

Beden, Zihin ve Toplum: Egzersiz Katılımcılarında Bedeni Beğenme, Sosyal Bağlılık ve Mutluluk İlişkisi

Body, Mind and Community: Relationship Between Body Appreciation, Social Connectedness, and Happiness in Exercise Participants

**Feyza Meryem Kara¹, Rabia Dumay², Sümeyye Topçuoğlu³, Serpil Evlice⁴

¹ Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, feyzameryemkara@gmail.com, 0000-0001-9886-4947

² Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, rabiadmy@gmail.com, 0009-0005-3139-8108

³ Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, topcuoglus667@gmail.com, 0009-0004-2002-244X

⁴ Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, serpil.4629@gmail.com, 0009-0007-3180-8634

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, egzersiz katılımcılarının bedeni beğenme, sosyal bağlılık ve mutluluk düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve bu üç değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir. Araştırma grubu, ölçüt örnekleme metodu kullanılarak ve gönüllülük esasına göre seçilen toplam 481 katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcılar 18 ila 65 yaşları arasında ve en az 3 ay boyunca haftada en az 2 gün düzenli olarak egzersiz yapmaktadır. Araştırmada "Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ; Anlı ve diğ., 2015)", "Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ; Duru, 2007) ve "Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KS; Doğan ve Çötök, 2011)" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, MANOVA, t-test ve regresyon testleri kullanılmıştır. Cinsiyete göre yapılan t-test sonuçlarına göre, "BBÖ", "SBÖ" ve "OMÖ-KS" de ortalama puanlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. MANOVA sonuçlarına göre ise "BBÖ", "SBÖ" ve "OMÖ-KS" de yaş ve haftalık egzersiz süresi değişkenlerinin temel etkisinin anlamlı olduğu rapor edilmiştir. T-test sonuçlarına göre, çalışma durumu değişkeninin tüm ölçeklerde ortalama puanlarda istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Regresyon analizlerine göre, bedeni beğenmenin, sosyal bağlılığı ve mutluluğu yordadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bedeni beğenme algısının mutluluğu ve sosyal bağlantıları teşvik etmede önemli bir duygu durumu olduğu söylenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bedeni beğenme, Sosyal Bağlılık, Mutluluk.

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine exercise participants' body appreciate, social connectedness and happiness levels according to some variables and to test the relationship between these three variables. The research group consisted of a total of 481 participants, selected on a voluntary basis and using criterion sampling. The participants were aged between 18 and 65 years and exercised regularly at least 2 days a week for at least 3 months. In the study, "Body Appreciate Scale (BAS; Anlı et al., 2015)", "Social Connectedness Scale (SCS; Duru, 2007) and "Oxford Happiness Scale-Short Form (OHS-SF; Doğan & Çötök, 2011)" were used as data collection tools. Descriptive statistics, MANOVA, t-test and regression tests were used to analyse the data. According to the results of the t-test conducted according to gender, no statistically significant difference was found in the mean scores of "BAS", "SCS" and "OHS-SF". According to the results of MANOVA, it was reported that the main effect of age and weekly exercise frequency variables were statistically significant in "BAS", "SCS" and "OHS-SF". According to the t-test results, it was found that the working status variable was statistically significant in mean scores in all scales. According to regression analyses, body appreciation predicted social connectedness and happiness. As a result, it can be said that perception of body appreciation is an important emotional state in promoting happiness and social connectedness.

Keywords: Body appreciation, Social Connectedness, Happiness.

Citation: Kara, F.M., Dumay, R., Topçuoğlu, S., & Evlice, S. (2024). Beden, Zihin ve Toplum: Egzersiz Katılımcılarında Bedeni Beğenme, Sosyal Bağlılık ve Mutluluk İlişkisi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 272-277.

Gönderme Tarihi/Received Date:
29.06.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
13.08.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1507095>

*Corresponding author:
feyzameryemkara@gmail.com

GİRİŞ

Postmodern zamanlar, sağlık anlayışı beslenme, spor, stresle baş etme, vb. durumları ön plana alan bir devir olarak nitelendirilebilir. Yaşam biçimlerinin değişmesi ile artık günümüzün hastalıkları da değişmiş, çevre bireyler için daha riskli, yaşam çok daha stresli bir hal almıştır. Postmodern döneme ait olduğu belirtilen hastalıklar artık çok daha tehlikeli ve öldürücü olarak adlandırılmaktadır. Nitekim, bu hastalıkların biyolojik yönleri olduğu kadar aynı zamanda kültürel boyutları bulunmaktadır. Artan teknoloji sayesinde evlerimizin içine kadar giren ve tüm dünyamızı etkileyen sosyal medya gibi kanallarda bu kültürel boyutları tetiklemektedir. Bu deneyimler, fiziksel görünümün çok değerli olduğu, önemli bir öz değer kaynağı ve akran popülaritesinin belirleyicisi olduğu Batılılaşmış kültürlerde daha da belirgin olma eğilimindedir (Swami vd., 2009).

Beden algısı, bireyin bedenini nasıl gördüğü ve hissettiğinin dinamik bir algısı olarak nitelendirilir. Toplumsal ilişkiler ağı çerçevesinde, söylemler, kültürel değerler, sosyal medya/medya, reklam ve tıp bilimleri gibi geniş bir ağ tarafında şekillenir ancak süreklilik göstermez, çevreye, deneyimlere ve ruhsal durumuna göre değişebilir (Croll, 2005). Beden algısının içsel biyolojik ve psikolojik faktörler ile dışsal sosyal faktörleri içeren karmaşık bir kavram olduğu biyo-kültürel model kapsamında açıklanabilmektedir (Pepitone, 1976). Beden algısı kişinin zihninde oluşan bir beden formudur ve bu form esneklik, sürekli değişim özelliğine sahiptir ve bedenin büyümesi, travma, çöküş, sosyal çevreyle olan etkileşim gibi nedenlerle değişebilmektedir. Sosyal çevreyle olan etkileşimlerin temelini "bağlılık" odağında olması sebebiyle sosyal bağlılık incelenmesi gereken bir nokta olarak görülebilir. Sosyal bağlılık, kişinin öznel bir biçimde toplumsal ve hissi ilişkileri çerçevesinde kendisini bu ilişkileri içinde "anlamlı bir parça" olarak görme farkındalığını içerir (Lee ve Robbins, 1998). Sosyal bağlılık duygusu yüksek kişiler yeni sosyal ortamlara daha rahat katılabilirken, düşük sosyal bağlılık duygusuna sahip kişiler duygu ve ihtiyaçlarını yönetemeyebilir; düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon ve yalnızlık hissedebilirler (Lee, Draper ve Lee, 2001; Lee ve Robbins, 1998). Bireylerin yaşadıkları bu ve benzeri olumsuz duygu durumları birçok araştırmada da ele alındığı üzere (Fisher, 2010; Layou ve Lyubomirsky, 2014) mutluluk kavramının önemini vurgulanmaktadır.

Mutluluk kavramı, gelişim odaklı yaklaşımcılara göre, kişinin kendini gerçekleştirme, gücünü ve potansiyellerini en verimli şekilde kullanabilmesi, hayatını anlamlı ve erdemli bir şekilde sürebilmesi gibi kavramlarla açıklanır (Koydemir ve Mısıır, 2015). Hedonik yaklaşımcılar ise, olumlu hisleri sıklıkla, olumsuz duyguları ise nispeten daha az sıklıkla deneyimleme, hayattan yeterince doyum alma (Diener ve ark., 1999) olarak bu kavrama işaret ederler. Bu noktadan hareketle, mutluluğun bireylerin eylemlerinin en yüksek ve nihai güdümlenici olduğu söylenebilmektedir (Başar ve Sarı, 2018).

Bireylerin eylemlerinin bir diğer güdümlenici olarak da kültür kavramı işaret edilebilir. Kültür kavramı içinde son yıllarda en baskın noktanın sosyal medya olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, oluşturulmaya çalışılan beden algısının sayısız sonuçlarının olduğu, yapılan araştırmalar göz önüne alındığında, kadınların bedenlerinin erkeklerden daha sert bir şekilde yargılanma eğiliminde olduğu ve kadınların idealize edilmiş bir vücut şekli elde etmek için tipik olarak daha fazla baskı yaşadıkları tespit edilmiştir (Calogero & Thompson, 2010). Ayrıca, yaşlandıkça, roller ve sorumluluklar çeşitlendikçe (ailesel nedenler, kariyer yolu vb.), odakta görünüşten sağlığın teşviki ve geliştirilmesine doğru bir kayma yaşandığı, sevilmeyen vücut bölümleriyle başa çıkmak için zihinsel stratejilerin daha iyi uygulandığı bazı araştırmalarda (Alleve ve diğ., 2020) nitelendirilmektedir. Linardon ve arkadaşları (2022), iki yüz kırk araştırma makalesinin meta-analizi sonucunda vücudun takdir edilmesinin sürekli olarak daha iyi psikolojik sağlık ve refah ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte, olumsuz bir beden algısının genellikle düşük benlik saygısına yol açabileceği ve bu noktada aşırı egzersiz ve aşırı diyet yapma veya sosyal izolasyon gibi sorunlu davranışlara yol açabileceği araştırmalara konu olmaktadır (Liechty vd., 2016).

Son yıllarda düzenli egzersiz, gündelik yaşamın ve olumlu beden algısının vazgeçilmez bir unsuru olarak görülmektedir (Gondim vd., 2015). Düzenli egzersiz, bireyin hem sağlığını korumakta hem de onun bedeninin dış görünümünü değiştirirken, sağlık-spor merkezlerine giderek sportif faaliyette bulunan bireylerin benlik saygısı ve sağlıklı beden algıları olumlu şekilde artmaktadır (Hwang ve Chung, 2008). Bu bilgiler ışığında egzersiz katılımcıları ile ilgili araştırmaların da gün geçtikçe artacağı, önemli bir örnekle grubu haline geleceği söylenebilir.

Bu araştırmanın özgün değerini ilk olarak daha önce bu vücut imgesi, sosyal bağlılık ve mutluluk kavramlarının birlikte araştırılmaması oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, özellikle günümüzde sosyal medyanın da etkisiyle gündemini koruyan vücut imgesi kavramının egzersiz katılımcıları bağlamında sosyal bağlılıklarının ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi gerekliliği aşikardır. 2022 yılında beden algısı ile ilgili yapılan bir meta-analiz araştırmasının da öngördüğü gibi (Linardon vd.,2022), tanımlanan çalışmaların çoğu, bu alanda halihazırda fazlasıyla temsil edilen ülkelerden (örneğin, Amerika Birleşik Devletleri, Avustralya, Birleşik Krallık vb.) türetilmiştir, bu nedenle Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde beden algısının refah (bu araştırma kapsamında sosyal bağlılık ve mutluluk kavramları) üzerindeki rolü yeterince anlaşılamamıştır. Olumsuz bir beden imajının, duygusal ve zihinsel sağlığın ötesine geçen sorunlara yol açabildiğinin tespitlerinin netleştiği son yıllara dair araştırmalar da göz önüne alındığında, düzenli egzersiz katılımının bu üç değişken üzerindeki etkilerinin araştırılması, bu araştırmanın başka bir özgün yanını nitelemektedir. Yukarıda bahsedilen ampirik araştırmalar çerçevesinde, bu araştırmanın amacı, egzersiz katılımcılarının beden algısı, sosyal bağlılık ve mutluluk düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve beden algısının sosyal bağlılığı ve mutluluğu yordama gücünü test etmektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bu ilişkilerin açıklanması amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Fraenkel vd., 2012).

Araştırma Grubu: Araştırmanın katılımcılarının seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçütler araştırmacı tarafından oluşturulabilmekte ya da daha önceden belirlenmiş bir ölçüt listesi ile de belirlenebilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Ölçüt örnekleme yöntemi ile önceden belirlenmiş ve bazı önem kriterlerini karşılayan tüm durumların gözden geçirilmesi ve incelenmesi söz konusudur (Patton, 2002). Araştırmada, ölçüt örnekleme metodu tercih edilmiştir. Bu noktadan hareketle araştırmanın çalışma grubunu gönüllülük esası ile seçilen yaşları 18-65 arasında değişen, en az 3 aydır düzenli egzersiz yapan (haftada en az 2 gün) egzersiz katılımcıları oluşturmuştur. Araştırma formu, Kırıkkale'de bulunan farklı rekreasyonel spor tesislerinde ve Kırıkkale Üniversitesi Spor Merkezi'nde uygulanmıştır.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Araştırmanın gerçekleştirilmesinde etik izinlerin alınmasının ardından üniversite bünyesinde uygulanan ölçek formlarında katılımcıların gönüllü olarak katıldıklarına dair ibare bulunmaktadır. Katılımcılara araştırma ile ilgili gereken bilgiler verilmiştir. Formun doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

Kişisel Bilgi Forumu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda, cinsiyet, yaş, çalışma durumu, haftalık egzersize katılım süresine yönelik sorular bulunmaktadır.

Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ; Tylka, & Wood-Barcalow, 2015): Türk kültürüne uyarlama çalışması Anlı ve diğ. (2015) tarafından yapılan ve 5'li Likert (1 asla- 5 her zaman) türü bir ölçme aracı olan BBÖ 10 maddeden oluşmakta ve katılımcılardan her bir maddede yer alan açıklamaya katılma oranlarını belirlemeleri istenmektedir. Ölçekte yer alan tüm maddelerin puanları toplanarak toplam bir bedeni beğenme puanı elde edilebilmektedir. Ters kodlanan madde bulunmayan ölçekteki puanların ranjı 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin bedeni beğenme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamında ölçek iç tutarlık katsayısı .92 olarak tespit edilmiştir.

Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ, Lee ve Robbins, 1995): Bireyin aidiyet duygusunu ölçmek amacı ile geliştirilen SBÖ'nün Türk kültürüne uyarlama çalışması Duru (2007) tarafından yapılmıştır ve ölçek sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir maddesinde

sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünceleri belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkla yaşadıkları, “Tamamen Katılıyorum”dan “Kesinlikle Katılmıyorum”a doğru uzanan altılı ölçek üzerinden değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puan yüksek aidiyet duygusunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu araştırma kapsamında ölçek iç tutarlık katsayısı .94 olarak tespit edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu (OMÖ-KS, Hills ve Argyle, 2002): Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması ise Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 7 maddeden oluşan, beşli Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 7 en yüksek puan ise 35’dir. Elde edilen puanların artması daha yüksek mutluluğu ifade etmektedir. Bu araştırma kapsamında ölçek iç tutarlık katsayısı .89 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi: Araştırma sürecinde toplanan verilerin istatistiksel analizleri, SPSS 26.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik testleri ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık değerleri sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Yapılan test sonucunda değerler +1 ve -1 arasında olduğu görülmüştür ve bu değerler arasında verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Verilerin analizi için betimsel istatistikler, MANOVA, t-test ve korelasyon testleri kullanılmıştır. (Merriam, 2015).

Araştırma Yayın Etiği: Araştırmanın etik uygunluğu için Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Kurulu’ndan etik kurul izni alınmıştır (Ref 35-18.04/2023/04).

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete Göre t-test Tablosu

| | Kadın (176) | | Erkek (305) | | F | p |
|------------------------|----------------|------|----------------|------|------|------|
| | Ort | Ss | Ort | Ss | | |
| Bedeni Beğenme Ölçeği | 4.17 | .67 | 4.09 | .75 | 1.37 | .206 |
| Sosyal Bağlılık Ölçeği | 4.53 | 1.08 | 4.65 | 1.13 | .431 | .280 |
| Mutluluk Ölçeği | 3.39 | .68 | 3.42 | .67 | .567 | .670 |

“Bedeni Beğenme Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde, ($t_{(1.266)} = 1.378$; $p < 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, benzer şekilde “Sosyal Bağlılık Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde ise, ($t_{(1.08)} = 0.621$; $p < 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, benzer şekilde “Oxford Mutluluk Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde ise, ($t_{(427)} = 0.328$; $p < 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. (Tablo 1.)

Tablo 2. Yaşa göre MANOVA Sonuçları

| | 18-22 yaş (293) | | 23-27 yaş (138) | | 28-32 yaş (25) | | 33 ve üstü (25) | | F | P |
|------------------------|--------------------|------|--------------------|------|-------------------|-----|--------------------|------|------|------|
| | Ort. | Ss | Ort. | Ss | Ort. | Ss | Ort. | Ss | | |
| Bedeni Beğenme Ölçeği | 4.09 | .70 | 4.07 | .82 | 4.39 | .44 | 4.45 | .58 | 3.20 | .023 |
| Sosyal Bağlılık Ölçeği | 4.56 | 1.14 | 4.65 | 1.06 | 4.86 | .93 | 4.67 | 1.21 | .637 | .592 |
| Mutluluk Ölçeği | 3.35 | .64 | 3.40 | .77 | 3.70 | .56 | 3.78 | .48 | 4.75 | .003 |

Analiz sonuçlarına göre, egzersiz katılımcılarının “Bedeni Beğenme Ölçeği” yaşıya göre yapılan tek yönlü MANOVA tablosu incelendiğinde temel etkinin anlamlı olduğu ancak gruplar arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Diğer yandan “Sosyal Bağlılık Ölçeği” ve yaşın temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. “Oxford Mutluluk Ölçeği” MANOVA sonuçlarına göre ise, yaşın temel etkisinin anlamlı olduğu, Tukey testine göre, betimsel istatistikler incelendiğinde “18-22 yaş” ile “33 ve üstü yaş” arasında; “23-27 yaş” ve “33 ve üstü yaş” arasında farklılık tespit edilmiştir. “33 ve üstü yaş” kategorisinde olan katılımcıların mutluluk ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Tablo 2.)

Tablo 3. Çalışma Durumuna Göre t-test Tablosu

| | Çalışmayan (320) | | Çalışan (161) | | F | P |
|------------------------|---------------------|-----|------------------|-----|------|------|
| | Ort | Ss | Ort | Ss | | |
| Bedeni Beğenme Ölçeği | 4.06 | .74 | 4.23 | .67 | 3.61 | .016 |
| Sosyal Bağlılık Ölçeği | 4.53 | 1.1 | 4.76 | 1.1 | .018 | .031 |
| Mutluluk Ölçeği | 3.33 | .66 | 3.56 | .69 | .005 | .001 |

“Bedeni Beğenme Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde ise, ($t_{(2.431)} = 3.616$; $p > 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışan egzersiz katılımcıların bedeni beğenme ortalama puanları çalışmayanlara göre daha yüksektir. Bununla birlikte, “Sosyal Bağlılık Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde ise, ($t_{(2.166)} = 0.018$; $p > 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışan egzersiz katılımcıların sosyal bağlılık ortalama puanları çalışmayanlara göre daha yüksektir. Benzer şekilde “Oxford Mutluluk Ölçeği” t-test sonuçları

incelendiğinde ise, ($t_{(3,420)} = 0.005$; $p > 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışan egzersiz katılımcıların mutluluk ortalama puanları çalışmayanlara göre daha yüksektir. (Tablo 3.)

Tablo 4. Haftalık Egzersiz Süresine Göre MANOVA Sonuçları

| | 2-3 gün (276) | | 4-5 gün (147) | | 6 ve üstü gün (58) | | F | P |
|------------------------|------------------|------|------------------|------|-----------------------|------|------|------|
| | Ort. | Ss | Ort. | Ss | Ort. | Ss | | |
| Bedeni Beğenme Ölçeği | 4.04 | .75 | 4.20 | .67 | 4.31 | .67 | 4.65 | .001 |
| Sosyal Bağlılık Ölçeği | 4.54 | 1.09 | 4.69 | 1.09 | 4.70 | 1.26 | 1.05 | .348 |
| Mutluluk Ölçeği | 3.35 | .70 | 3.46 | .64 | 3.54 | .66 | 2.73 | .006 |

Egzersiz katılımcıların “Bedeni Beğenme Ölçeği” göre yapılan tek yönlü MANOVA tablosu incelendiğinde haftalık egzersiz yapma gün sayısına göre temel etkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Tukey testine göre, betimsel istatistikler incelendiğinde “2-3 gün” ve “6-7 gün” arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Haftalık egzersiz yapma gün sayısı “6-7 gün” arasında olan katılımcıların bedeni beğenme ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, egzersiz katılımcıların “Sosyal Bağlılık Ölçeği” “Oxford Mutluluk Ölçeği” haftalık egzersiz yapma gün sayısına göre yapılan tek yönlü MANOVA tablosu incelendiğinde temel etkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. (Tablo 4.)

Tablo 5. Korelasyon Testi Sonuçları

| | BBÖ | SBÖ | OMÖ |
|-----|--------|--------|-----|
| BBÖ | 1 | | |
| SBÖ | .338** | 1 | |
| OMÖ | .501** | .435** | 1 |

“Bedeni Beğenme Ölçeği” “Sosyal Bağlılık Ölçeği” “Oxford Mutluluk Ölçeği” arasındaki ilişkiyi test etmek amacı ile yapılan korelasyon analizi sonuçları (Tablo 5); BBÖ ile SBÖ ($r = .33$; $p < 0.01$) ve OMÖ ($r = .50$; $p < 0.01$) arasında pozitif yönde; SBÖ ile OMÖ ($r = .43$; $p < 0.01$) arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. (Tablo 5.)

Tablo 6. Bedeni Beğenmenin Sosyal Bağlılık ve Mutluluğu Yordama Gücü

| | Bedeni Beğenme B |
|--|---------------------|
| Sosyal Bağlılık $R=0.33$; $R^2=0.11$; Adjusted $R^2=0.11$; $F_{(1,479)}=61.722$; $p < 0.01$ | 0.33* |
| Mutluluk $R=0.50$; $R^2=0.25$; Adjusted $R^2=0.25$; $F_{(1,479)}=160.578$; $p < 0.01$ | 0.50* |

Regresyon analizleri ile egzersiz katılımcıların bedeni beğenisinin sosyal bağlılığı ve mutluluğu yordama gücü tespit edilmiştir. Bulgulara göre bedeni beğenmenin sosyal bağlılığı ($R=0.33$; $R^2=0.11$; Adjusted $R^2=0.11$; $F_{(1,479)}=61.722$; $p < 0.01$) yordadığı görülmektedir. Bu bağlamda, bedeni beğenme sosyal bağlılığı ($\beta = -.33$; $p < 0.01$) pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre bedeni beğenmenin mutluluğu $R=0.50$; $R^2=0.25$; Adjusted $R^2=0.25$; $F_{(1,479)}=160.578$; $p < 0.01$) yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, bedeni beğenmenin mutluluğu ($\beta = .50$; $p < 0.01$) pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, araştırma örneğinde bedeni beğenme arttıkça mutluluk da artmaktadır (Tablo 6).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından “BBÖ”de katılımcıların ortalama puanlarının anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak alanyazında erkeklerin kadınlara göre bedeni beğenme puanlarının daha yüksek olduğu çalışmalar mevcuttur (Tapşın vd., 2023). Bu durum, toplum, medya ve kültür gibi sebeplerden ötürü kadınlara dayatılan bir algı olarak yorumlanabilir.

Bununla birlikte, benzer şekilde “SBÖ”de katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazında benzer şekilde, sosyal bağlılık kapsamında cinsiyet farkının bulunmadığı araştırmalar mevcuttur (Chen ve Chung, 2007; Kara vd., 2018). Bu bulgulardan farklı olarak, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek sosyal bağlılığa sahip olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da alanyazında yer almaktadır (Wainwright & Surtees, 2002).

Benzer şekilde “OMÖ”de katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazındaki benzer çalışmalarda da mutluluk üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisine rastlanılmadığı görülmektedir (Can ve Cantez, 2018). Farklı araştırmalarda ise kadınların erkeklere oranla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları sonucu elde edilmiştir (Bal ve Gülcan, 2014). Bu noktadan hareketle, iki cinsiyet arasında mutluluğa dair net bir ifade bulunmak doğru olmayabilir.

Çalışma durumuna göre “BBÖ”, “SBÖ”, “OMÖ”de katılımcıların ortalama puanlarının anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışan egzersiz katılımcıların bedeni beğenme, sosyal bağlılık ve mutluluk ortalama puanları çalışmayanlara göre daha yüksektir. Bu noktadan hareketle, çalışan bireylerin dış faktörlerden daha çok bireysel olarak kendilerine odaklandığını, kendilerini önemsediklerini ve bu durumun olumlu geri dönüşleri olduğu söylenebilir.

Haftalık egzersiz süresi değişkenine göre “BBÖ”de katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların egzersize ayırdığı gün ve sürenin fazla olması, bireylerin bedenine yönelik duygu ve davranışları açısından daha olumludur (Mandal, 2014). “SBÖ” ve “OMÖ”de ise haftalık egzersiz yapma gün değişkenine göre temel etkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Farklı şekilde, fitness merkezine üye olup düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılıklar olmadığını belirten araştırmalar da mevcuttur (Zhang ve Chen, 2019).

“BBÖ”, “SBÖ” ve “OMÖ” arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre “BBÖ” ile “SBÖ” ve “OMÖ” arasında, “SBÖ” ile “OMÖ” arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında adölesanlar ile yürütülen bir araştırmada beden imajı ile mutluluk arasında benzer şekilde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Vankerckhoven vd., 2023). Bununla birlikte, egzersiz katılımı yüksek olan bireylerin daha düşük sosyal fizik kaygısına sahip olma eğiliminde olduğu, bu durumun da bireyin kendisine yönelik sosyal bağlılığına tampon görevi görebildiği söylenebilmektedir (Hyoyeon ve Dongjun, 2022). Bu bağlamda, egzersiz katılımcılarında bedeni beğenmenin sosyal bağlılık ve mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğunu söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, bedeni beğenme algısının mutluluğu ve sosyal bağlantıları teşvik etmede önemli bir duygu durumu olduğu söylenebilmektedir. Bu araştırma 18-65 yaş arası egzersiz katılımcılarının katılımı ile sınırlandırılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıkları daha derinlemesine incelemek adına, özellikle kültürel normları göz önünde bulundurarak nitel araştırmaların yürütülmesinin alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bununla birlikte, bedeni beğenme, sosyal bağlılık ve mutluluk kavramlarının psikolojik kapsamda bireyleri etkileme gücü oldukça yüksektir. Bu bağlamda, kavramların farklı disiplinler tarafından irdelenmesinin gelecekteki araştırmalar için oldukça önemli olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca, bedeni beğenme, sosyal bağlılık ve mutluluk kavramlarının boyamsal araştırmalarla incelenmesi, gelişim ve değişimlerin incelenmesi gelecek araştırmalar için öneriler arasındadır.

Kaynaklar

- Alleava, J. M., Tylka, T. L., van Oorsouw, K., Montanaro, E., Perey, I., Bolle, C., ... & Webb, J. B. (2020). The effects of yoga on functionality appreciation and additional facets of positive body image. *Body Image, 34*, 184-195. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.003>
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H., & Özçelik, B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Social Science, 36*, 505-511. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2906>
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi, 2*(1), 41-52. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aji/issue/1538/18847>
- Başar, S., Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(3), 25-34. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inubeso/issue/42725/442445>
- Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2010). *Gender and body image. In Handbook of gender research in psychology* (pp. 153-184). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5_8
- Can, M., & Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 4*(2), 61-76. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/43705/536156>
- Chen, L. J., & Chung, S. K. (2007). Loneliness, social connectedness, and family income among undergraduate females and males in Taiwan. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 35*(10), 1353-1364. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.10.1353>
- Croll J. (2005). Body image & adolescents. In: Stang J, Story M, editors. *Guidelines for adolescent nutrition services*. Minneapolis: Center for Leadership, Education and Training in Maternal and Child Nutrition, Division of Epidemiology and Community Health, School of Public Health, University of Minnesota; p. 155-66.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin, 125*(2), 276. <https://psycnet.apa.org/buy/1999-10106-007>
- Doğan, T., & Çotok, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi, 4*(36), 165-172. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21456/229762>
- Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research, 2*(6), 85-94.
- Fisher, C. D. (2010). Happiness at work. *International journal of management reviews, 12*(4), 384-412. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2009.00270.x>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education (7th Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Gondim, O. S., Camargo, V. T. N. D., Gutierrez, F. A., Martins, P. F. D. O., Passos, M. E. P., Momesso, C. M., ... & Cury-Boaventura, M. F. (2015). Benefits of regular exercise on inflammatory and cardiovascular risk markers in normal weight, overweight and obese adults. *PloS one, 10*(10), e0140596. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140596>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences, 33*(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hwang, E. H., & Chung, Y. S. (2008). Effects of the exercise self-efficacy and exercise benefits/barriers on doing regular exercise of the elderly. *Journal of Korean Academy of Nursing, 38*(3), 428-436. <https://doi.org/10.4040/jkan.2008.38.3.428>
- Hyoyeon, A., & Dongjun, J. (2022). Relationship between self-consciousness and social physique anxiety among women participating in exercise: Moderating role of exercise commitment. *The Korean Society of Sports Science, 31*(5), 345-359.

- Kara, F. M., Gürbüz, B., Kılıç, S. K., & Öncü, E. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357. <https://doi.org/10.18009/jcer.466740>
- Karasaç, A., & Becerikli, S. (2019). Gelenekselin Yeniden Üretimi: postmodern zamanın bütünsel sağlık yaklaşımı. *Kurgu*, 27(3), 1-16. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kurgu/issue/54874/751486>
- Koydemir, S., & Mısır, S. (2015). Benlik kurguları ve mutluluk: Deneysel bir hazırlama çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 49-60. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42746/515946>
- Layous, K. T. I. N., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness. *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*, 473-495.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of counseling psychology*, 42(2), 232. <https://psycnet.apa.org/buy/1995-23687-001>
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 338-345. <https://psycnet.apa.org/buy/1998-04269-011>
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of counseling psychology*, 48(3), 310. <https://psycnet.apa.org/buy/2001-07409-008>
- Liechty, J. M., Clarke, S., Birky, J. P., Harrison, K., & Team, S. K. (2016). Perceptions of early body image socialization in families: Exploring knowledge, beliefs, and strategies among mothers of preschoolers. *Body Image*, 19, 68-78. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.010>
- Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 42, 287-296. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>
- Mandal, E. (2014). *Sport activity and body image of men and women. Physical activity in science and practice*. Prague: Charles University.
- Pepitone, A. (1976). Toward a normative and comparative biocultural social psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(4), 641. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.4.641>
- Swami, V., Stieger, S., Haubner, T., & Voracek, M. (2008). German translation and psychometric evaluation of the Body Appreciation Scale. *Body Image*, 5, 122-127. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.10.002>
- Tabachnick, B. G., & Fidel, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*, MA: Allyn ve Bacon.
- Tapşın, F. O., Karagün, E., & Selvi, S. (2023). Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumlarının incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 55-71. <https://doi.org/10.52272/srad.1355466>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Vankerckhoven, L., Raemen, L., Claes, L., Eggermont, S., Palmeroni, N., & Luyckx, K. (2023). Identity formation, body image, and body-related symptoms: Developmental trajectories and associations throughout adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(3), 651-669. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01717-y>
- Wainwright, N., & Surtees, P. (2002). Childhood adversity, gender, and depression over the life-course. *Journal of Affective Disorders*, 72(1), 33-45. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(01\)00420-7](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(01)00420-7)
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>