, $p = 0,002$).

Son olarak sağlığı koruma için egzersiz yapanların mental iyi oluş puanının, egzersizi bir yaşam biçimi olarak yapanlardan düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 7’de, ayrıca, yaşam biçimi olarak egzersiz yapan katılımcıların mental iyi oluş puanlarının sosyalleşme, fiziksel uygunluk ve değişim yaratma amacıyla egzersiz yapanlardan yüksek olduğu görülmektedir ($F_{4-302}=12,214$, $p < 0,001$).

Araştırma Değişkenlerinin Egzersiz Geçmişi ve Haftalık Antrenman Sıklığı İle İlişkileri

Araştırma değişkenleri ile egzersiz geçmişi ve haftalık antrenman sıklığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8’de gösterilmektedir.

Tablo 8. Araştırma Değişkenlerinin Egzersiz Geçmişi ve Antrenman Sıklığı ile İlişkileri

Araştırma Değişkenleri	Egzersiz Geçmişi	Antrenman Sıklığı
1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	,58***	,37***
1.1. Özerklik ihtiyacı	,53***	,36***
1.2. Yeterlik ihtiyacı	,60***	,40***
1.3. İlişki ihtiyacı	,46***	,26***
2. WE Mental İyi Oluş Ölçeği	,74***	,51***

*** $p < 0,001$

Analiz sonucunda, tanımlayıcı değişkenlerden egzersiz geçmişi ile haftalık antrenman sıklığının TPIÖ toplam puanının yanında özerklik, yeterlik, ilişki ihtiyacı ve mental iyi oluşla pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Buna göre, katılımcıların hem egzersiz yaptıkları sürenin hem de haftalık antrenman sayılarındaki artışların özelde özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı olmak üzere toptan temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını ve ayrıca mental iyi oluşlarını artırdığı söylenebilir.

Mental İyi Oluşu Yordayan Değişkenler

Mental iyi oluşu yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, oluşturulan modele ilk adımda mental iyi oluş ile ilişkili çıkan tanımlayıcı değişkenler, ikinci adımda TPIÖ’nin alt ölçekleri eklenmiş, sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Mental İyi Oluşu Yordayan Değişkenler

	B	Beta	R	R ₂	Uyarlanmış R ₂	F
Algılanan refah düzeyi	1,27	0,12				
Egzersiz geçmişi	0,84	0,62	,77	,59	,58	70,116***
Antrenman sıklığı	0,62	0,18				
Özerklik ihtiyacı	0,54	0,35				
Yeterlik ihtiyacı	0,52	0,24	,89	,79	,78	122,133***

*** $p < 0,001$

Analiz sonucuna göre WEMİÖÖ toplam varyansının %78'inin modeldeki değişkenler ile açıklandığı saptanmış; ilk adımda denkleme giren değişkenlerden algılanan refah düzeyi, egzersiz geçmişi ve haftalık antrenman sayısının ($F_{6-302}=7,116$, $p<0,001$) yanı sıra ikinci adımda denkleme giren özerklik ihtiyacı ve yeterlik ihtiyacı puanlarının da ($F_{6-302}=112,133$, $p<0,001$). mental iyi oluş puanlarını arttırdığı belirlenmiştir. Buna göre, algılanan refah düzeyi, egzersiz geçmişi ve haftalık antrenman sıklığının yanı sıra egzersiz katılımcılarının özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının mental iyi oluşun yordayıcıları olduğu söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada, mental iyi oluşun temel psikolojik ihtiyaçlar, özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları ile pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği ortaya konmuştur.

Araştırmada, bazı tanımlayıcı değişkenler ile özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacının mental iyi oluş üzerindeki yordayıcılıklarının sınanması amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda; modelde, denkleme ilk blokta eklenen algılanan refah düzeyi, egzersiz geçmişi, ve haftalık antrenman sıklığının mental iyi oluşu %58 oranında yordadığı, ikinci blokta eklenen özerklik ve yeterlik ihtiyacının ise açıklanan toplam varyansı %78'e çıkarttığı tespit edilmiştir. Bulgulara göre, bireylerin algıladıkları refah düzeyinin bir diğer ifade ile bireylerin finansal esenlik algılarının, egzersiz geçmişlerinin uzun yıllara yaygınlaşmasının, haftalık antrenman sayılarındaki artışın, özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının daha da fazla karşılanırlı olmasının mental iyilik halinin artışında etken olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mental iyi oluşun cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yaratmadığı yönündeki bulgusu; Gönener, Öztürk ve Yılmaz'ın (2017), Avşaroğlu'nun (2017) ve Üstün'ün (2019) çalışmalarında mental iyi oluşun cinsiyet açısından farklılaşmadığı, Arslanoğlu, Tekin, Arslanoğlu ve Özmutlu'nun (2010) voleybol hakemleri örneklemindeki çalışmalarında ise temel psikolojik ihtiyaçlar ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı yönündeki bulguları ile örtüşmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak, Tekkurşun Demir, Namlı, Hazar, Türkeli ve Cicioğlu'nun (2018) bireysel ve takım sporcularını ele alan araştırmalarında mental iyi oluşun cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığı, erkek sporcuların mental iyi oluş düzeylerinin kadın sporculardan yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, Tennant ve diğerlerinin (2007) mental iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla yürüttükleri araştırmada ulaştıkları erkeklerin mental iyi oluş düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda ayrıca; araştırma değişkenlerinin yaş grupları açısından farklılaştığı, 20-29 yaş grubundakilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının yanı sıra özerklik,

yeterlik ve ilişki ihtiyacı ile mental iyi oluş puanlarının 30-39 yaş ile 40 yaş ve üzeri olanların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Yaş değişkeninin bireylerin olgunlaşmaları ile ilişkili olduğu dikkate alındığında, artan yaşın bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamalarına destek veren yaşam olaylarıyla daha fazla teması sağlayacağı, buna ek olarak karşılanan her ihtiyacının mental iyi oluşu artıracığı düşünüldüğünde, ulaşılan bu sonucun araştırmanın beklenen sonuçlarından biri olduğu söylenebilir. Ancak, çalışmamızdan farklı olarak Tekkurşun Demir ve diğerleri (2018), Aydınay (2019) ile Üstün (2019) mental iyi oluşun yaşa göre farklılaşmadığını bildirmişlerdir. Bilir (2017), çalışmasında, yaş grupları itibarıyla mental iyi oluş, temel psikolojik ihtiyaçlar özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı, ilişki ihtiyacının ise yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Egzersiz katılımcılarının aldıkları eğitim açısından tahlilinde, eğitim düzeyinin temel psikolojik ihtiyaçlar, özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı ve mental iyi oluş açısından farklılaştığı belirlenmiştir. Bulgular, lisansüstü eğitim alanların puanlarının tüm seviyelerde lisans ve ortaöğretim mezunlarına göre anlamlı ölçüde yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, lisans eğitimi alanların temel psikolojik ihtiyaçlarının yanı sıra özerklik ve ilişki ihtiyaçlarının ortaöğretim mezunlarından daha yüksek düzeyde karşılandığını ortaya koymuştur. Bu araştırmanın bulgularından farklı şekilde, Bilir (2017) çalışmasında, eğitim düzeyi açısından mental iyi oluş ile temel psikolojik ihtiyaçlar özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı alt boyutlarının farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Katılımcıların algılanan refah düzeyi açısından incelenmesinde, yüksek refah düzeyinde olduğunu beyan edenlerin, temel psikolojik ihtiyaçlarının ve özelde özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının orta refah düzeyinde olduğunu bildirenlere nazaran daha fazla karşılandığı, ayrıca yüksek refah algısına sahip bireylerin orta refah düzeyindekilere göre mental iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Tennant ve diğerleri (2007) araştırmalarında, gelir düzeyi yükseldikçe mental iyi oluşun yükseldiğini ortaya koyarken, Aydınay'ın (2019) kız üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, algılanan refah düzeyinin mental iyi oluş ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Çalışma grubunun egzersize katılma gerekçeleri ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla yürütülen analizlerde, sağlığı koruma amaçlı egzersiz yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının yanı sıra özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının egzersizsiz bir yaşam biçimi olarak yapanlara göre daha düşük düzeyde karşılandığı, bununla birlikte özerklik ihtiyaçlarının sosyalleşme amaçlı egzersize yönelenlere göre daha yüksek seviyede

karşılandığı görülmektedir. Sonuçlar, egzersize bir yaşam biçimi olarak yönelen katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçlarının yanı sıra özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının da sosyalleşme, fiziksel uygunluk ve değişim yaratma amacıyla egzersize yönelenlerden daha yüksek düzeyde karşılandığını göstermektedir. Son olarak, sağlığı koruma amacıyla egzersize yönelenlerin mental iyi oluşlarının egzersizi bir yaşam biçimi olarak yapanlardan düşük olduğu, ek olarak, bir yaşam biçimi olarak egzersize katılanların mental iyi oluşlarının sosyalleşme, fiziksel uygunluk ve hayatlarında değişim yaratma amacıyla egzersiz yapanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gönener ve diğerleri (2017) spor bilimleri öğrencilerini kapsayan çalışmalarında, grubun mental iyi olma düzeylerinin yüksek olduğunu saptamış, bu bulguyu sporun fiziksel ve ruhsal hastalıkları önleyici, sağlık ve mental iyilik halini güçlendirici etkilerine dayandırmıştır. Çelik ve Şahin (2012) sporun psikolojik iyi olma hali açısından hem kendi başına koruyucu bir unsur olduğunu hem de diğer koruyucu unsurları desteklediğini öne sürmüşlerdir. Ayrıca, Cramer, Nieman ve Lee (1991) ile Szabo'nun (2003) fiziksel egzersizin psikolojik iyilik hali üzerindeki anlamlı etkisini vurgulamaları da dikkate değer bulunmuştur.

Araştırmada, egzersiz geçmişinin ve haftalık antrenman sıklığının temel psikolojik ihtiyaçların yanı sıra özerklik, yeterlik, ilişki ihtiyaçları ve mental iyi oluş ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler göstermekte olduğu da ortaya konmuştur. Buna göre, katılımcıların hem egzersiz yaptıkları sürenin hem de haftalık antrenman sayılarındaki artışların özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları da kapsayarak temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını, ayrıca mental iyi oluşlarını artırdığı söylenebilir.

Araştırmanın bulgularına dayanarak;

- Yetişkin bireylerin egzersize katılımlarının teşvik edilmesi ve özendirilmesi amacıyla yaşamboyu egzersiz ve sağlık ilişkisini ortaya koyan eğitsel programların düzenlenmesi,
- Özellikle yoğun stres altında çalışan işgörenlerin istihdam edildiği sektörlerde, öğle/dinlenme/vardiya aralıklarında yararlanabilecekleri egzersiz ve spor amaçlı kullanıma uygun salonların oluşturulması ve tahsisi,
- Halen kamu ve özel spor kurum ve kuruluşlarının sosyal sorumluluk kapsamında yürütmekte oldukları halka açık egzersiz/spor olanaklarının tanıtımlarının güçlendirilmesi,
- Egzersizin psikososyoduygusal açıdan terapötik etkilerinin ortaya konacağı olumlu sağlık yaşantısı odağında yapılandırılan, pozitif psikoloji ve egzersiz ilişkisini açıklayıcı deneysel, yarı deneysel/saha araştırmalarının egzersiz ve spor bilimleri alanında farklı çalışma grupları ile sınanması

önerilmektedir.

Kaynakça

- Andersen, S. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant, *Psychological Inquiry*, 11 (4), 269-276.
- Arslanoğlu, E., Tekin, M., Arslanoğlu, C. ve Özmütlu, İ. (2010). Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 985-995.
- Avşaroğlu, Z. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşlarına olan etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydınay, Z. (2019). *Üniversite öğrencisi genç kızlarda premenstrüel sendrom ile mental iyi oluşluk düzeyi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Bilir, A. (2017). *Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi (Beykoz İlçesi Örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cramer S. R., Nieman D. C. ve Lee J. W. (1991). The effects of moderate exercise training on psychological well-being and mood state in women. *Journal of Psychosomatic Research*, 35(4): 437-449.
- Çelik, A. ve Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. ve Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575.
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kesici, S., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. VII. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresine Sunulmuş Bildiri*.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kottke, T. E., Stiefel, M. ve Pronk, N. P. (2016). Well-being in all policies: promoting cross-sectoral collaboration to improve people's lives. *Preventing chronic disease*, 13.
- Kowal, J. ve Fortier, M. (1999). Motivational determinants of flow: contributions from self-determination theory. *Journal Of Social Psychology*, 139(3), 355-369.
- Liu, C., Marchewka, J.T., Lu, J. ve Yu, C.S. (2005). Beyond Concern: A privacy-trustbehavioral intention model of electronic commerce. *Information & Management*, 42(2), 289-304.
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J. ve Boiche, J. (2009). Balance across contexts: Importance of balanced need satisfaction across various life. *Personality and Social Psychology*, 38, 1031-1045.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J. ve Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249-260.
- Owen, F. K. ve Çelik, N. D. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 440-453.

- Özgüneş, R. E., Bozok, D., Avcıkurt, C. ve Güleç, E. (2019). Kırsal turizme katılan bireylerin mental iyi oluş halinin sosyo demografik veriler açısından incelenmesi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 161-174.
- Ryan, R. M. ve Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 71-76.
- Ryan, R. M. ve Deci E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. ve Deci, E. (2001). On Happiness and human potentials: a review of resarch on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 141-167.
- Ryff, C. D. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sheldon, K. M. ve Krieger, L. S. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students:A longitudinal test of self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 883-897.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2): 152.
- Tekkurşun Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.
- Üstün, S. (2019). *Sosyal bir topluluk olan amatör çokselli korolarda yer alan bireylerin mental iyi oluş durumları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- World Health Organisation (2004). *Promoting Mental Health: Concepts Emerging Evidence and Practice. Summary Report*. Geneva: World Health Organisation.
- Vlachopoulos, S. P. ve Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 103, 179-201.