



## SERBEST ZAMANLARINDA SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN HEDEFE BAĞLILIK, MENTAL İYİ OLUŞ VE BEDENİ BEĞENME DURUMLARININ İNCELENMESİ

Fuat Orkun TAPŞIN \*1 ABCDE, Elif KARAGÜN 1 ABCDE, Sabit SELVİ 1 ABCDE

<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

### ÖZET

### Orijinal Makale

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumlarının incelenmesidir.

**Yöntem:** Tarama modeli kullanılarak yapılan bu araştırma Adapazarı ilinin Serdivan ilçesindeki spor merkezlerine devam eden ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyen 18 yaş ve üzeri toplam 219 kişi literatür bilgiler ışığında hazırlanan 8 soruluk bilgi anketi ile 5 soruluk (Klein ve ark., 2001) tarafından geliştirilen (Şenel ve Yıldız 2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan hedefe bağlılık ölçeği, Tytka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilen ve (Anlı ve ark., 2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 10 soruluk bedeni beğenme ölçeği, Tennant ve ark. (2007) tarafından geliştirilen dilimize uyarlama çalışmasını ise Keldal (2015) tarafından yapılan mental iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Veriler SPSS 25.00 paket programında analiz edildiğinde normal dağılım gösterdiği için, parametrik testlerden ikili küme karşılaştırmalarında t testi, ikiden fazla küme karşılaştırmalarında ise varyans analizi ANOVA kullanılmıştır.

**Bulgular:** Yapılan analizler sonucunda; serbest zamanlarında spor merkezlerine giden bireylerin bedeni beğenme ölçeği sonuçlarında cinsiyette göre erkeklerin, eğitim durumuna göre üniversite mezunlarının, yaş değişkenine göre 25-31 yaş ve 32 yaş ve üzeri olanların, spor salonuna haftada 3 gün ve üzeri gidenlerin, spor salonuna vakit geçirmek ve sağlık amacıyla gidenlerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Mental iyi oluş ölçeğine ait sonuçlarda ise, eğitim durumuna göre üniversite mezunlarının, yaş değişkenine göre 25-31 yaş ve 32 yaş ve üzeri olanların, spor salonuna haftada 2 gün ve haftada 3 gün veya üzeri gidenlerin, spor salonuna sağlık amacıyla gidenler lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Hedefe bağlılık ölçeğine ait toplam puan ortalamalarına bakıldığında ise değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

**Sonuç:** Araştırma sonucunda spor merkezlerine devam eden bireylerin mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumunu olumlu yönde etkilediği sonucu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** bedeni beğenme, hedef belirleme, mental iyi oluş, serbest zaman, spor

## EXAMINATION OF GOAL COMMITMENT, MENTAL WELLNESS AND BODY LIKE OF INDIVIDUALS WHO CONTINUE TO SPORTS CENTERS IN THEIR FREE TIME

### ABSTRACT

### Original Article

**Aim:** The aim of this research is to examine the state of commitment to goal, mental well-being and body liking of individuals who attend sports centers in their free time.

**Method:** This research, which was conducted using the survey model, included a total of 219 people aged 18 and over who attended sports centers in the Serdivan district of Adapazarı province and wanted to participate in the research voluntarily, with an 8-question information survey prepared in the light of literature information and a 5-question questionnaire developed by (Klein et al., 2001) (Şenel et al., 2001). Goal commitment scale adapted to Turkish by Yıldız 2016), 10-item body liking scale developed by Tylka and Wood-Barcalow (2015) and adapted to Turkish by (Anlı et al., 2015), Tennant et al. (2007) and adapted it to our language, the mental well-being scale developed by Keldal (2015) was applied. Since the data showed a normal distribution when analyzed in the SPSS 25.00 package program, t-test was used for pairwise cluster comparisons, and analysis of variance ANOVA was used for more than two cluster comparisons, among parametric tests.

**Findings:** As a result of the analyzes made; As a result of the body liking scale of individuals who go to sports centers in their free time, men according to gender, university graduates according to education level, 25-31 years old and 32 years old and over according to age variable, those who go to the gym 3 days a week or more, for spending time in the gym and for health purposes. It was found that there was a significant difference in favor of those who left. In the results of the mental well-being scale, there is a significant difference in favor of university graduates according to education level, those aged 25-31 and 32 years and over according to the age variable, those who go to the gym 2 days a week and 3 days or more a week, and those who go to the gym for health purposes. result was found. When the total mean score of the scale of commitment to the goal was examined, it was determined that there was no significant difference in terms of variables.

**Conclusion:** As a result of the research, it was found that attending sports centers positively affects the mental well-being and body liking of individuals.

**Keywords:** *body appreciation, goal setting, mental well-being, leisure time, sports*

\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Fuat Orkun TAPŞIN, fuat\_orkun@hotmail.com

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

## 1. GİRİŞ

Spor, gelişigüzel veya organize katılım yoluyla, fiziksel zindeliği ve zihinsel sağlığı geliştirmeyi, sosyal ilişkiler kurmayı veya yarışmada sonuçlar elde etmeyi amaçlayan her türlü aktiviteyi içeren bir olgu olarak açıklanmıştır (İkizler, 2000). Sporun, sağlığı ve mutluluğu teşvik etmekten eğitim ve toplumu dönüştürmeye kadar hayatın birçok alanında hayati öneme sahip olduğu belirtilmiştir (Heper ve ark., 2012).

Hedefe bağlılık, belirli bir hedefe ulaşmak için gösterilen çaba olarak tanımlanmıştır (Locke ve ark., 1981). Başka bir tanıma göre ise hedefe bağlılık amaca ulaşma çabasını zaman içinde kaybetmeme niyeti olarak ifade edilmiştir (Hollenbeck ve Klein 1987). Hedefe bağlılık kişinin varmak istediği noktaya ulaşmak, performansını sürdürmek ve daha sonrasında karşısına çıkan zorlu hedefleri gerçekleştirebilmek için önemli bir kişisel özellik olduğu belirtilmiştir (Naylor ve Ilgen 1984).

Mental iyi oluş ise; bireyin olumlu benlik algısı, sınırlılıkların farkında olsa bile kendinden memnun olması, kişiler arası güvene dayalı ve sıcak ilişkiler geliştirebilmesi, bireyin duygusal, bilişsel, davranışsal ve çevresel davranışlarından memnun olması, huzurlu hissetmesi ve psikolojik açıdan iyi hissetmesi olarak tanımlanmıştır (Sawyer ve ark., 2001). Yapılan literatür incelemesinde, mental iyi oluşu yüksek olan kişilerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının daha iyi olduğu ve yaşam kalitelerinin yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Gucciardi ve Gordon 2012).

Spor merkezlerinin çalışmalarına bakıldığında üyelerine; rekabet, eğlence, sosyal faktörler gibi birçok imkân sağlamaktadır ve ideal vücut imajı, sosyalleşme ihtiyacı, öz kimlik, fiziksel çekicilik gibi bireyleri spor salonuna gitmeye motive etmede önemli olan durumlar olarak bildirilmiştir (Cabalza, 2014; Pinto ve ark., 2019). Spor

merkezleri kadınların; sağlıklı yaşam, iyi bir vücut ve kilo verme, erkeklerin ise; daha iyi bir fiziksel zindelik gibi isteğini karşılamaktadır (Moore, 2004). Spor salonuna gitmenin kendi içinde iyi bir vatandaş olma, bireysel sağlık sorumluluklarını yerine getirme ve uygulama arzusunun bir göstergesi olduğundan, spor salonuna gitmenin bireylerde yüksek bir ahlak duygusu sağlayabileceği ileri sürülmüştür (Laverty ve Wright 2010).

Bu araştırmanın amacı, serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumlarının incelenmesidir. Bu ana amaç kapsamında da ayrıca; serbest zamanlarında spor merkezlerine giden bireylerin; yaş, cinsiyet, gelir durumu, ekonomik durum, spor dışında etkinliğe katılma durumu, amatör lisans durumu, spor salonuna gitme amacı ve spor salonuna gitme sıklığı gibi değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi de alt amaçlar olarak alınmıştır.

## **2. MATERYAL ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeliyle yapılmıştır. Araştırma öncesi Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. (27/04/2023 tarih ve 2023/05 no lu toplantısı, 11 sıra sayılı kararı)

### **2.2. Araştırma Grubu**

Araştırma Adapazarı ilinin Serdivan ilçesindeki spor merkezlerine devam eden ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyen 18 yaş ve üzeri bireyler araştırmanın grubunu oluşturmaktadır.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Literatür bilgiler ışığında hazırlanan 8 soruluk bilgi anketi ile 5 soruluk (Klein ve ark., 2001) tarafından geliştirilen (Şenel ve Yıldız 2016) tarafından Türkçeye uyarlanan hedefe bağlılık ölçeği, (Tylka ve Wood-Barcalow 2015) tarafından geliştirilen ve (Anlı ve ark., 2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 10 soruluk bedeni beğenme ölçeği uygulanmıştır.

**Hedef Bağlılık Ölçeği:** Klein ve ark (2001) yılında geliştirilen ölçek 5 maddeden meydana gelmektedir. 5'li likert tipi olan ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0.74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyarlama çalışması ise Türkçeye Şenel ve Yıldız (2016) tarafından yapılmıştır.

**Mental İyi Oluş Ölçeği:** Tennant ve ark. (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını ise Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. 5'li likert tipinde olan ölçek toplam 14 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte alt boyut bulunmamaktadır. Toplam puan üzerinden hesaplanan ölçekte alınacak maksimum puan 70'dir. Ölçeğin Cronbach alpha değeri ise 0.89 olarak belirtilmiştir.

**Bedeni Beğenme Ölçeği:** Bireylerin bedeni beğenme düzeyini belirlemek için Tylka ve Wood Barcalow (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Anlı ve ark. (2015) tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınacak puan 10 ile 50 puan arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha değeri ise 0.88 olduğu belirtilmiştir.

### **2.4. Verilerin Analizi**

Veri toplama süreci sonunda elde edilen veriler sonunda elde edilen veriler SPSS 25.00 paket programında analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde frekans ve yüzdelikleri alınmış, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik

testler uygulanmıştır. İkili gruplar için Independent Samples T testi üç ve daha fazla gruplar için ise ANOVA Testi kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda fark çıkması durumunda farkın kaynağını bulmak için Post-hoc testlerinden TUKEY testi kullanılmıştır.

### 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Frekans ve Yüzde Dağılımları

Demografik Değişkenler	Alt Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Yaş	18-24 Yaş	97	44.3
	25-31 Yaş	102	46.6
	32 yaş ve üzeri	20	9.1
Cinsiyet	Kadın	97	44.3
	Erkek	122	55.7
Gelir Durumu	5000TL ve Altı	20	9.1
	5001-10000TL	62	28.3
	10001TL ve Üzeri	137	62.6
Eğitim Durumu	Lise	126	57.5
	Üniversite	93	42.5
Spor Dışında Etkinliğe Katılma Durumu	Müzik Sanatları	45	20.5
	Görsel Sanatlar	26	11.9
	Kültürel Etkinlikler	58	26.5
	Katılmıyorum	90	41.1
Amatör Lisans Durumu	Amatör Lisansım Yok	162	74.0
	Amatör Lisansım Var	57	26.0
Spor Salonuna Gitme Amacı	Vakit Geçirmek İçin	56	25.6
	Sağlık İçin	125	57.1
	Kilo Vermek İçin	11	5.0
	Sosyalleşmek İçin	27	12.3
Spor Salonuna Gitme Sıklığı	Haftada 1 Gün	53	24.2
	Haftada 2 Gün	51	23.3
	Haftada 3 Gün ve Üzeri	115	52.5

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunun (%46,6) 25-31 yaş aralığında, %55,7 erkek, %44,3 kadın, %62,6 gibi büyük bir oranda 10001TL ve üzeri gelire sahip olanlar olduğu, %57,5 lise mezunu, %42,5 oranda üniversite mezunu olduğu, %41,1’i spor dışında herhangi bir etkinliğe katılmadığını, %74’ü amatörce spor yaptığını lisansı olmadığını, amatör lisansı olmayanların spor salonuna gitme nedeni sorulduğunda %57,1’i sağlık için gittiği ve %52,5’i haftada 3 gün ve üzeri spor salonuna gittiği belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Serbest Zamanlarında Spor Merkezlerine Devam eden Bireylerin Hedefe Bağlılık, Mental İyi oluş ve Bedeni Beğenme Durumlarına ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Hedefe Bağlılık	219	6.00	25.00	14.54	2.95
Mental İyi oluş	219	14.00	70.00	49.68	10.90
Bedeni Beğenme	219	10.00	50.00	37.63	8.72

Tablo 2’de görüldüğü üzere, Serbest zamanlarında spor salonlarına giden bireylerin hedefe bağlılık ortalama puanının 14.54±2.95 olduğu, mental iyi oluş düzeyine bakıldığında ortalama puanının 49.68±10.90 olduğu, bedeni beğenme düzeyi ortalama puanının ise 37.63±8.72 olduğu sonucu bulunmuştur.

**Tablo 3.** Cinsiyet, Eğitim ve Spor Durumlarına göre Hedefe Bağlılık, Mental İyi Oluş ve Bedeni Beğenme Düzeyleri

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
<b>Hedefe Bağlılık</b>	Kadın	97	14.13	2.64	-1,173	,064
	Erkek	122	14.87	3.15		
<b>Mental İyi Oluş</b>	Kadın	97	48.72	10.66	-1,161	,247
	Erkek	122	50.44	11.08		
<b>Bedeni Beğenme</b>	Kadın	97	35.98	9.13	-2,512	<b>,013</b>
	Erkek	122	38.93	8.18		
	<b>Eğitim Durumu</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
<b>Hedefe Bağlılık</b>	Lise	126	14.64	3.08	,553	,581
	Üniversite	93	14.41	2.77		
<b>Mental İyi Oluş</b>	Lise	126	47.17	11.24	-4,098	<b>,000</b>
	Üniversite	93	53.07	9.48		
<b>Bedeni Beğenme</b>	Lise	126	35.95	9.48	-3,393	<b>,001</b>
	Üniversite	93	39.90	6.98		
	<b>Amatör Lisans</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
<b>Hedefe Bağlılık</b>	Amatör Lisansım Yok	162	14.45	2.99	-,769	,443
	Amatör Lisansım Var	57	14.80	2.85		
<b>Mental İyi Oluş</b>	Amatör Lisansım Yok	162	49.03	11.13	-1,475	,142
	Amatör Lisansım Var	57	51.50	10.09		
<b>Bedeni Beğenme</b>	Amatör Lisansım Yok	162	37.20	8.97	-1,235	,223
	Amatör Lisansım Var	57	38.84	7.90		

Tablo 3' de görüldüğü üzere cinsiyet değişkeninde hedefe bağlılık ve mental iyi oluş düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken ( $p>,05$ ) bedeni beğenme durumunda erkeklerin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p=0,013$ ,  $p<,05$ ). Eğitim durumunda hedefe bağlılık durumunda anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>,05$ ). Öte yandan hem mental iyi oluş düzeyi ( $p=0,000$ ,  $p<0,05$ ) hem de bedeni beğenme durumu ( $p= 0,001$ ,  $p<0,05$ ) açısından üniversite mezunları lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<,05$ ). Amatör düzeyde ve lisansı olup olmama durumuna göre ise hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme düzeyleri açısından istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.** Yaş, Gelir, Spor Salonuna Gitme Sıklığı Özelliklerine Göre Hedefe Bağlılık, Mental İyi Oluş ve Bedeni Beğenme Düzeyleri

	<b>Yaş</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Farkın Kaynağı</b>
<b>Hedefe Bağlılık</b>	18-24 Yaş	97	14.45	3.09			
	25-31 Yaş	102	14.45	2.74	1.145	,320	
	32 yaş ve Üzeri	20	15.50	3.25			
<b>Mental İyi Oluş</b>	18-24 Yaş <sup>a</sup>	97	46.11	10.46			
	25-31 Yaş <sup>b</sup>	102	52.01	10.34	10.856	<b>,000</b>	<b>A-b, A-c</b>
	32 yaş ve Üzeri <sup>c</sup>	20	55.05	10.88			
<b>Bedeni Beğenme</b>	18-24 Yaş <sup>a</sup>	97	34.90	9.41			
	25-31 Yaş <sup>b</sup>	102	39.51	7.59	9.484	<b>,000</b>	<b>A-b, A-c</b>
	32 yaş ve Üzeri <sup>c</sup>	20	41.20	6.90			

	<b>Gelir Durumu</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Farkın Kaynağı</b>
<b>Hedefe Bağlılık</b>	5000TL ve Altı	20	14.95	3.03	,947	,390	
	5001-10000TL	62	14.88	2.74			
	10001TL ve Üzeri	137	14.33	3.03			
<b>Mental İyi Oluş</b>	5000TL ve Altı	20	50.35	12.81	,148	,863	
	5001-10000TL	62	49.08	11.68			
	10001TL ve Üzeri	137	49.85	10.30			
<b>Bedeni Beğenme</b>	5000TL ve Altı	20	36.00	8.46	,485	,617	
	5001-10000TL	62	38.20	9.30			
	10001TL ve Üzeri	137	37.60	8.51			
	<b>Spor Salonun Gitme Sıklığı</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Farkın Kaynağı</b>
<b>Hedefe Bağlılık</b>	Haftada 1 Gün	53	14.35	3.09	,612	,543	
	Haftada 2 Gün	51	14.27	2.99			
	Haftada 3 Gün ve Üzeri	115	14.75	2.87			
<b>Mental İyi Oluş</b>	Haftada 1 Gün <sup>a</sup>	53	45.54	12.40	5.266	<b>,006</b>	<b>A-b, A-c</b>
	Haftada 2 Gün <sup>b</sup>	51	51.39	11.18			
	Haftada 3 Gün ve Üzeri <sup>c</sup>	115	50.82	9.58			
<b>Bedeni Beğenme</b>	Haftada 1 Gün <sup>a</sup>	53	34.03	9.19	6.814	<b>,001</b>	<b>A-c</b>
	Haftada 2 Gün <sup>b</sup>	51	37.72	8.66			
	Haftada 3 Gün ve Üzeri <sup>c</sup>	115	39.24	8.08			

Tablo 4’te görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre hedefe bağlılık durumunda anlamlı bir fark bulunmazken ( $p>,05$ ), mental iyi oluş ( $p=0,000, p<0,05$ ) ve bedeni beğenme durumunda ( $p=0,000, p<0,05$ ) anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ). Bu anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan TUKEY testinde 32 yaş ve üzerinde olanlar ve 25-31 yaş aralığında olan bireylerin ortalama puanlarının hem mental iyi oluşta hem de bedeni beğenme durumda 18-24 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Gelir durumuna bakıldığında hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumunda anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Spor salonuna gitme sıklığına bakıldığında hedefe bağlılık durumunda anlamlı farklılık bulunmazken ( $p>,05$ ), mental iyi oluş ( $p=0,006, p<0,05$ ) ve bedeni beğenme durumunda ( $p=0,001, p<0,05$ ) anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ). Mental iyi oluşta anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan TUKEY testinde haftada 2 gün ve haftada 3 gün veya üzeri spor salonuna giden bireylerin ortalama puanlarının haftada 1 gün spor salonlarına giden bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor salonuna gitme sıklığına göre bakıldığında bedeni beğenme düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bulunan farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan TUKEY testinde haftada 3 gün ve üzeri spor salonuna giden bireylerin haftada 1 gün spor salonuna giden bireylere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 5.** Spor Salonuna Gitme Amacı, Spor Dışı Etkinliğe Katılma Göre Hedefe Bağlılık, Mental İyi Oluş, Bedeni Beğenme Düzeyleri

Spor Salonuna Gitme Amacı		N	X	Ss	F	P	Farkın Kaynağı
<b>Hedefe Bağlılık</b>	Vakit Geçirmek İçin	56	14.96	2.98			
	Sağlık İçin	125	14.32	3.01	,913	,436	
	Kilo Vermek İçin	11	15.36	2.15			
	Sosyalleşmek İçin	27	14.37	2.88			
<b>Mental İyi Oluş</b>	Vakit Geçirmek İçin <sup>a</sup>	56	49.53	9.57	3.708	<b>,012</b>	<b>B-d</b>
	Sağlık İçin <sup>b</sup>	125	51.16	10.83			
	Kilo Vermek İçin <sup>c</sup>	11	48.27	9.97			
	Sosyalleşmek İçin <sup>d</sup>	27	43.66	12.50			
<b>Bedeni Beğenme</b>	Vakit Geçirmek İçin <sup>a</sup>	56	37.48	6.95	5.328	<b>,001</b>	<b>A-c, B-c</b>
	Sağlık İçin <sup>b</sup>	125	39.00	8.62			
	Kilo Vermek İçin <sup>c</sup>	11	29.63	8.58			
	Sosyalleşmek İçin <sup>d</sup>	27	34.85	10.39			
Spor Dışında Etkinliğe Katılma Durumu		N	X	Ss	F	P	Farkın Kaynağı
<b>Hedefe Bağlılık</b>	Müzik Sanatları	45	14.60	3.02			
	Görsel Sanatları	26	14.61	2.35	,625	,600	
	Kültürel Etkinlikler	58	14.93	2.06			
	Katılmıyorum	90	14.25	3.51			
<b>Mental İyi Oluş</b>	Müzik Sanatları	45	52.28	10.79	2,318	,077	
	Görsel Sanatları	26	50.96	10.42			
	Kültürel Etkinlikler	58	50.46	11.37			
	Katılmıyorum	90	47.50	10.54			
<b>Bedeni Beğenme</b>	Müzik Sanatları	45	39.04	8.62	1,229	,300	
	Görsel Sanatları	26	37.57	8.28			
	Kültürel Etkinlikler	58	38.51	7.75			
	Katılmıyorum	90	36.36	9.41			

Tablo 5’ te görüldüğü üzere spor salonuna gitme amacına bakıldığında hedefe bağlılık durumunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>,05$ ). Ancak mental iyi oluş ( $p=0,012$ ,  $p<0,05$ ) ve bedeni beğenme durumuna ( $p=0,001$ ,  $p<0,05$ ) bakıldığında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Mental iyi oluşta farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan TUKEY testinde spor salonuna sağlık için giden bireylerin spor salonuna sosyalleşmek için giden bireylere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bedeni beğenme durumuna bakıldığında ise spor salonuna vakit geçirmek ve sosyalleşmek için gidenlerin ortalama puanlarının spor salonuna kilo vermek için gidenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Spor dışında etkinliğe katılma durumuna bakıldığında ise hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumunda anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

#### 4. TARTIŞMA

Bu araştırma, serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre hedefe bağlılık ve mental iyi oluş düzeyleri incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkeklerin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında cinsiyet değişkeni açısından mental iyi oluş ve hedefe bağlılıkla ilgili olarak; kimi araştırmalara kadınlar lehine (Kuyumcu, 2012; Süleymanoğulları ve ark., 2021), kimi araştırmalarda erkekler lehine (Demir ve ark., 2018; Jiang, 2016) kimi çalışmalarda ise farklılık olmadığı yönünde (Hori, 2010; Salim, 2018) sonuçlar alındığı görülmüştür.

Cinsiyet değişkeni açısından bedeni beğenme ölçeğine bakıldığında ise; serbest zamanlarında spor merkezlerine giden erkeklerin kadınlara göre bedeni beğenme puanlarının daha yüksek olduğu, alınan sonucun erkekler lehine anlamlı olduğu bulunmuştur. Kadınlarda bedenini beğenme erkeklere oranla düşük çıkmasında gerek toplum, gerek medya yoluyla ve rol modellerle pazarlama, kültür gibi nedenlerle sunulan subliminal veya açık mesajlarla kadınlara; ince olma, estetik olma gibi etkilerin sonucu olabileceği düşünülmüştür. Literatürde konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ise kadınların ince olması veya bedenlerinin kusursuz olmasına ilişkin algının toplumun beklentilerinden kaynaklı olduğu bildirilmiştir (Dumas, 2019).

Yapılan araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre bedeni beğenme düzeyinde anlamlı bir fark bulmayan çalışmaların (Güven, Nalçakan ve Kazak, 2021 ) aksine bazı araştırmalarda kadınların erkeklere göre bedeni beğenme durumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Swami ve ark., 2015; Uslu, 2019). Erkeklerin kadınlara göre bedenini beğenme, yani kadınlara göre bedenlerinden daha fazla memnun olduğunu bulan araştırmaların olduğu da görülmüştür (Fox, 1997; Russello, 2009). Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir. Er (2015) yapmış olduğu çalışmada kadınların ince görünümü erkeklerin ise kaslı görüntüsü toplumda kabul gördüğünü ve sosyal değerler arasında yer aldığını ifade etmiştir. Araştırmamızda erkeklerin kadınlara göre bedeni beğenme durumlarının daha iyi olmasının toplumda kadınların vücudunun kusursuz olması, ince olması yönünde sürekli bir algı ve kültür olmasından, ayrıca erkeklerin kadınlara göre serbest zamanlarında daha fazla spor salonlarında zaman geçirmesinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Eğitim durumuna göre ölçek sonuçlarına bakıldığında; hedefe bağlılık ölçeğinde eğitim açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülürken, mental iyi oluş ölçeğine göre ise anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Araştırma verilerinde üniversiteden mezun olanların liseden mezun olanlara göre mental iyi oluş durumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda eğitim ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulmayan çalışmaların olduğu görülmüştür (Altuntaş, 2023; Coşar, 2023; Turhan, 2022). Bir başka çalışmada ise eğitim değişkeni açısından mental iyi oluş düzeyinde bir anlamlı farklılık bulunmuştur (Öner, 2019). Araştırmasında lisansüstü eğitim düzeyindekilerin, lisans ve ortaöğretim eğitim düzeyindeki kişilere göre anlamlı ölçüde ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Yavuz (2022) ise; futbolcuların mental iyi oluş düzeylerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada ise mental iyi oluş ile eğitim düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Ancak bu araştırmada üniversite mezunlarının lise mezunlarına göre mental iyi oluş düzeylerinin daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmış. Bunun nedeni de eğitim düzeyi yükselmekle birlikte bilinç ve sosyo-ekonomik düzeyin de yükselmesi



sonucu girilen ortamlar, olaylara ve hayata bakışla birlikte bilişsel açıdan düşüncelerin iyileşmesi sonucunda bu durum oluşmuş olabileceği düşünülmüştür. Yapılan çalışmalara bakıldığında eğitimin mental iyi oluş düzeyini etkilediği görülmüştür (Demir ve ark., 2018). Mutlu bir toplum için mental iyi oluş durumunu arttıran veya etkileyen faktörlerin daha detaylı temellendirilerek araştırılması önemli görülmüştür.

Eğitim durumuna göre bedeni beğenme ölçeği sonuçlarına bakıldığında serbest zamanlarında spor merkezlerine giden üniversite mezunlarının lise mezunlarına göre bedenini beğenme durumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Uslu (2019) bedeni beğenme ve sosyal yetkinlik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bedeni beğenme ile eğitim durumu arasında anlamlı bir fark olduğu üniversiteden mezun olan kişilerin, ilkokuldan mezun olan kişilere göre bedenini beğenme durumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda eğitim seviyesinin kişilere sağlıklı bir yaşam sürdürme bilinci verdiğini ve bu bilincin de insanların biyolojik sağlığına da dikkat etmelerini kapsarken bedenlerinin fiziki ölçülerine dikkat etme ve daha sağlıklı bir vücut için bilinçli ve kontrollü yeme davranışı sergilemelerine de sebep olabileceği ileri sürülmüştür. Yapılan bazı çalışmalarda ise eğitim seviyesi arttıkça beden algısının da arttığı bulunmuştur (Öngören, 2015). Literatür bilgileriyle ve bu araştırma verileriyle bakıldığında eğitim düzeyi yükseldikçe bedenini beğenme durumunun arttığı söylenebilir. Bunun da nedeni olarak eğitim düzeyi yükseldikçe kendini tanıma, sınırlarının farkına varma, kendine güven ve olduğu gibi kabulleniş konusunda bir bilincin gelişmesinin etkisi olabileceği düşünülmüştür.

Katılımcılara uygulanan hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme ölçeklerin sonuçları sporu amatör veya lisanslı mı yaptıklarına ilişkin durumlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Ancak anlamlı sonuçlar alınmasa da puan ortalamalarına bakıldığında; üç ölçekte de amatör lisanslı olanların amatör lisanslı olmayanlara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumuna göre hedefe bağlılık ölçek sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yine yaş açısından mental iyi oluş ölçeği sonuçları incelendiğinde ise yaş arttıkça mental iyi oluş düzeyinin de pozitif yönde arttığı, yaş ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu ilişkinin hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testinde serbest zamanlarında spor salonlarına giden 32 yaş veya üzeri ve 25-31 yaş aralığında olan bireylerin serbest zamanlarında spor merkezine giden 18-24 yaş aralığında olan bireylere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda yaşın artması mental iyi oluş özelliğini de olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Literatüre bakıldığında; yapılan bazı çalışmalarda mental iyi olma düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmazken (Aydınay, 2019; Sandıkçı, 2014; Üstün, 2019) bazı çalışmalarda yaş ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (Öner, 2019). Bu araştırmada yaş değişkeninde anlamlı bir farkın bulunmasının nedeni ise; bireylerin yaşla birlikte olgunlaşmaları, deneyimlerinin artması, zaman içerisinde problem çözdükçe yaşamdaki olaylarla baş edilebileceği ve sonuçta yaşama dair olumlu düşüncelerin gelişimiyle birlikte bilişsel açıdan oluşan olumlu sonuçlarla ilişkili olabileceği, tüm bunların sonucunda da mental iyi oluşun yaşla birlikte iyileşebildiği düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumuna göre bedeni beğenme ölçeği sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu ilişkinin hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testin de serbest zamanlarında spor salonlarına giden 32 yaş veya üzeri, 25-31 yaş aralığındaki

kişilerin serbest zamanlarında spor merkezine giden 18-24 yaş aralığındaki kişilere göre bedeni beğenme puanlarının daha yüksek olduğu, yaşın artması ile birlikte bedeni beğenme düzeyinin de arttırdığı sonucu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında; bedeni beğenme durumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucunu bildiren çalışmaların yanında (Bülbül, Olcucu ve Akyol, 2021) genç yetişkin erkeklerin, kadınlara kıyasla bedenlerinden daha memnun oldukları, yaşlı erkeklerin yaşla birlikte beden memnuniyetsizliklerini ifade ettikleri, kadınlarda bedeni beğenme puanlarının yaşla birlikte azaldığını, orta yaşta ki kadın ve erkeklerin, fiziki olarak sağlıklı vücuda sahip olmayı daha fazla önemstediklerini bildiren çalışmalar da mevcuttur (McLean, 2011; Tiggemann, 2012). Bu çalışmada yaş açısından bedeni beğenme ölçeği puan ortalaması ve farkın analizi sonuçlarına bakıldığında; yaş artmasıyla birlikte bedeni beğenmede de anlamlı artış olmasının yaşla birlikte deneyimlerin artması, kendini tanıma ve olduğu gibi kabul edişinde olumlu yönde değişmesinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Nitekim mental iyi oluşun yaşla birlikte anlamlı derecede artmasının da bu yorumumuzu desteklediğini göstermektedir.

Spor salonuna gitme sıklığına göre hedefe bağlılık ölçek sonuçlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ise; spor salonuna gitmenin belirli bir hedefe ulaşmada önemli olduğu belirtilmiştir (Kessler ve Zhang 2014).

Spor salonuna gitme sıklığına göre mental iyi oluş ölçeğine bakıldığında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu ilişkinin hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testin de haftada 3 gün veya üzeri, haftada 2 gün spor salonuna giden bireylerin haftada 1 gün spor salonuna giden bireylere göre mental iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Turhan (2022) spor salonuna gitme sıklığına göre mental iyi oluş durumunda anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Konuyla ilgili yapılan literatür incelemesinde insanların serbest diliminde spor merkezlerine gitme nedenlerinin başında psikolojik bakımdan rahatlama amacıyla olduğu belirtilmiştir (Çeto, 2016). Araştırmamızda serbest zamanlarında spor salonuna gitme sıklığının artmasına bağlı olarak mental iyi oluşun arttığı söylenebilir. Özellikle literatürde egzersize katılmanın stresi, depresyonu azalttığı, hormonal seviyeye özellikle rahatlatıcı dinlendirici serotonin gibi hormonların salınımı destekleyerek uyku düzeni, sosyal etkileşim gibi pek çok açıdan olumlu etki etmesi (Ardıç, 2014; Ersoy, 2004; Karacabey, 2003; Larsen ve ark., 2013; Ringsberg ve ark., 2001) nedeniyle bireylerin fizyolojik ve sosyal, dolayısıyla duygu ve düşüncelerindeki iyileşmenin sonucunda da mental iyi oluşun da egzersize katılma süresi artmasıyla artmasını desteklediği görülmüştür.

Spor salonuna gitme sıklığına göre bedeni beğenme ölçek sonuçları incelendiğinde salona gitme sıklığı arttıkça bedenini beğenme puanlarında da anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Bu anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testinde; haftanın 3 günü ve üzeri spor salonuna giden kişilerin haftanın 1 günü spor salonuna giden kişilere göre bedeni beğenme durumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Konuyla ilgili yapılan literatür incelemesinde spor salonlarına gidilmesinin ideal olarak istenilen beden imajlarına ulaşmak için olduğu belirtilmiştir (Bedi, 2016). Aynı zamanda insan beden biçimlerine yeniden form verme, güç ve dayanıklılık kazanma, stresten uzaklaşma, sosyalleşme gibi sebeplerle insanların spor salonlarına gittikleri (Çetin ve Çetin 2016) bu nedenler göz önüne alındığında; bu sonucun alınmasında spor salonuna gitme nedenleri içerisinde zaten bedenini iyileştirme ve kendisini beğenecek forma gelmesini sağlamak amacıyla olmasının daha fazla etkili olduğunu düşündürmüştür. Araştırmamızda serbest zamanlarında spor salonuna gitme sıklığının bedeni

beğenme durumunu etkilemesinin bireyin bedeni üzerinde biçimsel olarak en fazla değişikliği meydana getirmesinden kaynaklı olduğunu düşündürmüştür.

Spor salonuna gitme amacına göre bakıldığında hedefe bağlılık ölçek sonuçlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yine spor salonuna gitme nedenleri açısından mental iyi oluş ölçeğine bakıldığında ise anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testin de spor salonuna sağlık için giden bireylerin spor salonuna sosyalleşmek için giden bireylere göre mental iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda mental iyi oluş ile sağlık arasında bir ilişki bulunmasının bireylerin psikolojik açıdan kendini iyi hissetmek amacıyla spor salonlarına gittiğini düşündürmüştür. Yapılan literatür taramasında düzenli egzersiz yapmanın psikolojik sağlığı koruduğu, düzenli egzersiz yapmanın kaygı, depresyon ve olumsuz ruh halini azaltarak ve benlik saygısını ve bilişsel işlevi geliştirerek ruh sağlığını iyileştirdiği belirtilmiştir (Bayındır, 2023; Callaghan, 2004; Guskowska, 2004). Literatür bilgileriyle araştırma sonuçları göz önüne alındığında spor salonuna gitmenin mental sağlığın artırılması için önemli olduğu, özellikle düzenli ve haftanın üç günü spor salonuna gidilmesinin mental iyi oluş açısından olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

Spor salonuna gitme amacına göre bedeni beğenme ölçeğine bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bu anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testinde spor salonuna vakit geçirmek ve sağlık için gidenlerin spor salonuna kilo vermek için gidenlere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan literatür incelenmesinde herhangi çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bu durumun detaylandırılarak araştırılması önemli görülmüştür. Literatürde referans alınabilecek çalışmaya rastlanılmasa da, bu araştırma verileri bir bütün olarak spor salonuna gitmenin süresi, sıklığı ve gitme amacı, mental iyi oluş ve bedeni beğenme ölçek sonuçlarıyla birlikte değerlendirildiğinde serbest zamanlarında spor salonuna düzenli gidip egzersiz yapmanın mental iyi oluş ve bedenini beğenmede olumlu etki yarattığı görülmüştür. Yine spor dışında katılım sağlanan etkinlik durumuna göre hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedenini beğenme ölçek sonuçlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada hedefe bağlılık ölçeği sonuçları hiçbir değişken açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Serbest zamanlarında spor merkezlerine giden bireylerin sosyo demografik özelliklerine göre mental iyi oluş ve bedenini beğenme ölçek sonuçlarına bakıldığında ise; gelir düzeyi, spora katılımın lisanslı olup olmaması, spor dışında bir etkinliğe katılma durumuna göre mental iyi oluş, bedeni beğenme ölçekleri açısından anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak cinsiyet değişkenine göre erkekler kadınlara oranla daha fazla bedenini beğendiği, üniversite mezunlarının lise mezunlarına göre mental iyi oluş ve bedenini beğenme oranının daha fazla olduğu, yaş arttıkça mental iyi oluş ve bedeni beğenme düzeyinde anlamlı bir artış bulunmuştur. Spor salonuna gitme sıklığı arttıkça mental iyi oluş ve bedeni beğenme düzeyinin de arttığı, spor salonuna gitme amacı sağlık olanların mental iyi oluş ve bedenini beğenme düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Spor dışı etkinliğe katılma durumuna göre hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme ortalama puanlarında ise anlamlı bir sonuç bulunmamıştır.

## 6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

**Çıkar çatışması:** *Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.*

**Finansal destek:** *Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.*

**Etik Kurul Onayı:** *Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. (27/04/2023 tarih ve 2023/05 no lu toplantısı, 11 sıra sayılı kararı)*

**Bilgilendirilmiş Onam:** *Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.*

## 7. KAYNAKÇA

**Altuntaş, B.S. (2023).** Halk eğitim kursiyerlerinin rekreasyon farkındalık, serbest zaman doyum ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Kocaeli üniversitesi, Yüksek lisans tezi, Sosyal bilimler enstitüsü, Kocaeli.

**Anlı, G., Akın, A., Eker, H & Özçelik, B. (2015).** Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması, *The Journal of Academic Social Science Studies*, Number: 36, Summer II, p. 505-511.

**Ardıç, F. (2014).** Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.

**Aydınay, Z. (2019).** Üniversite öğrencisi genç kızlarda premenstrüel sendrom ile mental iyi oluşluk düzeyi arasındaki ilişki. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Sivas Cumhuriyet Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

**Bayındır, M. (2023).** Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş. *Beden eğitimi ve spor araştırmaları 2023-1*, 93.

**Bedi, B. (2016).** Amatör beden geliştirme sporu yapan yetişkin erkeklerin beden imajlarının incelenmesi (master's thesis, sosyal bilimler enstitüsü). *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı*, İstanbul.

**Bülbül, A., Olcucu, B., & Akyol, G. (2021).** Spor elemanlarının rekreasyon fayda farkındalığı ile bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel dergi*, 1(50), 110-123.

**Cabalza, C. A. (2014).** Comparative Study of Gyms in the Philippines. Available online: [https://www.academia.edu/11365809/A\\_Comparative\\_Study\\_of\\_Gyms\\_in\\_the\\_Philippines](https://www.academia.edu/11365809/A_Comparative_Study_of_Gyms_in_the_Philippines) (accessed on 17 June 2021).

**Callaghan P.. (2004).** Exercise: a neglected intervention in mental health care? *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2004;11:476-483.

**Coşar, H. (2023).** Gebelere Dinletilen Müziğin Doğum Endişesi ve Mental İyi Oluş Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

**Çetin, N., & Çetin, S. (2016).** Fitness ve vücut geliştirme klavuzu, *Kuzgun Yayıncılık*. Stüdyo Star Ajans, Bursa. Dinçmen, K. (1997) *Psikiyatri ve Mitos*, Eti Yayıncılık; 2. Basım, İstanbul.

**Çeto, E. (2016).** KKTC Genelinde faaliyet gösteren özel spor merkezleri üyelerinin hizmet kalitesine yönelik algıları, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, *Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı*, Lefkoşa.

**Demir, G. T., Namli, D., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H.İ. (2018).** Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.

**Dumas, A. A. (2019).** Desroches S. Women's use of social media: What is the evidence about their impact on weight management and body image? *Curr Obes Rep*. 8(1), 18-32.

**Er, Y. (2015).** Aerobik Antrenmanların Beden Algısı Üzerine Etkisi, *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Konya.

**Ersoy, G. (2004).** Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. *Nobel Basımevi*.

**Fox K. (1997).** *Mirror, Mirror. A summary of research findings on body images*. Social Issues. Research Centre.

**Gucciardi, D., & Gordon, S. (2012).** *Mental Toughness in Sport*. Taylor & Francis.

**Guszkowska M.. (2004).** Effects of exercise on anxiety, depression and mood [in Polish] *Psychiatr Pol.* 38:611–620.

**Güven, N. K., Nalçakan, G. R., & Kazak, Z. (2021).** Egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 470-481.

**Heper, E., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terek, S., Karabudak, E., & Ertan, H. (2012).** Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. h. Ertan (Ed.), *Spor bilimlerine giriş* (1. Baskı, ss. 11–12). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

**Hollenbeck, J. R., & Klein, H. J. (1987).** Goal commitment and the goal-setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 212-220. Available at: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.72.2.212>.

**Hori, M. (2010).** Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in crossnational perspective. (Unpublished doctoral thesis). Louisiana State University, Louisiana, USA.

**İkizler C. (2000).** *Sporla Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

**Jiang, Z. (2016).** Emotional Intelligence and Career Decision-Making Self-Efficacy: Mediating Roles of Goal Commitment and Professional Commitment. *Journal of Employment Counseling*, 53(1), 30-47.

**Karacabey, K. (2003).** Voleybolcularda farklı antrenman uygulamalarının bağışıklık sistem öğeleri, acth, kortizol, insülin ve glikoz metabolizması üzerine etkileri. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul.

**Keldal, G. (2015).** Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Happiness Well-Being*, 3, 103-115.

**Kessler, J. B., & Zhang, C. Y. (2014).** Behavioral economics and health. Paper for Oxford Textbook of Public Health. Available at: [http://assets.wharton.upenn.edu/~czhan/KesslerZhang\\_BehavioralEconomicsHealth.pdf](http://assets.wharton.upenn.edu/~czhan/KesslerZhang_BehavioralEconomicsHealth.pdf).

**Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., Wright, P. M., & DeShon, R. P. (2001).** The assessment of goal commitment: A measurement model metaanalysis. *Organizational behavior and human decision processes*, 85(1), 32-55.

**Kuyumcu, B. (2012).** Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.

**Larsen, P. S., Strandberg-Larsen, K., Juhl, M., Svendsen, S. W., Bonde, J. P., & Andersen, A. M. N. (2013).** Occupational lifting and pelvic pain during pregnancy: a study within the Danish National Birth Cohort. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 88-95.

**Laverty, J. & Wright, J. (2010).** Spor salonuna gitmek: Yeni kentsel 'O' alanı. J. Wright & D. Macdonald (Eds.), *Gençler, fiziksel aktivite ve her gün* (s. 42-55). Londra, Birleşik Krallık: Routledge.

**Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981).** Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125-152. Available at: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.1.125>.

**Mclean, S. (2011).** "A body image and disordered eating intervention for women in midlife: a randomized controlled trial", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(6): 751-758.

**Moore, W.L. A. (2004).** Cross-validity comparison of rating-based and choice-based conjoint analysis models. *Int. J. Res. Mark.* 21, 299–312. [Google Scholar] [CrossRef]

**Naylor, J.C. & D.R. Ilgen, (1984).** Goal-setting: a theoretical analysis of a motivational technology. *Research in Organizational Behaviour*, 6: 95-140.

**Öner, Ç. (2019).** Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.

**Öngören, B. (2015).** Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi, Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi, 2015; 2(34): 25-45.

**Pinto, D. Bockenolt, U. Chang, R. Sharma, L. Finn, D.J. Heinemann, A. Holl, J. & Hansen, P. (2019)** Preference for physical activity: A conjoint analysis involving people with chronic knee pain. *Osteoarthritis. Cartil.*

**Ringsberg, K., Garsell, P., Johnell, O. & Josefsson, P.O. (2001).** The Impact of Long-Term Moderate Physical Activity on Functional Performance, Bone Mineral Density and Fracture Incidence in Elderly Women. *Gerontol* 47; 15-20.

**Russello S. (2009).** The impact of media exposure on self-esteem and body satisfaction in men and women. *Journal of Interdisciplinary Undergraduate Research*. 1(1), 4.

**Salim, E. (2018).** Oryantiring sporcularında problem çözme becerisi ve hedef bağlılığının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.

**Sandıkçı M. (2014).** Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

**Sawyer, M., G., Arney, F., M., Baghurst, P., A., Clark, J., J., Graetz, B., W., Kosky, R., J., Nurcombe, B., Patton, G., C., Prior, M., R., Raphael, B., Rey, J., M., Whaites, L., C. & Zubrick, S., R., (2001).** The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and well-being. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814.

**Süleymanoğulları, M., Doğar, A., & Bayraktar, G. (2021).** Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 173-183.

**Swami, V., Tran, U.S., Stieger, S., & Voracek, M. (2015).** Associations between women's body image and happiness: results of the youbeauty. com body image survey (yb1s). *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 705- 718.

**Şenel, E., & Yıldız, M. (2016).** Hedef bağlılığı ölçeği: türkçe uyarlaması, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 58-65.

**Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007).** The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. Doi:10.1186/1477-7525-5-63.

**Tiggemann, M. (2012).** "Sociocultural perspectives on body image", *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2012; 11(2): 758-765.

**Turhan, M. (2022).** Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Serbest Zaman Doyumu İle Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.

**Tylka, T., & Wood-Barcalow, N. (2015).** The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, (s. 53-67).

**Uslu, D. (2019).** Bedeni beğenme-sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

**Üstün, S. (2019).** Sosyal bir topluluk olan amatör çoksesli korolarda yer alan bireylerin mental iyi oluş durumları. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

**Yavuz, E. (2022).** Futbolcularda covid-19 pandemi sürecinde evde yapılan antrenmanların psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş üzerine etkisi. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.

## Extended Summary

### Introduction

When we look at the studies of sports centers; provides many opportunities such as competition, entertainment, social factors (Pinto et al., 2019). Ideal body image, need for socialization, self-identity, and physical attractiveness are stated as important factors in motivating individuals to go to the gym (Cabalza, 2014). Sports centers for women; healthy life, a good body and weight loss, while men; such as better physical fitness (Moore, 2004). He argued that going to the gym can provide a high sense of morality in individuals, since going to the gym is in itself an indicator of the desire to be a good citizen, fulfill and fulfill individual health responsibilities (Laverty and Wright 2010).

The aim of this research is to examine the state of commitment to goal, mental well-being and body liking of individuals who attend sports centers in their free time. Also within the scope of this main purpose; individuals who go to sports centers in their free time; It was also taken as sub-objectives to determine whether it differs in terms of variables such as age, gender, income status, economic status, participation in activities other than sports, amateur license status, purpose of going to the gym and frequency of going to the gym.

### Method

This research was conducted with the screening model, which is one of the quantitative research methods. Before the research, necessary permissions were obtained from Kocaeli University Social and Human Sciences Ethics Committee. (Meeting dated 27/04/2023 and numbered 2023/05, decision numbered 11). The research group consists of individuals aged 18 and over who attend the sports centers in the Serdivan district of Adapazarı and want to voluntarily participate in the research. The 8-question information questionnaire prepared in the light of the literature and the 5-question (Klein et al., 2001) developed by (Şenel and Yıldız 2016) The scale of adherence to the goal, which was adapted into Turkish by (Tylka and Wood-Barcalow 2015), and the 10-item body liking scale developed by (Tylka and Wood-Barcalow 2015) and adapted into Turkish by (Anlı et al., 2015) were applied. In data collection (Klein et al., 2001) The goal commitment scale developed by (Şenel and Yıldız 2016) and adapted by (Tennant et al., 2007) the mental well-being scale developed by (Keldal, 2015) and the mental well-being scale developed by (Tylka and Wood-Barcalow 2015) (Anlı et al., 2015) adapted the body liking scale was used. In order to learn the demographic information of the individuals participating in the research, a questionnaire consisting of 8 questions prepared by the researchers was used. The data obtained at the end of the research were analyzed in the SPSS 25.00 package program. In the evaluation of the obtained data, frequencies and percentages were taken and descriptive statistics such as standard deviation were used. The research was conducted on the basis of the principle of voluntariness. Since the data showed normal distribution, parametric tests were applied. Independent Samples T test was used for paired groups and ANOVA test was used for groups of three or more. If there is a difference as a result of the ANOVA test, the TUKEY test, one of the post-hoc tests, was used to find the source of the difference.

### Findings, Discussion and Results

As a result of the analyzes made; As a result of the body liking scale of individuals who go to sports centers in their free time, men according to gender, university graduates according to education level, 25-31 years old and 32 years old and over according to age variable, those who go to the gym 3 days a week or more, for spending time in the gym and for health purposes. It was found that there was a

significant difference in favor of those who left. In the results of the mental well-being scale, there is a significant difference in favor of university graduates according to education level, those aged 25-31 and 32 years and over according to the age variable, those who go to the gym 2 days a week and 3 days or more a week, and those who go to the gym for health purposes. result was found. When the total mean score of the scale of commitment to the goal was examined, it was determined that there was no significant difference in terms of variables.

This research was carried out to examine the state of commitment to goal, mental well-being and body liking of individuals who attend sports centers in their free time. The findings obtained in line with the purpose of the research are discussed in this section.

When the levels of commitment to the goal and mental well-being of the individuals participating in the research are examined according to the gender variable; There was no significant difference between the scores of men and women in terms of gender variable. When we look at the literature, in terms of gender variable, regarding mental well-being and commitment to the goal; Some studies show results in favor of women (Kuyumcu, 2012; Süleymanoğulları et al., 2021), some studies in favor of men (Demir et al., 2018; Jiang, 2016), and some studies show that there is no difference (Hori, 2010; Salim, 2018). seen.

When the scale of liking the body in terms of gender variable is examined; It was found that men who go to sports centers in their free time have higher body liking scores than women, and the result is significant in favor of men. With subliminal or explicit messages presented to women for reasons such as marketing, culture, both through the society and the media and with role models; It is thought that it may be the result of effects such as being thin and being aesthetic. When the studies on the subject are examined in the literature, it has been reported that the perception of women being thin or their bodies perfect is due to the expectations of the society (Dumas, 2019).

Contrary to the studies that did not find a significant difference in the level of body liking according to the gender variable (Güven, Nalçakan, & Kazak, 2021), it was seen in some studies that women were more likely to like their bodies than men (Uslu, 2019; Swami et al., 2015). It has also been observed that there are studies that found that men are more satisfied with their body than women, that is, they are more satisfied with their bodies than women (Fox, 1997; Russello, 2009). This result supports our study. (Er, 2015) stated in his study that women's thin appearance and men's muscular appearance are accepted in society and are among social values. In our research, it was thought that men's better body liking than women may be due to the fact that there is a constant perception and culture in the society that women's bodies are perfect and thin, and that men spend more time in gyms in their free time than women.

Considering the scale results according to education level; While it was seen that there was no significant difference in terms of education in the scale of commitment to the goal, there was a significant difference in terms of mental well-being scale. In the research data, it was found that the mental well-being of those who graduated from university was higher than those who graduated from high school. In the studies conducted on the subject, it has been observed that there are studies that do not find a significant relationship between education and mental well-being (Altuntaş, 2023; Coşar, 2023; Turhan, 2022). In another study, a significant difference was found in the level of mental well-being in terms of the education variable (Öner, 2019). In his study, it was revealed that those at the postgraduate level had significantly higher average scores than those at the undergraduate and secondary education level. Yavuz



(2022); In his study to examine the mental well-being levels of football players, he determined that there is a negative relationship between mental well-being and education level. However, in this study, it was concluded that university graduates have better mental well-being levels than high school graduates. The reason for this is thought that this situation may have occurred as a result of the improvement in the environments entered as a result of the increase in the consciousness and socio-economic level, as well as the perspective on events and life, as well as the improvement of cognitive thoughts. Considering the studies, it was seen that education affects the level of mental well-being (Demir et al., 2018). It has been considered important to investigate the factors that increase or affect mental well-being for a happy society, with a more detailed basis.

When the results of the scale of body liking according to education level are examined, it has been determined that university graduates who go to sports centers in their free time are more likely to like their bodies than high school graduates. In the study of Uslu (2019), in which he examined the relationship between body liking and social competence, it was determined that there was a significant difference between body liking and educational status, and that those who graduated from university had a higher body liking than those who graduated from primary school. In this case, the level of education gives people the consciousness of living a healthy life, and this awareness includes paying attention to the biological health of people, while respecting the physical dimensions of their bodies.

**How to cite:** Tapşın, F.O., Karagun, E., Selvi, S. (2023). Examination of Goal Commitment, Mental Wellness and Body Like of Individuals Who Continue to Sports Centers in Their Free Time. *Journal of Sport and Recreation Researches*, 5(2), 42-54. Doi: 10.52272/srad.1355466