



T.C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**AKTİF SPOR YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN MEMNUNİYETİ,
MENTAL İYİ OLUŞ VE ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Ahmet YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERZİNCAN

2021

T.C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

AKTİF SPOR YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN MEMNUNİYETİ,
MENTAL İYİ OLUŞ VE ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Eser AĞGÖN

ERZİNCAN

2021

TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uygunluğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezin içerdiği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılamadığını, tezin herhangi bir kısmının başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ahmet YILMAZ



TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim boyunca yardımlarını ve desteğini bir an olsun esirgemeyen danışman hocam Doç. Dr. Eser AĞGÖN'e, Dr. Öğretim Üyesi Cemalettin BUDAK hocama, okul hayatıma adım attığım ilk günden bu yana eğitim-öğretim sürecimin tüm kademelerinde üzerimde emeği olan, beni bilgileriyle donatan tüm hocalarıma ve yaşamım boyunca verdikleri destekleriyle her zaman yanımda olan, haklarını asla ödeyemeyeceğim sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
TEZ KABUL SAYFASI	i
TEZ BEYANI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	1
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	1
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Spor.....	3
2.1.1. Sporun Bedensel Etkileri	5
2.1.2. Sporun Psikolojik Etkileri.....	6
2.1.3. Sporun Sosyolojik Etkileri.....	6
2.1.4. Sporun Fizyolojik Etkileri.....	7
2.2. Beden Memnuniyeti	8
2.2.1. Beden Algısı.....	8
2.2.2. Beden İmgesi	10
2.2.3. Beden İmajı.....	11
2.3. Mental İyi Oluş	11
2.3.1. Öznel İyi Oluş	13
2.3.2. Psikolojik İyi Oluş	14
2.4. Öz Güven.....	16
2.4.1. İçsel Öz Güven.....	18
2.4.2. Dışsal Öz Güven	19
3. MATERYAL VE METOT.....	21
3.1. Araştırmanın Modeli.....	21

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	21
3.3. Veri Toplama Araçları.....	21
3.4. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi	23
4. BULGULAR	24
4.1. Tanımlayıcı Analizler	24
4.2. Açıklayıcı Analizler.....	27
5. TARTIŞMA	34
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	40
EKLER.....	53
ÖZGEÇMİŞ	59



ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Şekil 4.1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları	24
Şekil 4.2. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımları	24
Şekil 4.3. Katılımcıların Aktif Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımları.....	25
Şekil 4.4. Katılımcıların Spora Başlama Yaşlarına Göre Dağılımları	25
Şekil 4.5. Katılımların Öğrenim Gördükleri Akademik Birimlere Göre Dağılımları.....	26



TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 4.1. Ölçeklerin Normallik Testi ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri	27
Tablo 4.2. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Beden Memnuniyeti Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	27
Tablo 4.3. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Beden Memnuniyeti Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	28
Tablo 4.4. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Spora Başlama Yaşına Göre Beden Memnuniyeti Düzeylerinin One Way ANOVA Testi Sonuçları	28
Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Beden Memnuniyeti Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	29
Tablo 4.6. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Mental İyi Oluş Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	29
Tablo 4.7. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Mental İyi Oluş Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	30
Tablo 4.8. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Spora Başlama Yaşına Göre Mental İyi Oluş Düzeylerinin One Way ANOVA Testi Sonuçları	30
Tablo 4.9. Üniversite Öğrencilerinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Mental İyi Oluş Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	30
Tablo 4.10. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öz Güven Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	31
Tablo 4.11. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öz Güven Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	31

Tablo 4.12. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Spora Başlama Yaşına Göre Öz Güven Düzeylerinin One Way ANOVA Testi Sonuçları.....	32
Tablo 4.13. Üniversite Öğrencilerinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Öz Güven Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	32
Şekil 4.14. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Öz Güven Düzeylerinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları.....	33



ÖZET

Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi

Giriş ve Amaç:

Bu araştırmanın amacı; aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerini tespit etmektir.

Materyal ve Metot:

Araştırmanın örneklemini Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nin çeşitli akademik birimlerinde öğrenimine devam eden 385 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada; "Kişisel Bilgi Formu", Avolos, Tylka ve Wood-Barcalow tarafından 2005 yılında geliştirilen 2016 yılında Bakalım ve Taşdelen tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "Beden Memnuniyeti Ölçeği", 2007 yılında Warwick-Edinburg tarafından geliştirilmiş 2015 yılında Keldal tarafından Türkçeye çevrilmiş Mental İyi Oluş Ölçeği, Akın tarafından 2007 yılında geliştirilen "Öz Güven Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde açıklayıcı ve tanımlayıcı istatistiklerin yanında, ikili değişkenlere ilişkin farkları belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-Testi, ikiden fazla değişkenlere ilişkin farkları belirlemek için Tek Faktörlü Varyans Analizi (One Way Anova), ilişki karşılaştırmalarında ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Bulgular:

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.

Sonuç:

Araştırma sonuçlarına göre aktif spor yapmanın beden memnuniyetini pozitif yönde etkilediği ayrıca mental iyi oluş düzeyine katkı sağladığı, beden memnuniyeti ile öz güven düzeyi arasında ve mental iyi oluş ile öz güven düzeyi arasında pozitif düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

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

ABSTRACT

Investigation of body satisfaction, mental well being and self confidence levels of university students with active sports

Introduction and Aim:

The aim of this research is to determine the body satisfaction, mental well-being and self-confidence levels of university students who do active sports.

Materials and Methods:

The sample of the research consists of 385 students who continue their education in various academic units of Recep Tayyip Erdogan University. In the research was used “Personal Information Form” created by the researcher, “Body Satisfaction Scale” developed by Avolos, Tylka and Wood-Barcalow in 2005 and adapted into Turkish by Bakalim and Tasdelen in 2016, Mental Well-Being Scale developed by Warwick-Edinburg in 2007 and translated into Turkish by Keldal in 2015, “Self-Confidence Scale” developed by Akın in 2007. In addition to explanatory and descriptive statistics in the analysis of the data, Independent Sample t-Test was used to determine the differences in binary variables, One-Factor Analysis of Variance (One Way Anova) was used to determine the differences in more than two variables, and Pearson Correlation Analysis was used in the relationship comparisons.

Result:

According to the results of the research, it was determined that the body satisfaction, mental well-being and self-confidence levels of the university students who do active sports are statistically significantly higher than the mental well-being levels of the university students who do not do active sports. In addition, a positive relationship was found between body satisfaction, mental well-being and self-confidence levels.

Conclusion:

The results of the research showed that doing sports positively affects body satisfaction and also contributes to mental well-being and there are positive relationships between body satisfaction and self-confidence and between mental well-being and self-confidence.

Keywords: Body Satisfaction, Mental Well-Being, Self-Confidence, Sport

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Önemi

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. Bu ihtiyaç doğrultusunda, insan ile spor arasındaki ilişkinin daha somut bir anlam kazanabilmesi için çeşitli alanlarda olduğu gibi psikososyal alanlarda da birçok araştırmanın ortaya koyulduğu görülmektedir. 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. Araştırmanın özgün bir değere sahip olduğu ve bu araştırmanın literatürdeki boşluğun kapatılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilecek bulguların spor ile ilişkili psikososyal programların düzenlenmesi konusunda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1- Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin bazı demografik değişkenlere göre, beden memnuniyeti düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir fark var mıdır?

2- Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin bazı demografik değişkenlere göre, mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir fark var mıdır?

3- Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin bazı demografik değişkenlere göre, öz güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir fark var mıdır?

Bu araştırmanın amacı; aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerini tespit etmektir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor kelimesinin Latince ‘de disportare veya deportare olarak da bilinen “dağıtmak, birbirinden ayırmak, hoş vakit geçirmek” anlamlarından türetilmiş bir kavram olarak oluştuğu bilinmektedir. 17. yüzyıla kadar bu kavramlar ile kullanılan sözcükler, ilk hecesi kısaltılma yapılarak “sport” olarak kullanılmaya başlanmıştır (1).

Spor çok kapsamlı bir kavram olduğu için sporun tanımları birbirinden farklıdır. Tanımlardaki farklılık herkesin spor içeriği konusundaki farklı görüşlerinden kaynaklanmaktadır (2). Spor kavramı, çağdaş toplumsal hayat dahilinde en mühim ve temel bedensel faaliyetlerin başında yer almaktadır. Günümüzde insanlar tüm dünyada düzenli olarak spor faaliyetlerine katılmakta ve bu faaliyetleri aktif bir şekilde takip etmektedir. Spor alanına olan bu yoğun ilginin, insanlık tarihinin her döneminde birey ve spor arasındaki ilişkinin ön planda olmasının bir sonucu olduğu söylenmektedir. Bu açıdan incelendiğinde spor kavramının hiçbir şekilde günlük yaşamdan çıkarılamayacağı anlaşılabılır (3).

Spor, insanların ruhsal ve bedensel doyum elde etmesini, dolayısıyla rekabet, sosyalleşme ve birlik yoluyla zafer ve başarı kazanmasını sağlayan belirli kural ve davranışlara dayalı zihinsel ve psikolojik faaliyetlerdir (4). Spor faaliyetleri belli kurallar dahilinde, bireysel veya gruplar halinde, araçlı veya araçsız ya da meslek olarak, tüm zamanları veya boş zamanları kapsayacak şekilde, insanların fiziksel ve duygusal durumunu iyileştiren, rekabet ve işbirliğine dayalı sosyal bir kavram olarak ifade edilmektedir (5).

Başka bir tanımda ise spor; bireyler veya gruplar tarafından sağlık, eğlence, performans veya macera amacıyla gerçekleştirilen ve bireylerin zihinsel, duygusal ve psikomotor yeteneklerini planlı ve organize bir şekilde geliştirmelerine olanak veren, rekabete odaklanan bir aktivite olarak ifade edilir (6).

Günümüzde spor, insan yaşamının bir parçası haline gelmiş ve bu nedenle sporun insanlar üzerinde bedensel faydalarının yanı sıra zihinsel ve sosyal faydaları da ortaya çıkmıştır (7).

Çağdaş yaşamda spor, bireyi çevreleyen psikolojik ve sosyal tehditlerin üstesinden gelebilen güçlü, dinamik ve hazır tutan bir yaşam biçimi olarak görülmektedir (8).

Spor hangi düzeyde tanımlanırsa tanımlansın ve hangi düzeyde yapılsa yapılsın, katılım sağlayan tüm bireylerin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde etkili olmaktadır (9).

Spor dahil tüm fiziksel aktiviteler kişisel sosyal uyum, fiziksel ve zihinsel sağlık ve rekabetçi motivasyonu içerir; bireyin potansiyel yetenekleri ve ilgi alanları, kişisel ve sosyal gelişimi için belirli kurallarla öngörülen, kişisel zevk ve tatmin alanı yaratan bir aktivite, ifade ve düşünme şeklidir (10).

Sporun amacını genel olarak özetlemek gerekirse; mutlu, sağlıklı, gayretli, maneviyatı yüksek, dinamik ve çağcıl bir toplum ortaya çıkarmak ve bununla beraber topluma karşı sorumluluk bilicinde olan ve görevlerine hâkim erdemli, ahlak sahibi, toplumun bütün bireylerinin üst düzeyde moral sahibi olması ve enerjik kalabilmesini sağlamaktır.

İnsanları spora yönelten sebepler şu şekilde özetlenebilir:

- Çeşitli sosyal ihtiyaçları yerine getirmek
- Sağlık, zindelik, iyileşme elde etmek
- Fiziksel uygunluk sağlamak
- İyi bir duruş sergilemek
- Duygusal gerilimleri gidermek
- Spor sayesinde önemli tecrübeler kazanmak
- Zevk, eğlence, neşe, mutluluk gibi duyguları yaşamak

- Kendini gerçekleştirme
- Hastalık ve sıkıntılara karşı direnç sağlamak
- z farkındalık geliştirmek
- Bedenen güzellik ve gençlik elde etmek (11).

Spor yapma durumu üzerine yapılan araştırmalarda, spor yapanların daha canlı, dışa dönük, daha sabırlı, sosyal ilişkiler kurmaya daha istekli, yeni durumlara daha iyi uyum sağlayan, öz güveni gelişmiş ve duygusal olarak daha dengeli olduğu ortaya çıkmıştır (12).

2.1.1. Sporun Bedensel Etkileri

Bireylerin bedensel gelişimlerine katkı sağlamak sadece beden aktivitelerine özgü bir amaçtır. Spor, bireyin doğasında olduğundan dolayı hareket ile birlikte kasların daha güçlü olmasına yardımcı olur. Spor ayrıca kemik özgül ağırlığının ve bağ dokularının esnekliğini arttırarak güçlendirir. Spor düzenli olarak yapıldığında, bedensel gelişimi sağladığı gibi iç organların işlevlerini de geliştirmektedir. Böylelikle insan bedeni değişen durum ve şartlara kolay bir şekilde uyum sağlar ve yorgunluğa karşı koyabilir. Sporun beden için en büyük etkisi; kasların etkinliğinin artmasına bağlı olarak becerilerin artması ve dolayısıyla kasların kuvvet ve dayanıklılığının artmasıdır (13).

Hareket sistemimiz, iskelet ve kaslardan oluşmuştur. Kaslar vücut ağırlığımızın yaklaşık olarak % 40-45 ini oluştururlar. Eğer hareket sistemimiz iyi bir şekilde gelişmezse ilk olarak duruş bozukluklarına, bazı bedensel bozukluklara ve hareket kabiliyetinin sınırlanmasına neden olabilir (14).

Bireylerin sahip oldukları becerilerini geliştirip, daha sağlıklı bir beden içerisinde yaşam sürebilmeleri için düzenli bir şekilde spor yapma alışkanlığı kazanmaları büyük bir önem taşımaktadır (15).

2.1.2. Sporun Psikolojik Etkileri

Spor, insanların sağlıklı bir yaşam sürmeleri için gerekli olan en önemli unsurlardan biridir (16). Spor yapmak sadece fiziksel ve sosyal açıdan faydalı olmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik sağlığını korunmasına ve geliştirilmesine de yardımcı olur (17, 18).

Literatürde yer alan çeşitli araştırmalarda spora katılımın psikolojik sağlığı koruduğu ve geliştirdiği saptanmıştır (19).

Spor esnasında yaşanan heyecan, sevinç, üzüntü gibi duygular bireylerin kendine güven duygularının gelişmesine psikolojik olarak katkı sağlamaktadır (20). Ayrıca birtakım zorlu ilişkilerin oluşturduğu kişilik ve ruhsal bozukluklarının iyileştirilmesinde, spor çok fazla etkili olup, bireyin gereksinimi olan yeni değerler bulunmasına da yardımcı olmaktadır (14).

2.1.3. Sporun Sosyolojik Etkileri

Bireylerin becerilerini geliştirmeleri ve daha sağlıklı bir yaşam sürmeleri için düzenli spor alışkanlığı geliştirmeleri çok önemlidir. Sosyal ve toplumsal bakımdan da kayda değer bir sosyalleşme alanı olarak kabul edilen sportif faaliyetler, birey ile içinde bulunduğu toplum arasındaki ilişkinin gelişmesine ve güçlenmesine katkı sağlamaktadır (15).

Sporun psiko-sosyal faydalarının temeli, insanların spor ortamında kendilerini rahatlıkla ifade edebilecekleri bir alan bulabilmesine dayandırılmaktadır (21). Birey, kendine ait bir alana ihtiyaç duyan, bunun yanında sosyal ihtiyaçları da olan bir varlık olarak kabul edilir. Hepimizin bildiği üzere, spor kavramlarının temeli paylaşma, kendine güven, rekabet, saygı, diğer insanlarla ilişki geliştirme, zafer, mağlubiyet ve diğer önemli faktörler bireyler için kritik değerdedir. Bu açıdan bakıldığında, spor faaliyetleri doğrultusunda elde edilen başarıların ve becerilerin, bireylerin bu önemli niteliklerinin gelişmesine ve dolayısıyla sosyal alanda kendilerini ifade edebilmelerine katkı sağlayacağı görülmektedir (22).

Sosyalleşme süreçlerinde spora katılımın sağladığı temel faydaların başında aşağıda belirtilen davranışlardaki gelişimler gelmektedir:

- Arkadaşlık kurma,
- Saygınlık elde etme,
- Grup içerisinde nasıl davranılması gerektiğini ve işbirliğini öğrenme,
- Kurallara saygı duymayı öğrenme,
- Kendine güven hissetme,
- Mücadeleci olmayı öğrenme,
- Düzenli ve disiplinli olmayı öğrenme,
- Saldırganlık duygusunun azalması ve rakibine saygı duymayı öğrenme (23).

2.1.4. Sporun Fizyolojik Etkileri

Sportif faaliyetlerin genel fizyolojik etkileri içerisinde bağışıklık sistemini güçlendirerek, hastalıklarla mücadele etme unsuru öne çıkmaktadır. Düzenli olarak spora katılımın, özellikle hareketsiz bir yaşam tarzından kaynaklanan birtakım metabolik rahatsızlıkların engellenmesinde ve bu hastalıkların tedavi edilmesinde büyük bir role sahip olduğu öne sürülmektedir (24). Spor yapan kişilerde meydana gelen fizyolojik değişimlerden bazılarını maddeler halinde şöyle sıralayabiliriz:

- Bireylerin enerjik bir vücuda sahip olmasına katkıda bulunur.
- Fizyolojik ve zihinsel yorgunluklara karşı vücudun direnç seviyesini artırır.
- Obeziteyi engeller.
- Vücuttaki kılcal damar sayısında artış yaratır.
- Kalp krizine karşı vücudu korur.
- Kalbin pompaladığı kan miktarında artış yaratır (25).

2.2. Beden Memnuniyeti

Bireylerin beden görünüşlerine göstermiş olduğu önem her geçen gün artmakla birlikte, ideal beden üzerine birçok tanımlamalar ve araştırmalar ortaya çıktığı görülmektedir. Beden, bireyin kendinde bulunduğu bir yerdir. Dış görünüş ve bedensel duruş gibi özelliklerin değerlendirilmesine katkıda bulunur (26).

Günümüzde insan vücudu güzel, çirkin, iyi, kötü, uzun, kısa, sıska ve fazla kilolu gibi çeşitli değerlendirmelere maruz kalmaktadır (27).

Beden Memnuniyeti, bireyin bedensel kusurlarına ve sahip olduğu beden ölçülerine rağmen, bedenine yönelik pozitif bir bakış açısına sahip olması ve bunun yanı sıra medyanın dayattığı gerçeklik dışı beden ideallerini reddederek sağlıklı bir yaşam biçimi ile bedenine özen göstermesi ve onu koruması olarak tanımlanmaktadır (28).

Bedensel memnuniyet kişinin bedeninden boyut, şekil ve kilo durumu yönünden hissettiği memnuniyet olarak düşünülebilir (29,30).

Bireylerin zihnindeki olması gereken ideal vücut düşüncesi ile kendi bedenlerinin görünümü eşleşmediği durumda ise beden memnuniyetsizliği oluşmaktadır (31).

Beden memnuniyeti kavramı da burada karşımıza çıkmış ve beden algısı, beden imajı ve beden imgesi kavramlarının harmanlanmasıyla literatürde kendisine yer bulmuştur.

2.2.1. Beden Algısı

Bireyin görünüşüyle ilgili davranışları, duyguları, inançları, düşünceleri ve algıları dahil olmak üzere vücuduna yönelik tutumlarıdır (32). Beden algısı kavramı, bireyin iç dünyası ile dış dünyasını ve kendisini nasıl algıladığına dair farkındalıktır. Bireyin kendisine ait fikirlerini, varsayımları ve dış görünüşünü barındıran beden algısı, bu unsurların yanında bireyin boyu, kilosu ve özellikle vücut şekli ile ilgili hissettiği zihinsel tüm unsurları da içermektedir. Bireyin kendisi hakkında nasıl hissettiğinin yanı sıra bedeninin içinde nasıl hissettiği de beden algısının bir parçasıdır (33).

Beden algısının bileşenleri; bireyin vücudunu algılama şekli ve kendisine yönelik neler hissettiği (beden gerçekliği), isteklere vücudunun vermiş olduğu tepki (beden sunumu) ve bu iki bileşenin değerlendirildiği içsel standardını (beden ideali) içermektedir (34).

Beden gerçekliği; bireyin beynindeki genler yoluyla şekillenen ve sonraki süreçte beslenme yoluyla şekil kazanan bir ham maddedir ve vücudun nesnel olarak ele alınmasıyla ilgilidir. Beden gerçekliği ile alakalı karşılaştırmalar bireyin ait olduğu ırkın normları dikkate alınarak yapılmaktadır. Beden gerçekliği, objektif bir şekilde ölçülebilir ve görülebilir olup, vücudumuzu nesnel olarak ifade eder. Kısacası beden gerçekliği; genlerimizle ortaya çıkıp, çevresel faktörlerin etkisiyle şekillenir ve değişir (35).

Beden ideali; bedenin nasıl devinimde bulunması ve nasıl görünmesi ile alakalı olan idealler devamlı karşılaştırılmakta ve o ideallere ulaşmak için yoğun bir çaba sarf edilmektedir. Birey ulaşmak için çabaladığı ideali zihninde devamlı olarak muhakeme etmekte ve kendisiyle yakın olan bireyler üzerinde de o idealleri uygulamaya çalışmaktadır. Vücudun tamamının veya bir kısmının olması istenen, ulaşılmaya çalışılan şekli olarak açıklanabilir. Beden ideali, bireylerin bilinçli veya bilinçsiz olarak beden gerçekliğini ve beden sunumunu, doğumundan bugüne kadar içselleştirdiği ve benimsediği norm veya standartlarla karşılaştırmasını içerir. Eğitim, yetiştirme, kültür, moda ve sosyal davranıştaki değişiklikler vücudun ideallerini etkiler ve değiştirir. (35). Bireyin beden ideali, yetiştirme biçimi, kültür, içerisinde bulunduğu sosyal yapı ve eğitim gibi beden gerçekliğini etkileyen birçok etmenden etkilenecek ortaya çıkmaktadır (36).

Beden sunumu; bilinçli bir şekilde vücudun nasıl görüldüğünün yanı sıra bireyin isteği ve önsezilerinin bir ifadesi olarak nasıl işlev gördüğü şeklinde açıklanmaktadır. Bireyin vücudunu algılama şekli sadece nasıl görünmesi gerektiğinden değil, birçok sosyal durumdan ve davranışlarını nasıl ortaya koyması gerektiğinden de etkilenmektedir (34). Beden sunumu, yalnızca giyime önem vermek veya süslenmek değildir. Bireyin duygularını, niyetlerini ve

iradesini de yansıtan bedensel duruşu ile vücut hareketlerini de kapsar (37). Beden sunumu, kişilerin görünümelerini iyileştirmek için yaptıkları kişisel davranışlardır (38).

Literatürde beden algısına yönelik yapılan araştırmalar neticesinde beden algısının özellikleri ise şu şekilde belirtilmiştir:

- Beden algısının gelişmesinde bedenin yeni ve eski ile ilgili tüm duygu, düşünce, davranış, tutum ve algıları önemlidir.
- Bireyin beden algısı dinamik bir yapıda bulunur ve değişkenlik ilkesine sahiptir.
- Bireyin beden algısını oluşturmada kendi değerlendirmeleri haricinde, çevresindeki bakış açılarının da etkisi olduğu görülmektedir.
- Beden algısı kavramının ortaya çıkmasında bireyin bilinç dışı öznel yaşantısında önemli olması, onun kendi beden algısını tanımlamasını olanaksız hale getirmektedir (39).

2.2.2. Beden İmgesi

Beden imgesi üzerine psikolojik ve sosyolojik bir açıdan bakan ve 1920’lerde bireyin bedeniyle alakalı ilk çalışmaları yapan araştırmacı Paul Schilder, beden imgesinin sadece bilişsel bir yapı olmadığını, aynı zamanda tutumların ve etkileşimlerin bir yansıması olduğunu ileri sürmektedir (40). Bireyin beden şekline, görünüşüne, duysal süreçlerine dayanan ve bireyin kendi varlığını hissetmesinin yanında, bunu dışa vurumu beden imgesi olarak tanımlanmaktadır. Yani bireyin bedenine ait algıladığı şeylerin toplamı beden imgesini ifade etmektedir (41).

Zihnimizde bedenimizin görüntüsünü tanımlamanın bir yolu olarak bilinen beden imgesi, bireyin yaşamına yön veren, iletişimini belirleyen, vücuduna dair oluşturmuş olduğu imgedir (42).

2.2.3. Beden İmajı

Beden imajını, bireyin bedenini çevresindeki insanların nasıl gördükleri hakkında düşünceleri veya kendi vücuduna karşı duygu ve tutumları şeklinde tanımlamak mümkündür

(40). Beden imajının birçok unsuru vardır. Bu unsurlar şöyle sıralanabilir:

- Algılar (Bireyin vücut ebatlarını ve ölçülerini kafasında ne gibi şekillendirdiği),
- Tutumlar (bireyin hem bilişsel hem de duygusal olarak kendi vücuduyla alakalı düşüncelerinin incelik idealiyle ne düzeyde örtüştüğü),
- Beden imajına ilişkin davranışsal belirtiler (örneğin yeteri kadarıyla beslenme, yeterinden fazla beslenme, yeterli düzeyde egzersiz ve diyet yapmak) olarak sıralanabilir (43).

Benzer şekilde Gallagher de, beden imajının en az üç unsur barındırdığını söylemektedir. Bu unsurlar şu şekilde sıralanmıştır:

- Kişinin kendi bedenine ilişkin algıları,
- Genel olarak bedenini mistik veya bilimsel bilgiye dayalı olarak kavramsal anlama düzeyi
- Kişinin bedenine ilişkin duygusal yaklaşımlardır (44).

Kısacası beden imajı, düşünce ve duygulardan meydana gelen çok katmanlı bir yapıdır (45).

Genel olarak bilişsel, davranışsal ve duygusal katmanlardan oluşan beden imajı, birtakım iç ve dış koşullarla ortaya çıkmaktadır. Biyolojik ve psikolojik faktörler içsel unsurları; kültürel ve sosyal faktörler ise dışsal unsurları meydana getirmektedir (46).

2.3. Mental İyi Oluş

İnsanlar hayatlarını sürdürürken fiziksel, ruhsal ve zihinsel yönden tam bir iyilik halinde olmak ister. Hayatın her evresinde mutlu, huzurlu, sağlıklı, başarılı ve verimli bir

ömür sürmek; mental iyi oluşun en üst düzeyde sağlanmasından geçer. Mental iyi oluş ise; öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun sağlanmasıyla birlikte ortaya çıkmış bir kavramdır.

Mental iyi oluş; bireyin hayatını idame ettirirken gücünün ve hayattaki gayelerinin bilincinde olup olmadığı, çevresindekilerle diyaloglarında kayda değer bir yaşam sürdürüğüyle alakalı bir kavramdır (47).

Mental iyi oluşun en kapsamlı açıklaması ise; “bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması” olarak tanımlamıştır (48). Bu bağlamda mental iyi oluş; bireyin olumlu algısı, sınırlarının farkında olarak kendini tatmin etmesi, güven ve sıcak kişilerarası ilişkiler geliştirme yeteneği ve dış dünyayı gereksinimlerini karşılayacak şekilde biçimlendirme kabiliyetiyle ilişkilendirilir (49).

Mental iyi oluş, birey tarafından öznel olarak ifade edilen, mutluluğa odaklanan hedonik iyi oluş ve psikolojik işlevselliğe odaklanan eudaimonik iyi oluştan meydana gelmektedir. Hedonik ve eudaimonik yaklaşımların her ikisi dikkate alındığında mental iyi oluş; duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluşun bir yansıması olarak ifade edilmektedir. Diğer bir deyişle mental iyi oluş; olumlu duygulanımı ve pozitif işlevselliği ifade etmektedir (50).

Hedonik bakış açısı öznel iyi oluşu, eudaimonik bakış açısı ise psikolojik iyi oluşu ifade etmektedir. Mental iyi oluş ise bu iki bakış açısını içine alır. Hedonik bakış açısı bireyin mutluluk ve yaşam tatminiyle alakalı öznel deneyim ve değerlendirmelerine dayanmaktadır. Eudaimonik bakış açısında ise psikolojik işlevsellik ve kendini gerçekleştirmeye odaklanılmaktadır (51).

Mental iyi oluş bir başka bakış açısına göre ise; duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Modelde yer alan duygusal iyi oluş olumlu duyguların varlığını, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş ise işlevselliği ifade etmektedir (52).

Duygusal iyi oluş, olumlu duygulanım ve düşük olumsuz duygulanım (duygusal boyut) ile yaşam tatmininden (bilişsel boyut) oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş, birey olabilme ve hayatta anlam bulabilme ile ilgilenir. Sosyal iyi oluş ise bireyin koşullarla ve toplumdaki kendi işleviyle ilgili değerlendirmesidir (53). Mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin sahip oldukları başlıca özellikler şunlardır:

- Kendini kontrol edebilmek
- Mantıklı kararlar alabilmek
- Duygularını yönetebilmek
- İnsanlarla iyi ilişkiler kurabilmek
- Kendi hakkında iyi düşünmek
- Kendine iyi bakmak ve kendini idare edebilmek (54).

Araştırmalar yüksek düzeyde mental iyi oluşa sahip bireylerin, bedensel ve psikolojik sağlıklarının çok daha iyi olduğunu ortaya koymaktadır (52,55). Ayrıca mental iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin yaratıcılıklarının ve bağışıklık sistemlerinin daha iyi olduğu, diğer insanlarla iyi ilişkiler kurdukları, çalışma alanlarında daha verimli oldukları ve daha uzun yaşadıkları ortaya konmuştur (56).

2.3.1. Öznel İyi Oluş

Yaşantımız boyunca kendimizi iyi hissettiren durumlar insandan insana farklılıklar gösterir. Bu farklılıklar bireylerin kendi yaşantılarına yön veren duygusal ve bilişsel durumlarından kaynaklanır. Literatürde bireyin duygusal ve bilişsel olarak kendini değerlendirmesi öznel iyi oluş olarak tanımlanır. Bu değerlendirme bireyin iyi oluş durumu hakkında olumlu veya olumsuz bilgileri ortaya koymaktadır (57).

Öznel iyi oluş, bir başka tanıma göre; bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin yaptığı öznel bir değerlendirme olarak tanımlanmıştır. Bu tanımdan da görüldüğü üzere; öznel iyi oluşun olumlu duygulanım,

olumsuz duygulanım, yaşam doyumu ve yaşam alanları tatmini olmak üzere dört önemli boyutu vardır (58).

Olumlu duygulanım, sevinç, neşe, gurur, mutluluk ve coşku gibi duyguları içerir. Olumsuz duygulanım ise; üzüntü, utanç, suçluluk, stres, depresyon gibi duyguları kapsamaktadır (59).

Yaşam doyumu boyutu; iş, aile, sağlık, benlik gibi yaşam alanlardaki doyumlardır (59). Bu üç boyuta yaşam alanlarından alınan doyumu da ekleyerek öznel iyi oluş kavramının yapısını genişletmiştir (60). Bireylerin kendi yaşamlarındaki farklı boyutları önemlilik derecesine göre puanlamalarının sonucunda ortaya çıkan toplam değerın yaşam boyutları tatminini temsil ettiği ileri sürülmektedir (61). Bu boyutlardan olumlu ve olumsuz duygular duyuşsal yönünü temsil ederken, yaşam doyumu ve yaşam alanları ise bilişsel yönünü temsil etmektedir (62). Bireyin daha fazla olumlu duygu ve daha az olumsuz duygu hissetmesi yüksek düzeyde öznel iyi oluş için önemlidir (63).

2.3.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı ile iyi oluşun temelinde bireyin potansiyelinin gerçekleştirilmesinin yattığı düşüncesi yer almaktadır (64). Bir bireyin sosyal ilişkisinin niteliğı, kendi yaşamıyla ilgili sorumluluk alması, mevcut potansiyelini kullanması ve bir yaşam hedefi olup olmadığı psikolojik iyi oluş kavramını kapsar. Bireyin kendini ve yaşam kalitesini nitelendirmesinde kullanılan psikolojik iyi olma kavramı, olumlu sosyal ilişkiler kurma, özerklik, kendini kabul, çevresel unsurları kontrol ve yaşamında anlam gibi öğelerden oluşmaktadır (65). Psikolojik iyi oluşun boyutları şu şekilde belirlenmiştir:

- Kişisel Gelişim
- Özerklik/Otonomi
- Başkalarıyla Pozitif İlişkiler
- Çevresel Hâkimiyet

- Kendini Kabul
- Yaşam Amacı (66).

Kişisel gelişim boyutu: Kişinin potansiyelinin ve yeteneklerinin farkında olması ve bundan nasıl yararlanacağını bilmesidir (66). Çünkü kendini geliştirebilen ve hayatta sürekli ilerleme kaydedenler yaratıcı kararlar almaktadırlar (67). Bu nedenle psikolojik iyi oluşun boyutlarından biri de kişisel gelişimdir. Kişisel gelişim becerisi yüksek olan bireylerin, kendilerini devamlı gelişen biri olarak görmeleri, zaman ilerledikçe kendilerini daha fazla tanımaları, sürekli bir gelişim hissine sahip olmaları, sahip olduğu potansiyeli gerçekleştirdiği inancına sahip olmaları, hayatında karşılaştığı yeni deneyimlere açık olmaları ve gün geçtikçe kendisinde ve davranışlarında ilerleme kaydetmeleri beklenmektedir (65).

Özerklik (Otonomi) boyutu: Bireyin toplumsal baskılara direnerek ve içinden geldiği gibi davranıp, kimseye bağlı olmadan yaşamını devam ettirebilmesi, prensiplerine göre kendini değerlendirebilmesi ve kendi yaşamı ile ilgili kararlarını verebilmesidir. Çünkü iyi oluşun temelinde bireyin eylemlerinin ve düşüncelerinin kendi kontrolü dışındaki nedenler ve araçlarla değil, kendisi tarafından belirlenmesi gerektiği görüşü yer almaktadır (68). Özerkliği yüksek olan bireyler davranışlarını içsel olarak düzenleyebilmekte, kendi kararlarını verebilmekte, kendisini öznel standartlarına göre değerlendirebilmekte, bağımsız düşünce ve davranışlarını belirlerken sosyal baskılarla başa çıkabilmektedir (69).

Başkalarıyla pozitif ilişkiler boyutu: Sıcak ve güvene bağlı kişilerarası ilişkilere önem verilmekte ve bireyin ilişkilerinde dışa dönük bir yapıya sahip olması gerektiği vurgulanmaktadır. Çünkü bu niteliklere sahip olan bireylerin, başkaları ile daha fazla sevgi, daha derin dostluklara sahip oldukları ve tüm insanlar için sevecenlik ve empati duyguları güçlü olan bireyler oldukları görülmektedir (65). Kişilerarası ilişkilerde tatmin edici, sıcak ve güvene dayalı ilişkiler kurarlar. İnsan ilişkilerinde iş birliği içerisinde hareket ederler ve diğerlerinin iyi oluşu hakkında duyarlıdırlar (69).

Çevresel hâkimiyet boyutu: Kişinin kapasitesine, gereksinimlerine uygun çevre bulması veya oluşturmaları çevresel hâkimiyetinin ana unsurudur. Çünkü çevresel hakimiyeti yüksek olan bir birey çevresel faaliyetlerin karmaşık yapısını denetler, çevreyi yönetme konusunda yetkinlik ve hakimiyet anlayışına sahiptir. Kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun içerikleri seçebilir, çevresindeki fırsatları etkin şekilde kullanır veya oluşturabilir (69).

Kendini kabul boyutu: Ruh sağlığı, olgunluk ve optimal seviyede psikolojik işlevselliğin karakteristik özelliğidir ve bireyin motivasyon kaynaklarını, kendi hareketlerini ve duygularını doğru saptamasını, ayrıca kendisinin negatif yönlerinin neler olduğunu bilmesini savunmaktadır (70). Sonuç olarak kendini kabul boyutu, bireyin kendinin farklı özelliklerini tanıyarak kabul etmesi, geçmiş yaşamı ile ilgili pozitif duygular hissetmesi ve kendine karşı olumlu tutum sergilemesini ifade etmektedir (47).

Yaşam amacı boyutu: Bireyin bir amaca yönelik hareket etmesi konusundaki inancını gösteren ve yaşamını anlamlı kılan bir boyuttur (70). Çünkü yaşam amacı olan insanların zorluklarla daha iyi mücadele edebildikleri, yaşama daha sıkı bağlandıkları, biyolojik olarak daha uzun süre varlıklarını sürdürebildikleri ve çıkan sorunlara daha etkili çözüm üretebildikleri gözlemlenmiştir (33). Dolayısıyla bireyin yaşadığı hayatı yaşamaya değer bulması ve hem geçmişte hem de şu anda yaşamın birey için önemli anlamlar taşıması yaşam amacı boyutunun içerisinde değerlendirilmektedir (65).

Bütün bu boyutlar bağlamında, psikolojik iyi oluş kavramı ‘tam ve derinden tatmin edici bir şekilde hayat yaşama’ olarak nitelendirilmektedir (47).

2.4. Öz Güven

Psikolojik durumun başlıca unsurlarından biri olan özgüven, psikolojik bir zorunluluk olarak belirtilmektedir. Kendini değerli görmeyen bireyin önemli ihtiyaçlarından çoğu giderilmediğinde tedirgin bir şekilde yaşamını sürdürür. Bireyleri diğer canlılardan farklı kılan özelliği, kendisinde bulunan özelliklerinin bilincinde olmasıdır. Bireyler kendileri için

hazırladıkları kimlik ile kendilerine önem kazandırırılar. Bireyin kendine kazandırdığı bu önem, kimliğini sevip sevmediğine karar verme özelliğini elinde bulundurmasıdır (71).

Öz güven duygusunun, bireyin pozitif bir hayata sahip olması, kendini kabiliyetleri hususunda besleyebilmesi ve güçlü yönlerini başarılı bir birey olma yolunda kullanabilmesi için önemli bir neden olduğu belirtilmiştir (72).

Öz güven, bireyin hedeflerine ulaşabilmesi için gerekli olan bir duygudur ve bu duygu manidar ve dolu dolu bir hayat sürmek için vazgeçilmezdir (73).

Öz güven, bireyin kendisiyle ilgili olumlu fikirlere sahip olması, kendisinin yeterli ve değerli olduğunu düşünmesi, kendini tanıması ve olduğu gibi kabul etmesi olarak ifade edilmektedir (74).

Öz güven duygusu, bireylerin yaşamlarında daha kolay ve daha soğukkanlılıkla karar vermesini, inisiyatif almasını, harekete geçmesini, çevresiyle iletişimde bulunmasını ve kendini göstermesini sağlar (75).

Bir diğer tanıma göre öz güven, bireyin kendi yeteneğine, becerisine, bilgisine, bedenine, beden diline, dürtülerine, öz denetimine, psikolojik durumuna, fikirlerine, zekasına ve diğer insanlara duyarlılığına güvenmesidir (76).

Kelsey ise, özgüvenin her bireyde aynı seviyede bulunmadığını, bununla beraber öz güvenin çokluk veya azlık derecesinin hayata istenilen yönü verme noktasında başarı ya da başarısızlığı getireceğini savunmaktadır (77).

Kara'nın savunduğu görüşe göre, öz güven her şeyden önce bireye eyleme geçebilme yetisi kazandırırken, buna karşı diğer yandan eyleme geçmeme yetisini de sunmaktadır (78).

Sporda özgüven, yüksek muvaffakiyet beklentisi ile karakterizedir. Araştırmacılar, öz güvene sahip sporcuların kendilerini muvaffak olacaklarına, muvaffak olma yolunda gereken gizil güçlerini keşfedecek bedensel ve bilişsel maharetin kendilerinde bulunduğu inancında olduklarını ifade etmişlerdir (79).

Özgüven kavramı kendi içerisinde içsel öz güven ve dışsal öz güven olarak ikiye ayrılır (80).

2.4.1. İçsel Öz Güven

Bireyin kendini sevmesi, kendinden hoşnut olması, kendisiyle barışık olma halidir.

Dört alt başlıktan meydana gelmektedir:

Kendini sevm: Bu bireyler kendilerine önem verir ve kendilerini değerli görürler. Bir işi başardıklarında beğenilmek isterler ve isteklerini açıkça gösterebilirler. Sosyal ortamlarda ilgi görmek isterler ve gördükleri ilgi onlara mutluluk verir. Niyetleri iyidir ve niyetlerini açığa vurmaktan çekinmezler.

Kendini tanıma: Bu bireyler kuvvetli ve güçsüz yanlarını anlayıp, bunu kolayca dile getirirler. Kendini bilen bireyler arkadaşlık kurma konusunda titizdirler. İçselleştirdikleri değerler bulunmaktadır. Eleştiriye maruz kalmak bu bireyleri öfkelenmez, eleştirileri kabullenip eleştirildikleri yönlerini değiştirmek için çaba gösterirler. İhtiyaç duyduklarında yardım almaktan çekinmezler.

Kendisine açık amaçlar belirleme: Bu bireyler arzuladıkları şeylerin bilincindedirler. Ulaşabilecekleri amaçları belirleyerek, bu amaçlara erişmek için mücadelede bulunurlar. Bu bireyler kendilerini sıkı bir şekilde takip eder ve hangi düzeyde ilerlediklerini incelerler. Karar vermelerini gerektiren durumlarda fazla zorluk çekmezler.

Olumlu düşünme: Bu bireyler yaşama genel olarak pozitif bakar ve hayatta olumlu şeyler yaşayacaklarına ilişkin beklenti içerisinde bulunurlar. İleride yaşayacaklarının geçmiş yaşantılarından iyi olacağını düşünmektedirler. Her türlü farklılığı kabul ederler ve bu farklılıklar neticesinde ilerleme sağlayacaklarını düşünürler. Bir problem ile karşı karşıya kaldıklarında çare bulmaya çabalarlar, zira çaresi olmayan problemin olmadığını düşünürler (80).

2.4.2. Dışsal Öz Güven

Bireyin çevresindeki kişilere, kendinden fazlasıyla emin ve memnun olduğunu gösterdiği eylemlerdir. Üç alt başlıktan meydana gelmektedir:

İletişim: Bu bireyler ne zaman konuşacaklarını ve ne zaman dinleyeceklerini bilirler. Vücut diline fazlasıyla egemendirler ve ayrıca karşısındaki kişinin iletmek istediği mesajı algırlar. Topluluk içerisinde konuşmak bu bireyler için zor değildir.

Kendini iyi ifade edebilme: Bu bireyler anlatmak istediklerini açık bir şekilde söylemekte zorlanmazlar. Hak ve sınırlarının farkındadırlar ve bu sınırları geçmezler. Kendisini ve karşısındaki bireyi anlamakta başarılıdırlar, ayrıca zamanı geldiğinde karşısındakinin de kendilerini anlamasını isterler. Karşısındakilere iltifatta bulunurlar ve kendilerine de iltifatta bulunulmasını isterler. Hoşnut olmadıkları durumu kolayca ifade edebilirler.

Duygularını kontrol altına alabilme: Bu bireyler olay ve durumlara olağan tepkilerde bulunurlar. Hayatlarında yaşadıkları üzümler zamanların kendilerini engellemesine izin vermezler ve bu günleri kolayca atlatırlar. Negatif durumlarla karşı karşıya kaldıklarında kendilerini koruyabilirler. Karşılıklı ilişkilerde mutluluk ve sevgiye ihtiyaç duyarlar (80).

Düşük seviyede öz güven sahibi bireyler, başarabilecekleri konularda kendilerini yeteri kadar tanıyamazlar. Karşılaştıkları bir işin üstesinden gelebilecek yeterliliğe ve maharete sahip oldukları halde, o işi gerçekleştirmekte tereddüde düşebilirler. Yeni bir durumla veya bireylerle karşılaşmak onlara rahatsızlık verebilir (80).

Normal seviyede öz güvene sahip bireyler, bir işi yaparken yapabileceğinin en iyisini ortaya koymak için çaba gösterirler ve işi nihayete erdirmeden katiyen bırakmazlar. Bu bireyler bir işi yapmayı beceremediğinde bahane üretmektense, tekrar deneme yoluna giderler. Hataları dert edinmektense, sonuçlardan tecrübe edinirler. Birden fazla soruna göğüs gerebilirler (80).

Öz güven duygusu gelişmiş bireylerde, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğünün önemi yoktur. Öz güveni yüksek bireyler, kazandığı benlik duygusundan dolayı kendilerini kişilikleri ile uyum içerisinde hissetmektedir (81).

Gerekenden fazla yüksek öz güven duygusuna sahip bireylerin sınırlara tahammül edemedikleri, beceri ve kapasitelerine ilişkin gerçek dışı düşüncelere sahip oldukları, kendilerine kapasitelerinin üstünde mesuliyet yükledikleri bilinmektedir. Bunun yanında bu bireyler, her şeyin en iyisini kendilerinin yaptıkları ve bildiklerini düşünür, tavsiyelere kulak asmaz ve kendilerine yardıma bulunmak isteyenleri çoğu zaman reddederler (80). Öz güvenin sağlanması için yapılması gerekenler ise şöyle özetlenebilir:

- Öz güven duymak istenen konuya ayrıntılı olarak odaklanılmalıdır.
- Birey kendisini bilinçlendirmeli, düşündüğü konularla alakalı hayaller kurmalıdır.
- Birey ne kadar istekli olursa, sonuca o kadar çabuk ulaşacaktır.
- Öz güven öğrenilmiş bir davranıştır. Öz güveni engelleyen düşünce ve duygular değiştirilebilir.
- Öz güven kazanmak istenilen konuda çok çalışılmalı, kabul ettirmek istenilen düşüncenin olumlu ve olumsuz tarafları ayrıntılı bir şekilde incelenerek eleştirilere tutarlı yanıtlar verilebilir.
- Ne içinde bulunulan durumu ne de kişiyi gözünüzde büyütmeye gerek yoktur.

Herkesin hatalı yönleri olabilir. Bu farkındalık oluştuğunda kişi kendisini daha iyi görecektir (74).

3. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın yürütülmesi amacı ile Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanlığının 30/10/2020 tarih ve 09 sayılı oturumunda alınan 09/19 sayılı karar ile araştırmanın yapılması uygun görülmüştür.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma modeline uygun olarak hazırlanmış olup, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel (korelasyonel) tarama yöntemi, genel tarama yönteminin içine giren bir yöntemdir. Genel tarama modelleri; birden çok değişkenden oluşan evrende, evren hakkındaki yargıya varmak amacı ile evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde uygulanan tarama yöntemlerindendir (82).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evrenini, 2020-2021 akademik yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nin çeşitli akademik birimlerinde öğrenimine devam eden, basit tesadüfi yöntemle seçilen 18 yaş ve üzeri öğrencilerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma verilerinin toplanması için, Kişisel Bilgi Formu (Ek-1), Beden Memnuniyeti Ölçeği (Ek-2), Mental İyi Oluş Ölçeği (Ek-3) ve Öz Güven Ölçeği (Ek-4) kullanılmıştır. Veriler Covid-19 Salgını dolayısıyla Google Form aracılığıyla çevrimiçi olarak elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri akademik birim, aktif spor yapma veya yapmama durumu ve spora başlama yılı gibi demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Beden Memnuniyeti Ölçeği: Avolos, Tylka ve Wood-Barcalow tarafından 2005 yılında geliştirilen bu ölçekte bireylerin beden memnuniyet düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır (28). 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. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin iki faktöre sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Yapılan analizler sonucu ölçeğin geçerliği ve iç tutarlığının yeterli oranda olduğu görülmüş ve bileşik güvenirliğe 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 (83).

Mental İyi Oluş Ölçeği: Tennant ve arkadaşlarının 2007 yılında kişilerin mental iyi oluş düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir (49,51). Ölçeğin orijinal adı; Warwick-Edinburg Mental Well-Being Scale'dir. Ölçeğin Türkçe formuna çevrilmesini, geçerlilik ve güvenirlik 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 güvenirliği 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 (49).

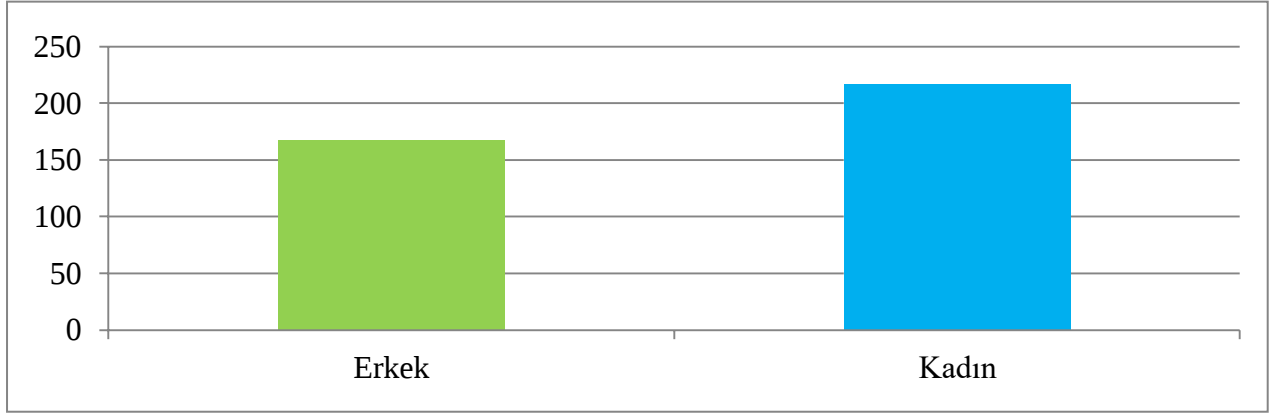
Öz Güven Ölçeği: Bireylerin öz güven düzeylerini tespit etmek için Akın tarafından 2007 yılında geliştirilen “Öz Güven Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 33 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşan, kendini değerlendirmeye yönelik 5’li likert türünde bir ölçektir. Öz güven ölçeğinin puanlanmasında toplam puan ve 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 tanıması, kendilerine yönelik aleni gayeler oluşturmaları 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 güvenirlik 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. (84).

3.4. 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 yapılarının karşılaştırılması sonucunda tüm problem ve alt problem testleri için parametrik test kararı alınmıştır. Problem ve alt problemlerin analizleri için bağımsız iki grup karşılaştırmalarında Bağımsız Örneklem t-Testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırmalarında Tek Faktörlü Varyans Analizi (One Way Anova) yapılmış, Varyans Analizi sonucunda gruplar arasında farklılık bulunması durumunda farklılığın kaynağını ve bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Tukey Testi”, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Sonuçlar 0,05 ve 0,01 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

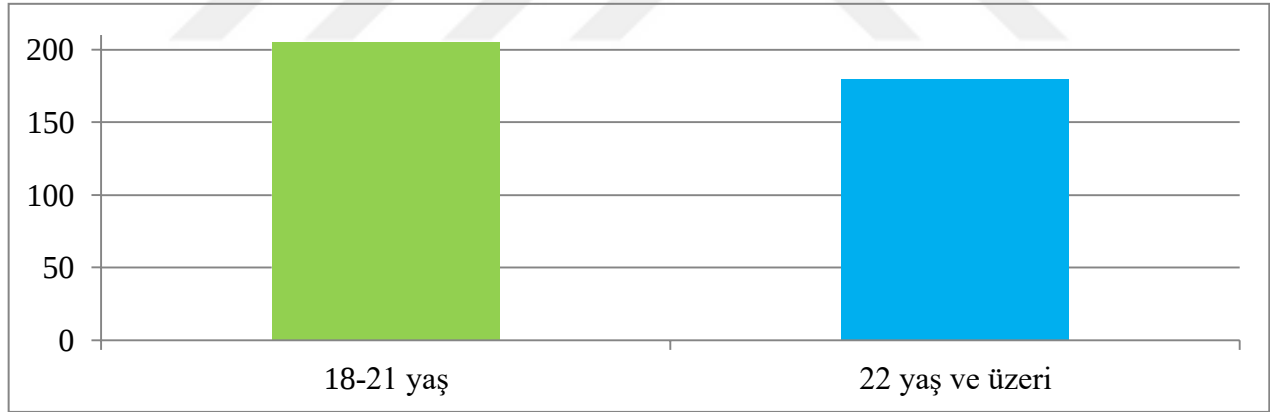
4. BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı Analizler



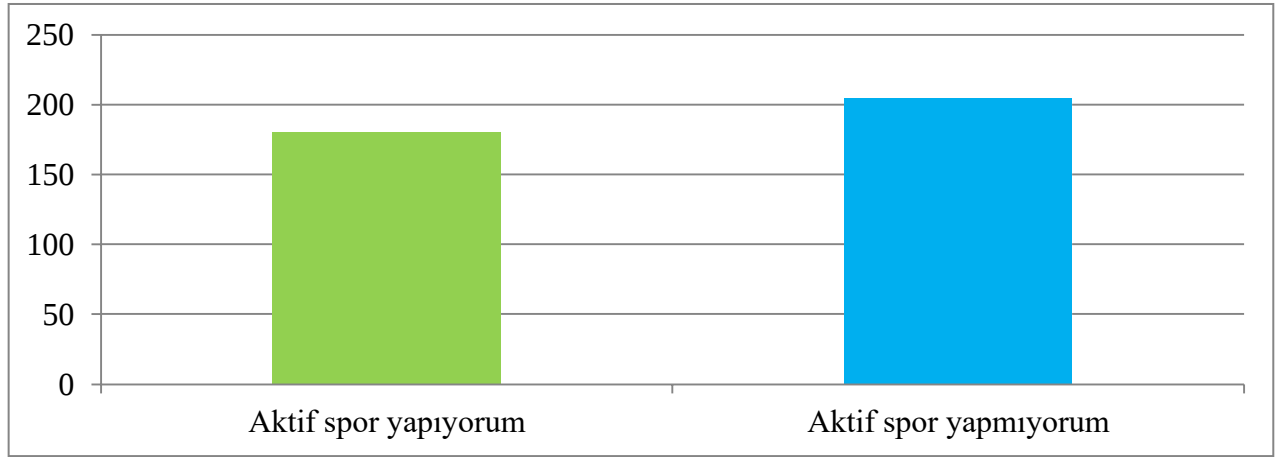
Şekil 4.1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları

Şekil 4.1.'de araştırmada yer alan katılımcıların cinsiyetlerinin dağılımı yer almaktadır. Araştırmaya toplam 385 kişi katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılanların % 43,6'sı (n=168) "Erkek", % 56,4'ü (n=217) "Kadın" dır.



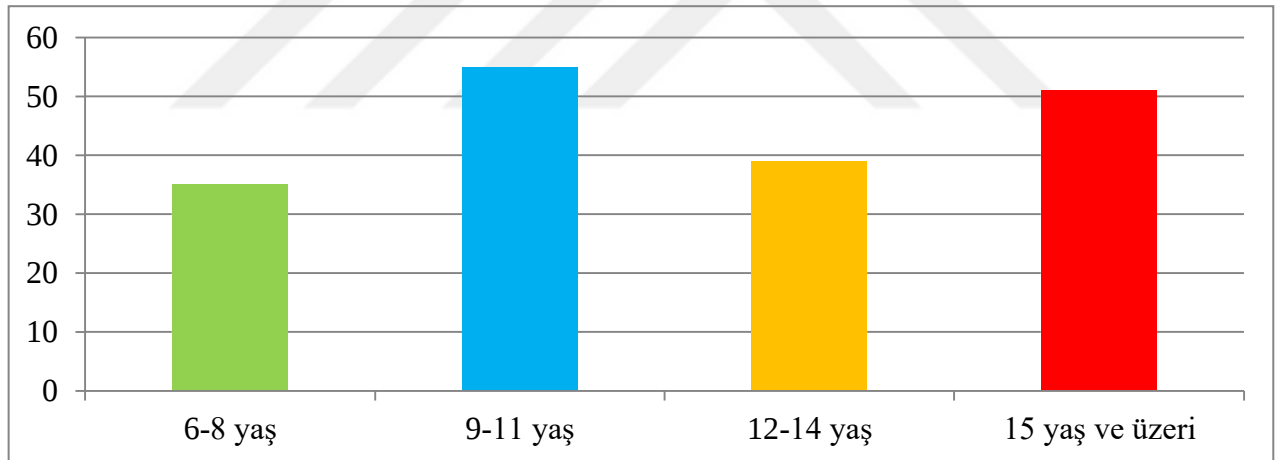
Şekil 4.2. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımları

Şekil 4.2.'de araştırmada yer alan katılımcıların yaşlarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılanların % 53,2 'si (n=205) 18-21 yaş aralığında, % 46,8' i (n=180) 22 yaş ve üzerindedir.



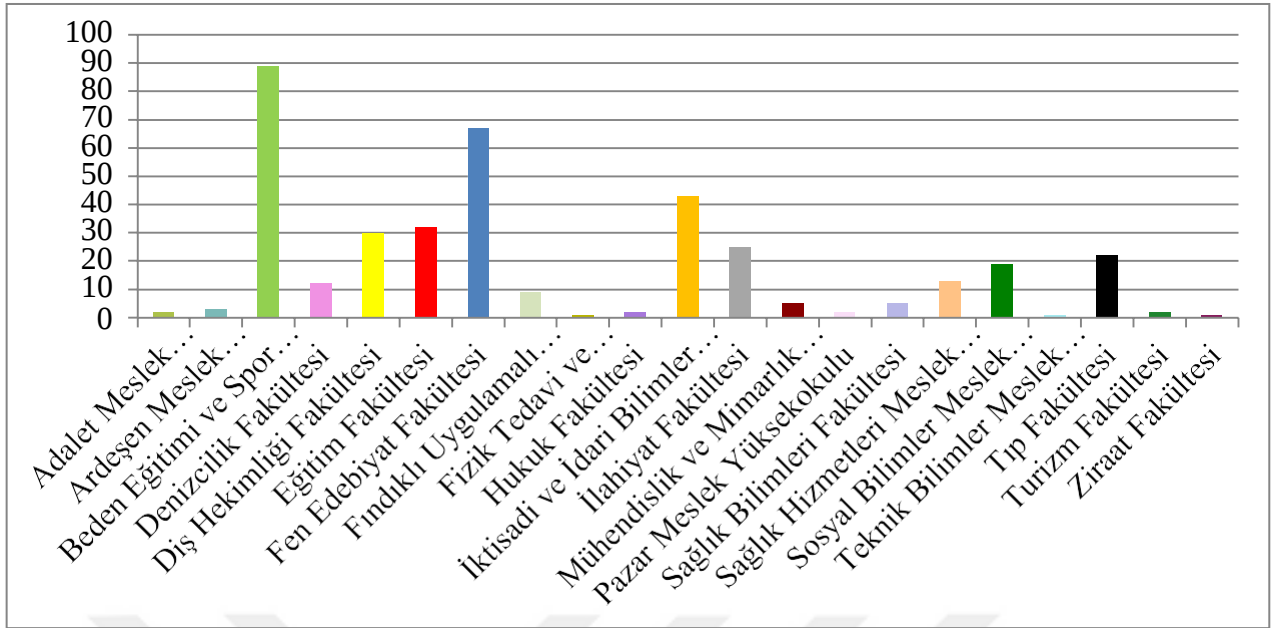
Şekil 4.3. Katılımcıların Aktif Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımları

Şekil 4.3.'te araştırmada yer alan katılımcıların aktif spor yapma durumlarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılanların % 46,8 'i (n=180) aktif spor yapan katılımcılardan oluşurken, % 53,2' si (n=205) aktif spor yapmayan katılımcılardan oluşmaktadır.



Şekil 4.4. Katılımcıların Spora Başlama Yaşlarına Göre Dağılımları

Şekil 4.4.'te araştırmada yer alan aktif spor yapan katılımcıların (n=180), spora başlama yaşlarına göre dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan aktif spor yapan katılımcıların, % 9,1 'i (n=35) 6-8 yaş aralığında, % 14,3' ü (n=55) 9-11 yaş aralığında, %10,1'i (n=39) 12-14 yaş aralığında ve %13,2 'si (n=51) ise 15 yaş ve üzerinde spora başlamıştır.



Şekil 4.5. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Akademik Birimlere Göre Dağılımları

Şekil 4.5.'te araştırmada yer alan katılımcıların öğrenim gördükleri akademik birimlere göre dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılanların %23,1 'i (n=89) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda, % 17,4' ü (n=67) Fen-Edebiyat Fakóltesi'nde, %11,2'si (n=43) İktisadi ve İdari Bilimler Fakóltesi'nde, %8,3 'ü (n=32) Eğitim Fakóltesi'nde, %7,8'i (n=30) Diş Hekimliğı Fakóltesi'nde, %6,5'i (n=25) İlahiyat Fakóltesi'nde, %5,7'si (n=22) Tıp Fakóltesi'nde, %4,9'u (n=19) Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu'nda, %3,4'ü (n=13) Sağık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda, %3,1'i (n=12) Denizcilik Fakóltesi'nde, %2,3'ü (n=9) Fındıklı Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu'nda, %1,3'ü (n=5) Sağık Bilimleri Fakóltesi'nde, %1,3'ü (n=5) Mühendislik ve Mimarlık Fakóltesi'nde, % 0,8'i (n=3) Ardeşen Meslek Yüksekokulu'nda, % 0,5'i (n=2) Adalet Meslek Yüksekokulu'nda, % 0,5'i (n=2) Hukuk Fakóltesi'nde, % 0,5'i (n=2) Pazar Meslek Yüksekokulu'nda, % 0,5'i (n=2) Turizm Fakóltesi'nde, % 0,3'ü (n=1) Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nda, %0,3'ü (n=1) Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu'nda ve % 0,3'i (n=1) Ziraat Fakóltesi'nde öğrenim görmektedir.

Tablo 4.1. Ölçeklerin Normallik Testi ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri

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

Tabloda 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. Tabaschnick ve Fidell, ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 değerleri arasında olması halinde, verilerin normal dağılıma sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle verilerin karşılaştırılmasında parametrik testlerin uygulanması gerektiği görülmektedir (85).

4.2. Açıklayıcı Analizler

1. Alt Problem: Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin bazı demografik değişkenlere göre, beden memnuniyeti düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

Tablo 4.2. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Beden Memnuniyeti Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	X	Ss	Sd	t	p
Beden Memnuniyeti	Erkek	106	4,00	,582	178	,151	,880
	Kadın	74	3,98	,750			

***p<0,05**

Tablo incelendiğinde cinsiyete bağlı olarak, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t_{(178)}=,151$; $p>0,05$).

Tablo 4.3. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Beden Memnuniyeti

Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Yaş	n	X	Ss	Sd	t	p
Beden							
Memnuniyeti	18-21 yaş	95	4,06	0,653	178	1,584	,115
	22 yaş ve üzeri	85	3,91	0,651			

***p<0,05**

Tablo incelendiğinde yaşa bağlı olarak, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t_{(178)}=1,584$; $p>0,05$).

Tablo 4.4. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Spora Başlama Yaşına Göre Beden Memnuniyeti Düzeylerinin One Way ANOVA Testi Sonuçları

	Spora Başlama Yaşı	n	X	Ss	Sd	F	p	Tukey
Beden								
Memnuniyeti	6-8 yaş (1)	35	4,17	,571	176/3	2,587	,005*	1>4
	9-11 yaş (2)	55	4,03	,515				
	12-14 yaş (3)	39	4,01	,830				
	15 yaş ve üzeri (4)	51	3,79	,662				

***p<0,05**

Tablo incelendiğinde spora başlama yaşına bağlı olarak, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($f_{(3,176)}=2,587$; $p<0,05$). Hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Tukey” testi uygulanmış ve 6-8 yaş aralığında spora başlayanların beden memnuniyeti düzeylerinin, 15 yaş ve üzeri spora başlayanların beden memnuniyeti düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Erken yaşlarda spora başlayan üniversite öğrencilerinin, spora geç başlayanlara göre beden memnuniyeti düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Beden Memnuniyeti Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Aktif Spor Yapma	n	X	Ss	Sd	t	p
Beden Memnuniyeti	Evet	180	3,99	,655	383	3,64	,000*
	Hayır	205	3,71	,835			

***p<0,05**

Tablo 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.

2. Alt Problem: Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin bazı demografik değişkenlere göre, mental iyi oluş düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

Tablo 4.6. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Mental İyi Oluş Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	X	Ss	Sd	t	p
Mental İyi Oluş	Erkek	106	4,08	,577	178	1,064	,289
	Kadın	74	3,98	,679			

***p<0,05**

Tablo incelendiğinde cinsiyete bağlı olarak, aktif spor üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t_{(178)}=1,064$; $p>0,05$).

Tablo 4.7. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Mental İyi Oluş

Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Yaş	n	X	Ss	Sd	t	p
Mental İyi Oluş	18-21 yaş	95	4,07	,694	178	,758	,450
	22 yaş ve üzeri	85	4,00	,530			

***p<0,05**

Tablo incelendiğinde yaşa bağlı olarak, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t_{(178)}=,758$; $p>0,05$).

Tablo 4.8. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Spora Başlama Yaşına Göre Mental İyi Oluş Düzeylerinin One Way ANOVA Testi Sonuçları

	Spore Başlama Yaşı	n	X	Ss	Sd	F	p
Mental İyi Oluş	6-8 yaş (1)	35	4,15	,567	176/3	1,002	,393
	9-11 yaş (2)	55	4,09	,591			
	12-14 yaş (3)	39	3,97	,581			
	15 yaş ve üzeri (4)	51	3,96	,711			

***p<0,05**

Tablo incelendiğinde spora başlama yaşına bağlı olarak, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($f_{(3,176)}=1,002$; $p>0,05$).

Tablo 4.9. Üniversite Öğrencilerinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Mental İyi Oluş Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Aktif Spor Yapma	n	X	Ss	Sd	t	p
Mental İyi Oluş	Evet	180	4,03	,621	383	5,59	,000*
	Hayır	205	3,67	,656			

***p<0,05**

Tablo 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.

3. Alt Problem: Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin bazı demografik değişkenlere göre, öz güven düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

Tablo 4.10. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öz Güven Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	X	Ss	Sd	t	p
Öz Güven	Erkek	106	4,10	,531	178	,741	,460
	Kadın	74	4,03	,660			

*** $p<0,05$**

Tablo incelendiğinde cinsiyete bağlı olarak, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin öz güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t_{(178)}=,741$; $p>0,05$).

Tablo 4.11. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Öz Güven Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Yaş	n	X	Ss	Sd	t	p
Öz Güven	18-21 yaş	95	4,11	,585	178	,864	,389
	22 yaş ve üzeri	85	4,03	,588			

*** $p<0,05$**

Tablo incelendiğinde yaşa bağlı olarak, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t_{(178)}=,864$; $p>0,05$).

Tablo 4.12. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Spora Başlama Yaşına Göre Öz Güven Düzeylerinin One Way ANOVA Testi Sonuçları

	Spore Başlama Yaşı	n	X	Ss	Sd	F	p
Öz Güven	6-8 yaş (1)	35	4,12	,645	176/3	1,144	,333
	9-11 yaş (2)	55	4,11	,408			
	12-14 yaş (3)	39	4,14	,543			
	15 yaş ve üzeri (4)	51	3,79	,721			

***p<0,05**

Tablo incelendiğinde spora başlama yaşına bağlı olarak, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($f_{(3,176)}=1,144$; $p>0,05$).

Tablo 4.13. Üniversite Öğrencilerinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Öz Güven Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Aktif Spor Yapma	n	X	Ss	Sd	t	p
Öz Güven	Evet	180	4,07	,586	383	5,66	,000*
	Hayır	205	3,71	,649			

***p<0,05**

Tablo 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.

Araştırma Problemi: Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 4.14. Üniversite Öğrencilerinin Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Öz Güven Düzeylerinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

		Beden Memnuniyeti	Mental İyi Oluş	Öz Güven
Beden Memnuniyeti	r	1		
	p			
Mental İyi Oluş	r	,528	1	
	p	,000*		
Öz Güven	r	,475	,787	1
	p	,000*	,000*	

***p<0,01**

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 ($r=,787$; $p<0.01$).

5. 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.

Beden Memnuniyetine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. 6-8 yaş aralığında spora başlayanların beden memnuniyeti düzeylerinin, 15 yaş ve üzeri spora başlayanların beden memnuniyeti düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyete ve yaşa bağlı olarak beden memnuniyeti düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Arslangiray tarafından yapılan araştırmada cinsiyete göre beden imajı puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (86).

Üniversite okuyan dansçılar ile yapılan araştırmada beden imgesinden memnuniyet düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (87).

Öngören 2011 yılında yapmış olduğu araştırmada, yaş değişkeninin beden algısı ile ilişkisi olmadığını tespit etmiştir (41).

Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine yapılan bir diğer araştırmada da, yaş değişkeni ile beden imajı arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (88).

Diğer bir araştırmada ise, aktif olarak sporla uğraşmanın gerek beden memnuniyeti gerekse iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim aktif olarak

sporla uğraşan öğrencilerin beden memnuniyetleri ortalamasının uğraşmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (89).

Sporla uğraşan bireylerde vücutta meydana gelen değişiklikler bireylerin beden memnuniyetinin artmasına neden olduğu görülmektedir. Bu görüşü destekleyen araştırmalar mevcuttur (90, 91).

Literatürde de görüldüğü gibi, spor yapanların yapmayanlara göre beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu ve genel olarak beden memnuniyeti düzeylerinde cinsiyete ve yaşa bağlı olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Beden memnuniyeti ile spora başlama yaşının incelendiği bir araştırma olmadığından dolayı, spora başlama yaşı ile beden memnuniyeti düzeyi bulgularının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları ile literatürdeki araştırmalar karşılaştırıldığında sonuçların genel olarak paralellik gösterdiği görülmektedir. Sporun insanlar üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. Sporun insanların beden memnuniyeti düzeylerini de arttırdığı görülmektedir. Bunun yanında cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olmaması sonucu ise, yaş kategorilerinin birbirine yakın olması ile açıklanabilir.

Mental İyi Oluşa İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyete, yaşa ve spora başlama yaşına bağlı olarak mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde Görener, Öztürk ve Yılmaz'ın yapmış oldukları araştırmada cinsiyet değişkenine göre mental iyi oluş düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (92).

Alan yazındaki bir başka araştırmada da, cinsiyete göre mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (93).

Üniversite ğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise, mental iyi oluş ile bilinçli farkındalığın incelenmesi üzerine yapılan araştırmada, cinsiyete göre öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yine aynı araştırmada yaş değişkenine göre mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında, anlamlı düzeyde bir farka rastlanmamıştır (94).

Üniversitede okuyan öğrencilerin, fiziksel aktivite yapma durumlarının mental iyi oluş seviyelerine etkisinin incelendiği bir araştırmada ise, fiziksel aktivite yapan niversite ğrencilerinin yapmayanlara göre daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir (95).

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 (96).

Literatürde de görüldüğü gibi, spor yapanların yapmayanlara göre mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve mental iyi oluş düzeylerinde cinsiyete ve yaşa bağlı olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Mental iyi oluş ile spora başlama yaşının incelendiği bir araştırma olmadığından dolayı, spora başlama yaşı ile mental iyi oluş düzeyi bulgularının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları ile literatürdeki araştırmalar karşılaştırıldığında sonuçların genel olarak paralellik gösterdiği görülmektedir. Cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı bir farkın

olmaması sonucu ise, yaş kategorilerinin birbirine yakın olması ve araştırma katılımcılarının benzer bazı sosyodemografik özelliklere sahip olması ile açıklanabilir.

Öz Güvene İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyete, yaşa ve spora başlama yaşına bağlı olarak öz güven düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, fitness salonlarında spor yapan kişilerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bir araştırmada, spor yapan bireylerin cinsiyet ve yaş değişkenine göre öz güven düzeyinde anlamlı fark olmadığı, bunun yanında spor yapan bireylerin öz güven düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (97).

Dağcıların öz güven düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir diğer araştırmada ise, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre öz güven düzeylerinde anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir (98).

Karagün ise, farklı spor dallarıyla uğraşan bireylerde yaş değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir (99).

Bir diğer araştırmada, sportif faaliyetlerde bulunan bireylerde cinsiyet değişkenine göre katılımcıların öz güvenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (100).

Bir başka araştırmada ise, yapılan düzenli sporun bireyler üzerinde öz saygının ve öz güvenin artmasına katkıda bulunduğu tespit edilmiştir (101).

Literatürdeki araştırmalarda da gördüğümüz üzere, spor yapanların yapmayanlara göre öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğu ve genel olarak öz güven düzeylerinde cinsiyete ve

yaşa bağı olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Öz güven ile spora başlama yaşının incelendiği bir araştırma olmadığından dolayı, bu araştırmada spor başlama yaşı ile öz güven düzeyi bulgularının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları ile literatürdeki araştırmalar karşılaştırıldığında sonuçların genel olarak paralellik gösterdiği görülmektedir. Cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı farkın olmaması sonucu ise, yaş kategorilerinin birbirine yakın olması ile açıklanabilir.

Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Öz Güven Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarında beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan bir araştırmada, 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 (102, 103).

Kouli ve arkadaşları 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 (104).

Başka bir araştırmada ise, 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 (105).

Sonuç olarak, sporun olumlu yansımalarının birçok alanda karşımıza çıktığı aşıkardır. 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.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek, bazı demografik değişkenlere göre farklılıkları incelemek amacıyla elde edilen araştırma sonuçlarına göre;

- Cinsiyet ve yaşa bağlı olarak beden memnuniyeti düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı,
- Spora başlama yaşına bağlı olarak 6-8 yaş aralığında spora başlayanların beden memnuniyeti düzeylerinin, 15 yaş ve üzeri spora başlayanların beden memnuniyeti düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu,
- Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin, aktif spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre beden memnuniyeti düzeylerinin daha yüksek olduğu,
- Cinsiyet, yaş ve spora başlama yaşına bağlı olarak mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı,
- Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin, aktif spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu,
- Cinsiyet, yaş ve spora başlama yaşına bağlı olarak öz güven düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı,
- Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin, aktif spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğu,
- Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ve mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde bir ilişki olduğu,
- Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ve öz güven düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde bir ilişki olduğu,

- Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ve öz güven düzeyleri arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

- Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı'na yürütülecek çalışmalarla bireylerde erken yaşlarda aile ve okul tarafından verilecek spor eğitiminin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.
- Araştırmamız Covid-19 pandemisi döneminde yapıldığından, katılımcıların spor, egzersiz ve fiziksel aktiviteye duyduğu ihtiyacın daha yüksek olduğu bilinmekte, bu anlamda pandemi sona erdiğinde, yapılacak benzer bir araştırma ile daha fazla üniversiteye ve daha fazla katılımcıya ulaşılarak yapılması önerilebilir.
- Üniversitelerde öğrencilere bölüm fark etmeksizin seçmeli ders grubu adı altında spor, egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılabilecekleri uygulamalı spor eğitimi dersleri sunulabilir.

KAYNAKLAR

1. Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayıncılık.
2. Amman, M. T. (2000). Spor Sosyolojisi. *Sporda Sosyal Bilimler* (H. C. İkizler, Ed.). İstanbul: Alfa Basım, 88-150.
3. Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum*. İstanbul: Başlık Yayınları.
4. Şahin, H. M. (2004). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Nobel Yayınevi.
5. Bompa, T. O. (1994). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi* (İ. Keskin ve A. B. Tuner, Çev.). Ankara: Bağırhan Yayınevi. (1998).
6. Sunay, H. (2010). *Sporda Organizasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.
7. Yarımkaya, E., Akandere, M. ve Baştuğ, G. (2014). Effect of Self-Confidence Levels of 12-14 Years Old Students on Their Serving Ability in Volleyball. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 242-250.
8. Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
9. Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
10. Sucan, S. (2012). *Ferdi ve Takım Sporcularının Yaşam Kalitesinin Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
11. Voigt, D. (1992). *Spor Sosyolojisi* (A. Atalay, Çev.). İstanbul: Alkım Yayınları. (1998).
12. Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Detay Yayıncılık

13. Sönmez, T. ve Sunay, H. (2004). Ankara'daki Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanan Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Sorunlarına İlişkin Bir İnceleme. *Milli Eğitim Dergisi*, 32(162), 270-277.
14. Yalçın, K. Y. (2006). *Yerleşik ve Taşımali Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi ve Sporun Önemi Kütahya İli Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
15. Ramazanoğlu M. O., Demirel E. T., Altungül O., Ramazanoğlu F. ve Özer A. (2005). Gençlik ve Spor Taşra Teşkilatı Personelinin Eğitim ve Medeni Durumunun İş Doyumu Üzerine Etkisi. U, Yozgat (Ed.). *XIII. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi: 12- 15 Mayıs 2005 - İstanbul: Kongre Bildiri Kitabı* (s. 98-99). İstanbul: Marmara Üniversitesi .
16. Şenyüzlü, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
17. Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
18. Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., ve Ağaoğlu, S. A. (2004). Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.
19. Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A. and Hotopf, M. (2018). Exercise and The Prevention of Depression: Results of The Hunt Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.

20. Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.
21. Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 131-141.
22. Yıldırım S. ve Özcan G. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (23), 111-135.
23. Bulgu, N. (2013). Spora Katılımda Toplumsal Fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi Öğrencileri Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD)*, 18(18), 25-45.
24. Ergül, M. A. (2014). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Tenis Sporuna Yönelik Farkındalık Düzeylerine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
25. İnal, A. N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
26. Timurturkan, M. ve Demez, G. (2018). Bir Toplumsal İktidar Alanı Olarak Beden ve Yaşlanan Bedenin Yeniden İnşası. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(2), 441-456.
27. Erenoğlu Son, N. (2014). Beden Hakkında Güncel Tartışmalar. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, (30), 82-87.
28. Avalos, L., Tylka, T. L. and Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297.

29. Cash, T. F. and Green, G. K. (1986). Body Weight and Body Image Among College Women: Perception, Cognition and Affect. *Journal of Personality Assessment*, 50(2), 290-301.
30. Cash, T. F. and Smolak, L. (2011). Understanding Body Images Historical and Contemporary Perspectives. *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (Cash, T. F. and Smolak, L, Eds.). New York: Guilford Press, 3-11.
31. Anafarta, K. (2000). Seminal Emisyon, Ejakölasyon, Orgazm. *Klinik Androloji* (E. Özdiler ve K. Aydos, Ed.). Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 329-336.
32. Cash, T. F. (2004). Body Image: Past, Present, and Future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
33. Aydın, Y. (2015). *Alkol ve Madde Bağımlılığında Beden Algısı, Benlik Saygısı Düzeyleri ve Sosyal Fobi Görölme Sıklığı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
34. Özaltın, G. (2003). Beden Algısı Değişimine Yaklaşımlar. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*, 13(51), 4-14.
35. Temel, M. (2005). Beden İmajını Etkileyen Faktörler ve Beden İmajı Doyumu. *Sendrom Aktüel Tıp Dergisi*, 17(1), 62-65.
36. Rodoplu, G. (1992). *Mastektomi ve Histerektomi Ameliyatı Sonrası Beden Bütünlüğü Bozulmuş Hastaların Beden İmajları Konusunda Hissettiklerinin İncelenmesinde Hemşirenin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
37. Souto, C. M. R. M. and Garcia, T. R. (2002). Construction and Validation of A Body Image Rating Scale: A Preliminary Study. *International Journal of Nursing Knowledge*, 13(4), 117-126.

38. Morrison, T. G., Kalin, R. and Morrison, M. A. (2004). Body Image Evaluation and Body Image Investment Among Adolescents: A Test of Sociocultural and Social Comparison Theories. *Adolescence*, 39 (155), 571-587.
39. Söyler, D. Y. (2014). *Kadınlarda Beden Algısının Spor Yapmaya Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
40. Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Routledge.
41. Öngören, B. (2011). *Fizyolojik, Sosyal ve Kültürel Açılardan Sağlıklı Beden İmgesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
42. Kurt, E., Özdiilli, K. ve Yorulmaz, H. (2013). Body Image and Self-Esteem in Patients with Rheumatoid Arthritis. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 50(3), 202-208.
43. Botta, R. A. (1999). Television Images and Adolescent Girls' Body Image Disturbance. *Journal of Communication*, 49(2), 22-41.
44. Gallagher, S. (1995). Body Schema and Intentionality. *The Body and The Self* (J. Bermúdez, N. Eilan and A. J. Marcel, Eds.). Oxford: Oxford University Press, 225-244.
45. Heatherton, T. F. and Hebl, M. R. (1998). Body Image. *The Encyclopedia of Mental Health* (A. Deutsch and H. Fishman, Eds.). New York: Franklin Watts Inc , 257-266.
46. Goswami, S., Sachdeva, S. and Sachdeva, R. (2012). Body Image Satisfaction Among Female College Students. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(2), 168-172.
47. Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
48. World Health Organisation. (2004). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence and Practice: Summary Report*. Geneva: World Health Organisation.

49. Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 103-115.
50. Corey, L. M. K. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
51. 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 (WEMWBS): Development and UK Validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(63), 1-13.
52. Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2). 207-222.
53. Merja H., Johanna R. and Katja K. (2016). Do Life Goals Mediate the Link Between Personality Traits and Mental Well-Being? . *The Journal of Happiness and Well-Being*, 4(1), 72-89.
54. McCrea, K. (2009). Mental Well-Being. *Neurodiversity in Higher Education: Positive Responses to Specific Learning Differences* (D. Pollak, Ed.). USA: John Wiley & Sons, 195-217.
55. Keyes C. L., Dhingra S. S. and Simoes E .J. (2010). Change in Level of Positive Mental Health as A Predictor of Future Risk of Mental Illness. *American Journal of Public Health*. 100(12), 2366–2371.
56. Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? . *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
57. Türkmen, M. (2012). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73.

58. Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (E. Deiner, Ed.). Netherlands: Springer.
59. Myers, D. G. and Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
60. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
61. Diener, E., Scollon, C. N. and Lucas, R. E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.
62. Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
63. Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
64. Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar* (T. Doğan, Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (2014).
65. 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.
66. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in The Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
67. Schmutte, P. S. and Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
68. Akdoğan, A. ve Polatçı, S. (2013). Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273-294.

69. Avşar, V. (2019). *Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Bireysel Psikolojik Danışmanın Sosyal Kaygı, Özyeterlik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
70. Ryff, C. D. and Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
71. McKay, M., & Fanning, P. (2016). *Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem*. United States: New Harbinger Publications.
72. Ekinci, H. (2013). Müzik Öğretmeni Adaylarının Solo Sahne Performansına İlişkin Özgüven Algılarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 52-64.
73. Murphy, J. (2008). *Potansiyelinizi Arttırın: Özgüven ve Özsaygı Kazanmak* (M. Baturay, Çev.). İstanbul: Aura Kitapları. (2015).
74. Altıntaş, E. (2015). *Kuramdan Uygulamaya Özgüven*. Ankara: Nobel Yayınları.
75. Ras, P. (2013). *Özgüven: Daha İyi Bir Hayat için Özdeğeri Geliştirmek* (B. Çınar, Çev.). Ankara: Akılçelen Kitaplar. (2016).
76. Solomon, R. C. and Flores, F. (2003). *Building Trust: In Business, Politics, Relationships, and Life*. United Kingdom: Oxford University Press.
77. Kelsey, R. (2012). *Biraz Daha Özgüven Alır Mıydınız?* (F. C. Erdemli, Çev.). Ankara: Kahve Yayınları. (2014).

78. Kara, T. (2017). Takım Sportu veya Bireysel Sportlarla İlgilenen Lise Öğrencilerinin Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, SI(1), 56-62.
79. Yıldırım, F. (2013). *Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
80. Lindenfield, G. (1994). *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme* (G. Tümer, Çev.). Ankara: Hyb Yayıncılık. (1997).
81. Lauster, P. (1974). *Özgüven Öğrenilebilir* (L. Yarbaş, Çev.). İzmir: İlya Yayınevi. (2003).
82. Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
83. 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.
84. Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
85. Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA: Pearson.
86. Arslangiray, N. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
87. Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.

- 88.** Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015). Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine Betimsel Bir Çalışma. *Sport Sciences*, 10(4), 34-43.
- 89.** Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- 90.** Hausenblas H. A. and Fallon E. A. (2006). Exercise and Body Image: A Meta-Analysis. *Psychology and Health*. 21(1): 33-47.
- 91.** Kök E. (2005). *Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- 92.** Görener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- 93.** Diener, E. and Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life-Satisfaction and Selfesteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- 94.** Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Mental İyi Oluşun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- 95.** Yılmaz, A. ve Ağgön, E. (2021). Covid-19 Salgını Sürecinde Fiziksel Aktivite Yapan Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *IV. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi: 21- 23 Mayıs 2021 - Ankara: Kongre Bildiri Kitabı* (s. 211). Ankara: Gazi Üniversitesi.
- 96.** Başar, S. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- 97.** Musa, M. (2020). Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 503-518.

- 98.** Bostancı, Ö., Karaduman, E., ve Şebin, K. (2018). Dağcıların Özgüven Seviyelerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 145-154.
- 99.** Karagün, E. (2014). Self-Confidence Level in Professional Athletes; an Examination of Exposure to Violence, Branch and Socio-Demographic Aspects. *Journal of Human Sciences*, 11(2), 744-753.
- 100.** Yaylacı, S. T. (2019). *Sportif Faaliyetlerin 13-14 Yaşındaki Bireylerin Özgüven Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- 101.** Zorba, E., Tekin, A., Özdağ, S. ve Akçakoyun, F. (1997). Egzersiz Programlı Kamp Yaşantısı ve Özsaygı İlişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 29-34.
- 102.** Bezner, J. R., Adams, T. B. and Steinhardt, M. A. (1997). Relationship of Body Dissatisfaction to Physical Health and Wellness. *American Journal of Health Behavior*, 21(2), 147-155.
- 103.** Sinclair, S. L. and 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.
- 104.** Kouli,O., Bebetos,E., Kamperis I. and Papaioannou,A. (2010). The Relationship Between Emotions and Confidence Among Greek Athletes from Different Competitive Sports. *Kinesiology*, 42(2), 194-200.
- 105.** Sebire, S. J., Standage, M., and Vansteenkiste, M. (2008). Development and Validation of The Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 353-377.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ahmet YILMAZ tarafından, Doç. Dr. Eser AĞGÖN danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi araştırmasıdır.

Toplanan veriler yalnızca yüksek lisans tezi için kullanılacaktır. Araştırmanın amacına ulaşması için sizden beklenen; tüm soruları eksiksiz, kimsenin baskısı ya da telkini altında olmadan, size en uygun gelen şekilde içtenlikle cevaplamanızdır.

Araştırmaya katkılarınızdan ötürü teşekkür ederim.

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum. ☐

1- Cinsiyet:

Kadın ☐ Erkek ☐

2- Yaş:

18-21 yaş ☐ 22 yaş ve üzeri ☐

3- Öğrenim gördüğünüz fakülte / yüksekokul / meslek yüksekokulu

.....

4- Aktif spor yapma durumu:

(Cevabınız "Evet" ise 5. soruyu da cevaplayınız. Cevabınız "Hayır" ise 5. soruyu cevaplamayınız.)

Evet ☐ Hayır ☐ (Spor yapma sıklığınızı belirtiniz. “Örneğin haftada 3 gün, 30 dakika vb.”)

.....

5- Spora başlama yaşı:

6-8 yaş ☐ 9-11 yaş ☐ 12-14 yaş ☐ 15 yaş ve üzeri ☐

EK 2: Beden Memnuniyeti Ölçeği

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bedenim hususunda kendimi iyi hissediyorum.	1	2	3	4	5
2. Genel olarak bedenimden memnunum.	1	2	3	4	5
3. Kusurlarına rağmen bedenimi olduğu gibi kabul ediyorum.	1	2	3	4	5
4. Bedenimin en azından bazı iyi özellikleri olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
5. Bedenime karşı olumlu tutum takınıyorum.	1	2	3	4	5
6. Benim kendime verdiğim değer bedenimin şekli ya da kilom ile bağlantılı değil.	1	2	3	4	5
7. Bedenimin şeklini veya kilomu çok da dert etmiyorum.	1	2	3	4	5
8. Bedenimin çoğu bölümü için olumlu duygular besliyorum.	1	2	3	4	5
9. Kusurlarıma rağmen hala bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5

EK 3: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar(faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

EK 4: Öz Güven Ölçeği

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Kendimi başarılı bir kişi olarak görmekteyim.	1	2	3	4	5
2. Başkalarıyla beraberken heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3. Tercihlerimde başka kişilere bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4. Hayattaki güçlüklerle baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5. Benim için halledilemeyecek problem yoktur.	1	2	3	4	5
6. Başka kişilerin görüşlerine saygı duyarım.	1	2	3	4	5
7. Sorunların altından kalkabileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8. Sosyal faaliyetlere iştirak etmekten çekinmem.	1	2	3	4	5
9. Aldığım kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10. Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11. Faal bir kişi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Öz tenkit yapabilirim.	1	2	3	4	5
13. Anlamadığım hususlarda başka insanlara sual sorabilirim.	1	2	3	4	5
14. Yeni girdiğim mekanlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimle barışık biriyim.	1	2	3	4	5
16. Gerektiği durumlarda sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5

17. İstedğim şeylere sahip olmak için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18. Kendimi rahatça ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19. Kendimi ve diğer insanları olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20. Çevremde yeterli sayıda güven duyabileceğim kişi vardır.	1	2	3	4	5
21. Mesuliyet altına girmekten çekinmem.	1	2	3	4	5
22. Başka insanlar tarafından yapılan tenkitlere anlayış gösterebilirim.	1	2	3	4	5
23. Sıkıntılı zamanlarda dahi pozitif düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24. Öne çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25. Başarılı olamadığımda hemen vazgeçmem.	1	2	3	4	5
26. Başka kişilerle kolay bir şekilde iletişimde bulunabilirim.	1	2	3	4	5
27. Kıymetli bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28. Kolayca dost edinebilirim.	1	2	3	4	5
29. Fikirlerimi ortaya koyarken başka insanlardan çekinmem.	1	2	3	4	5
30. Kolayca karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31. Sosyal biri olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33. Çevremdeki kişilerin övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

EK 5: Etik Kurul Onayı



T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	30/10/2020
Protokol No	09/19
Araştırma Başlığı	Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş Ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel Tanımlayıcı Araştırma Yüksek Lisans Tez Çalışması
Araştırmacılar	1- Ahmet YILMAZ (Sorumlu Araştırmacı) 2- Doç. Dr. Eser AGGÖN (Tez Danışmanı)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.

Not: Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Hüseyin Hüsnü BAHAR
İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

1993 yılında Rize'nin Çayeli ilçesinde doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Çayeli' de tamamladı. 2012 yılında başladığı lisans eğitimleri sürecini sırasıyla Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü, Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi Kamu Yönetimi Bölümü ve yine Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümlerinden mezun olarak tamamladı. 2019 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında lisansüstü eğitimine başladı. Pedagojik formasyon belgesi ve spor masörlüğü belgesine sahiptir. Futbol, basketbol, tenis ve floor curling antrenörlüğünün yanında, yüzme ve floor curling hakemliği yapmaktadır.