



International

Journal of Human Sciences

ISSN:2458-9489

Volume: 20 Issue: 4 Year: 2023

The effect of self-efficacy on predicting body appreciation in individuals exercising in fitness centers

Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi

Ferhat Kılıçarslan¹
Nuri Berk Güngör²
Tebessüm Ayyıldız Durhan³
Serkan Kurtipek⁴

Abstract

This study was conducted to determine the differences between the variables of gender, age, educational status and the number of exercises performed weekly with body liking and general self-efficacy and also to examine the effect of body liking on self-efficacy. A total of 271 voluntary participants, 141 women and 130 men, who participated in fitness activities, participated in the study. In the study, the General Self-Efficacy Scale was utilized as well as the Body Liking Scale. The data were tested with descriptive statistics, independent sample T-test, one-way analysis of variance ANOVA, Pearson correlation test and simple linear regression analysis. The findings indicate that the average body liking score of the participants is high and their general self-efficacy levels are at an average level. At the same time, it was determined that gender, age, educational status and number of weekly exercise sessions significantly


Özet

Bu araştırma; cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve haftalık yapılan egzersiz sayısı değişkenlerinin bedeni beğenme ve genel özyeterlilik ile arasındaki farklılıklarının belirlenmesi ve aynı zamanda bedeni beğenmenin özyeterlilik üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya fitness faaliyetlerine katılan 141 kadın 130 erkek toplam 271 gönüllü katılımcı katılmıştır. Çalışmada Bedeni Beğenme Ölçeği'nin yanı sıra Genel Özyeterlilik Ölçeğinden yararlanılmıştır. Veriler betimsel istatistikler, bağımsız örneklem T-testi, tek yönlü varyans analizi ANOVA, pearson korelasyon testi ve basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular katılımcıların bedeni beğenme ortalama puanının yüksek, genel özyeterlilik düzeylerinin ise ortalama seviyede olduğu yönündedir. Aynı zamanda cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve haftalık egzersiz yapma sayısının bedeni beğenme ve genel özyeterliliği


¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, ferhat.kilicarslan@gazi.edu.tr

 Orcid: [0000-0002-9363-1068](https://orcid.org/0000-0002-9363-1068)

² Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, nuriberkgungor@gmail.com

 Orcid: [0000-0002-6579-9146](https://orcid.org/0000-0002-6579-9146)

³ Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, tebessum@gazi.edu.tr

 Orcid: [0000-0003-2747-6933](https://orcid.org/0000-0003-2747-6933)

⁴ Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, serkankurtipek@gazi.edu.tr

 Orcid: [0000-0002-4791-9482](https://orcid.org/0000-0002-4791-9482)



Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

differentiated body appreciation and general self-efficacy. As a result, it was determined that self-efficacy had an effect of 22% in explaining body liking and both measurement tools showed a positive and significant relationship.

anlamalı biçimde farklılaştırdığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak özyeterliğin bedeni beğenmeyi açıklamada %22'lik etkiye sahip olduğu ve her iki ölçüm aracının pozitif yönlü anlamlı ilişki ortaya koyduğu saptanmıştır.

Keywords: Body appreciation, self-efficacy, exercise.

Anahtar Kelimeler: Bedeni beğenme, özyeterlilik, egzersiz.

(Extended English summary is at the end of this document)

Giriş

Küreselleşmenin son yıllardaki dinamik ilerleyişi, tüm olumlu ve olumsuz etkileri, yaratıcı ve yıkıcı yönüyle birlikte içinde yaşadığımız dünyayı dramatik bir şekilde ekonomik, sosyal, kültürel, teknolojik ve jeopolitik ortamlarda tüm insanlığın değerlerinin, bakış açılarının, yaşam ve çalışma tarzlarının yanı sıra algılarının da değişmesine yol açmıştır (Peteva, 2020). Tüm bu değişimlerin içerisinde güzellik algısının ve onun getirisi olarak bedeni beğenmeye yönelik algıların da değiştiğinden bahsetmek mümkündür. Tylka ve Wood-Barcalow (2015) beden beğenisi tanımı da bu değişime paralel olarak "insan güzelliğinin tek biçimi olarak kitle iletişim araçlarının teşvik ettiği dış görünüş ideallerini reddederek, bedeni kabul etmek, ona karşı olumlu görüşlere sahip olmak ve saygı duymak" şeklinde tanımlamıştır. Bu tanıma benzer olarak yine Marta-Simões ve arkadaşları (2016) tarafından da olumlu beden imajının bir yönü olan bedeni beğenme hali, kişinin kendi bedeninin özellikleriyle dengeli, barışık ve sağlık bilincine sahip bir ilişki kurması olarak tanımlanmaktadır.

Beden beğenisi üzerine yapılan araştırmaların zengin bir geçmişe sahip olduğu söylenebilir (Slade, 1994; Cash, 2004; Avalos ve ark., 2005; Grogan, 2006; Swami ve ark., 2008; Tiggemann & McCourt, 2013; Atari, 2016; Gillen & Dunaev, 2017; O'Neill ve ark., 2018; Winter ve ark., 2019; Meneses ve ark., 2019; Baceviciene & Jankauskiene, 2020; Razmus ve ark., 2020). "Beden algısı" kavramı ilk olarak Alman yazar Schilder (1935) tarafından İngilizce olarak yayınlanan *The Image and Appearance of the Human Body* adlı çalışmasında önemli ve bütüncül bir psikolojik olgu olarak literatüre kazandırılmıştır. Schilder çalışmasında beden imajından "zihnimizde oluşturduğumuz kendi bedenimizin resmi, yani bedenin kendimize görünme şekli" olarak söz etmektedir. Zaman içinde bilimsel araştırmalar, neredeyse psikolojik sorunlara odaklanan, yani genellikle olumsuz beden imajını anlamak için tasarlanmış olan beden imajı ilişkileri, belirleyicileri ve sonuçları hakkında çeşitli araştırmalara odaklanmıştır (Smolak & Cash, 2011; Tylka, 2012; Becker vd., 2019).

Avalos ve arkadaşları tarafından ilk olarak 2005 yılında oluşturulan ölçme aracı ve ölçeğin uyarlaması olarak ortaya konan ölçme araçları (Tylka, 2013) tek boyuttan oluşmaktadır. İlgili ölçüm araçlarının farklı dillerde ölçüm yapma sınırlılığı sebebiyle Tylka ve Wood-Barcalow (2015), *Beden Algısı Ölçeği (Body Appreciation Scale-2, BAS-2)* geliştirmiştir. Mevcut çalışmada bu noktada bahsi geçen ölçüm aracından Türkçeye uyarlanmış olan versiyonu kullanmıştır (Anlı ve ark., 2015).

Literatür incelendiğinde olumsuz beden algıları üzerine yapılan çalışmalarda, olumsuz beden algılarının, yeme bozuklukları, depresyon, izolasyon, düşük öz saygı ve kilo verme takıntıları ile bağlantılı olduğu (Davis, 2003), aşırı kilolu kişilerde olumsuz beden algısı kişilerarası faktörlerden, sosyokültürel faktörlerden ve medya etkilerinden etkilenerek düşük benlik saygısına, güven sorunlarına ve depresyona yol açtığı (Makara-Studzińska ve ark., 2013) ve düşük özyeterlilik, sosyal destek ve kilo vermeye yönelik daha fazla sosyal baskı ile kendini göstererek ergenlerin olumsuz beden algısı ve yeme tutumları ile ilişkili olduğu (Ata ve ark., 2007) sonuçları elde edilmiştir. Bu doğrultuda

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

mevcut araştırmada bu ilişkilerin bazı demografik değişkenler ile açıklanması gerekliliğine yönelik ihtiyaçların olduğundan söz edilebilir.

Mevcut çalışma, özyeterlilik ve bedeni beğenme arasındaki ilişkide özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin rolünü belirlemek amacıyla kurgulanmıştır. İlgili araştırmanın odak noktası, özyeterlilik ile beden algısı arasındaki kuramsal ilişkidir. Ayrıca özyeterlilik ile beden algısı ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, beden beğenisi ve özyeterliğin çocuklar ve ergenlerde benlik kavramı, ergenlik durumu, beden ölçüsü, kilo ve fiziksel aktivite gibi faktörlerle değişim gösterdiği (O'dea, 2012), genç yetişkin kadınlarda dış görünüşe dayalı yorumların sıklığı ve etki boyutları ile beden beğenisi ve özyeterlilik arasında anlamlı ilişkilerin olduğu (Herbozo & Thompson, 2006) tespit edilmiştir. Ayrıca olumsuz beden imajı, öz yeterlilik inançlarını etkileyebilen düşük özyeterlilik ile ilişkilidir. Bu doğrultuda, özyeterliğin açıklanması ve beden algısı ile ilişkisinden bahsedilmesi araştırmacılar tarafından gerekli görülmüştür.

Özyeterlilik, Bandura tarafından Sosyal-Bilişsel Teori kapsamında insan davranışının önemli bir belirleyicisi olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1997). Bandura'ya göre, özyeterlilik, kişinin belirli kazanımları elde etmek için gerekli eylemleri organize etme ve yürütme yeteneklerine olan inancını ifade eder (Bandura, 1997). Özyeterlilik, performans başarıları, dolaylı deneyim, sözlü ikna ve fizyolojik bilgi yoluyla davranışı etkiler (Bijl & Shortridge-Baggett, 2001). Özyeterlilik, hedeflere ulaşmada önemli bir etkidir. Çünkü yeteneklerine güvenen insanlar hayatlarında karşılarına çıkan zorluklarla mücadele etme becerisini geliştirmiş bireyler olarak nitelendirilmektedir. Bu sebeple özyeterlilik düzeyi yüksek olan insanlar, problemlerden kaçmak yerine problemleri çözme konusunda başarılı olurlar (Niazi ve ark., 2013). Bunun yanı sıra düşük özyeterlilik duyguları kişilerin özgüveni olumsuz etkileyebilir ve motivasyonunu düşürebilir (Jones Ms, 2008). Dolayısıyla olumsuz beden algısı düşük özyeterlilik ile ilişkilidir denilebilir.

Egzersiz, fiziksel özyeterlilikte önemli değişiklikler olmaksızın, vücut yağ oranı ve kas yapısına ilişkin özyeterlilikleri iyileştirilmesi yoluyla vücut imajını geliştirir (Salci & Ginis, 2017). Özellikle beden ile bağlantılı güvensizlikler, sosyal ortamlarda veya performans gerektiren durumlarda kişilerin özyeterliliği olumsuz etkilebilir. Ayrıca iş güvencesizliği, fiziksel ve psikolojik durumlar bireylerin beden algılarını olumsuz etkilemekte ve genel öz yeterlik bu ilişkilerde yönlendirici rol oynamaktadır (Dong, 2008). Bu doğrultuda yetişkinler için beden algısının ve özyeterlilik düzeylerinin araştırılması önemli görülmektedir.

Bahsedilen hipotezin uygulanabilirliğinin değerlendirilmesi amacıyla, mevcut araştırmada cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve haftalık yapılan egzersiz sayısı değişkenlerin bedeni beğenme ve genel özyeterlilik ile arasındaki farklılıklarının belirlenmesi ve aynı zamanda bedeni beğenmenin özyeterlilik üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırmada, nicel araştırma desenlerinden olasılıklı örnekleme modeli tercih edilmiştir. Buna ek olarak, çalışmada uygun örnekleme yöntemiyle örnekleme grubu belirlenmiştir. Uygun örnekleme, ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen (gönüllü) bireyler üzerinden yapılan örneklemedir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015).

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ili Yenimahalle ilçesinde bir fitness merkezine üye olan 141'i kadın 130'u erkek toplam 271 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu (%54,2) 25 yaş ve altı ile lisans (%60,1) mezundur. Katılımcıların çoğunluğu haftada 3 defa (%32,8) egzersiz yaptığını belirtmiştir (Tablo 1).

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

Tablo 1. Çalışma grubuna yönelik yüzde ve frekans dağılımları

	N= (271)		
	Değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	141	52,0
	Erkek	130	48,0
Yaş	25 yaş altı	147	54,2
	25-30 yaş arası	56	20,7
	31 yaş ve üzeri	68	25,1
Eğitim	lisans altı	73	26,9
	lisans mezunu	163	60,1
	lisansüstü mezunu	35	12,9
Haftada yapılan egzersiz sayısı	1	25	9,2
	2	31	11,4
	3	89	32,8
	4	70	25,8
	5 ve üzeri	56	20,7

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik veri formunun yanı sıra Bedeni Beğenme Ölçeği ve Genel Özyeterlilik Ölçeği kullanılmıştır.

Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)

Anlı, Akın, Eker ve Özçelik tarafından 2015 yılında Türkçe formu hazırlanarak uyarlanan ölçüm aracı 10 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. İç tutarlılık katsayısı orijinal araştırmada .88, mevcut araştırmada ise .91 olarak belirlenmiştir.

Genel Özyeterlilik Ölçeği (GÖÖ)

Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilen, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Genel Özyeterlilik Ölçeği; başlama, yılmama ve sürdürme çabası alt boyutlarından oluşan genel özyeterlilik ölçeği 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal araştırmada ve mevcut araştırmada “Sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna beş dereceli olarak “hiç” ve “çok iyi” yanıtları arasında değişen yanıtların verilebildiği Likert formatındaki hali kullanılmıştır. Her sorunun puanı 1-5 arasında değişmektedir. Ölçekteki 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek toplam puanı 17-85 arasında değişebilmektedir; puanın artması özyeterlilik inancının arttığını göstermektedir. Orijinal çalışmada iç tutarlılık katsayısı .80 iken mevcut araştırmada .79 olarak belirlenmiştir.

Bulguların istatistiksel analizi SPSS 25 paket programında yapılmış, demografik özellikler için frekans ve yüzde hesaplamaları, değişkenler ve ölçüm araçları arasındaki farkların belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem T-testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA testi, grup içi karşılaştırmalar için Tukey testi ve ölçüm araçları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson Korelasyon testi, etkinin belirlenmesinde Regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 2. Ölçeklere dair aritmetik ortalama, standart sapma ve basıklık çarpıklık değerleri

	N= (271)					
	Min.	Max.	\bar{x}	ss	Skewness	Kurtosis
Bedeni Beğenme Ölçeği	13,00	50,00	38,67	7,06	-0,656	0,577
Genel Özyeterlilik Ölçeği	40,00	85,00	61,98	8,32	0,313	0,056
Başlama	11,00	45,00	32,83	5,61	-0,015	0,693
Yılmama	12,00	25,00	18,19	2,92	0,126	-0,338
Sürdürme Çabası-Israr	3,00	15,00	10,96	2,30	-0,818	1,414

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

Tablo 2’de Bedeni Beğenme Ölçeği ve Genel Özyeterlilik Ölçeğinden alınabilecek maksimum ve minimum puanlara, katılımcıların ölçeklerden aldıkları ortalama puanlara ve ölçeklere verilen cevaplara göre çarpıklık ve basıklık değerlerine yer verilmiştir. Bu sonuçlara göre, katılımcıların Bedeni Beğenme Ölçeğinden aldıkları puanların yüksek düzeyde ve Genel Özyeterlilik Ölçeği toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların ise ortalama düzeyde olduğu, katılımcıların GÖÖ’nin alt boyutlarından aldıkları puanlara göre en yüksek ortalama puanların başlama alt boyutundan, en düşük ortalama puanların yılmama alt boyutundan aldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplara göre ölçme araçlarının normal dağılım parametrelerini karşıladığı söylenebilir (Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 3. Ölçekler ile cinsiyet değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları

	N= (271)					
	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p
Bedeni Beğenme Ölçeği	Kadın	141	38,02	7,04	-1,583	0,115
	Erkek	130	39,37	7,04		
Genel Özyeterlilik Ölçeği	Kadın	141	60,31	7,55	-3,517	0,001*
	Erkek	130	63,80	8,75		
Başlama	Kadın	141	32,08	5,50	-2,293	0,023*
	Erkek	130	33,63	5,64		
Yılmama	Kadın	141	17,54	2,67	-3,883	0,000*
	Erkek	130	18,89	3,03		
Sürdürme Çabası-Israr	Kadın	141	10,68	2,20	-2,113	0,035*
	Erkek	130	11,26	2,37		

p<0,05

Tablo 3’de yer alan bağımsız örneklem T-testi sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni ile bedeni beğenme arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken, Genel Özyeterlilik Ölçeği açısından ise tüm boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılıkların Genel Özyeterlilik Ölçeği toplam puanlarında ve tüm alt boyutlarında erkeklerin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her ne kadar bedeni beğenme ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmasa da erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre bedeni beğenme puanlarının daha yüksek olduğundan bahsedilebilir.

Tablo 4’te ölçme araçları ile yaş değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA analizine dair sonuçlar yer almaktadır. Bu analiz sonuçlarına göre, yaş değişkeni bedeni beğenme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmişken, genel özyeterlilik ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bedeni Beğenme Ölçeğinde gözlemlenen anlamlı farka yönelik grup içi farklılık Post Hoc analizinde tüm gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu ancak bu farklılığın 25 yaş altı katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir. Buna göre, yaş azaldıkça bedeni beğenme artmaktadır denilebilir. Diğer yandan anlamlı fark olmamasına karşın yaş arttıkça genel özyeterliliğin artış gösterdiği söylenebilir.

Ölçekler ile eğitim durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçlarının yer aldığı Tablo 5’teki sonuçlara göre, bedeni beğenme eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermezken, genel özyeterliliğin eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre tüm anlamlı farklılıkların lisansüstü mezunları lehine olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla eğitim arttıkça genel özyeterliliğin arttığı söylenebilir.

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

Tablo 4. Ölçekler ile yaş değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları

N= (271)						
	Yaş	n	\bar{x}	ss	F	p
Bedeni Beğenme Ölçeği	25 yaş altı	147	40,13	6,04	13,639	0,000*
	25-30	56	39,26	6,90		
	31 ve üzeri	68	35,01	7,98		
Genel Özyeterlilik Ölçeği	25 yaş altı	147	61,61	7,01	0,796	0,452
	25-30	56	61,62	8,24		
	31 ve üzeri	68	63,08	10,7		
Başlama	25 yaş altı	147	32,68	4,84	0,160	0,852
	25-30	56	32,83	4,90		
	31 ve üzeri	68	33,14	7,48		
Yılmama	25 yaş altı	147	18,10	2,72	2,387	0,094
	25-30	56	17,67	3,22		
	31 ve üzeri	68	18,79	3,02		
Sürdürme Çabası-Israr	25 yaş altı	147	10,82	2,43	0,596	0,552
	25-30	56	11,10	2,34		
	31 ve üzeri	68	11,147	1,97		

p<0,05

Tablo 5. Ölçekler ile eğitim durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları

N= (271)						
	Eğitim durumu	n	\bar{x}	ss	F	p
Bedeni Beğenme Ölçeği	Lisans Altı	73	38,13	7,17	0,285	0,752
	Lisans Mezunu	163	38,87	6,93		
	Lisansüstü Mezunu	35	38,85	7,55		
Genel Özyeterlilik Ölçeği	Lisans Altı	73	61,27	7,14	7,109	0,001*
	Lisans Mezunu	163	61,26	8,38		
	Lisansüstü Mezunu	35	66,82	8,89		
Başlama	Lisans Altı	73	31,93	4,63	4,974	0,008*
	Lisans Mezunu	163	32,66	5,90		
	Lisansüstü Mezunu	35	35,45	5,44		
Yılmama	Lisans Altı	73	18,23	2,82	3,805	0,023*
	Lisans Mezunu	163	17,91	2,85		
	Lisansüstü Mezunu	35	19,40	3,20		
Sürdürme Çabası-Israr	Lisans Altı	73	11,10	2,25	4,855	0,008*
	Lisans Mezunu	163	10,68	2,34		
	Lisansüstü Mezunu	35	11,97	1,96		

p<0,05

Bedeni beğenme ve genel özyeterlilik haftalık yapılan egzersiz sayısına yönelik anlamlı farklılık göstermektedir. Bunun yanı sıra genel özyeterliğin bir alt boyut olan sürdürme çabası-ısrar alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Buna göre haftalık egzersiz sayısı artış gösterdikçe hem bedeni beğenme hem genel özyeterlilik buna paralel artmaktadır (Tablo 6).

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

Tablo 6. Ölçekler ile haftalık egzersiz sayısı değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları

		N= (271)			F	P
		Haftalık egzersiz sayısı	n	\bar{x}		
Bedeni Beğenme Ölçeği	1 Defa	25	37,00	8,45	7,762	0,000*
	2 Defa	31	36,83	9,24		
	3 Defa	89	37,04	6,77		
	4 Defa	70	38,77	5,67		
	5 Defa	56	42,89	5,25		
Genel Özyeterlilik Ölçeği	1 Defa	25	60,36	6,88	2,925	0,022*
	2 Defa	31	61,29	10,12		
	3 Defa	89	60,53	7,52		
	4 Defa	70	62,28	7,98		
	5 Defa	56	65,01	8,87		
Başlama	1 Defa	25	33,00	5,22	2,450	0,047*
	2 Defa	31	30,83	6,53		
	3 Defa	89	32,17	5,84		
	4 Defa	70	33,27	4,98		
	5 Defa	56	34,33	5,31		
Yılmama	1 Defa	25	17,36	2,59	5,715	0,000*
	2 Defa	31	18,74	2,98		
	3 Defa	89	17,51	2,76		
	4 Defa	70	17,97	2,72		
	5 Defa	56	19,60	3,04		
Sürdürme Çabası-Israr	1 Defa	25	10,00	2,88	2,049	0,088
	2 Defa	31	11,70	2,00		
	3 Defa	89	10,84	2,33		
	4 Defa	70	11,04	2,19		
	5 Defa	56	11,07	2,15		

*p<0,05

Tablo 7. Ölçekler arasındaki Pearson Korelasyon analizi sonuçları

Bedeni Beğenme Ölçeği	1				
Genel Özyeterlilik Ölçeği	0,473**	1			
Başlama	0,475**	0,871**	1		
Yılmama	0,334**	0,787**	0,477**	1	
Sürdürme Çabası-Israr	0,129*	0,492**	0,104	0,412**	1

**p<0.01 *p<0.05

Ölçekler arasındaki ilişkinin tespiti amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre, bedeni beğenme ile genel özyeterlilik arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ($r=0,473$) ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7).

Tablo 8. Değişkenlere ait doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	Std. hata	β	t	p
Constant	40,411	2,448		16,240	0,000*
Bedeni beğenme	0,558	0,063	0,473	8,813	0,000*
R=0,47	R ² =0,22				
F _(77,672) =0,000	p<0,000				

*p<0.01, Bağımlı değişken, Özyeterlilik Ölçeği

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

Özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisinin incelendiği doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur. Her üç değişken toplam puanlar bazında değerlendirildiğinde (başlama, yılmama ve sürdürme çabası-ısrar) birlikte bedeni beğenmedeki varyansın yüzde 22’sini açıklamaktadır.

Tartışma

Araştırmada cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve haftalık yapılan egzersiz sayısı değişkenlerinin bedeni beğenme ve genel özyeterlilik ile arasındaki farklılıklarının belirlenmesi ve aynı zamanda bedeni beğenmenin özyeterlilik üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yüksek düzeyde bedeni beğenme puanlarının, ortalama düzeyde özyeterlilik puanlarının olduğu görülmektedir.

Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların bedeni beğenme düzeylerinin yüksek bir seviyede olduğu ifade edilebilir. Beden beğenisi algısı egzersizin teşvik edilmesi sağlık ve esenliklerinin korunmasına yardımcı olabilir (Sundgot-Borgen ve ark., 2021). Buna ek olarak katılımcıların özyeterliliklerinin de ortalama düzeyde olduğu sonuçlarına erişilmiştir. Sosyal Bilişsel Teori’de Bandura, özyeterliğin performans kazanımlarına, bununla sonuç beklentilerine yol açacağını belirtmektedir (Selzler ve ark., 2017). Özyeterlilik, bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreçleri aracılığıyla (Bandura, 1993) bireylerin gelişimini etkiler. Egzersiz özyeterliği veya katılımcıların gerçek veya algılanan engellere rağmen düzenli olarak egzersiz yapabileceklerine dair inançları, egzersiz programlarına bağlılığın önemli bir bileşeni gibi görünmektedir (McAuley ve Jacobson, 1991). Buna göre mevcut çalışmada katılımcıların ortalama düzeyde özyeterlilik algılarına sahip olmaları fitness aktivitelerine katılımda, ihtiyaçlarına yönelik aktivite seçiminde yarı bağımlı şekilde hareket edebileceklerini göstermektedir. Özyeterlilik teorisi, daha yüksek özyeterliğin zorlu bir görevle başa çıkmada daha az çaba algısı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Pender ve ark., 2002). Katılımcıların özyeterlilik ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlara bakıldığında, en düşük puanların yılmama alt boyutundan alındığı görülmektedir. Buna göre katılımcıların aldıkları bu puanlar için fitness etkinliklerinde zorlanma ile karşılaştıklarında vazgeçme eğiliminde olabilecekleri gösterebilir. Yine katılımcıların fitness etkinliklerine başlama konusunda özyeterlilik duygularının yüksek olduğundan bahsedilebilir. Literatür incelendiğinde hem mevcut çalışmayı destekleyen hemde çalışmanın aksine sonuçların yer aldığı çalışmalar görülmektedir. Lazareviç ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin özyeterlilik düzeylerinin yüksek olduğu Çelik ve Güngör (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin özyeterlilik düzeylerinin ise mevcut çalışmayı destekler biçimde ortalama düzeyde olduğu görülmektedir. Pineda-García ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre bariatrik cerrahi geçirmiş bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada özyeterlilik düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Honig (2002), kentlerde yaşayan azınlık gruplara dahil ergenler üzerinde yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, çalışmanın katılımcılarının özyeterlilik düzeylerinin mevcut çalışmayı destekler nitelikte orta düzeyde olduğu sonucuna erişmiştir. Öte yandan literatür incelendiğinde mevcut çalışmayı destekler nitelikte bedeni beğenme düzeylerinin yüksek olduğu çalışmaların yer aldığı görülmektedir (Kara ve Tazegül, 2016; Tazegül, 2018; Tazegül, 2020; Karabacak, 2022). Sonuç olarak bireylerin fitness aktivitelerine katılımları için bedeni beğenme ve özyeterlilik düzeylerinin yükselmesi katılımcıların etkinliğe yönelik devamlılık motivasyonlarının büyük bir belirleyici olduğu ve katılımcıların bu doğrultudaki becerilerinin yüksek tutulması adına programların düzenlenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Cinsiyet ile bedeni beğenme ve genel özyeterliğin karşılaştırılması amacıyla yapılan T-testi bulgularına göre bedeni beğenme ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken, cinsiyet değişkeni ile özyeterlilik arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu anlamlı farklılıkların ise erkek katılımcılar lehine olduğu görülmektedir. Yine her ne kadar bedeni beğenme ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmasada erkek katılımcıların daha yüksek düzeyde bedeni

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

beğenme puanlarına sahip olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde genellikle mevcut çalışmayı destekler nitelikte bedeni beğenmenin erkekler lehine daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşan çalışmaların yer aldığı tespit edilmiştir (Lemoine ve ark., 2018; Özkara, 2019; Bülbül ve ark., 2021; Casale ve ark., 2021; Güven ve ark., 2021). Bununla beraber kadınların erkeklerden daha yüksek beden beğenisine sahip olduğu sonuçlarını elde eden çalışmalarda literatürde yer almaktadır (Khorshid ve ark., 2007; Swami ve ark., 2015; Bebek ve Çakmak Yıldızhan, 2022). Özyeterlilik konusunda yapılmış çalışmalar incelendiğinde, özyeterlilik ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların tespit edildiği çalışmalarda mevcut çalışmaya benzer şekilde erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek düzeye sahip olduğu sonuçlarına erişen çalışmalara rastlanmıştır (Salahshuri ve diğ., 2014; Nabila ve Odeyun, 2020). Bununla beraber bu sonuçların aksine sonuçlar da literatürde bulunmaktadır (Demirören ve ark., 2016; Julaihi ve ark., 2020; Shahriary Kalantary ve Nasiriani, 2019). Bu bilgiler ışığında bedeni beğenme ve özyeterliğin farklı örneklem gruplarında değişim gösterdiği söylenebilir.

Elde edilen bulgulara göre yaş değişkeninin fitness egzersizine katılım gösteren bireyler için bedeni beğenme açısından anlamlı biçimde farklılaştırdığı, öte yandan özyeterlilik düzeylerini ise anlamlı biçimde farklılaştırmadığı tespit edilmiştir. Bu elde edilen anlamlı farklılıkların 25 yaş altı bireylerin lehine olduğu, bunun yanı sıra yaş azaldıkça bedeni beğenme düzeyinin arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Alftberg (2010), Ramos ve arkadaşları (2014), Heiman ve Olenik-Shemesh (2019) ve Karabacak (2022) tarafından yapılan çalışmalarda da yaşın beden beğenisini değiştirdiği sonuçlarına erişildiği tespit edilmiştir. Karabacak (2022) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları mevcut çalışmanın aksine yaş yükseldikçe bedeni beğenmenin arttığı sonuçlarına ulaşmışlardır. Öte yandan özyeterlilik ile yaş arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmese de yaş arttıkça özyeterlilik puanlarının arttığından bahsedilebilir. Literatürde yer alan Bandura (2003), Suriá ve Ortigosa (2018) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları ile mevcut çalışmanın sonuçları benzerlik gösterirken, Chyung (2007), Çetin ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları ile mevcut çalışmada tespit edilen sonuçların aksi sonuçları ortaya koymuştur. Buna göre, yaşın bedeni beğenmede önemli bir değişken olduğundan ve yaş arttıkça bireylerin bedenlerinde oluşan deformasyonlar ile birlikte bedeni beğenme düzeylerinin olumsuz etkilendiğinden, bu etkilenmenin yaş ilerledikçe artacağından bahsetmek mümkündür.

Eğitim durumu değişkeninin bedeni beğenme için anlamlı bir farklılaştırıcı olmadığı, özyeterliğin ise anlamlı bir farklılaştırıcısı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Özyeterlilik açısından eğitim durumu arttıkça özyeterliğin arttığı sonuçları elde edilmiştir. Literatürde yer alan ve eğitim durumu ile bedeni beğenme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcut çalışmayı destekler niteliktedir (Nash, 2000; Swami ve ark., 2008; Jáuregui-Lobera ve ark., 2013). Bununla birlikte Burger ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre özyeterliğin yetişkin eğitim başarısını olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Buna göre özyeterlilik ve eğitim değişkeni karşılıklı olarak birbirini etkileyen değişkenlerdir. Karabacak (2022) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ise mevcut çalışmanın aksine sonuçlara erişmiştir. Bu literatürde erişilen bu doğrultudaki tek çalışmadır. Öte yandan mevcut çalışmayı destekler nitelikte araştırmalar bulunmaktadır (Heidari-gorji ve ark., 2016; Çambay ve Kazanç, 2021). Manzano-Sanchez ve arkadaşları (2018) ile Sağır ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, yüksek düzeyde özyeterlilik puanları akademik başarıyı etkilemektedir. Buna göre, fitness programları düzenlenirken katılımcıların eğitim durumlarının dikkate alınması gerektiği ve özellikle düşük eğitim düzeylerine sahip bireylerin özyeterlilik düzeylerinin artırılmasına yönelik programlar ile desteklenmesinin gerekliliğinden bahsedilebilir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre haftalık olarak egzersiz yapma değişkeninin hem bedeni beğenme hem de özyeterlilik için anlamlı bir farklılaştırıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılıklar her iki düzey için de haftalık egzersiz sayısı arttıkça arttığı sonuçlarına erişilmiştir. Loland (1998) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, mevcut çalışmaya ek olarak sadece egzersiz sayısının artması değil egzersiz şiddetinin de artması, bedeni beğenme puanlarının yükselmesine

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

yardımcı olmaktadır. Buna ek olarak egzersiz yapan ve yapmayan arasındaki farklıları araştıran araştırmaların sonuçları da mevcut araştırmayı destekler nitelikte egzersiz yapmanın bedeni beğenmeyi yükseltmeye yardımcı olduğunu göstermektedir (Hausenblas ve Fallon, 2006; Campbell ve Hausenblas, 2009; Kantanista ve ark., 2015; Türk, 2016; Sabiston ve ark., 2019; Özyıldırım, 2021). Literatürde mevcut çalışmanın aksini gösteren sonuçların tespit edildiği çalışmalar da yer almaktadır (Kopçakova ve ark., 2014; Zabinski ve ark., 2001; Slater ve Tiggerman, 2006). Yine farklı örneklem gruplarında da egzersiz yapma ile bedeni beğenme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2001; Wetterhahn, Hanson ve Levy, 2002; Kusan, 2017; Sun, Chen, Wang, Liu ve Zhang, 2018; King ve ark, 2020). Buna göre, yaşam kalitesinin de artmasına etkisinin olabileceği düşünülen egzersiz yapmanın faydasının bedeni beğenme ve özyeterliğe olan etkileri nedeniyle pozitif özellikler olan beden beğenisi ve özyeterlilik düzeylerinin yükselmesi adına fitness aktivitelerine katılan bireylerin haftalık olarak daha fazla egzersize teşvik edilmesi adına programlar ve teşvik edici reklamların faydalı olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, spor ve egzersiz programlarının bireylerin bedeni beğenme ve özyeterlilik düzeylerini artırmak amacıyla etkili bir strateji olabileceği ifade edilebilir. Ayrıca, bireylerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarını sürdürebilmeleri için teşvik edilmesi ve bu alışkanlıklarının desteklenmesi, genel yaşam kalitesini artırabilir.

Bedeni beğenme ve özyeterlilik arasındaki ilişkinin tespiti amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, Bedeni Beğenme Ölçeği ile Genel Özyeterlilik Ölçeği arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,473$). Bunun yanı sıra özyeterliliğin bedeni beğenmeyi açıklamada %22'lik etkiye açıklayıcılığa sahip olduğu yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Kinsaul ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, özyeterlilik, üniversite çağındaki kadınlarda olumlu beden imajının güçlü bir belirleyicisi olduğu, Kololo ve diğerleri (2012), yetersiz fiziksel aktiviteye karşı en güçlü engellerin yüksek düzeyde özyeterliğe sahip olmak olduğunu, bu düzeyi olumlu bir beden imajının ve dış görünüme ilişkin olumsuz bir özdeğerlendirmenin izlediğini ortaya koymuştur. Piko ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları da mevcut çalışmayı destekler biçimde bedeni beğenme ve özyeterlilik arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki tespit etmişlerdir. McAuley ve arkadaşları (1993) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, egzersiz özyeterliği, yaşlı yetişkinlerde egzersize bağlılığı önemli ölçüde öngören tek faktördür ve 9 aylık takipte fiziksel performans ve özyeterlilik azalmaktadır. McAuley ve Jacobson (1991) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre özyeterlilik, genel egzersiz düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak bu bulgular, sağlıklı beden beğenisi ve doğal çıktısı olan psikolojik iyilik halinin desteklenmesi amacıyla, bireylerin özyeterliliklerinin güçlendirilmesi odaklı müdahale ve destek programlarının etkili olabileceğini ifade etmektedir. Bireylerin yaşları arttıkça beden beğenisi ile ilgili hem risk hem de koruyucu faktörleri tespit etmek ve bedenlerine karşı sağlıklı bir tutum geliştirmelerine yardımcı olmak önemlidir. Mevcut çalışmada, 1) beden beğenisi ile özyeterlilik arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki bir olduğu, 2) özyeterliliğin bedeni beğenmeyi açıklamada %22'lik etkiye sahip olduğu 3) cinsiyete göre beden beğenisinin değişmediği ancak özyeterliliğin değiştiği, 4) yaşa göre beden beğenisinin değişiklik gösterdiği özyeterliliğin ise değişmediği, 5) eğitim durumuna göre beden beğenisinin değişmediği özyeterliliğin ise değiştiği, 6) haftalık egzersiz sayısının her iki değişken için anlamlı bir farklılaştırıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, olumlu beden imajına odaklanan etkili sağlık eğitimi programlarının geliştirilmesini teşvik edecek beden imajı araştırmalarına öncelik verilmeli ve bu doğrultuda fitness programları oluşturulmalıdır. Bu tür programlar aynı zamanda beslenme ve spora yönelik okuryazarlık eğitim programlarını da içererek özyeterliliğin gelişimine katkı sağlanması hedeflenmelidir.

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

Kaynaklar

- Alftberg, Å. (2010). The practice of ageing. The experience of being old and the significance of bodies, things and places. *Ethnologia Scandinavica*, 40(40), 43-51.
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H., & Özçelik, B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36, 505-511. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2906>
- Ata, R., Ludden, A., & Lally, M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024-1037. <https://doi.org/10.1007/S10964-006-9159-X>
- Atari, M. (2016). Factor structure and psychometric properties of the body appreciation scale-2 in Iran. *Body Image*, 18, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.006>
- Avalos, L. C., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2020). Associations between body appreciation and disordered eating in a large sample of adolescents. *Nutrients*, 12(3), 752. <https://doi.org/10.3390/nu12030752>
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148. https://doi.org/10.1207/S15326985EP2802_3
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13, 158-166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Bandura, A., Caprara, G., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74(3), 769-782. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00567>
- Bebek, S., & Yıldızhan, Y. (2022). Researching of the relationship between women's body attitudes, recreational awareness levels of women. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 636-652. <https://doi.org/10.38021/asbid.1215512>
- Becker, C., Verzijl, C., Kilpela, L., Wilfred, S., & Stewart, T. (2019). Body image in adult women: Associations with health behaviors, quality of life, and functional impairment. *Journal of Health Psychology*, 24(11), 1536-1547. <https://doi.org/10.1177/1359105317710815>
- Bijl, J., & Shortridge-Baggett, L. (2001). The theory and measurement of the self-efficacy construct. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 15(3), 189-207. <https://doi.org/10.1891/0889-7182.15.3.189>
- Burger, K., Mortimer, J., & Johnson, M. (2020). Self-esteem and self-efficacy in the status attainment process and the multigenerational transmission of advantage. *Social Science Research*, 86, 102374. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2019.102374>
- 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.
- Campbell, A. ve Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780-793.
- Casale, S., Prostanto, A., Giovannetti, S., & Fioravanti, G. (2021). Translation and validation of an Italian version of the body appreciation scale-2. *Body Image*, 37, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.005>
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5. [http://dx.doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](http://dx.doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Çambay, Ö., & Kazanç, S. (2021). Self-efficacy perceptions of science teachers for assessment literacy. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 9(2), 142-150. <https://doi.org/10.7575/AIAC.IJELS.V.9N.2P.142>

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde öz yeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

- Çelik, O., & Güngör, N. (2020). Self-Esteem and body appreciation in students of sports sciences faculty: A structural equation model. *International Education Studies*, 13(7), 31-39. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n7p31>
- Çetin, N., Aylaz, R., & Kargın, M. (2018). Consideration of the relationship between the self-efficacy levels and the depression in individuals over 65. *The Journal of International Social Research*, 11(56), 304-310. <https://doi.org/10.17719/jisr.20185639002>
- Christensen, L. B. Johnson, B. R. ve Turner, L. A. (2015). Araştırma yöntemleri desen ve analiz (Çev. Ed. A. Aypay). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Chyung, S. (2007). Age and gender differences in online behavior, self-efficacy, and academic performance. *The Quarterly Review of Distance Education*, 8(3), 213-222.
- Davis, P. (2003). Body image. *Family Medicine*, 35(9), 627-8. <https://doi.org/10.4324/9780203134979>
- Demirören, M., Turan, S., & Öztuna, D. (2016). Medical students' self-efficacy in problem-based learning and its relationship with self-regulated learning. *Medical Education Online*, 16(21), 1-9. <https://doi.org/10.3402/meo.v21.30049>
- Dong, F. (2008). Job insecurity, well-being, and job performance: The role of general self-efficacy. *Acta Psychologica Sinica*, 40(4), 448-455. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1041.2008.00448>
- Gillen, M., & Dunaev, J. (2017). Body appreciation, interest in cosmetic enhancements, and need for uniqueness among U.S. college students. *Body Image*, 22, 136-143. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.008>
- Grogan, S. (2006). Body image and health. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523-530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- 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.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 323-339.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A metaanalysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47.
- Heidari-gorji, A., Ghorbani, A., Darabi, M., & Ranjabr, M. (2016). Survey of research self-efficacy of postgraduate nursing students in Mazandaran university of medical Science - "Northern Iran. *International Journal of Nursing*, 6(1), 28-30. <https://doi.org/10.15520/ijnd.2016.vol6.iss01.102.28-30>
- Heiman, T., & Olenik-Shemesh, D. (2019). Perceived body appearance and eating habits: The voice of young and adult students attending higher education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 451. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030451>
- Herbozo, S., & Thompson, J. (2006). Appearance-related commentary, body image, and self-esteem: Does the distress associated with the commentary matter?. *Body Image*, 3(3), 255-62. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2006.04.001>
- Honig, J. (2002). Perceived health status in urban minority young adolescents. *MCN, The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 27(4), 233-237. <https://doi.org/10.1097/00005721-200207000-00008>
- Jáuregui-Lobera, I., Ezquerro-Cabrera, M., Carbonero-Carreño, R., & Ruiz-Prieto, I. (2013). Weight misperception, self-reported physical fitness, dieting and some psychological variables as risk factors for eating disorders. *Nutrients*, 13;5(11), 4486-4502. <https://doi.org/10.3390/nu5114486>
- Julaihi, N., Ying, L., Li, V., & Bakri, S. (2020). Confidence level and self-efficacy beliefs of mathematics teachers: evidence from sarawak. *International Journal of Service Management and Sustainability*, 4(2), 1-23. <https://doi.org/10.24191/ijsms.v4i2.8145>

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

- Kantanista, A., Osiński, W., Borowiec, J., Tomczak, M., & Król-Zielińska, M. (2015). Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. *Body Image*, 15, 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.05.001>
- Kara, T., & Tazegül, Ü. (2016). Bedensel engelli sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 38, 295-302.
- Karabacak, Ö. (2022). *Estetik cerrahi geçiren kadınların beden beğenisi ve estetik cerrahiyi kabulü: kültürlere karşılaştırma*. Doktora Tezi, Karabük Üniversitesi.
- Khorshid, L., Eşer, İ., Denat, Y., & Çınar, Ş. (2007). An investigation into the body image of women. *Journal of Human Sciences*, 4(2), 1-14.
- King, J. E., Jebeile, H., Garnett, S. P., Baur, L. A., Paxton, S. J., & Gow, M. L. (2020). Physical activity based pediatric obesity treatment, depression, self-esteem and body image: A systematic review with meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100342. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100342>
- Kinsaul, J., Curtin, L., Bazzini, D., & Martz, D. (2014). Empowerment, feminism, and self-efficacy: relationships to body image and disordered eating. *Body Image*, 11(1), 63-7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.08.001>
- Kololo, H., Guskowska, M., Mazur, J., & Dzielska, A. (2012). Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents' physical activity levels. *Human Movement*, 13(3), 264-270. <https://doi.org/10.2478/V10038-012-0031-4>
- Kopcakova, J., Veselska, Z. D., Geckova, A., M., Van Dijk, J., P., & Reijneveld, S. A. (2014). Is being a boy and feeling fat a barrier for physical activity? The association between body image, gender and physical activity among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(11), 11167-11176. <https://doi.org/10.3390/ijerph11111167>
- Kusan, O. (2017). *13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi.
- Loland, N. W. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 339-365.
- Makara-Studzińska, M., Podstawka, D., & Goclon, K. (2013). Factors influencing self-perception of overweight people. *Polski merkuriusz lekarski: organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego*, 35(209), 313-5.
- Manzano-Sanchez, H., Outley, C., Gonzalez, J., & Matarrita-Cascante, D. (2018). The influence of self-efficacy beliefs in the academic performance of Latina/o students in the United States: A systematic literature review. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 40(2), 176- 209. <https://doi.org/10.1177/0739986318761323>
- Marta-Simões, J., Ferreira, C., & Mendes, A. (2016). Exploring the effect of external shame on body appreciation among Portuguese young adults: The role of self-compassion. *Eating Behaviors*, 23, 174-179. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.006>
- McAuley, E., & Jacobson, L. (1991). Self-Efficacy and Exercise Participation in Sedentary Adult Females. *American Journal of Health Promotion*, 5(3), 185- 207. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-5.3.185>
- McAuley, E., Lox, C., & Duncan, T. (1993). Long-term maintenance of exercise, self-efficacy, and physiological change in older adults. *Journal of Gerontology*, 48(4), 218-24. <https://doi.org/10.1093/GERONJ/48.4.P218>
- Meneses, L., Torres, S., Miller, K., & Barbosa, M. (2019). Extending the use of the body appreciation scale-2 in older adults: A Portuguese validation study. *Body Image*, 29, 74-81. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.011>
- Nash, C. (2000). Performativity in practice: some recent work in cultural geography. *Progress in Human Geography*, 24(4), 653- 664. <https://doi.org/10.1191/030913200701540654>

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

- Niazi, S., Adil, A., & Malik, N. (2013). Self-Efficacy as Predictor of Motivational Goals in University Students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 39(2), 274-280.
- O'Neill, E., Winter, V., & Pevehouse, D. (2018). Exploring body appreciation and women's health-related quality of life: The moderating role of age. *Journal of Health Psychology*, 23(14), 1810- 1819. <https://doi.org/10.1177/1359105316675212>
- O'dea, J. (2012). Body Image and Self-Esteem. *Elsevier*, 1, 141-147. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00021-3>
- Özkara, A. B. (2019). Öğretmen adaylarının bedensel memnuniyet düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 17-24.
- Özyıldırım, M. (2021). *Çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Peteva, V. (2020). Modern Consumers and the decision-making process in the context of digitalization. *Izvestia Journal of the Union of Scientists- Varna. Economic Sciences Series*, 9(2), 32-42. <https://doi.org/10.36997/IJUSV-ESS/2020.9.2.32>
- Piko, B., Obál, A., & Mellor, D. (2020). Body appreciation in light of psychological, health- and weight-related variables among female adolescents. *Europe's Journal of Psychology*, 16, 676- 687. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i4.2183>
- Pineda-García, G., Serrano-Medina, A., Cornejo-Bravo, J., Andrade-Soto, V., Armenta-Rojas, E., & González-Sánchez, D. (2022). Self-care model and body image in adults after a bariatric surgery. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30, 1-11. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5592.3536>
- Ramos, M., Vaz, F., Rodríguez, L., Cebria, J., Fernandez, N., González, E., & Casado, M. (2014). EPA-0407 – Differences in perception of body image between boys and girls during puberty. *European Psychiatry*, 29, 1- 1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(14\)77829-0](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(14)77829-0)
- Razmus, M., Razmus, W., Tylka, T., Jovic, M., Jović, M., & Namatame, H. (2020). Cross-cultural measurement invariance of the Body Appreciation Scale-2 across five countries. *Body Image*, 34, 270-276. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.07.003>
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57.
- Sağır, Ş., Aslan, O., Bertiz, H., & Armağan, F. (2016). Investigation of the relationship between pre-service science teachers' perceived self-efficacy in science teaching and disposition toward reflective thinking. *European Journal of Science and Mathematics Education*, 4, 331-344.
- Salahshuri, A., Sharifirad, G., Hassanzadeh, A., & Mostafavi, F. (2014). Physical activity patterns and its influencing factors among high school students of Izeh city: Application of some constructs of health belief model. *Journal of Education and Health Promotion*, 21(3), 25. <https://doi.org/10.4103/2277-9531.127618>
- Salci, L., & Ginis, K. (2017). Acute effects of exercise on women with pre-existing body image concerns: A test of potential mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 113–122. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.001>
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body; studies in the constructive energies of the psyche*. London: Kegan Paul.
- Selzler, A., Rodgers, W., Berry, T., & Hall, C. (2017). Examining relationships of self-efficacy, performance attainments, and outcome achievement over a 1 year exercise program. *The European Health Psychologist*, 19, 676.
- Shahriary Kalantary, M., & Nasiriani, K. (2019). The Relationship between Attitude toward Research and Research Self-efficacy in MSc Students of Medical Sciences. *The Journal of Toloeebadasht*, 18(3), 22-31. <https://doi.org/10.18502/tbj.v18i3.1441>
- Slade, P. (1994). What is body image?. *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497-502. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90136-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8)

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

- Slater, A., & Tiggemann, M. (2006). The contribution of physical activity and media use during childhood and adolescence to adult women's body image. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 553-565.
- Smolak, L., & Cash, T. F. (2011). Future challenges for body image science, practice, and prevention. In T. F. Cash, & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 471–478, (2nd ed.). New York: Guilford Press
- Sun, W., Chen, D., Wang, J., Liu, N. ve Zhang, W. (2018). Physical activity and body image dissatisfaction among pregnant women: A systematic review and metaanalysis of cohort studies. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 229, 38-44.
- Sundgot-Borgen, C., Sundgot-Borgen, J., Bratland-Sanda, S., Kolle, E., Torstveit, M., Svantorp-Tveiten, K., & Mathisen, T. (2021). Body appreciation and body appearance pressure in Norwegian university students comparing exercise science students and other students. *BMC Public Health*, 21(532), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10550-0>
- Suriá, R., & Ortigosa, J. (2018). Autoeficacia en personas con lesión medular: análisis diferencial en dimensiones de bienestar psicológico. *Anuario de Psicología*, 48, 18-25. <https://doi.org/10.1016/J.ANPSIC.2018.04.004>
- Swami, V., Hadji-Michael, M., & Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image*, 5(3), 322-325. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.03.007>
- Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., & Voracek, M. (2015). Associations between women's body image and happiness: results of the you beauty com body image survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 705-718.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: Pearson new international edition*. Chicago: Pearson Education Limited.
- Tazegül, Ü. (2018). Sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1518-1526.
- Tazegül, Ü. (2020). Elit düzeydeki tenisçilerin yaşama bağlılık düzeyleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 32(32), 468-474.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624-7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
- Türk, N. (2016). *Sedanter bayanlarda bosu egzersizin fiziksel uygunluk ve psikososyal değişimlerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi.
- Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspective on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, 2, 657–663. San Diego, CA: Academic Press
- Tylka, T. L. (2013). Evidence for the Body Appreciation Scale's measurement equivalence/invariance between US college women and men. *Body Image*, 10, 415–418. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.006>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Wetterhahn, K. A., Hanson, C., & Levy, C. E. (2002). Effect of participation in physical activity on body image of amputees. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 81(3), 194-201.
- Winter, V., Teti, M., Landor, A., & Morris, K. (2019). "On a Journey to Appreciate What My Body Does for Me": Qualitative Results from a Positive Body Image Pilot Intervention Study. *Social Work in Public Health*, 34, 637- 645. <https://doi.org/10.1080/19371918.2019.1635951>
- Yıldırım, F., & İlhan, İ.Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 1-8.

Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:[10.14687/jhs.v20i4.6441](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i4.6441)

Zabinski, M. F., Calfas, K. J., Gehrman, C. A., Wilfley, D. E., & Sallis, J. F. (2001). Effects of a physical activity intervention on body image in university seniors: Project GRAD. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(4), 247-252.

Extended English Summary

It can be said that research on body appreciation has a rich history (Slade, 1994; Cash, 2004; Avalos et al., 2005; Grogan, 2006; Swami et al., 2008; Tiggemann & McCourt, 2013; Atari, 2016; Gillen & Dunaev, 2017; O'Neill et al., 2018; Winter et al., 2019; Meneses et al., 2019; Baceviciene & Jankauskiene, 2020; Razmus et al., 2020). The concept of "body perception" was first introduced to the literature as an important and integral psychological phenomenon by the German author Schilder (1935) in his work *The Image and Appearance of the Human Body* published in English. In his work, Schilder refers to body image as "the picture of our own body that we create in our minds, that is, the way the body appears to ourselves". Over time, scientific research has focused on various studies on body image relationships, determinants, and consequences, almost focusing on psychological problems, that is, generally designed to understand negative body image (Smolak & Cash, 2011; Tylka, 2012; Becker et al., 2019). The body perception scales first created by Avalos et al. in 2005 consist of a single dimension. The measurement tools put forward as an adaptation of this scale (Tylka, 2013) also consist of a single dimension. Similarly, the adaptations of the scale in question also consist of a single dimension. Tylka and Wood-Barcalow (2015) developed the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) due to the limitation of the related measurement tools to measure in different languages. In the current study, the Turkish version of the aforementioned measurement tool was used (Anlı et al., 2015).

Tylka and Wood Barcalow (2015) defined body liking as "accepting, having positive views of, and respecting the body while rejecting the appearance ideals promoted by mass communication as the only form of human beauty". Similar to this definition, Marta-Simões et al. (2016) define body liking, which is an aspect of positive body image, as a balanced, peaceful and health-conscious relationship with the characteristics of one's own body.

The study was designed to determine the role of body perception in predicting self-efficacy in the relationship between self-efficacy and body perception. This hypothesis was put forward because of the relationship between self-efficacy and body perception. In addition, according to the results of studies on the relationship between self-efficacy and body perception, it has been found that body liking and self-efficacy vary with factors such as self-concept, puberty status, body size, weight and physical activity in children and adolescents (O'dea, 2012), and there are significant relationships between the frequency and impact dimensions of appearance-based comments and body liking and self-efficacy in young adult women (Herbozo & Thompson, 2006). In addition, negative body image is associated with low self-efficacy, which can affect self-efficacy beliefs. Accordingly, it was deemed necessary by the researchers to explain self-efficacy and its relationship with body image before explaining the purpose of this study.

Self-efficacy was defined by Bandura as an important determinant of human behavior within the scope of Social-Cognitive Theory (Bandura, 1997). According to Bandura, self-efficacy refers to a person's belief in their ability to organize and execute the actions necessary to achieve certain outcomes (Bandura, 1997). Self-efficacy influences behavior through performance achievements, vicarious experience, verbal persuasion and physiological knowledge (Bijl & Shortridge-Baggett, 2001). Self-efficacy is an important factor in achieving goals because people who are confident in their abilities are characterized as individuals who have developed the ability to struggle with the difficulties they face in their lives. For this reason, they are successful in solving problems instead of avoiding them (Niazi et al., 2013). In addition, low feelings of self-efficacy can negatively affect

people's self-confidence and decrease their motivation (Jones Ms, 2008). Therefore, it can be said that negative body perception is associated with low self-efficacy.

In the present study, it was aimed to determine the differences between the variables of gender, age, educational status and the number of exercises performed weekly with body appreciation and general self-efficacy and also to examine the effect of body appreciation on self-efficacy.

The study group of this research consisted of 271 people, 141 female and 130 male, who participated in fitness exercises. The majority of the participants (54.2%) were 25 years of age or younger and had a bachelor's degree (60.1%). The majority of the participants reported exercising 3 times a week (32.8%) (Table 1).

In this study, in which probability sampling model was utilized by using quantitative method, the sample group was selected by convenient sampling method. Convenience sampling is sampling that is easy to reach, available, and conducted on individuals who want to participate in the study (volunteers) (Christensen, Johnson, & Turner, 2015). In addition to the demographic data form, the Body Liking Scale and the General Self-Efficacy Scale were used as data collection tools.

As the age of individuals increases, it is important to identify both risk and protective factors related to body liking and to help them develop a healthy attitude towards their bodies. In the current study, it was found that 1) there is a positive, moderate relationship between body liking and self-efficacy, 2) self-efficacy has an effect of 22% in explaining body liking, 3) body liking does not change according to gender but self-efficacy changes, 4) body liking changes according to age but self-efficacy does not change, 5) body liking does not change according to educational status but self-efficacy does, 6) the number of weekly exercises is a significant differentiator for both variables.

Therefore, body image research should be prioritized to encourage the development of effective health education programs that focus on positive body image and fitness programs should be created accordingly. Such programs should also include nutrition and sports literacy education programs to help improve self-efficacy.