



# **Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi**

Investigation of Body Satisfaction, Mental Well Being and Self Confidence Levels of University Students with Active Sports

**Ahmet YILMAZ<sup>1</sup>, Eser AĞGÖN<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan  
· ahmetyilmaz093@gmail.com · ORCID > 0000-0001-7681-9096

<sup>2</sup>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan  
· eaggon@erzincan.edu.tr · ORCID > 0000-0002-2623-6869

## **Makale Bilgisi/Article Information**

**Makale Türü/Article Types:** Araştırma Makalesi/Research Article

**Geliş Tarihi/Received:** 07 Ekim/October 2022

**Kabul Tarihi/Accepted:** 31 Mart/March 2023

**Yıl/Year: 2023 | Cilt - Volume: 14 | Sayı - Issue: 1 | Sayfa/Pages: 31-42**

**Atıf/Cite as:** Yılmaz, A., Ağgön, E. "Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi" Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14(1), Nisan 2023: 31-42.

**Sorumlu Yazar/Corresponding Author:** Eser AĞGÖN

**Yazar Notu/Author Note:** "Araştırma için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanlığının 30/10/2020 tarih ve 09 sayılı oturumunda alınan 09/19 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır."

## AKTİF SPOR YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN MEMNUNİYETİ, MENTAL İYİ OLUŞ VE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

### ÖZ

Sporun psikososyal alanlarla olan ilişkisi yadsınamaz bir gerçektir. Spor ile psikososyal alanların ilişkisini saptamak amacıyla çalışmadan elde edilecek bulguların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı; aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerini ve aralarındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmanın örneklemini 168 erkek, 217 kadın üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada; “Kişisel Bilgi Formu”, Avolos, Tylka ve Wood-Barcalow (2005) tarafından geliştirilen, Bakalım ve Taşdelen (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Beden Memnuniyeti Ölçeği”, Warwick-Edinburg (2007) tarafından geliştirilmiş, Keldal (2015) tarafından Türkçeye çevrilmiş Mental İyi Oluş Ölçeği, Akın (2007) tarafından geliştirilen “Öz Güven Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanında, bağımsız iki grup karşılaştırmalarına ilişkin farkları belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-Testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerinin, aktif spor yapmayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu istatistiki açıdan tespit edilmiştir. Bunun yanında beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre aktif spor yapmanın beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerini pozitif yönde etkilediği, ayrıca beden memnuniyeti ile öz güven düzeyi, mental iyi oluş ile öz güven düzeyi ve beden memnuniyeti ile mental iyi oluş düzeyi arasında pozitif düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş, Öz Güven, Spor.



## INVESTIGATION OF BODY SATISFACTION, MENTAL WELL BEING AND SELF CONFIDENCE LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS WITH ACTIVE SPORTS

### ABSTRACT

The relationship between sports and psychosocial fields is an undeniable fact. It is thought that the findings obtained from the study will contribute to the literature in order to determine the relationship between sports and psychosocial areas. The purpose of this research; The aim of this study is to determine the body satisfaction, mental well-being and self-confidence levels of university students who do active sports and the relationship between them. The sample of the study consists of 168 male and 217 female university students. In the research; "Personal Information Form" was developed by Avolos, Tylka and Wood-Barcalow (2005) and adapted to Turkish by let's say and Taşdelen (2016), "Body Satisfaction Scale" was developed by Warwick-Edinburg (2007) and translated into Turkish by Keldal (2015). The translated Mental Well-Being Scale and the "Self-Confidence Scale" developed by Akın (2007) were used. In the analysis of the data, besides the descriptive statistics, the Independent Sample t-Test was used to determine the differences in the comparisons of two independent groups, and the Pearson Correlation Analysis was used to determine the relationship between the variables. According to the results of the research, it has been determined that active sports have a positive effect on body satisfaction, mental well-being and self-confidence levels, and there are positive relations between body satisfaction and self-confidence level, mental well-being and self-confidence level, and body satisfaction and mental well-being level.

**Keywords:** Body Satisfaction, Mental Well-Being, Self-Confidence, Sports.



### GİRİŞ

Geçmişten günümüze süregelen evrensel bakış açısına göre; sporun hayatın her evresinde, insanların yaşamında olumlu etkiler gösteren önemli bir araç olduğu bilinen bir gerçektir. İnsanlar yaşamları boyunca fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal açıdan kendisini değerli ve mutlu kılmak adına spora her zaman ihtiyaç duymuştur. Hayatın her evresinde mutlu, huzurlu, sağlıklı, başarılı ve verimli bir ömür sürmek; mental iyi oluşun en üst düzeyde sağlanmasından geçer. Mental iyi oluş: "bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması" olarak tanımlanmıştır (World Health Or-

ganisation, 2004). Mental iyi oluş ile yakından ilişkilendirilebilecek mefhumlar ise beden memnuniyeti ve öz güven kavramlarıdır. Bireyin kendisine ait fikirlerini ve dış görünüşünü barındıran beden memnuniyeti, bu unsurların yanında bireyin boyu, kilosu ve özellikle vücut şekli ile ilgili hissettiği zihinsel tüm unsurları içermektedir (Aydın, 2015). Öz güven ise bireyin pozitif bir hayata sahip olması, kendini kabiliyetleri hususunda besleyebilmesi ve güçlü yönlerini başarılı bir birey olma yolunda kullanabilmesi için önemli bir kişisel özelliktir (Ekinci, 2013).

Sporun psikososyal alanlarla ilişkisini incelemek ve literatüre katkı sağlamak adına aktif spor yapma durumuna göre beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven ilişkisini birlikte ortaya koyan bir araştırma olmadığından dolayı, konuyla ilgili kapsamlı araştırmalara gereksinim duyulduğu açık bir şekilde görülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilecek bulguların spor ile ilişkili psikososyal programların düzenlenmesi konusunda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı; aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerini ve arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Aktif spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Aktif spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir fark var mıdır?
3. Aktif spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir fark var mıdır?
4. Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin öz güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir fark var mıdır?

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma modeline uygun olarak hazırlanmış olup, araştırmada genel tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl gerçekleştiği saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011). Araştırma için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanlığının 30/10/2020 tarih ve 09 sayılı oturumunda alınan 09/19 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

## Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini, Rize ilindeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise, üniversite öğrenimine devam eden, basit tesadüfi yöntemle seçilen 18 yaş ve üzeri öğrencilerdir. Araştırmaya 385 üniversite öğrencisi katılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme; bir evrendeki tüm elemanlara, örnekleme seçilmek için eşit ve birbirinden bağımsız şans verir. Diğer bir deyişle tüm elemanların seçilme olasılığı aynıdır ve bir elemanın seçimi diğer elemanın seçimini etkilememektedir (Yener ve Gül, 2007).

## Veri Toplama Araçları

Bu araştırma verilerinin toplanması için, Kişisel Bilgi Formu, Beden Memnuniyeti Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği ve Öz Güven Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Covid-19 Salgını dolayısıyla Google Form aracılığıyla çevrimiçi olarak elde edilmiştir.

Beden Memnuniyeti Ölçeği: Avolos, Tylka ve Wood-Barcalow tarafından 2005 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçekte bireylerin beden memnuniyet düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır (Avalos ve ark. 2005). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması 2016 yılında Bakalım ve Taşdelen Karçkay tarafından yapılmış, böylece Beden Memnuniyeti Ölçeği sunulmuştur. Ölçek, 5'li likert tipi ve 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 45 olabilmektedir. Doğruluk faktör analizi sonucunda ölçeğin iki faktöre sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Yapılan analizler sonucu ölçeğin geçerliği ve iç tutarlılığının yeterli oranda olduğu görülmüş ve bileşik güvenilirliğe sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Yüksek puanlar yüksek beden memnuniyetini yansıtmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. 1,2,3,4,5,8 ve 9. maddeler 1. Faktör olan genel beden memnuniyetini yansıtmaktadır. 6 ve 7. Maddeler ise 2. faktör olan beden imajına yatırımı açıklamaktadır (Bakalım ve Taşdelen Karçkay, 2016).

Mental İyi Oluş Ölçeği: Kişilerin mental iyi oluş düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir (Keldal, 2015; Tennant ve ark. 2007). Ölçeğin orijinal adı; Warwick-Edinburg Mental Well-Being Scalédir. Ölçeğin Türkçe formuna çevrilmesini, geçerlilik ve güvenilirlik analizini Keldal yapmıştır. Warwick-Edinburg mental iyi oluş ölçeği 14 maddeden oluşmakta olup 5'li likert türündedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14, en yüksek puan 70 olabilmektedir. Ölçek mental iyi oluşun değerlendirilebildiği tek faktörlü bir ölçektir. Mental iyi oluş ölçeği; iyimserlik, faydalı hissetme, rahat, ilgili, enerjik, sorunlarla başa çıkma, net düşünme, memnuniyet derecesi yüksek, diğer insanlara karşı samimi, öz güven, karar alabilme, sevgi, ilgili ve neşeli olmak üzere pozitif maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili yapılan çalışmalarda Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak rapor edilmiştir.

Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Değerlendirmelerde yüksek puan çıkması kişinin mental iyi oluşunun pozitif eğilimini ifade etmektedir (Keldal, 2015).

Öz Güven Ölçeği: Bireylerin öz güven düzeylerini tespit etmek için Akın tarafından 2007 yılında geliştirilen “Öz Güven Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 33 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşan, kendini değerlendirmeye yönelik 5’li likert türünde bir ölçektir. Öz güven ölçeğinin puanlanmasında toplam puan ve alt ölçek puanları elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan 165 olabilmektedir. İçsel öz güven alt boyutu 17 maddeden (1-3-4-5-7-9-10-12-15-17-19-21-23-25-27-30-32) meydana gelmekte ve bireyin kendisinden hoşlanması, kendisini tanınması, kendilerine yönelik aleni gayeler oluşturması gibi özellikleri ölçmektedir. Dışsal öz güven alt boyutu ise 16 maddeden (2-6-8-11-13-14-16-18-20-22-24-26-28-29-31-33) meydana gelmekte ve bireylerin çevreleri ile toplumsal hayatlarına yönelik öz güvenleriyle bağlantılı olmakla birlikte, basit şekilde iletişimde bulunabilme, kendisini sağlıklı bir şekilde açıklayabilme, duygularını denetim altına alabilme ve riske girebilme gibi özellikleri ölçmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ölçeğin tamamı için .91, içsel öz güven faktörü için .89 ve dışsal öz güven faktörü için .76 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur (Akın, 2007).

### Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik analizleri basıklık ve çarpıklık testleri aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım varsayımları karşılandığı tespit edildiği için araştırmadaki tüm problem ve alt problem testleri için parametrik testler kullanılmıştır. Problem ve alt problemlerin analizleri için bağımsız iki grup karşılaştırmalarında Bağımsız Örneklem t-Testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Sonuçlar 0,05 ve 0,01 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

**Tablo 1.** Ölçeklerin Normallik Testi ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Beden Memnuniyeti	-,913	,946
Mental İyi Oluş	-,619	,789
Öz Güven	-,557	-,104

Tablo 1’ de normallik analizlerine ilişkin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine yer verilmiştir. Ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 değerleri aralığında olduğundan dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 değerleri arasın-

da olması halinde, verilerin normal dağılıma sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle verilerin karşılaştırılmasında parametrik testlerin uygulanması gerektiği görülmektedir (Tabaschnick ve Fidell, 2007).

## BULGULAR

**Tablo 2.** Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre spor yapma durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

Cinsiyet	Spor Yapma Durumu	f	%
Erkek	Aktif Spor Yapıyorum	106	63
	Aktif Spor Yapmıyorum	62	37
	Toplam	168	100
Kadın	Aktif Spor Yapıyorum	74	34,1
	Aktif Spor Yapmıyorum	143	65,9
	Toplam	217	100
Genel	Aktif Spor Yapıyorum	180	46,8
	Aktif Spor Yapmıyorum	205	53,2
	Toplam	385	100

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya toplam 385 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan erkek üniversite öğrencilerinin %63'ü aktif spor yapmakta, %37'si aktif olarak spor yapmamaktadır. Yine araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin %34,1'i aktif spor yapmakta, %65,9'u ise aktif olarak spor yapmamaktadır.

**Tablo 3.** Üniversite Öğrencilerinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Beden Memnuniyeti Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Aktif Spor Yapma	n	Ort.	S.S.	Sd	t	p
Beden Memnuniyeti	Evet	180	3,99	,655	383	3,64	<0,001
	Hayır	205	3,71	,835			

Tablo 3 incelendiğinde, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile aktif spor yapmayan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(383)}=3,64$ ;  $p<0,05$ ). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Üniversite Öğrencilerinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Mental İyi Oluş Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Aktif Spor Yapma	n	Ort.	S.S.	Sd	t	p
Mental İyi Oluş	Evet	180	4,03	,621	383	5,59	<0,001*
	Hayır	205	3,67	,656			

\*p&lt;0,05

Tablo 4 incelendiğinde, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile aktif spor yapmayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(383)}=5,59$ ;  $p<0,05$ ). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Üniversite Öğrencilerinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Öz Güven Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Aktif Spor Yapma	n	Ort.	S.S.	Sd	t	p
Öz Güven	Evet	180	4,07	,586	383	5,66	<0,001
	Hayır	205	3,71	,649			

Tablo 5 incelendiğinde, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin öz güven düzeyleri ile aktif spor yapmayan üniversite öğrencilerinin öz güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(383)}=5,66$ ;  $p<0,05$ ). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Üniversite Öğrencilerinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Öz Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

		Beden Memnuniyeti	Mental İyi Oluş	Öz Güven
Beden Memnuniyeti	r	1		
	p			
Mental İyi Oluş	r	,528	1	
	p	<0,001		
Öz Güven	r	,475	,787	1
	p	<0,001	<0,001	



Tabloda aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Tabloya göre, beden memnuniyeti ile mental iyi oluş düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif ve orta düzeyde ilişki olduğu ( $r=,528$ ,  $p<0.01$ ), beden memnuniyeti ile öz güven düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif ve orta düzeyde ilişki olduğu ( $r=,475$ ,  $p<0.01$ ) ve mental iyi oluş ile öz güven düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif ve yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=,787$ ;  $p<0.01$ ).

## TARTIŞMA

Bu araştırma, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular çerçevesinde literatür değerlendirilmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş, beden memnuniyeti ve öz güven düzeylerinin spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki spor ile beden memnuniyeti ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında; sporla uğraşan bireylerde vücutta meydana gelen değişikliklerin bireylerin beden memnuniyetinin artmasına neden olduğu görülmektedir (Hausenblas ve Fallon, 2006). Hacıoğlu (2017) ortaya koyduğu araştırmasında ise aktif olarak sporla uğraşan öğrencilerin beden memnuniyetleri ortalamasının uğraşmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özyıldırım (2021) ise yapmış olduğu araştırmada düzenli çevrimiçi egzersiz yapan yetişkin kadınların bedeni beğenme düzeylerinin, egzersiz yapmayan yetişkin kadınların bedeni beğenme düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. İren (2021) ise araştırmasında; egzersiz yapan genç yetişkinlerin yapmayanlara göre beden memnuniyeti düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sporun insanlar üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. Sporun insanların beden memnuniyeti düzeylerini de arttırdığı görülmektedir. Sporla uğraşan bireylerde vücutta meydana gelen fiziksel, ruhsal ve zihinsel değişikliklerin, bireylerin beden memnuniyetinin artmasına neden olduğu görülmektedir. (Hausenblas ve Fallon, 2006; Kök, 2005). Literatürdeki bu araştırma sonuçları ile araştırmamızdaki beden memnuniyeti sonuçlarının paralellik gösterdiği görülmektedir. Literatürdeki spor ile mental iyi oluş ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında; fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin yapmayanlara göre daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir (Yılmaz ve Ağgön, 2021). Arslandoğan ve ark. (2021) ortaya koyduğu bir araştırmada ise; yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Özyıldırım (2021) ise araştırmasında; düzenli çevrimiçi eg-

zersiz yapan kadınların, egzersiz yapmayan kadınlara göre daha yüksek mental iyi oluş puanına sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Bir diğer araştırmada ise, düzenli olarak spor yapan bireyler ile düzenli olarak spor yapmayan bireyler arasında mutluluk, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada düzenli spor yapan bireylerin, yapmayanlara göre daha düşük seviyede depresyon, yüksek seviyede mutluluk ve daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür (Başar, 2018). Literatürdeki bu araştırma sonuçları ile araştırmamızdaki mental iyi oluş sonuçlarının paralellik gösterdiği görülmektedir. Literatürdeki spor ile öz güven ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında; fitness salonlarında spor yapan kişilerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bir araştırmada spor yapan bireylerin öz güven düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Musa, 2020). Zorba ve ark. (1997), yapılan düzenli sporun bireyler üzerinde öz saygının ve öz güvenin artmasına katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki bu araştırma sonuçları ile araştırmamızdaki öz güven sonuçlarının paralellik gösterdiği görülmektedir. Literatürde beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerinin ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında; Kouli ve ark. (2010), ortaya koydukları araştırmada, Yunan atletlerin duygu halleri ve öz güven seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve optimal düzeyde iyi duygu hali ile öz güven düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sebire ve ark. (2008), egzersizin bedensel olarak kendine kıymeti ve güveni yükselttiği, psikolojik iyi oluş hususunda bireye yardımda bulunduğu ve bedensel kaygı düzeyinin en aza indirgenmesinde de etkili olduğu tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada ise, beden memnuniyeti ile iyilik hali arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu, öğrencilerin beden memnuniyetleri arttıkça iyilik hali düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Mevcut araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyi arttıkça iyilik hali düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Alan yazındaki araştırmalar bu bulguyu dolaylı olarak destekler durumdadır (Bezner ve ark. 1997; Sinclair ve Myers, 2004). Sonuç olarak, sporun olumlu yansımalarının birçok alanda karşımıza çıktığı aşikardır. Bu anlamda spor, egzersiz ve fiziksel aktivite sayesinde bireylerin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerinde pozitif etkiler ortaya çıkmaktadır. Araştırma sonuçları ile literatür genelinde yapılan araştırmalar birbiriyle örtüşmektedir. Beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven arasında pozitif yönde bir ilişki olması, sporun birey üzerinde bedensel, sosyal, zihinsel ve ruhsal tam bir iyilik hali oluşturması ile açıklanabilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, sporun olumlu yansımalarının birçok alanda karşımıza çıktığı aşikardır. Bu anlamda spor, egzersiz ve fiziksel aktivite sayesinde bireylerin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerinde pozitif etkiler ortaya çık-

maktadır. Araştırma sonuçları ile literatür genelinde yapılan araştırmalar birbiriyle örtüşmektedir. Beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven arasında pozitif yönde bir ilişki olması, sporun birey üzerinde bedensel, sosyal, zihinsel ve ruhsal tam bir iyilik hali oluşturması ile açıklanabilir.

- Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı'nca yürütülecek çalışmalarla bireylerde erken yaşlarda aile ve okul tarafından verilecek spor eğitiminin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.
- Üniversitelerde öğrencilere bölüm fark etmeksizin seçmeli ders grubu adı altında spor, egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılabilecekleri uygulamalı spor eğitimi dersleri sunulabilir.

### Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin kapsamında yazarlar arasında finansal veya bireysel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### Yazar Katkı Oranları

Çalışma Dizaynı (Design of Study): AY (%50), EA (%50)

Veri Toplama (Data Acquisition): AY (%50), EA (%50)

İstatistiksel Analiz (Statistical Analysis): AY (%50), EA (%50)

Makalenin Hazırlanması (Preparation of the Article): AY (%50), EA (%50)

**Not:** Bu çalışma Eser Ağgön danışmanlığında 2021 tarihinde tamamladığımız 'Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi' başlıklı yüksek lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır.

## KAYNAKLAR

- Arslandoğan, A., Türkmen, M., Töre, E., Demir, B., ve Hazar, S. (2021). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeyi ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 67-75.
- Akın, A. (2007). Öz-güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(2), 167-176.
- Avalos, L., Tylka, T. L. and Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and Psychometric Evaluation. Body Image, 2(3), 285-297.
- Aydın, Y. (2015). Alkol ve madde bağımlılığında beden algısı, benlik saygısı düzeyleri ve sosyal fobi görülme sıklığı: Karşılaştırmalı bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Bakalım, O. ve Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Beden memnuniyeti ölçeği: Türk kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde faktör yapısı ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(1), 410-422. Doi: 10.17860/efd.38032

- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 25-34.
- Bezner, J. R., Adams, T. B. ve Steinhart, M. A. (1997). Relationship of body dissatisfaction to physical health and wellness. American Journal of Health Behavior, 21(2), 147-155.
- Ekinci, H. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(2), 52-64.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 1-16.
- Hausenblas H. A. ve Fallon E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. Psychology and Health, 21(1): 33-47.
- İren, G. (2021). Egzersiz yapmanın genç yetişkinlerde ortoreksiya nervoza eğilimi ve beden memnuniyetine yönelik tutumlarıyla ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness and Well-Being, 3(1), 103-115.
- Kouli,O., Bebetos,E., Kamperis I. ve Papaioannou,A. (2010). The relationship between emotions and confidence among greek athletes from different competitive sports. Kinesiology, 42(2), 194-200.
- Kök E. (2005). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(3), 503-518.
- Özyıldırım, M. (2021). Çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Sebire, S. J., Standage, M., ve Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. Journal of Sport and Exercise Psychology, 30(4), 353-377.
- Sinclair, S. L. ve Myers, J. E. (2004). The relationship between objectified body Consciousness and wellness in a group of college women. Journal of College Counseling, 7(2), 150-161.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Boston, MA: Pearson.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., and Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale: Development and UK Validation. Health and Quality of Life Outcomes, 5(63), 1-13.
- World Health Organisation. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence and practice: Summary report. Geneva: World Health Organisation.
- Yener, Ö. ve Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, (15), 394-422.
- Yılmaz, A. ve Ağgön, E. (2021). Covid-19 salgını sürecinde fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. IV. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi: 21- 23 Mayıs 2021 - Ankara: Kongre Bildiri Kitabı (s. 211). Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Zorba, E., Tekin, A., Özdağ, S. ve Akçakoyun, F. (1997). Egzersiz programlı kamp yaşantısı ve özsaygı ilişkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(4), 29-34.