

Beden Eğitimi Dersinin Öğrencilerin Mutluluk Düzeyine ve Beden Takdirine İlişkin Etkilerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bayram KAYA 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1347895>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Ardahan Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Ardahan/Türkiye

Özet

Beden eğitimi dersinin çocukların mutluluk düzeylerine ve beden takdir düzeylerine ne ölçüde etki ettiği çeşitli değişkenlere göre incelemek ve beden takdir düzeyinin çocukların mutluluk seviyesini etkileyip etkilemediğini araştırmak çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Beden eğitimi dersinin çocukların mutluluk düzeyine ve beden takdirine ilişkin etkilerinin incelendiği bu araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, Kırşehir ve Ardahan'daki 7-14 yaş aralığındaki çocuklardır. Örneklem grubunu ise evren içerisinde rastgele yöntem ile seçilen gönüllü 403 çocuk oluşturmaktadır. Gerekli izinler alınan araştırmada cinsiyet, okul seviyesi, yaş ve derse giren öğretmen çalışmanın değişkenlerini oluşturmaktadır. Uğraş ve Serbes (2019) tarafından geliştirilen "Mutluluk Düzeyi" ve Yam (2019) tarafından geliştirilen "Çocuklar İçin Beden Takdir Ölçeği" izinler alınarak çalışmada kullanılmıştır. Düzenlenen kişisel bilgi formu ile birlikte ölçeklerden alınan puanlar yüzde, frekans ve aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. İkili değişkenlerde bağımsız örneklem t testi, beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi ile çocuklar için beden takdir düzeyi arasındaki ilişkiyi bulmak için pearson korelasyon analizleri ve regresyon analizleri yapılmıştır.

Sonuç olarak beden takdir düzeyinin yüksek olması bireyin kendini mutlu hissedebilmesi durumunu ortaya çıkarmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Beden takdir, Beden eğitimi

Sorumlu Yazar:

Bayram KAYA
bayramkaya400@gmail.com

Investigation of the Effects of Physical Education on Students' Happiness Level and Body Appreciation Based on Different Variables

Abstract

The aim of the study is to examine the extent to which physical education lessons affect children's happiness levels and body appreciation levels according to various variables and to investigate whether the body appreciation level affects children's happiness levels. A descriptive survey model was used in this study, which examined the effects of physical education lessons on children's happiness levels and body appreciation. The population of the research is children between the ages of 7-14 in Kırşehir and Ardahan. The sample group consists of 403 volunteer children randomly selected from the universe. In the research for which the necessary permissions were obtained, gender, school level, age and the teacher teaching the course constitute the variables of the study. "Happiness Level" developed by Uğraş and Serbes (2019) and "Body Appreciation Scale for Children" developed by Yam (2019) were used in the study with permission. Along with the prepared personal information form, the percentage, frequency and arithmetic averages of the scores obtained from the scales were calculated. Independent samples t test on binary variables, pearson correlation analyzes and regression analyzes were conducted to find the relationship between happiness level in physical education class and body appreciation level for children. As a result, a high level of body appreciation reveals that the individual can feel happy.

Key words: Happiness, Body appreciation, Physical education

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
22.08.2023

Kabul Tarihi:
25.09.2023

Online Yayın Tarihi:
29.10.2023

Giriş

Spor etkinlikleri çocukları psikolojik, sosyolojik ve fiziksel olarak geliştirdiği bilinen bir durumdur. Okullardaki beden eğitimi dersi de öğrencileri ruhsal ve bedensel olarak geliştirmektedir. Bireylerin katıldığı spor faaliyetleri kişilerin kendini tanımasına, sosyalleşmesine ve çok yönlü geliştirmesine katkı sağlar (Yetim, 2011). Spor yapan bireylerin stresinin azalmasına bağlı olarak serotonin hormonunun salgılanması ile mutluluk isteği ortaya çıkar. Böylece stresi azalan bireyin beyin ve sinir kas sistemi düzgün çalışır, birey rahatlar ve mutlu olur (Tokdemir, 2015). Mutluluk insanlık tarihinin ulaşmaya çalıştığı önemli olgulardan biri olarak değerlendirilebilir. Mutluluk insanlık tarihi ile başlayan ulaşılmak istenen bir haldir (Selim, 2008).

İlgili çalışmalar incelendiğinde mutluluk kavramının çokça tarifine rastlanmaktadır. Mutluluk, zihinsel ve düşünsel çerçevede bir tanımdır. Bilişsel bileşende yaşamın anlamı standartlara göre değerlendirilirken duygusal bileşende doğruluk değeri arasında denge kurulur (Diener vd., 2003). Layaerd (2005)'e göre mutluluk kişinin hayattan zevk alarak kendini mükemmel hissetmesidir. Tabbodi ve Rahgozarand (2015) yaşamın amacını bilerek başkalarıyla olan ilişkiler, kişisel gelişim, doğa ve başkalarını düşünme mutluluğun bileşeni olduğunu belirtmişlerdir. Selim (2008) mutluluğu insanlık tarihi ile beraber ulaşılmak istenen arzular şekliyle tasvir etmiştir. Tabbodi ve Rahgozarand Abadi (2015) mutluluğu; kişisel gelişim, yaşamın amacını bilme, başkalarını düşünme, doğanın mutluluğu şeklinde rapor etmişlerdir. Marar (2004) günlük hayatımızda basit gibi görünen mutluluğun tarifinin ve tanımının yapılmasının zor olduğunu belirtmiştir. Veenhoven (2012) göre hayat standartlarının yüksek oluşu ve huzurlu olma mutluluğu anlatan durumlar olarak ele almıştır.

Bireylerin mutlu olabilmesi için pek çok etmen vardır. Bireyin mutluluğunun kaynaklarından birisi de bedenine yönelik olumlu algıları düşünülebilir. Bireyin kişiselliğinin bileşeni olan beden imajı, bedene dönük algı, tutum, davranışlar, duygusal önem ve deneyimleri ifade eder (Hosseini ve Padhy, 2019; Cash, 2012; Grogan, 2021). Kişilerin boyu, kilosu, sağlık durumu, kendine verdiği değer, siması, yetenekleri beden tatmin düzeylerini etkileyebilir, bu durum kişinin sosyal ilişkilerine yansımaktadır (Uğur, 1996). Bireylerin beden algısı iyi oluşu destekleyen bir unsurdur (Avalos vd., 2005). Olumlu beden algısına sahip kişinin daha mutlu olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik yapılar kişinin beden algısından etkilenen durumlardır (Uğurlu ve Akın, 2008). Kişilerin olumlu beden algılarına karşın olumsuz beden algıları da söz konusudur. Bireylerin gerçek beden ağırlıklarının olması gereken beden ağırlığından fazla olması beden memnuniyetsizliği olarak tanımlanır (Harris vd., 2015). Beden memnuniyetsizliği; görünüm karşılaştırmaları, inceliğin içselleştirilmesi, akran, ebeveyn ve medya etkilerinden oluşabilir (Keery vd., 2004). Ebeveynlerin vücut ağırlığıyla alakalı olumsuz sözleri, alayları, akran ve arkadaşların tutum ve karşılaştırma eğilimi içinde olmaları, vücut ağırlık kontrolüne dönük teşvikler gibi etmenler beden memnuniyetsizliğinin ortaya çıkmasında etkili olabilir (Abdalla vd., 2019).

Kişilerin mutlu olabilmesinde önemli olduğu düşünülen beden algısına ilk farkındalık erken çocukluk döneminde başlamasına rağmen (Kerkez vd., 2013) genellikle yetişkinler üzerinde beden algısı ve imajı konuları ile ilgili araştırmalara rastlanmaktadır (Danış vd., 2019). Beden imajı kaynaklı, kaygı ve beden memnuniyet düzeyi ile ilgili çocuklar ve gençler üzerinde yapılmış çalışmalara rastlanmaktadır (Greenberg vd., 2017; Grosick vd., 2013). Çocukların katıldığı bedensel faaliyetlerin onların beden imajına ve mutluluklarına etkileri ve beden imaj ile mutluluk arasındaki ilişki konusunda çalışmalara rastlanılmamış olması böyle bir çalışmanın yapılmasını gerekli kılmıştır. Beden eğitimi dersinin 7-14 yaş grubu çocuklarının mutluluk düzeylerine ve beden takdir düzeylerine ne ölçüde etki ettiği çeşitli değişkenlere göre incelemek ve mutluluk düzeyi ile beden takdir düzeyi arasındaki ilişki olup olmadığının araştırılması bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Gereç ve Yöntemler

Araştırma Modeli

Beden eğitimi dersinin çocukların mutluluk düzeyine ve beden takdirine ilişkin etkilerinin incelendiği bu çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama yöntemi durumları olduğu gibi aktarmayı amaçlayan yöntemdir (Karasar, 2003).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi dersinin çocukların mutluluk düzeylerine ve beden takdir düzeylerine ne ölçüde etki ettiği çeşitli değişkenlere göre incelemek ve beden takdir düzeyinin çocukların mutluluk seviyesini etkileyip etkilemediğini araştırmaktır.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Kırşehir ve Ardahan'daki 7-14 yaş aralığındaki çocuklar oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise evren içerisinde rastgele yöntem ile seçilen gönüllü 403 çocuk oluşturmaktadır. Mevcut araştırma süresince "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" çerçevesinde hareket edilmiştir".

Tablo 1

Kişisel Bilgiler

Kişisel Bilgiler	Değişkenler	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	180	45
	Kız	223	55
Okul Seviyesi	İlkokul	80	20
	Ortaokul	323	80
Yaş	7-10 Yaş	88	22
	11-14 Yaş	315	78
Derse Giren Öğretmen	Beden Eğitimi Öğretmeni	252	63
	Branş Dışı Öğretmen	151	37

Katılımcıların %45'i erkek, %55'i kız, %20'si ilkokul, %80'i ortaokul, %22'si 7-10 yaş aralığında, %78'i 11-14 yaş aralığında %63'ünün dersine beden eğitimi öğretmenlerinin girdiği, %37'sinin dersine branş dışı öğretmenlerin girdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Verilerin Toplanması

Uğraş ve Serbes (2019) tarafından geliştirilen ‘‘Mutluluk Düzeyi’’ Ölçeği 9 maddeden ve bir alt boyuttan oluşmaktadır. 5’li likert tipi ölçeğin maddeleri; ‘‘1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Orta Düzeyde Katılıyorum, 4= Katılıyorum ve 5= Tamamen Katılıyorum’’ şeklinde kodlanmıştır. Yam (2019) tarafından geliştirilen ‘‘Çocuklar İçin Beden Takdir Ölçeği’’ 10 madde ve bir alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipindedir. Ölçek maddeleri ‘‘1= Asla, 2=Nadiren, 3= Bazen, 4= Sık Sık ve 5= Her Zaman’’ şeklinde kodlanmıştır. 31/05/2023 tarih ve E-67796128-000-2300014526 sayı ile Ardahan Üniversitesi Etik Kurulu’nda alınan etik izni, ölçek izinleri ve veli izinleri alınarak, Kırşehir ve Ardahan İllerindeki oyun alanları, park ve benzeri mekanlardaki çocuklardan gönüllülük esasına göre, araştırma ile ilgili gerekli bilgiler verildikten sonra anketler uygulanıp toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma cinsiyet, okul seviyesi, yaş ve derse giren öğretmen değişkenlerinden oluşmaktadır. Araştırma için toplanan veriler istatistiksel paket programı ile analiz edilmiştir. Düzenlenen kişisel bilgi formu ile birlikte ölçeklerden alınan puanlar yüzde, frekans ve aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. İkili değişkenlerde bağımsız örneklem t testi, beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi ile çocuklar için beden takdir düzeyi arasındaki ilişkiyi bulmak için pearson korelasyon analizleri ve regresyon analizleri yapılmıştır.

Tablo 2

Normallik Değerleri

FAKTÖRLER	Kolmogorov-Smirnow
Mutluluk	4,629
Beden Takdir	3,478

Tablo 2’de normallik testi yapılmıştır. Yapılan test sonucunda Kolmogorov-Smirnov değerleri sonucunda parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2011).

Tablo 3

Ölçek Maddeleri

Mutluluk Ölçeği (Beden eğitimi ve spor dersinde....)	n	\bar{X}	Ss
Ölçek Ortalama	403	4,26	,9949

Tablo 3’e bakıldığında beden eğitim dersi alan öğrencilerin mutluluk düzeyinin 4,26 ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4

Ölçek Maddeleri

Beden Takdir Ölçeği	n	\bar{X}	Ss
Ölçek Ortalaması	403	4,17	,8349

Tablo 4'e bakıldığında beden eğitim dersi alan öğrencilerin beden takdir düzeylerinin 4,17 ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Bulgular

Tablo 5

Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Mutluluk Düzeyi	ERKEK	180	4,3370	,83031	1,312	,190
	KIZ	223	4,2103	1,1087		
Beden Takdir	ERKEK	180	4,1483	,81696	-,679	,498
	KIZ	223	4,2049	,85024		

Tablo 5'de cinsiyet değişkenine göre mutluluk ve beden takdir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Tablo 6

Okul Seviyesine Göre Analiz

	Okul Seviyesi	n	\bar{X}	Ss	t	p
Mutluluk Düzeyi	İlkokul	80	4,1292	1,20327	-1,191	,236
	Ortaokul	323	4,3010	,93527		
Beden Takdir	İlkokul	80	4,2963	,71271	1,565	,120
	Ortaokul	323	4,1508	,86115		

Tablo 6'da okul seviyesi değişkenine göre mutluluk ve beden takdir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Tablo 7

Yaş Değişkenine Göre Analiz

	Yaş	n	\bar{X}	Ss	t	p
Mutluluk Düzeyi	7-10 Yaş	88	4,1439	1,15386	-1,174	,243
	11-14 Yaş	315	4,3012	,94499		
Beden Takdir	7-10 Yaş	88	4,2125	,75943	,446	,656
	11-14 Yaş	315	4,1705	,85581		

Tablo 7'de yaş değişkenine göre mutluluk ve beden takdir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Tablo 8

Derse Giren Öğretmen Değişkenine Göre Analiz

	Derse Öğretmen	Giren	n	\bar{X}	Ss	t	p
Mutluluk Düzeyi	Beden Eğitimi Öğretmeni	Eğitimi	252	4,3307	,97438	1,562	,119
	Branş Dışı Öğretmen		151	4,1681	,1,02772		
Beden Takdir	Beden Eğitimi Öğretmeni	Eğitimi	252	4,1183	,88899	-2,320	,021
	Branş Dışı Öğretmen		151	4,3047	,70362		

Tablo 8'de derse giren öğretmen değişkenine göre mutluluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmez iken, beden takdir düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo 9

Pearson Korelasyon Analizi

	Pearson Korelasyon	Mutluluk	Beden Takdir
Mutluluk	r	1	,391
	p		,000
	n	403	403
Beden Takdir	r	,391	1
	p	,000	
	n		403

Tablo 9’da yapılan korelasyon analizine göre; öğrencilerin mutluluk düzeyi ile beden takdir düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = +,391$; $p < ,05$).

Tablo 10

Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Ss	β	R	R ²	F	P
Beden Takdir Düzeyi	Mutluluk Düzeyi	2,322	,233	,391	,391	,150	72,192	,000

Tablo 10’a göre $p < ,05$ olduğundan oluşturulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; çocukların beden takdir düzeylerinin mutluluklarını pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. B değeri 2,322’dir. Bu değer bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Buna göre beden takdir düzeyi mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tartışma ve Sonuç

Beden eğitimi dersinin çocukların mutluluk düzeylerine ve beden takdir düzeylerine ne ölçüde etkilediğinin belirlenmesi amacı ile yapılan çalışmadaki bulgulardan yararlanılarak alan yazıdaki benzer çalışmalarla tartışılıp sonuca ulaşılmıştır.

Çocukların mutluluk ve beden takdir düzeyleri ölçek ortalamaları 4’ten büyük olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde çalışmamız ile benzer sonuçlara rastlanılan çalışmalar mevcuttur. Robinson ve Ferraro (2004) egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan kadınların vücutlarında hoşnut olup olmadıklarını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında egzersiz yapan kadınların fiziklerinden daha fazla hoşnut olduklarını belirtmişlerdir. Namlı vd. (2017) çalışmalarında beden eğitimi dersinin özgürlük, sağlık, eğlence gibi kavramlar ile eşleştirildiğini ve öğrencileri mutlu ettiği bulgusuna ulaşmışlardır. Koç (2022) beden eğitimi dersi tutum düzeyi yüksek olan öğrencilerin mutluluk seviyesinin de yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Mallı (2018) ortaöğretim öğrencileri üzerinde uyguladığı çalışmada beden eğitimi dersinin öğrencilerin mutluluk düzeyini arttırdığı bulgusuna ulaşmıştır. Demir ve Duman (2019) çalışmalarında spor yapan bireylerin mutluluk ortalamalarının yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Alan yazında çalışmamız ile örtüşmeyen çalışmaların da varlığı mevcuttur. Michels ve Amenyah (2017) Ganalı gençler üzerinde uyguladıkları

araştırmada fiziksel aktivite yapma ile beden imajı arasında herhangi bir bağlantı olmadığı bulgusu bu araştırma ile çelişmektedir. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri beden takdir düzeylerini olumlu etkilediği ve çocukların mutluluk düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyet değişkeni mutluluk ve beden takdir seviyelerini etkileyen değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Böyle bir sonuca ulaşılmış olsa da erkek çocukların ortalama mutluluk düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç sosyo-kültürel yapıdan kaynaklı kız öğrencilerin kısıtlayıcı bir yaşam tarzına maruz kalmaları ile ilgili olabilir. Kız öğrencilerin beden takdir düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Kız çocukların daha estetik kaygı içerisinde olmaları bu sonucun çıkmasında etkili olabilir. Literatürde bu çalışmayı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara rastlanmaktadır. Gençlik merkezine devam eden gençler üzerinde araştırma yapan Durmaz (2020) ve bedensel engelli bireyler üzerinde araştırma yapan Altıntaş (2022) çalışmalarında cinsiyet değişkeninin mutluluğu etkilemediği sonucunu elde etmişlerdir. Ulukan ve Esenkaya (2020) benzer çalışmalarında spor bilimleri öğrencilerinin mutluluk düzeyi genel ortalamasını yüksek bulmuşlardır, ancak cinsiyetin mutluluk düzeyini etkileyen bir değişken olmadığını saptamışlardır. Mohammad vd. (2015) çalışmalarında cinsiyet değişkeninin öğrencilerin mutluluk düzeylerini değiştiren bir değişken olmadığı sonucuna varmışlardır. Rasmussen ve Laumann (2014), Durmaz (2020), Koç (2022) çalışmalarında cinsiyet değişkeninin bireylerin mutluluk düzeylerini etkilemediği bulgusuna ulaşılmıştır. Çepikkurt ve Coşkun (2010) ve Arslangiray (2013) yaptıkları çalışmalarda katılımcıların cinsiyetlerinin beden memnuniyet düzeylerini etkilemediği bulgusuna ulaşılmıştır. Doğan ve Sapmaz (2012) çalışmalarında spora katılımın erkeklerin mutluluk düzenini anlamlı şekilde arttırdığını belirtmişlerdir. Düzen (2021) çalışmasında kadın ve erkeğe göre mutluluk düzeyinin değiştiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Çocukların yaş ve okul seviyelerinin mutluluk ve beden memnuniyetlerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum katılımcı çocuklar arasında yaş farklarının çok olmamasıyla ilgili olabilir. Bu sonuçla birlikte anlamlı fark bulunamasa da yaşı büyük olan çocukların mutluluk düzeyi ortalamaları yüksek bulunmuştur. Bu sonuç çocukların artan yaşam tecrübelerine bağlı olarak farkındalık düzeylerini de arttırıp mutluluğa ulaşmasına katkı sağladığı şeklinde yorumlanabilir. Wang ve Vander Weele (2011), Aydın (2016), Özdemir (2019) bazı demografik değişkenlere göre mutluluk düzeyinin araştırıldığı çalışmalarında yaş değişkeninin mutluluk düzeyini etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Altıntaş (2022) engelliler ile gerçekleştirdiği çalışmada küçük yaş grubu katılımcıların daha fazla mutlu olduğuna değinmiştir. Suhail ve Chaudhry (2004), Cabbaroğlu (2019), Özgür (2021) çalışmalarında yaş değişkeninin mutluluk seviyesini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Öngeren (2011) ve Polat (2014) çalışmalarında yaş değişkeninin beden memnuniyetini olumlu yönde etkilemediğini belirtmişlerdir. Karagöz ve Karagün (2015) profesyonel sporcular ile yaptıkları araştırmada yaş değişkeninin beden imajını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çocukların mutluluk düzeyi ile derse giren öğretmen değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamış olsa da beden eğitimi öğretmenin derse girdiği çocukların mutluluk düzeyi ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde derse giren öğretmen değişkeni ile mutluluk düzeyi ve beden takdir düzeyi arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin dersin amaç, istek ve ihtiyaçlarını bilme konusunda daha bilinçli olması çocukları daha mutlu etmelerine neden olabilir. Derse giren öğretmen değişkeninin beden takdir düzeyini etkileyen değişken olduğu görülmektedir.

Çocukların mutluluk düzeyleri ile beden takdir düzeyleri arasında olumlu ilişki bulunması beden eğitimi dersinin beden takdir düzeylerini olumlu yönde etkilediği ve bu durumun katılımcıları mutlu ettiği şeklinde yorumlanabilir. Bu sonucu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Mallı (2018) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada spor yarışmalarına katılan öğrencilerin spor yarışmalarına katılmayan öğrencilere göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu bundan dolayı da spor yapmanın bireylerin psikolojilerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Robinson ve Ferraro (2004) egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan kadınların fiziklerinden hoşnut olup olmadıklarını belirlemek amacıyla vücut memnuniyetsizlik ölçeği uygulamışlar ve egzersiz yapmayan kadınların yapanlara göre daha fazla memnuniyetsizlik yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Kim vd. (2004) yapmış oldukları çalışmada, egzersizin depresyon ve aksiyeteyi azaltmasının yanında özsaygı düzeyini de arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Hausenblas ve Fallon (2006) spor ile uğraşan bireylerin vücutlarında meydana gelen değişimlere bağlı olarak beden memnuniyet düzeylerinin de arttığını belirtmişlerdir. Hacıoğlu (2017) sporun katılımcıların beden memnuniyet ortalamalarını yükselttiğini belirtmiştir. Harvey vd. (2018) sportif faaliyetlerin kişilerin stres, gerginlik gibi olumsuz durumlarını azaltmada önemli bir uğraş olduğunu söylemişlerdir. Dolayısı ile beden takdir düzeyi ortalamasının yüksek olması bireylerin mutlu olmasını da sağlayacağı tahmin edilmektedir. Bu araştırma sonucunda beden memnuniyeti ile mutluluk birbirini pozitif şekilde etkileyen kavramlardır.

Spor aktivitelerine katılan bireyler kendilerini psikolojik ve fiziksel anlamda iyi hissetmektedir, dolayısıyla stresten uzaklaşmakta ve öz güven ve sosyalleşme düzeyleri artmaktadır (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003). Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin pek çok olumlu etkilerinin olduğu alan yazıda yapılan çalışmalarda da görülmektedir. Spor aktivitelerinin insanları fiziksel olarak geliştirmesinin yanında ruhsal ve psikolojik yönlerden de geliştirdiği söylenebilir. Gerek fiziksel aktiviteler olsun gerekse de okullarda okutulan beden eğitimi dersleri olsun bireylerin beden memnuniyet düzeylerini arttırdığı ve bireyleri mutlu ettiği görülmektedir. Fiziksel aktivite yolu ile fiziksel güzellik kazanan bireyler kendinden emin, hayata olumlu bakan dolayısıyla daha mutlu olduğu, yapılan araştırmada ve literatürdeki benzer araştırmalardan da anlaşılmaktadır. İlgili araştırmalardan çıkan sonuçlar ve kuramsal çerçevede yapılan açıklamalardan da anlaşılıyor ki spor

ve fiziksel aktiviteler bireyleri fiziksel açıdan geliştirmekte ve bunun sonucu olarak bireylerin mutlu olmasına katkı sağlamaktadır.

Öneriler

1-Kırşehir ve Ardahan illerini kapsayan çalışmanın benzeri başka illerde de yapılarak karşılaştırılabilir.

2-Farklı yaş grubu bireylere de çalışmanın benzeri yapılabilir.

3-Çocuklara okullarda verilen beden eğitimi dersleri ile yetinilmeyip, özellikle tatillerde Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, belediyeler gibi yerel yönetimler de spor eğitimi verebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Ardahan Üniuersitesi Rektörlüğü Etik İlkeleri ve Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-67796128-000-2300014526

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Abdalla, S., Buffarini, R., ve Weber, A. M. (2019). Parent-Related normative perceptions of adolescents and later weight control behavior: Longitudinal analysis of cohort data from Brazil. *Journal of Adolescent Health, 66*(1), 9-16. doi:10.1016/j.jadohealth.
- Altıntaş, N. (2022). *Bedensel engelli bireylerin spora yönelik farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniuersitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- Avalos, L. C., Tylka, T. L., ve Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale:development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*, 285–297.
- Aydın, İ. (2016). *Fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniuersitesi, Ankara.
- Büyüköztürk, ř. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cabbaroğlu, M. (2019). *Sportif rekreasyon etkinliği olarak zumba ve pilates 'in yaşam doyumunu ve mutluluk üzerine etkisi: Muğla İli örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniuersitesi, Muğla.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral perspectives on body image. In: *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*,334-342. doi:10.1016/B978-0- 12-384925-0.00054-7.
- Çepikkurt, F., ve Coşkun, F. (2010). Üniuersiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 1*(2), 17-24.
- Csikszentmihalyi, M., ve Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: Theuses of experince sampling. *Journal of Happiness Studies, 4*(2), 185-199.

- Danış, M. Z., Yüce, O., Büber, Ö., Gültaş, M., ve Korkut, O. (2019). Üniversite öğrencilerinin negatif beden algısıyla içe kapanma/yalnızlık durumunun analizi. *Journal of International Social Research*, 12(63).
- Demir, K., ve Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4),438.
- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 585-602.
- Durmaz, H. (2020). *Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa gençlik merkezleri örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Düzen, A. Ç. (2021). *Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi: Tokat İli örneği*. Yüksek lisan tezi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya.
- Greenberg, J. S., Bruess, C. E., ve Conklin, S. C. (2017). *Exploring the dimensions of human sexuality* (6. Basım). Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
- Grogan S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (4.Basım). Routledge. doi:10.4324/9781003100041.
- Grosick, T. L., Talbert Johnson, C., Myers, J. M., ve Angelo, R. (2013). Assessing the landscape: Body image values and attitudes among middle school boys and girls. *American Journal of Health Education*, 44(1). doi.org/10.1080/19325037.2012.749682.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Harvey, S. B., Overland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., ve Hotopf, M. (2018). Exercise and the prevention of depression: results of the hunt cohort study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Harris, N., Gee, D., D'Acquisto, D., Ogan, D., ve Pritchett, K. (2015). Eating disorder risk, exercise dependence, and body weight dissatisfaction among female nutrition and exercise science university majors. *J Behav Addict*. 4(3), 206-209. doi:10.1556/2006.4.2015.029.
- Hausenblas, H. A., ve Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta- analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47.
- Hosseini, S. A., ve Padhy, R. K. (2019). *Body image distortion*. In: StatPearls.
- Karagöz, N., ve Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Sport Sciences*, 10(4), 34-43.
- Keery, H., Van Den Berg, P., ve Thompson, J.K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251. doi:10.1016/j.bodyim.2004.03.001
- Kerkez, F. İ., Tural, V., ve Akçınar, F. (2013). Okul öncesi dönemde beden imajı algısı ve beden memnuniyetsizliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 234-244.
- Kim, K. B., Cohen, S. M., Oh, H. K., ve Sok, S. R. (2004). The effects of meridian exercise on anxiety, depression, and self-esteem of female college students in Korea. *Holist Nurs Pract*, 18(5), 230-4.
- Koç, V. (2022). *Lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ardahan Üniversitesi, Ardahan.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Penguin Books.
- Malli, Y. A. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzincan.
- Marar, Z. (2004). *Mutluluk paradoksu*. İstanbul: Kitap Yayınevi.

- Michels, N., ve Amenyah, S. D. (2017). Body size ideals and dissatisfaction in Ghanaian adolescents: Role of media, lifestyle and well-being. *Public Health*, 146, 65-74. doi:10.1016/j.puhe.2017.01.006.
- Mohammad, E., Batvandı, Z., ve Saberi, A. (2015). Relationship between happiness and different levels of physical activity, *Trends in Sport Sciences*, 1(22), 47-52.
- Namlı, A., Temel, C., ve Güllü, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin ürettikleri metaforlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(2), 479-496.
- Öngören, B. (2011). *Fizyolojik, sosyal ve kültürel açılardan sağlıklı beden imgesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özdemir, Ş. (2019). *Büyük ölçekli fitness merkezi kullanıcılarının tatmininin, ilgilenim ve mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Özgür, Ö. (2021). *Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Polat, G. (2014). *Düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Rasmussen, M., ve Laumann, K. (2014). The role of exercise during adolescence on adult happiness and mood. *Leisure Studies*, 33(4), 341-356.
- Robinson, K., ve Ferraro, F. R. (2004). The relationship between types of female athletic participation and female body type. *Journal of Psychology*, 138(2), 115- 128.
- Selim, S. (2008). Türkiye’de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz: Multinomial logit model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(17), 345-358.
- Suhail, K., ve Chaudhry, H. R. (2004). Predictors of subjective well-being in an eastern muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359–376.
- Tabbodi, M., Rahgozar, H., ve Abadi, M. M. M. (2015). The relationship between happiness and academic achievements. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(1), 241-246.
- Tokdemir, C. (2015). Spor ve mutluluk. <http://www.psikolojiniz.org/sporve> adresinden 26.12.2019 tarihinde alınmıştır.
- Uğur, G. (1996). *Üniversite öğrencilerinde atılganlık ve beden algısı ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uğurlu, N., ve Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 38-47.
- Ulukan, H., ve Esenkaya, A. (2020). Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1).
- Veenhoven, R. (2012). *Social development and happiness in nations*.
- Wang, P., ve Vander Weele, T. J. (2011). Empirical research on factors related to the subjective well-being of chinese urban residents. *Social Indicators Research*, 101(3), 447-459.
- Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınları.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.