

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKYRA SPOR MERKEZİNDE FITNESS EGZERSİZİNE KATILAN KADIN VE ERKEK ÜYELERİN BEDEN İMGESİNİN BAZI DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ

SİMGE ŞAHAN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR PROGRAMI

EYLÜL 2019


GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

ANKYRA SPOR MERKEZİNDE FITNESS EGZERSİZİNE KATILAN KADIN VE ERKEK ÜYELERİN BEDEN İMGESİNİN BAZI DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ

Simge ŞAHAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR PROGRAMI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EYLÜL 2019

Simge ŞAHAN tarafından hazırlanan "Ankyra Spor Merkezinde Fitness Egzersizine Katılan Kadın ve Erkek Üyelerin Beden Algılarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi." adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Bölümü Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Emin KURU
Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitim ve
Spor Eğitimi Bölümü, Gazi Üniversitesi
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~ .....

Başkan: Prof. Dr. Atilla PULUR Spor
Bilimleri Fakültesi Beden Eğitim ve Spor
Eğitimi Bölümü, Gazi Üniversitesi
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~ .....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Bengü GÜVEN
Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimi,
Başkent Üniversitesi
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~ .....

Tez Savunma Tarihi: 24/09/2019

Jüri üyeleri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında.

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde her hangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Simge ŞAHAN

24/09/2019



ANKYRA SPOR MERKEZİNDE FITNESS EGZERSİZİNE KATILAN KADIN VE ERKEK ÜYELERİN BEDEN İMGESİNİN BAZI DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Simge ŞAHAN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eylül 2019

ÖZET

Araştırmanın amacı 2010-2011 yılında Ankyra Spor Merkezi' nde Fitness Egzersizine Katılan Kadın ve Erkek Üyelerin Beden İmgesinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmada genel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini; Ankyra Spor merkezine kayıtlı 900 üye oluştururken, örneklemimizi ise random yöntemi ile evren içerisinden seçilen 68 erkek, 61 kadın olmak üzere toplam 129 üye oluşturmaktadır. Ölçme aracı olarak "Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği " kullanılmıştır. Katılımcılardan ölçek yöntemi ile bilgiler toplanmış ve SPSS 17 programı yardımı ile değerlendirilmiştir. Veri toplama aracı olarak kullanılan Cash (1990) tarafından geliştirilen ÇBBİÖ ölçeğinin Türkçeye uyarlaması, Gürsel (2003) tarafından yapılarak Croncbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,54(Fiziksel Uygunluk) ile 0,83 (Kişinin Kilo Kaygısı) arasında bulunmuştur. Toplam ölçek için hesaplanan iç tutarlık kat sayısı ise 0,86 olarak bulunmuştur(Gürsel,2003:76) Elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir; Cinsiyet değişkenine göre görünüşün değerlendirilmesi fiziksel uygunluğun değerlendirmesi, sağlık değerlendirme yönelimi boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınların görünüşlerinden ve sağlık durumlarında daha memnun oldukları söylenebilir. Yaş değişkenine göre ileri yaşlarda hastalık yönelimi ortalaması diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Ayrıca 20 – 25 yaş arası ve 36 -40 yaş arası hastalık yönelimi puanı yüksek bulunmuştur. Sigara içme değişkenine göre ara sıra içenler ve içmeyenler daha sağlıklı olduklarını düşünmektedir. Yemek yeme değişkenine göre düzenli yemek yiyenler görünüşleri ve sağlıklarının diğer gruplara göre daha iyi olduğunu düşünmektedir. Düzenli uyku uyuyan kişilerin sağlık yönelimi puanı diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. İçki içmeyenlerin fiziksel uygunluk puanları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Sağlık yönelimi alt boyutlarında ara sıra egzersiz yapanların puanları yüksek bulunurken, hastalık yönelimi alt boyutunda ise her zaman spor yapanların puanları ise yüksek bulunmuştur. Beden bölümlerinden hoşnut olma alt boyutunda ise ara sıra egzersiz yapanların puanları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Ara sıra egzersiz yapan kişiler kendilerini daha sağlıklı olarak düşünmektedirler.

Bilim Kodu	: 1301
Anahtar Kelimeler	: Egzersiz, Spor Salonu, Beden İmgesi
Sayfa Adedi	: 107
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Emin KURU

INVESTIGATION OF THE BODY IMAGE OF WOMEN AND MEN MEMBERS PARTICIPATING IN FITNESS EXERCISE AT ANKYRA SPORT CENTER FOR SOME VARIABLES

(M. Sc. Thesis)

Simge ŞAHAN

GAZİ UNIVERSITY

INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

September 2019

ABSTRACT

The general screening method of the body image of the women and men participating in the Fitness Exercise at Ankara Sports Center in 2010-2011. The universe of the research; Ankyra Sports Center built in the 900 members, while the sample can be found in the universe with random methods 68 men, 61 women, including a total of 129 members. “Multidimensional Body Relationship Scale“. A comment was made on the SPSS 17 program. The adaptation of the Turkish version of the CBBc made by Gürsel (2003) is between the alpha coefficient of 0,54 (physical fitness) and 0,83 (person's weight anxiety). The internal consistency coefficient calculated for the total scale was defined as 0.86 (Gürsel, 2003: 76) The findings are given below; There were significant differences in the evaluation of appearance according to gender variable, evaluation of physical fitness, orientation of health assessment orientation. Women can be said to be more satisfied with their appearance and health. According to the age variable, the mean of disease orientation was found to be significantly higher than the others. In addition, the disease orientation score between the ages of 20 and 25 and between 36 and 40 years was found to be high. According to the smoking variable, occasional smokers and nonsmokers think they are healthier. Those who eat regularly according to the eating variable think that their health and appearance is better than other groups. The health orientation score of the people who sleep regularly was significantly higher than the others. The physical fitness scores of the nonsmokers were significantly higher than the other groups. While the scores of those who occasionally exercised were higher in the sub-dimensions of health orientation, the scores of those who made sports were lower in the sub-dimension of disease orientation. In the sub-dimension of satisfaction with body parts, the scores of those who occasionally exercised were significantly higher than the other groups. People who exercise occasionally think of themselves as healthier.

Science Code	: 1301
Key Words	: Exercise, Gym, Body Image
Page Number	: 107
Supervisor	: Prof. Dr. Emin KURU

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans Eğitimi ile edindiğim bilgi birikiminin bir ürünü olarak hazırladığım tezimin her aşamasında bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım, her zaman güven ve desteğini gördüğüm çok değerli danışmanım Prof.Dr. Emin KURU hocama, eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen ablam Gamze Gül AKPINAR'a, en büyük destekçim sevgili eşim Erkan ŞAHAN'a, her konuda arkamda olan annem Andaç AKPINAR'a ve sevgili ablam Gonca AKPINAR'a, çalışmamda hep yanımda olan kıymetli arkadaşım Muhammet DEMİREL'e ve çalışmam sırasında küçük veya büyük yardımını esirgemeyen herkese çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET iv

ABSTRACT v

TEŞEKKÜR vi

İÇİNDEKİLER vii

ÇİZELGELERİN LİSTESİ x

ŞEKİLLERİN LİSTESİ xi

SİMGELER VE KISALTMALAR xii

1. GİRİŞ 1

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE 9

2.1. Kişilik 9

2.1.1. Başlıca kişilik yaklaşımları 10

2.2. Kişiliğin Gelişiminde Etkili Olan Faktörler 13

2.2.1. Mizaç 13

2.2.2. Yetenek-beceriler 14

2.2.3. İlgi ve değerler 14

2.2.4. Sosyal tutumlar 14

2.2.5. Karakter 14

2.3. Kültürün Kişiliğe Etkisi 15

2.4. Kişiliğin Öğrenmeye Etkileri 15

2.5. Kişilik- Benlik İlişkisi 18

2.6. Algı 20

2.7. Benlik – Benlik Değeri- Benlik Saygısı 21

2.7.1. Benlik 22

2.7.2. Benlik değeri 22

Sayfa

2.7.3. Benlik saygısı veya kendilik saygısı 23
2.8. Beden Algısı 24
2.8.1. Beden algısı tanımı 26
2.8.2. Beden algısının özellikleri 28
2.8.3. Beden algısı tanımının tarihi gelişimi 28
2.9. Beden Algısının Bileşenleri 29
2.9.1. Beden gerçekliği 30
2.9.2. Beden sunumu 30
2.9.3. Beden imajı 30
2.9.4. Yaşamın değişik dönemlerinde beden algısının gelişimi 32
2.9.5. Beden Algısını Etkileyen Faktörler 36
2.9.6. Kişisel özellikler 37
2.10. Sosyal Fizik Kaygı 43
2.11. Egzersiz Kavramı 44
2.11.1. Fiziksel aktivite ve egzersiz farkı 44
2.12. Egzersiz 45
2.13. Egzersiz ve Sağlık 45
2.14. Egzersiz Davranış Modelleri 47
2.15. Egzersizin Faydaları 48
2.16. Beden Algısı ve Egzersiz 49
2.17. İlgili Çalışmalar 53
2.17.1. Beden imgesi ile ilgili araştırmalar 53
2.17.2. Benlik saygısı ile ilgili araştırmalar 56
2.17.3. Egzersiz davranışına ilişkin çalışmalar 61
3. YÖNTEM 65
3.1. Araştırmanın Modeli 65

Sayfa

3.2. Evren ve Örneklem 65
3.3. Veri Toplama Tekniği 65
3.3.1. Çok boyutlu beden ilişkiler ölçeği- çbbiö 65
3.3.2. Verilerin toplanması 67
3.4. Verilerin Analizi 67
4. BULGULAR VE YORUMLAR 69
5. TARTIŞMA 83
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 87
6.1. Sonuçlar 87
6.2. Öneriler 89
KAYNAKLAR 91
EKLER 95
EK-1. Anket Formu 96
ÖZGEÇMİŞ 107

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge **Sayfa**

Çizelge 2.1. Neo Analitik Yaklaşımın Savunucuları ve Anahtar Unsurları 12

Çizelge 2.2. Egzersizi Düzenli Yapmada Azalan ve Artan Değerler 49

Çizelge 4.1. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklerin Dağılımı 69

Çizelge 4.2. Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Homojenlik Dağılımı 70

Çizelge 4.3. Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Normallik Dağılımı..... 70

Çizelge 4.4. Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Alt Boyutları 71

Çizelge 4.5. Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Alt Boyutlarındaki Korelasyon..... 72

Çizelge 4.6. Cinsiyet Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney –U Analizi Sonuçları..... 73

Çizelge 4.7. Yaş Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Kruskall-Wallis Analizi Sonuçları 74

Çizelge 4.8. Sigara Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Kruskall-Wallis Analizi Sonuçları 76

Çizelge 4.9. Yemek Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney - U Analizi Sonuçları..... 78

Çizelge 4.10. Uyku Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney - U Analizi Sonuçları..... 79

Çizelge 4.11. İçki Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney - U Analizi Sonuçları 80

Çizelge 4.12. Egzersiz Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney - U Analizi Sonuçları..... 81

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil **Sayfa**

Şekil 2.1. Beden Algısının Bileşenleri 30

Şekil 2.2. Beden Algısının Gelişimi 33

Şekil 2.3. Ergende Beden Algısının Oluşumunu Etkileyen Faktörler. 34

Şekil 2.4. Egzersiz Davranışı Teorileri Sınıflandırılması 48

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklama
AKAK	Aşırı Kilo Alma Kaygısı
BBHO	Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma
ÇBBİÖ	Çok Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği
FU	Fiziksel Uygunluk
FUY	Fiziksel Uygunluk Yönelimi
GD	Görünüşün Değerlendirilmesi
GY	Görünüş Yönelimi
HY	Hastalık Yönelimi
KS	Kilonun Sınıflanması
SD	Sağlık Değerlendirilmesi
SY	Sağlık Yönelimi

1. GİRİŞ

Günümüzde toplumlar insanların fizik görünüşleri ile eskiden olduğundan daha fazla ilgilenmektedir. Birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. Bireylerin bu özelliklerinin önemli olduğu görüş ve değerlendirmeleri ile karşılaştırmaları erken yaşta olmaktadır. Çocuk öykü ve masal kitapları yoksul-varsıl, güzel-çirkin gibi nitelikler taşıyan karakterler sunar. Kahramanlar genellikle yakışıklı veya güzel, iyi, erdemli, dürüst, çalışkan karakterlerdir. İnsanlara çeşitli çocuk resimleri gösterildiğinde güzel veya hoş görünen çocuklara daha iyi, daha olumlu özelliklerin verildiği görülmektedir. Bu durumu günümüz kitle iletişim araçları da önemli ölçüde körüklemektedir. Toplumlar çekici bir bedene sahip olmaya büyük önem verdiğinden, görünüşümüz günlük yaşantımızın önemli bir parçasıdır. (Salter, 1988:22). Günümüz toplumunda giderek daha fazla mükemmel beden arayışına girilmiştir.

Benlik algısı, bireyin kendi benliğine ilişkin algıları, kendini nasıl gördüğüdür (Özoğlu, 1975:8) . Benlik çeşitli kişilik kuramlarının temel öğelerinden birini oluşturur. Kişinin öznel yanı olarak tanımlanan benlik, kişiliğin temel gücü olan ve insanın uyumunda önemli rol oynar. Benlik özellikle ergenin sahip oldugu en değerli varlıktır (Özoğlu, 1975: 95).

Mükemmel bedenin nasıl olması gerektiği ile ilgili ölçütler henüz belirlenmiştir, Beden algısı Schilder'e göre bedenin zihinde oluşturduğu resim ya da bedenin kişiye nasıl göründüğüdür. Nash ise beden algısını kişinin kendisini fiziksel olarak güzel, çirkin ya da güçlü, çelimsiz olarak nasıl bulduğu şeklinde tanımlar. Berscherd, Walster ve Bohrnste ise beden algısını diğerlerinden farklı olarak kişinin bedeninden elde ettigi doyum olarak tanımlar. Taleporos ve Me Cabe 'e göre beden algısını bireysel ya da çevresel faktörlerden etkilenen, kişilerin bedenlerinin görüntüsü, şekli, işlevleri ile ilgili psikolojik yaşantıları, duyguları, tutumlarının bir araya gelmesi olarak algılanır (Gökdoğan, 1988).

Şimdiye kadar beden algısı ile adolesan ve yetişkinler üzerine yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Genel kanı, yetişkinlerin çoğunun, kendi kilolarından, beden boyutlarından ve görünüşlerinden hoşnut olmadığıdır (Cash,Winstead ve Janda, 1986). Bu durumun yanı sıra toplumlardaki beden imgeleride farklılık gösterebilmektedir.

Her toplumun belirli bir fiziksel özellikleri daha fazla beğenir ve belirli fiziksel özelliklere sahip kişilere karşi belirli tutumlar gelişir. Örneğin, Hamacheck; sakallı erkeklerin, çevresindekiler tarafından daha maskülen, daha olgun ve deneyimli olarak algılandığını, uzun boylu kişilerin toplumsal statüsünün daha yüksek olduğunun düşünüldüğünü, şişman kişilerin ise tembel, yetkisiz ve güçsüz olarak algılandığını belirtmektedir (Gökdoğan, 1988). Kilo ile toplumun algısı arasındaki ilişkiyi belirlemeye dayalı çeşitli araştırmaların sayısı bir hayli fazladır. Bu çalışmalar genellikle benzer sonuçlar ortaya koymaktadır.

Marika Tiggeman ve Esther Rothblum (1988)tarafından yapılan bir çalışmada Amerikan ve Avustralyalı büyük kolej öğrenci gruplarına zayıf ve şişman kadın ve erkekler hakkındaki önyargıları sorulmuştur. Deneklerden şişman kadın ve erkeğe ait tipik sekiz özelliği belirtmeleri istenmiştir. Her iki kültürde de şişman kadın ve erkekler için olumsuz önyargılar belirtilmiştir. Şişman insanlar kültürel olarak şişman ve neşeli önyargısını destekler bir biçimde, daha sıcak ve arkadaş canlısı olarak belirtilmiş olmasına rağmen; ayrıca zayıf insanlara kıyasla daha mutsuz, daha bağımlı, daha az güvenli, daha az düzenli, daha tembel ve daha az çekici olarak da rapor edilmişlerdir. Bu tür önyargılar şişman erkeklerden daha çok şişman kadınlar için yapılmıştır. Bu kolej çalışmasında toplum içerisinde şişman insanlara, özellikle de şişman kadınlara karşı olumsuz önyargıya sahip olunduğunu ortaya koymuştur (Tiggeman ve Rothblum, 1988). Bu çalışmada asıl ilginç olan nokta ise ön yargılamada şişman insanlarla zayıf insanlar arasında bir fark olmaması, yani şişman insanların da şişman insanlar hakkında olumsuz önyargılara sahip olmasıdır (Grogan, 1999).

Toplumun dayattığı zayıf olma ideali dolayısıyla insanlar zayıf kalmak için farklı olaya başvurmaktadır. Özellikle fiziksel etkinlik yapma bu yollardan en önemlisidir. Ayrıca bireyin sağlıklı kalabilmesi içinde fiziksel etkinliğe başvurması önem arz etmektedir. Fiziksel etkinliğin beden algısına etkisi son zamanalarda ortaya çıkmış bir kavram olması dolayısıyla üzerinde yeni çalışılmaya başlanmıştır. Yapılan çalışmaların bir kısmı, sporcuların beden imgelerini olumlu algıladığını göstermiştir. Ademe, Redell, Johnson ve Cole (1991) dansçıların fiziksel uygunluğu dansçı olmayanlardan olumlu değerlendirdiklerini bulmuşlardır. Bu çalışmada literatüre katkı sağlamak amacıyla cinsiyet değişkeni üzerinde durulmuştur. Egzersiz yapan kadınlar ve erkeklerin ayrı ayrı beden algıları üzerine araştırma yapılmıştır.

Problem durumu

Fitness egzersizi yapan kadın ve erkeklerin beden algısının bazı değişkenler üzerine etkisi var mıdır?

Araştırmanın amacı

Bu çalışmanın amacı, fitness egzersizi yapan erkek ve kadınların beden algılarına ve değişkenlere etkisinin incelenmesidir. Bu genel çerçevede aşağıda ki sorulara yanıt aranmıştır.

Fitness egzersizinin,

1. Erkeklerin ve kadınların görünüşünün değerlendirilmesi üzerine etkisi var mıdır?
2. Erkeklerin ve kadınların görünüş yönelimi üzerine etkisi var mıdır?
3. Erkeklerin ve kadınların fiziksel uygunluğunun değerlendirilmesi üzerine etkisi var mıdır?
4. Erkeklerin ve kadınların fiziksel uygunluk yönelimi üzerine etkisi var mıdır?
5. Erkeklerin ve kadınların sağlık değerlendirilmesi üzerine etkisi var mıdır?
6. Erkeklerin ve kadınların sağlık yönelimleri üzerine etkisi var mıdır?
7. Erkeklerin ve kadınların hastalık yönelimleri üzerine etkisi var mıdır?
8. Erkeklerin ve kadınların beden bölümlerinden hoşnut olmaları üzerine etkisi var mıdır?
9. Erkeklerin ve kadınların aşırı kilo almaktan kaygı duymaları üzerine etkisi var mıdır?
10. Erkeklerin ve kadınların kilolarını sınıflamaları üzerine etkisi var mıdır?

Araştırmanın önemi

Günlük yaşantımızın önemli bir parçasını oluşturan beden imgesi kavramı günümüzde giderek önem kazanmaktadır. Birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik, güçlü ve sağlıklı olma gibi fiziksel özellikler ideal beden imgesi için en önemli bireysel özellikler olarak görülmekte ve bu nedenle hemen her ortamda sağlık ve güzellik merkezleri, saunalar, cimnastik salonları açılmaktadır. Ayrıca tüm dünyada milyarlarca liranın makyaj ve moda için harcanması da bireylerin bedenlerine olan ilgilerinin açık bir göstergesidir. Günümüzde birçok kişi fizik görünüşlerinin yaşamlarındaki etkisinin çok az olduğunu düşünmesine karşın, çalışmalar görünüşün sosyal yaşam üzerinde oldukça etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kişilerarası ilişkilerde izlenim olarak fark edilen ilk şey bireylerin

yaşı, görünüşü ve giyimidir. Giyim ve görünüş bireye sosyal bir yer hazırlar ve diğer insanların bu bireyin kişiligi ve degerliliği hakkındaki düşüncelerini etkiler (Dogan 1993:51).

Beden imgesi, düzenli değişen ve gelişen bir algıdır. Kişinin kendini diğer insanlardan ayrı ve farklı hissetmesidir. Bu fiziksel kendine aitlik, içten gelen duygulara bağlı olduğu kadar, dış çevreye, toplumda belirlenmiş davranış ve fiziksel görünüşe bağlıdır (Coşkuner ve Potur, 2003:56).

Fiziksel sağlıktaki değişiklik ve bozulmaların bireylerin beden imgelerinde degişikliklere yol açtığı söylenebilir. Organ ve fonksiyon kaybı olan bireylerin beden imgeleri sağlıklı bireylere göre daha düşüktür. Ayrıca görünür ve belirgin organ kayıpları bireyin beden imgesinde daha fazla degişiklik yaratmaktadır (Doğan, 1993:56).

Sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerini şöyle genelleyebiliriz; spor karakteri şekillendirir, takım sporları işbirliği yapmayı öğretir, bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir ve saldırganlık dürtülerini doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir (Koruç, 1989:56). Egzersiz ve benlik kavramı olumlu bir ilişki içinde görünür. Egzersiz programları, benlik saygısındaki anlamlı artışlara liderlik yapıyor görünmektedir. Egzersiz ve sağlığın artan düzeyleri, benlik saygısındaki artışla paralellik göstermektedir.

Düzenli egzersiz yapan ve devam eden bireylerin sayısını arttırmak, insanlarda fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı oluşturmak için egzersizde etkili olan psikolojik ve sosyolojik faktörleri belirlemek gerekmektedir. Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, hareketleri yapabilmek için yüksek koordinasyon, çeşitli ruhsal, fiziksel ve bedensel engellemelere rağmen başarabilme ve başarısızlık halinde de uğraştan kopmamak için gerekli kişilik özellikleri ve antrenman için yeterli motivasyona gereksinim vardır. Spor yapmayı sürdürdükçe bu nitelikler gelişir. Bu gelişme belli kurallar dahilinde olur. Kuralların temelinde sportif etkinliğin kişilik üzerinde etkileri bulunur ve spor dallarına göre değişiklik gösterir.

Fitnesin egzersizler ile gerçekleşen faydaları bulunmaktadır. Kas gücünü, kas kütlesini artırır. Esneklik, denge, kemik gücü ve yoğunluğunu korumayı sağlarken bunun yanı sıra

bedende güzel bir görünüm kazandırması hem kadınlar hem erkekler için önem teşkil eder. Bireylerin fiziksel aktivitelerini artırmalarına, orta yoğunlukta ve düzenli fiziksel aktiviteyi günlük rutinlerine dâhil etmelerine ve bunu sürdürmelerine katkıda bulunmak amacıyla yapılan egzersizin bireyde hangi değişkiliklere yol açtığını belirlemek yapılan egzersizinin beden algısı üzerindeki etkisinin incelenmesi açısından önem taşımaktadır.

Ayrıca, Türkiye'de, bu konuda yapılan çalısmaların sayısının oldukça az olması araştırmanın önemini arttırmaktadır. Araştırmanın fitnesin beden algısına etkisine ilişkin bilgilerin sınırlarını genişletecek ve gelecekte yapılacak araştırmalarda önemli bir veri kaynağı olacaktır.

Araştırmanın sınırlılıkları

Araştırma Ankyra Spor ve Yaşam Merkezi salonundaki egzersiz yapan erkek ve kadın üyeler ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın varsayımları

Araştırma yapılırken ve bulgular yorumlanırken aşağıdaki hususlar göz önünde tutulmuştur.

1. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.
2. Ankyra Spor ve Yaşam Merkezinde fıtness egzersizi yapan kadın ve erkeklere uygulanan anket maddeleri doğru ve içten cevaplandırılmış olup, buna ilişkin ifadeler gerçeği yansıtmaktadır.
3. Araştırma verileri toplamak için kullanılan ölçme aracı (anket) alanın uzmanları tarafından geliştirilmiş ve güvenirliği de yapılmış olup, araştırma için anketin 129 fitness yapan kadın ve erkekler üzerinde güvenirliği yapılarak araştırmanın amacı için yeterli olduğu varsayılmıştır.
4. Egzersiz yapan erkek ve kadın üyelerin hepsine araştırma konusu ile ilgili bilgi verilmiş ve ankete olan ilginin arttırılması için üyeler uygulayıcı tarafından teşvik edilmiştir.
5. Anketin uygulanması esnasında iç ve dış şartların bütün üyeler için aynı olmasına çalışılmıştır.

6. Ankete verilen cevaplar doğru olarak kabul edilmiştir. Anket sonuçlarının kayıtları titizlikle tam ve doğru olarak alınmıştır. Araştırma sonuçlarının algılanması ve yorumlanması ile kullanım ve eleştirilmesinde bu sayıltıların göz önüne alınması gereklidir
7. Alınacak örneklem evreni temsil edebilecek niteliktedir.
8. Ankete verilecek cevapların doğru olduğu kabul edilmiştir.
9. Çalışma gurubu anketi cevaplarken tam kapasitelerini kullanmışlardır.
10. Anket hazırlanırken uzman kişilerin görüş ve önerileri dikkate alınmıştır.
11. Anket istekli kimselere uygulanmıştır.
12. Araştırmada kullanılacak veri toplama aracı geçerli ve güvenilir nitelikte olacaktır.

Tanımlar

Beden algısı

Kişinin bedenine ait özellikle fiziksel görüntüsüne ait tutamlardır (Gürsel, 2003).

Egzersiz (Fiziksel uygunluk)

Hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir (Zorba, 2001). Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlere denir. Egzersiz, fizik aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da bir kaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir (Willis, 1992).

Egzersiz

Egzersiz fiziksel aktivite gibi maddeleri tanımlamaktadır. Egzersiz yeniden yapılanmayı içerir. Egzersizin ana maddesi fiziksel uygunluğu korumak geliştirmek ve devam ettirmektir (Willis, 1992).

Görünümü geliştirmek için bir yöntem olarak egzersiz

Güzel görünebilmek için en çok güvenilen yöntemlerden birisi egzersizdir. Zayıflamak ve kas geliştirmek insanların en çok konuştuğu ve beyinlerinde gerçekleştirmek istedikleri 2 şekildir. Fiziksel egzersiz her ne kadar hem erkekler hem de kadınlar için bir sorun olsa da, kadınlar için daha önemlidir (Willis, 1992).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kişilik

Kişilik, bir bireyin tüm ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir (Yanbastı, 1990:51). Bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi olarak görülen kişilik, insanın doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı bedeni, ruhi ve sosyal bütün özelliklerin, birbirine etki ederek meydana getirdiği ahenkli bir bütündür (Cüceloğlu, 2002:63).Kişiliğin gelişiminde etkili olan etmenler; fiziksel yapı, mizaç, ilgi ve değerler, sosyal tutumlar, karakter ve bireyin içinde yaşadığı kültürdür (Kuru, 2000: 82). Kişilik, insanın doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı bedeni, ruhi ve sosyal bütün özelliklerin, birbirine etki ederek meydana getirdiği ahenkli bir bütündür (Tiryaki, 2000:51).

Bireyin beden özellikleri, zekâ durumu ve yetenekleri, mizacı, karakteri, sosyal özellikleri ve geliştirdiği "benlik" kavramı, insanın kişiliğini oluşturur.

Kişilik, insanın doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı bedeni, ruhi ve sosyal bütün özelliklerin, birbirine etki ederek meydana getirdiği ahenkli bir bütündür. (Gillet, 1987:36).

Kişilik yavaş oluşan, aniden değişmeyen bir davranışsal özellikler bütünüdür. Kişiliğin yavaş da olsa değişebilmesi davranışlara bağlıdır. Çünkü kişilik davranışları etkiler ve onlarında zaman içinde değişmesine neden olur. Yani kişilik, kendi yapısındaki özellikleri ve değişiklikleri ile kişinin davranışlarına yansır. Bu sebeple davranış ve kişilik birbirinden bağımsız olarak düşünülemez aralarında bir bütünlük vardır (Koptagel, 1984:284).

Kişilik kuramcılarından Allport, kişiliği kişinin kendisine has biliş ve davranışı etkileyen psiko-fiziksel yapıların etkin örgütlenmesi olarak nitelendirmiştir (Allport, 1961 aktaran: İnanç ve Yerlikaya 2008:27).Bu tanımlama ile birlikte kişiliğin; Yalnızca parça ve kırıntıların toplanması olarak değil bir bünyeye sahip oldugu,

- Durağan bir olgu değil aktif ve süreçleri olan bir olgu olduğu,

- Psikolojik bir kavram olmasına rağmen, ayrılmaz biçimde fiziksel beden ile ilişkili oldugu,
- Sıradan bir güç olarak, kişinin dünya ile nasıl ilişkisi oldugunu belirlemede rol oynadığı,
- Modellerde, tekrarlarda ve tutarlılıklarda açığa çıktığı,
- Davranışlarda, düşüncelerde ve duygularda yalnızca bir biçimde degil, birçok şekillerde sergilenebilen bir olgu olduğu ortaya konulmaktadır.

Kişiliğin gelişimini ve yapısını açıklamak için bir başka model Cloninger tarafından oluşturulmuştur. Bu modele göre kişilik, mizaç ve karakter bileşenlerinden oluşmaktadır. Yenilik arayışı, zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı mizaç elementleri; kendini yönetme, işbirliği ve kendini aşma ise karakter elementleri olarak tanımlandırılmıştır (Cloninger ve arkadaşları, 1993; aktaran Arkar, 2010).

Psikanalitik kuramın öncüsü Freud kişiliği tanımlamak için üç temel kavramdan söz etmiştir. Bunlar id, ego, süperego kavramlarıdır. İd, kişiliğin doğuştan gelen, dürtüsel, bilinçdışı istek ve arzularını barındıran ilkel yönüdür, haz prensibi ile çalışır. Ego, davranışın olası sonuçlarını değerlendirerek, idin istek ve arzularını uygun koşullar ortaya çıkıncaya kadar kontrol altına alır. İşlevleri bazen bilinçdışı bezen de bilinçlidir ve gerçeklik prensibine göre çalışır. Süperego ise idinin isteklerini baskı altında tutar, egodan farklı olarak yalnızca uygun koşulların ortaya çıkması değil, ahlaki kurallara uygunluk da büyük bir önem taşır (Geçtan, 1995: 66).

2.1.1. Başlıca kişilik yaklaşımları

Kişiliği oluşturan öğelerin kaynaklarını bulabilmek ve kişiliği açıklamak için kişilik psikologları ve araştırmacılar tarafından çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Bu teoriler değişik kaynaklarda farklı isimler altında toplanmış olsa da genel olarak karaktere/yaradılışsal özelliklere dayalı teoriler, psikodinamik teoriler, fenomenolojik teoriler, davranışsal ve sosyal öğrenme teorileri ana başlıkları altında ele alındığı kabul edilebilir (Aiken 1993; aktaran Somer ve diğ. 2004: 1-2).

Bireyin düşünce, duygu ve davranışlarındaki değişmezlik olarak da tanımlanabilen özellik kavramı kişiliğin "çekirdeği" (McCrae ve Costa, 1996), "merkezi ve tanımlayıcı özelliği" ve kişiliği "sistematik olarak anlayabilmek için bir gereklilik" (Johnson, 1997) olarak tanımlanmaktadır. Bazılarına göre ise özellikler olmadan kişiliğin araştırılması ve psikometrik yaklaşım mümkün değildir (Wiggins, 1997; Zuroff, 1986, aktaran Gümüş, 2009:51).

Psikoanalitik yaklaşım

Bu bakış açısı doğrultusunda zihnin üç temel bileşeni olarak düşünülen "id", "ego" ve "süper ego"nun kişiliğin yapısını oluşturduğu ve kişilik dinamiklerinin, bunlar arasındaki algısal çatısmadan ortaya çıktığı belirtilmektedir (Mischel, 1993: 44). Bunlardan "id" (ilkel benlik) içgüdüsel isteklerin tümünü temsil etmekte ve bilinçlilik düzeyine erişimine izin verilmediği için bilinç dışı ile özdeşleştirilmektedir. "Ego" (benlik) ise, yaşama ilişkin gerçekçi yorum yapma işlevini icra eden örgütlenmiş kişiliği yani bilinçliliği; buna karşın, hem bilinç ve hem de bilinç-dışındaki kökleriyle "süper-ego" (üst benlik), toplumsal buyruk ve yasaklamaların içselleştirilmesini temsil etmektedir. Freud'a göre, insanı cinsellik ile saldırganlık eğilimleri arasındaki çelişki güdümlemekte ve üçüncü taraf olarak toplumsal kurallar ve otoriteyi temsil eden süper-ego bu çatışmaya dahil olmaktadır.

Kişilik, cinsellik ve saldırganlık güdülerinin çeşitli biçimlerde yüceltilmeleri ya da bunlara karşı tepki düzenlerinden oluşmaktadır. Ego'nun gerçekçi yorum işleviyle katıldığı bu süreçte, süper-ego'nun temsil ettiği kurallara uymayan cinsel ve saldırgan eğilimler şiddetle bastırılarak bilinç altına itilmektedir. Freud'a göre baskı altına alınan bu eğilimler, insanın uygarlık karşıtı karanlık yanını temsil etmektedir. İnsanın tabiatı genellikle vahşi ve kötüdür. Toplum onu uygarlaştırmaya çalışır. Bu nedenle uygarlıkla baskı arasında doğru bir orantı vardır (Akyıldız, 2006:3-4).

Neoanalitik yaklaşım

Neoanalitik yaklaşım, psikoanalitik yaklaşımın bir devamı olarak özellikle "ego" ve "ego"nun fonksiyonları üzerinde durarak, "ego" süreçlerinin nasıl oluştuğuna odaklanmaktadır. Bu yaklaşım doğrultusunda bazı araştırmacılar "ego"nun kendisini ele

alırken, diğerleri "ego"nun diğer kişilerden veya sosyal ve kültürel ortamdan nasıl etkilendiğini ele almaktadır (Çetin, 2008:55).

Çizelge 2.1. Neo Analitik Yaklaşımın Savunucuları ve Anahtar Unsurları

Teorisyen	Anahtar Varsayım	Anahtar Dönemler
Adler	Aile içi dinamikler kişiliği etkileyen anahtar unsurlardır. Özellikle ailede kaçıncı (küçük, ortanca, büyük) çocuk olduğu önemlidir.	Üstünlük ve aşağılık kompleksi için çabalamak
Erikson	Kişiliğin gelişmesindeki anahtar unsur birey ile toplumdaki diğer bireyler arasındaki sosyal etkileşimdir.	Psikososyal aşamalar, gelişimsel krizler
Fromm	Kişiliği anlamanın en iyi yolu sosyal ve politik zorlamaların kullanılmasıdır.	Otoriterlik
Horney	Çocuksu bağımlılıklar ve güçsüzlükler kişiliğin anahtar unsurlarıdır.	Temel kaygılar
Jung	Kişiliğin şekillenmesinde maneviyat kadar sosyal ve biyolojik değişkenlerinde etkisi bulunmaktadır.	Arketipler, kollektif bilinçsizlik
Sullivan	Kişilik sadece temel ilişkiler çerçevesinde kavramlaştırılabilir.	Gelişimsel dönemler, bilginin kişileştirilmesi

Kaynak: Millon, T., Lerner, J.M. ve Weiner, I. (2003). *Handbook of psychology, personality and social psychology*. (Volume 5), New Jersey: John Willey and Sons.Inc. aktaran 25 Bozkaya, 2013:45.

Sosyal-bilişsel yaklaşım

Kişiliğin oluşumunu inanç sistemine bağlayan Rotter (1966), sosyal-bilişsel teorisiyle, bireyin davranış potansiyeli, beklenen sonuçlar ve verilen değer bağlamında davranışlarını seçtiğini ileri sürmektedir (Friedman ve Schustack, 2003: 267). Rotter'ın beklenti-değer yaklaşımına göre, kişi belirli bir davranışı, o davranıştan belirli bir sonuç beklediği için yapmaktadır. Birey için bu davranıştan elde edeceğini düşündüğü sonucun bir değeri bulunmaktadır. Herhangi bir durumda beklenti veya değerden biri çok düşükse davranış ortaya çıkmamaktadır. Buradaki beklenti kavramı temelde algılamaya ve bilişsel süreçlere dayanmaktadır. Değer ise, algılama düzeyinde bir ödüllendirmedir (Hazar, 2006:133). Bireyin herhangi bir davranışı öğrenmesi için bir başkasını belirli davranışları yaparken gözlemlemesi gerektiği, bunun için ödülün gerek şart olmadığı düşüncesine katılan Bandura (1986) da, sosyal ortama ve gözlemlemeye önem vererek, insan algılamasını yani bilişsel süreçleri ön planda tutar (Cüceloğlu, 2003:426).

Davranışsal yaklaşım

Davranış yaklaşımlar ele alındığında kişiliğin oluşumuna yönelik iki yaklaşımın benimsendiği görülmektedir. Bunlar radikal davranışçılık ve sosyal öğrenme

yaklaşımlarıdır. Radikal davranışçılık yaklaşımı yalnızca durağan ve dışarıdan gözlemlenen davranışları ele almakta ve kişiliği bu davranışlara göre açıklamaktadır.

Bu açıdan etki ile tepki arasındaki öğrenilen ilişki biçimine yönelik olarak Pavlo (1936)'un "klasik koşullanma" veya sonuçlar açısından Skinner (1953)'un "araçsal koşullanma" biçimindeki öğrenme süreçleri sonucunda, davranışların ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Engler, 2008:208; aktaran Bozkaya, 2013:41).

Bilişsel sosyal yaklaşım

Bu kişisel farklılıklar, kişilerin kodlama stratejileri, beklentileri, sübjektif değerleri, özdenetim sistemleri ve yeterlilikleri olarak ifade edilmektedir (Liebert ve Spiegler, 1990: 479-480).Bu özellikleri kısaca açıklamak gerekirse; kodlama stratejisi, kişilerin fiziksel ve kişilerarası durumları bilişsel olarak nasıl değerlendirdiği ve kategorize ettiği konusundaki farklılaşmayı ifade etmektedir. Beklentiler ise kişilerin belirli davranışların sonuçları hakkında, yaptıkları olasılık tahminlerinde yaşanan farklılıklardır. Özdenetim sistemleri, kişilerin kendilerine belirledikleri standartlar ile kendilerini nasıl denetledikleri ve amaçlarını sürdürdüklerini ele almaktadır. Yeterlilikler ise kişilerin birtakım bilişsel ve davranışsal becerilere sahip olduğunu ve şartlar gerektirdiğinde, bunları kullanabilecek yetenekte olduğunu göstermektedir (Mischel, 1993: 403; aktaran Çetin, 2008:55).

2.2. Kişiliğin Gelişiminde Etkili Olan Faktörler

Fiziksel Yapı; bireyin sahip olduğu fiziksel yapı özellikleri, onun geliştireceği kişiliği etkiler. Bireyin sağlam, güzel, yakışıklı, sevimli ve sempatik oluşu ya da sevimsiz, çirkin, antipatik görünüşlü, insanların gözüne batan sakatlığı oluşu onun kişiliğini etkiler. İhmal edilen bireyler, saldırgan ya da insanlardan kaçan içe dönük bir kişilik geliştirirler. Sempatik, yakışıklı ve güzel sayılan kimseler ise daima iltifat görür, aranılır. Bu iki farklı beden yapısına sahip insanların geliştireceği kişilik arasında büyük farklar olmaktadır (Kuru, 2000:36).

2.2.1. Mizaç

Bir insanda en çok ortaya çıkan zihinsel ve heyecansal tepkileri ifade etmek için kullanılır; ateşli, neşeli, kederli, sakin, duygusuz, hiddetli, soğukkanlı, çökkün gibi. Mizaç, ruh

durumunun bu gibi niteliklerden birinin geçici olarak kişiye hakim oluşu (Özbaydar, 1983:44) veya duygu durumlarındaki değişmeleri algılayabilme duyarlığı şeklinde tanımlanabilir (Güney, 1998:51).

2.2.2. Yetenek-beceriler

Bireyin sahip olduğu beceri ve yetenekler onun düşünce ve davranışlarını etkiler. Çevredeki insanlardan belli özellikleriyle farklılaşan birey onlarla iletişim ve etkileşimlerden bu farkların izlerini hisseder ve hissettirir. Bu durum müzik, spor, resim gibi alanlarda ilgi ve motivasyonu da etkiler (Başer, 1998:68).

2.2.3. İlgi ve değerler

Kişiliğin gelişmesi ve şekil alması, az çok bireyin hoşlandığı veya hoşlanmadığı, beğendiği veya beğenmediği konularla ilgilidir. Bireyin ilgili alanlarına bakılarak onun kişiliğinin bazı yönleri hakkında yargıda bulunmak mümkündür. Çünkü; ilgilerle kişilikler arasında yakın ilişkiler vardır. Değerler de ilgilerle bir yakınlığa sahiptir. Şayet klasik müzikten çok caz müziği ile ilgileniyorsak, bu bizim caz müziğine duyduğumuz önemden ileri gelir.

2.2.4. Sosyal tutumlar

Toplum hayatında yaşayan bireylerin, insan ilişkileri ve toplumsal olaylara bakışları farklıdır. Kimisi politik hayatta özgürlükten ziyade, tutucu olmayı sever. Kimisi ırk eşitliğine taraftardır. Kimi doğum kontrolü ister, kimisi de bunların karşısındadır. İnsanların bütün bu kanaat ve tutumlarına göre, otorite taraftarı, eşitlik taraftarı ya da tamamen dogmatik gibi kalıplar içinde, bu yönlerinden bir kısmını almaya hizmet eder. Çünkü, tutumlar kişiliği, kişilik de tutumları etkiler (Kuru, 2000:59).

2.2.5. Karakter

Bireyin, alışkanlıkları, duyguları ve idealleriyle bütünleşerek herhangi bir durum karşısında değişmez tutumunu ya da tepkisini oluşturan yapısı olarak tanımlanan karakter, töreler ve törel değerlerle ilgili olarak kişinin güçlüklere karşın göreli olarak düzenli ve sürekli tepki yapmasını sağlayan niteliklerden oluşan dizgeleşmiş bütünlüktür. Kısaca kişiliğin ahlaksal ve moral yönüdür diyebiliriz (Güney, 1998 :47).

2.3. Kültürün Kişiliğe Etkisi

Kültür ya da uygarlık, bir toplumun üyesi olarak, insanoğlunun öğrendiği bilgi, sanat, gelenek, görenek ve benzeri yetenek, beceri ve alışkanlıkları içine alan karmaşık bir bütündür (Güney, 1998 :48). İnsanlar, yaşadıkları dünyayı anlamlandırmada ve davranışlarını düzenlemede dil, değer ve inanç gibi özellikleri kapsayan ortak bir referans çerçevesi paylaştıklarında, kültürden söz edilebilir (Daniels ve Spiker, 1991). Her bireyin yetişip büyüdüğü ve yaşadığı topluma özgü bir kültürü vardır. Aynı ülkenin kent ve köylerinde, hatta aynı kentin değişik mahallelerinde oturan insanların kişilik kavramlarında kendine özgü kültürleri, gelenek ve görenek farklılıkları vardır. Kişiliğe kültürün etkisi; sosyal ekonomik duruma göre de değişir. En büyük faktörler arasında din, cinsiyet, ev durumu, çevresi, ailesinin geliri söylenebilir (Baymur, 1994:26).

2.4. Kişiliğin Öğrenmeye Etkileri

Kişiliğin tanımını yaparken insanın doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı özellikler bütünü şeklinde ifade ediyoruz, sonradan kazanılan özellikler bölümünde öğrenmenin yeri yadsınamaz. İnsan davranışlarının hemen hemen tamamını öğrenmeyle kazanmaktadır. Çok az davranış tepkisel olarak doğuştan getirilir. Öğrenme bireyin çevresine uyum sağlamasıdır. Öğrenme; taklit ya da yaşantı sonucu bireyin davranışlarında oldukça kalıcı davranış değişikliğidir (Arı ve arkadaşları, 1999). Burada söz konusu olan salt bir davranış değişikliği değildir. Sosyal öğrenme kuramcıları için davranış, kişisel ve çevresel değişkenler arasındaki sürekli bir etkileşimin sonucudur. Çevresel koşullar, öğrenme yoluyla davranışı şekillendirir; buna karşılık kişinin davranışı da çevreyi şekillendirir. Kişiler ve durumlar birbirlerini karşılıklı olarak etkilerler (Kuru, 2000:64).

İşte bu bağlamda yeni dünyaya gelen birey öğrenme yoluyla pek çok davranışı kazanır. Sosyal öğrenme bireyin ilişki içinde bulunduğu sosyal çevre, bebeklikten ölüme kadar sürekli etkileşim içindedir. Bu süreç bireye kişiliğin gelişiminde etkili olan, karakter, mizaç, kimlik gibi özellikleri kazandırır. Öğrenmenin oluşması için gelişim, olgunlaşma-büyüme ve hazırbulunuşluk faktörlerinin oluşması gerekir (Yeşilyaprak ve arkadaşları, 2004). Çevresel faktörlerin, doğumla başlayan, ilk yaşantı ve çocuklukla süren etkisinin daha sonraki kişilik gelişiminde etkili olduğu belirtilmektedir. İlk yılların kişilik gelişimine etkisi çevresel uyarıcıların yoksulluğu ya da zenginliği olarak görülmektedir. Çevresel

faktörlerin önemli bir yanı da kültürel faktörler oluşturmaktadır. Çocuğun sosyal çevresi ile olan ilişkileri ve etkileşimi de büyük önem taşımaktadır. Okul arkadaşları, gazete, sinema, televizyon vb. kitle iletişim araç ve ortamları, kişiliğin oluşmasına etki yapabilecek davranışların kazanılmasında rol oynar (Yanbastı, 1990:63).

Gelişim, Olgunlaşma ve Büyüme; gelişme ve büyüme kavramları arasında bir yakınlık vardır. Fakat gelişme büyümeye nazaran, daha kapsamlı bir kavramdır ve büyümeyi de içine alır. Bir çocuğun gelişmesinden söz edildiği zaman onun hem boyunun uzaması ve ağırlığının artması, hem de yetişkinlerde bulunan güçleri elde etmeye ve onların görünüşüne doğru ilerlemesi kast edilir. Çocuk büyüyünce, onun tensel ve psikolojik fonksiyonlarında da ilerleme görülür. O halde, özgül anlamda gelişme sözünden; büyümeden farklı olarak, bünyece, nitelikçe değişiklikler kastedilir (Baymur, 1976:63).

Kişilerin vücutları büyür (gelişir de), zihinleri gelişir (ama büyümez) (Bacanlı, 1998:12).Olgunlaşma kavramı, organizmanın temelindeki potansiyel güçlerin göreve hazır bir duruma ulaşmasıdır. Yani bir organizmanın büyüyerek bir işi, bir görevi yapabilecek seviyeye ulaşması için geçirdiği değişmelerdir (Fidan, 1985:56). Hazırbulunuşluk (hazırolma) ise, belli bir seviyedeki öğrenim görevlerinin öğrenilmesi için gerekli olgunlaşmaya ve gerekli temel yaşantılara sahip olma olarak tanımlanır.

İnsan gelişimi fiziksel, cinsel, fizyolojik (hormonal), duygusal, sosyal, zihinsel, kişisel ve ahlaki olmak üzere sekiz boyutta incelenir. İnsan gelişiminin bazı boyutları süreklidir, ömür boyu devam eder. Fiziksel gelişme sürekli devam etmeyen bir özellik iken duygusal, sosyal, kişisel ve ahlaki gelişme boyutlarında süreklilikten söz edilebilir. Sözü edilen gelişmeler belirli kurallar dahilinde olur. İnsan gelişmesinin hiçbir safhasında tesadüf yoktur. Doğum öncesinde, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik gibi çeşitli hayat dönemlerindeki insanlar belirli aşamalardan geçerek olgunlaşırlar. Bu olgunlaşma aşamaları bir öncelik-sonralık ve devamlılık gösterir. Her aşamadaki insan davranışlarının kendisine has nitelikleri vardır. Bu aşamalar bütün ırklar ve kültürler için evrenseldir. İnsanın büyüme ve gelişmesinde bazı safhalar çok özel önem taşırlar. Bu safhalara “ hassas dönem” (kritik dönem) denir. Hassas dönem gelişme sürecinde karşılaştığımız dönemlerdir ki, bu dönemlerde sevgi eksikliği, besin azlığı gibi yoksunluklarla karşılaşıldığında telafi edilemeyen, kalıcı hasarlar ortaya çıkar. Bebeklik ve ilk çocukluk yıllarını da kapsayan hayatın ilk beş yılı hassas dönemdir. Buluğa ermeyle başlayan ergenlik yılları da hassas

dönemdir. Bu yıllardaki sevgi yoksunluğu ve beslenme bozukluğu ergende olumsuz etkiler bırakır (Kulaksızoğlu, 1999:62).

Havighurst'e göre "Gelişim Görevi"; " bireyin hayatında belirli bir dönemde ya da o dönem konusunda, başarılması bireyin mutluluğuna ve sonraki görevleri başarmasına rehberlik eden, başarılmaması bireyde mutsuzluğa, toplumca onaylanmamaya ve sonraki görevlerde güçlük çekmeye yol açan bir görevdir (Onur, 1995). Gelişim görevleri kişinin onlara yüklediği anlamlar doğrultusunda yaşanır. Bu anlamda öznel, kişisel ve idiyografik (kişinin ona yüklediği görevler) olan gelişim görevi üç temel faktörün etkisi altında ortaya çıkar. Bu faktörlerden birincisi bireyin fiziksel olgunlaşmasıdır. Kişi fiziksel açıdan olgunlaştıkça gelişim görevleri de kendilerini göstermeye başlar. İkinci faktör toplumsal beklenti ve taleplerdir. İçinde bulunana toplum, belli bir yaşam dönemindeki bireylerden bir takım beklentilere sahiptir. Bu beklentiler bireylerin hangi gelişim görevlerini nasıl yaşayacaklarını etkiler. Üçüncü olarak da kişisel değerler ve beklentiler gelişim görevleri üzerinde etkili olurlar. Kişi değer yargılarına, ilgilerine ve beklentilerine göre gelişim görevi seçer ve üstlenir (Bacanlı, 2003 :12).

Ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle beraber sözü edilen dönemin başlangıcından fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşıncaya kadar geçen bir gelişim dönemidir. Bu dönem, fizyolojik anlamda kızlarda adetle ve göğüslerin büyümesiyle; erkeklerde ise yüzde kılların çıkması ve sesin kalınlaşmasıyla başlayan genel olarak da 13-22 yaşlar arasını kapsayan bir gelişim dönemidir. Öte yandan ergenlik dönemi, bulûğ çağına erme sebebiyle biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sona ermesiyle, toplumsal yaşamda sorumluluk alma dönemi olan yetişkinlik döneminin başlangıcı arasında kalan bir gelişim süreci olarak da tanımlanabilir (Koç, 2004:236).

Gelişimin kritik dönemlerinden olan ergenlik dönemi, buluğ ile olgunluk çağları arasında yer alan 13 ile 20 yaşları arasındaki devreye (Güney, 1998:49) bu dönemde, çocuğun ileride ne tip bir ergen olacağı, ergenlik döneminde karşılaşacağı problemlerin türü ve kendi ergenlik çağının uyumunu nasıl sağlayacağı, ergen oluncaya kadar geçirdiği çocukluk yıllarına ve o yıllarda alışılagelmiş uyum sağlama yöntemlerine bağlıdır. Ergenlik insanda bedence, boyca büyümenin hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel gelişme değişmelerin olduğu, buluğ dönemi ile başlayan ve bedence büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünülen özel bir evredir. Gençlik ise ergenliği de kapsayan ve

üst yaş sınırının daha geniş olduğu, insan hayatının ortalama olarak onaltı ile yirmibeş yaşları arasına rastlayan dönemidir (Güney, 1998:50). Ancak ergenlik derken büyüme ve gelişmenin olduğu özel bir çağ kastedilmektedir. Genç, okuyan veya tam bir meslek sahibi olmamış, evlenmemiş, anne babası ile beraber yaşayan veya anne babasının (ailesinin) desteğinde yaşamını sürdüren bir birey olarak da tanımlanabilir (Kozacıoğlu, 1986:47).

2.5. Kişilik- Benlik İlişkisi

Kişiliği ve davranışları etkileyen faktörlerden biri de benliktir. Benlik bireyin kendi kendini görüş ve kavramasıdır. Bu yönden benlik kişiliğin öznel yanını oluşturur.Benlik, kişi doğduğu andan itibaren başından geçen sayısız olaylar ve çevresindeki kişilerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur. Benlik acı ve tatlı birçok yaşantılar sonunda öğrenilen ve heran gelişmeye devam eden bir kavramdır. Her yaşantı her baştan geçen olay benliğe katkıda bulunur (Yanbastı, 1990:23).

Fiziki çevre, sağlık şartları, biyolojik miras gibi diğer faktörlerin yanı sıra, tüm sosyal faktörler, benliğin oluşumuna katılırlar. Bunların yanı sıra gurup tecrübesi ve ferdin kendine has olan tecrübesi de kişiliğin gelişmesini devam ettirir. Benliğin gelişmesi süreci, sosyal hayata paralel olarak, ferdin tüm hayatı boyunca devam etmektedir. Bu açıdan değerlendirince, benliğin esasında, sosyal faktörlerin sürekli işlendiği ve neticede davranış biçimlerinin oluşturulduğu bir alan olduğu söylenebilir. Kişilikte benliği meydana getiren temel öğeler esastır. Kişilik, psikolojik bir hâl olduğundan, iradi olarak bir diğer alternatif ile kolaylıkla değiştirilemez ve öğrenilmiş olan sosyal bilgilerle, bunların yerleşikliğinin, ve birbirleriyle olan ilişkilerinin, güçlülüğü ölçüsünde hâkimdir (Bilgiseven, 1982:79).

Bireyin kişiliğini oluşturan davranışlar bütünü, birtakım katmanlardan oluşur. Bu katmanlardan biri bireyin iç ve dış çevresiyle sürekli etkileşiminin ürünüdür ve benlik tasarımı adını alır. Benlik tasarımı, kişilik ile iç içe olmakla beraber, mikro düzeyde, kişilikten farklı özellik gösterir. O nedenle, benlik tasarımı kişiliğin öznel yanıdır. “Ben neyim?”, sorusuna yanıt olabilecek “çirkinim, güzelim, akıllıyım, akılsızım, yetenekliyim, sevimliyim”gibi, bireyin dışa yansıttığı davranış biçimleri, onun benlik tasarımının işaretçileridir. Çocuğun benlik tasarımı, onun sosyalleşmesinin bir ürünüdür. Sosyal olayları bilinçli şekilde değerlendiren çocuk, kendisi hakkında daha gerçekçi bir benlik tasarımına sahip olur. Çocuğun ilk benlik tasarımı aile çevresi içinde oluşur. Çocuktaki

benliğin oluşmasında, anne ve babanın önemi büyüktür. Aile çevresi dışında, çocuğun akrabaları ve oyun arkadaşları ile olan ilişkileri de, onun" benlik tasarımının gelişimine ve belli biçimde şekillenmesine neden olabilir. Benlik tasarımının belli bir şekil almasında, çocuğun çevresinde kendisi için model aldığı kişilerin etkisi de büyüktür. Çocuğun yaşamında okul, aileden sonra gelen en etken çevredir. Çocuğun okula başlaması, onun yaşamında önemli bir dönemin başlamasına sebep olur. Çocuk, o güne kadar geliştirdiği ve oluşturduğu benlik tasarımlarına, yeni bır benlik tasarımı daha ekler (Morgan,1980:55).

Çocuklar, ergenler ve yetişkinler vücutlarının nasıl göründüğü hakkında belirli bir kanıya sahiptirler. Bu, kişinin aynaya baktığında yüzünün ve vücudunun nasıl göründüğüne ilişkin düşünceleridir. Vücut organlarının boyutlarının ve biçimlerinin değiştiği ergenlik dönemi büyüme ve farklılaşma sürecinde, ergenlerin vücutlarının nasıl olduğuna dair düşünceleri de değişmeye başlar. Büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu dönem 12-16 yaşları arasıdır. Bu vücut algısını oluşturma sürecinde ergenlerin çoğu, kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisinde kalır. Beğenilen vücudun nasıl olması gerektiği hakkındaki kalıp yargılar ve kültürel kurallar ergenin kendi bedenini algılamasına önemli şekilde etki eder. Bu vücut algısını oluşturma sürecinde ergenlerin çoğu, kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisinde kalırlar. Bu ideal vücudun ölçüleri aile, akran grubu ve toplum tarafından belirlenir.

Ergenlik boyunca ergen birey vücut algısını kabullenmeye başlar. Kız ve erkek ergenler yüzün görünüşü, cildin yapısı ve görünüşü, saçların şekli, boy ve ağırlıkla ilgilenirler. Kızların, erkeklere göre vücutlarının görünüşünden ve biçiminden daha çok memnuniyetsizlikleri vardır. Kendisini fiziksel bakımından düzgün bulan, vücut algısına sahip bireylerin, olumlu benlik kavramları geliştirmeleri beklenmektedir.

Çabuk büyümenin sonucunda beden imajının yerleşebilmesi için ergenin zamana ihtiyacı vardır. El kol hareketlerini düzenleyememe, sakarlık yapma gibi davranışlar gelişme sürecinde görülen ve ergenin beden imajını etkileyen olumsuz özelliklerdir. Ergen bireyde, uygun duruş ve oturma alışkanlıkları kazanmak ister, ani boy uzaması ile oluşan kambur duruşuna yapılan aşırı dik durma ve oturma telkinleri karşısında kambur kalabileceği endişesine kapılabilir. Vücudundaki ağırlık artışının nedenini anlamak ister. El ve ayaklarında ani büyümenin nedenini anlamak ister.

Ayakların ani büyümesi sonucu uygun ayakkabı seçmek ve giyinmek ihtiyacındadır. Yüzdeki orantısız büyümenin ve yüz ifadesinin değişmesinin nedenini anlamak isteyen ergen birey yüzünde beliren ifade değişikliğinden dolayı kaygılanır. Ergenliğin başlangıcındaki çocukların kendi kimlikleri hakkında belirgin olmayan bazı imgeleri vardır. Ergenlerin değer yargıları ve ahlaki standartları anne babasının, akrabalarının ve etrafındaki yetişkinlerin değer yargıları ve ahlaki standartlarından etkilenir. Ergenler, çevrelerindeki insanların benzer görüşlerinin bir bileşimini yapmaya çalışırlar. Ergenin kimlik arayışı çok farklı biçimlerde çözülebilir. Bazı gençler bir deneyim ve arayış dönemi geçirdikten sonra hayatta kendilerine bir hedef tayin ederler ve ona doğru ilerlerler. Bazı ergenler de kimlik karışıklığını hiç yaşamazlar. Genellikle anne babalarının değer yargılarını olduğu gibi kabul ederler.

Kimliğimizin oluşması çok sayıda değişkenin etkisine bağlı olarak gerçekleşir. Doğuştan getirdiğimiz genetik ve biyolojik özelliklerimizin dışındaki çevresel etkenleri de dört ana başlıkta toplayabiliriz; Genetik ve biyolojik etkenler- Bireyin içinde yaşadığı kültürel etkenler- Bireyin içinde bulunduğu sosyal sınıfa bağlı etkenler- içinde yaşanılan psikolojik ortama bağlı etkenler (Kulaksızoğlu, 1999 :30).

2.6. Algı

İnsanın çevresinden ve içinden gelen uyarıcıların farkında olması, bunları adlandırması ve yorumlaması sürecine “algı” denir (Çiftçi, 1999:56). Algılama, duyusal bilgiyi nesnelerin algılanmasıyla nasıl bütünleştirdiğimizi ve bu algıları yaşarken nasıl kullandığımızı irdeler (algı, algısal bir sürecin ürünüdür) (Atkinson ve arkadaşları, 1999). Algılamada duyu organları aracılığı ile beyne iletilen uyarımlar kümelenip, yorumlanır. Aslında algılama, duyumların çeşitli bakımlardan örgütlenip bir anlam kazanmasıdır. Bu yüzden aynı uyarıcılar başka kişiler tarafından başka şekillerde yorumlanabileceği gibi; aynı kişi, aynı uyarıcıları değişik bakış açısına göre değişik şekillerde anlamlandırabilir (Baymur, 1994:32).

Algı, duyu organları ile elde edilen duyumların, karmaşık psikolojik bir işlev sonucu örgütlenerek, nesne ve olaylar hakkında bireyi bilgi sahibi kılma etkinliğidir. Algılama ise uyarıcıların anlamının kavranması, duyusal uyarımların anlaşılması (Güney, 1998:52) şeklinde tanımlanırken başka bir tanıma göre, algı, iç ve dış dünyamızdan haberdar

olmaktır. Algılarımız genellikle sadece bir tek uyarımın yorumu olmayıp daha çok, uyarımlar şemasının hızlı bir düzenlemesidir. Bilgiler, duyum ve algı olmak üzere iki aşamada incelenir. Duyum, duyu organları aracılığı ile alınan uyarıların belli sinir yollarını takip ederek beyine ulaşması sürecidir. Bir ışığın parlaklığı, kahvenin sıcaklığı veya iğne battığı zaman duyduğumuz acı gibi ilkel yaşantıları içerir. Algı ise, duyumları yorumlama, onları anlamlı hale getirme sürecidir. Bu da algının, duyumdan daha ileri ve farklı bir olay olduğunu gösterir (İkizler, 1994:46).

Sporda bir hareketle ilgili beceri öğrenilirken iç algı, beceri düzeyi yükseldikçe hareketlerin sevk ve idaresi de gittikçe artan bir şekilde dış algının yerini alır ve onu arka plana iter. Yaptığı hareketin ne ölçüde doğru olduğunu öğrenenin kendisi daha iyi algılar. Dışarıdan algılayan antrenör veya beden eğitimi öğretmeninin tavsiyeleri gittikçe önemini kaybeder. Birçok hareket şemasının ya da pozisyonun hemen tanınması, yön değişmesi, atlama, atma, birden durma, oyun alanının pozisyonu gibi birçok etkene bağlıdır. Bu algılar yarışma sporlarında çok önemlidir. Çeşitli toplarla birçok deneyimi olan ve aynı şekilde çeşitli insan hareketleri ve pozisyonları şemasına aşina olan bir kimsenin kafasında bir çeşit bellek bankasına dönüşür. Böylece uyarımların düzenlenmesi ve yorumlanması son derece çabuk olur ve bunların tanınması, aynı anda denecek kadar bir hızlılık kazanır (Özbaydar, 1983:16).

2.7. Benlik – Benlik Değeri- Benlik Saygısı

Benlik: kendini koruyabilmek, yaşamını sürdürebilmek ve gerçekliğin çeşitli yönleriyle etkileşimde bulunabilmek için gerekli olan davranışların yapılmasını sağlayan kuramsal süreçler dizisidir (Güney, 1998:55). Benlik ve kişilik arasında gelişme ve yapı bakımından kesin bir sınır çizmek çok zordur. Benlik ile kişilik iç içe olmakla birlikte, benlik kişilikten farklı özellikler taşır. Benlik, insanın kendine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Özetle, benlik kişiliğin öznel yanıdır. Benliği kişinin yaşantıları, tepkileri ve davranışları belirler (Kuru, 2000:74).

Benlik kavramı “bireyin farkında olduğu, tutumları, duyguları, algıları ve kendisini bir nesne olarak değerlendirmesini içermektedir” seklinde tanımlanmaktadır (Grubb ve Grathwohl, 1967: 24). Kavrama iliskin en yaygın olarak kullanılan ve kabul gören baska bir tanıma göre ise benlik, “bireyin bir nesne olarak kendisine iliskin algıladığı düsünce ve

duygularının bütünü"dür (Rosenberg, 1989: 34). Kısacası, tanımlar doğrultusunda, benliğin kisinin kendisine iliskin algılarının tümünü ifade ettiği söylenebilecektir (Armutlu, 2008:35).

Benlik kavramı bireyin "algıladığı benliği", başkalarının onu nasıl değerlendirdiklerine dair inanışlarını içeren "başkalarının gözündeki benliği" ve gelecekte olmak istediği " ideal benliği" olarak üç ayrı biçimde düşünülebilir. İdeal benlik, ergenin ne olmak istediği ve ne olmaktan çekindiğidir. İdeal benliğin bu iki yönü ergenin beklentilerini ve neleri olmak istediğini görmemizi kolaylaştırır. Ergenlerin kendilerini anlama ve tanıma konusu zihinlerini çok meşgul eder ve ergenler çocuklardan daha çok benlik bilincine sahiptirler.

Symonds, benliği bireyin kendisine karşı olan tepkileri olarak görmekte ve benliği 4 aşamada incelemektedir;

1. Bireyin kendisini nasıl algıladığı,
2. Bireyin kendisi hakkında ne düşündüğü,
3. Kendisine nasıl değer verdiği,
4. Değişik olaylarda kendisini nasıl savunduğu ve koruduğudur (Kulaksızoğlu, 1999:65).

2.7.1. Benlik

Bireye çevresindeki olguları bilinçli olarak ayırt etme imkanı veren ve özü yalnızca insanın toplumsal ilişkilerinden oluşan kişilik kesimi. Benlik, bir bireyin tüm davranış örüntülerini ve tecrübelerinin sonuçlarını içerir. Başka bir deyişle benlik, kendini koruyabilmek, yaşamını sürdürebilmek ve gerçekliğin çeşitli yönleriyle etkileşimde bulunabilmek için gerekli olan davranışların yapılmasını sağlayan kuramsal süreçler dizisidir (Güney, 1998:32).

2.7.2. Benlik değeri

Benliğin duygusal ve değerlendirilebilir boyutudur. Bir ergen kendini sadece bir öğrenci olarak algılamaz, aynı zamanda iyi bir öğrenci olarak da algılar veya iyi bir öğrenci olmadığından üzüntü duyabilir. Bunlar ergenin benlik değeri hakkında değerlendirilebilir yargılardır. Anne babanın ve arkadaşlarının ergenle olan ilişkisi, ergenin benlik değerine katkıda bulunur. Özellikle ebeveyn desteği çocukların ve ergenlerin kendilerini önemli ve

değerli algılamaları için önemli bir faktördür. Ergenin benlik değerini artırmak için yeterli oldukları ve başarılı olabilecekleri alanların onlara tanıtılması ve bu alandaki başarılarının teşvik edilmesi, duygusal destek ve sosyal onay vererek ergenin güven duygularının pekiştirilmesi önerilmektedir.

2.7.3. Benlik saygısı veya kendilik saygısı (özsaygı)

Bireyin benliğini beğenme derecesidir (Kulaksızoğlu, 1999: 62) veya bir kişinin kendisine biçtiği değeri ifade eder. Kendilik saygısı kişinin, diğerleri ile karşılaştırıldığında kendisine verdiği başarı, önemlilik, yeterlilik ve değerlilik duyguları olarak tanımlanabilir (Aslan, Olgun ve Cınar, 1996). Benlik saygısı (kendilik saygısı)gelişiminde çocukluktan başlayan ve ömür boyu sürecek olan bir süreç vardır ve çocuğun kendini önemli hissetmesi ile başlar ve yeterlilik duygusunu da beraberinde getirir. Bireyin kendisini toplumun bir parçası olarak görmesi sağlıklı bir benlik saygını getirir ve böylece çocuk kusurlarını da görebilir ve gerçekci davranabilir. Benlik saygısı gelişiminde ailenin önemi tartışılmaz bir gerçektir. Anne ve babanın davranış ve tutumları ile olumlu bir model olan ailelerde yetişen çocuklarda benlik saygısı da olumlu bir şekilde gelişir.

Benlik saygısı, bireyin benlik kavramının önemli bir parçasıdır. Benlik kavramı ve benlik saygısı arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Benlik kavramı bireyin kendini algılayıs tarzı, yasamında yerine getirdigi rollere iliskin kendini nasıl gördüğünü ifade ederken; benlik saygısı, kişinin kendisi ile ilgili olarak duygu ve düşüncelerini içermektedir (İnanç, 1997:36).

Düşük benlik saygısı kişinin tüm ilişkilerini, yaşamdaki rollerini, duygularını, bedenini algılayışını, cinselliğini ve diğerlerine karşı tavırlarını ve davranışlarını olumsuz etkiler. Benlik saygısı insanlar için bir ihtiyaçtır. İnsanın benlik saygısının pek çok değişkenle ilişkisi vardır. İnsanların benlik saygılarını nasıl gösterdikleri, büyük ölçüde içinde bulunulan kültür tarafından belirlenir (Sanford ve Donovan, 1999).

Bedenin olumsuz algılanması, benlik saygısında düşmeye yol açacaktır. Kişi kendini değerlendirme sürecinde olumlu bir tutum içerisinde ise benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşüktür (Aslan, Olgun ve Cınar, 1996:98).

Benlik saygısı ile ilgilenen araştırmacılar daha çok bu kavramın benlik (self), benlik imgeleri (self image) ve kişinin kendi değerlendirmesi ile ilişkili yönleri üzerinde durmuştur. Bireyin kendisine bakış şekli veya bakmayı istediği şekil açısından değerlendirildiğinde benlik saygısı, benlik veya kimlik oluşumunun temelini oluşturmaktadır. Benlik saygısı, yaşamda mutluluğu bulma şansını arttırır ve yaşamın düş kırıklıkları ve değişiklikleriyle başa çıkmayı sağlar. Benlik saygısı düzeyi, bireyin düşündüğü, söylediği ve yaptığı her şeyi, dünyayı ve dünyadaki yerini, görüşlerini, insanların onları nasıl gördüklerini ve ona nasıl davrandıklarını etkiler. Ayrıca yaptığı seçimler, yaşamında neler yapacağına ve kimlerle ilişki kuracağına ilişkin seçimleri ile sevgi alma ve sevgiyi iletme yeteneği üzerinde de etkilidir (Gültekin, 2002:28).

2.8. Beden Algısı

Birey bedensel ve ruhsal yapısı, sosyal ve entelektüel yönleriyle ele alınması gereken bütüncül bir yapıya sahiptir. Beden kavramı, bedenin dış görünüşü ve içyapısı ile ilgili bireyin tüm algı ve bilgisini içerir. Beden algısı ise bireyin kişiliği, değerleri ve diğer insanlarla ilişkileri ile ilgili bireysel düşüncelerinin tümü ile biçimlenir (Velioğlu, Pektekin ve Sanlı, 1992:61).

Bedenin bir bütün olarak kavranması çerçevesinde beden algısı bedenimizin morfolojik yapısının(sekil, ölçü, kol ve bacakların konumu algılanması ve anlaşılması ile ilgilidir. Bu algı, kol ve bacakların birbirleriyle olan yerel ilişkisi hakkındaki bilgiyi, bunların yapısını ve genişleme ihtimallerini kapsar. Aynı şekilde, eklemlerin hareket genişliği ve mekan içerisindeki hareket yönleri de bu kapsamın içerisinde yer alır. Uygulanması için bedenin, beden bölümlerinin ve bunlarla işlevsel bir bütünlük oluşturan aletlerin (kayak, tenis raketi gibi) mekâna ait hareket ihtimallerinin değerlendirilmesine gerek gösteren veya bedenin bazı bölgeleriyle ilgilenilmesine yönelik bir takım özel taleplerde bulunan bütün spor dallarında, “bedenin algılanmasının” önemi çok net bir şekilde ortaya çıkar. Beden algısı özellikle ergenlik döneminde değişiklik gösterir. Boyun uzamasına bağlı olarak genç bir kişi zihninde, çıkan yeni beden ölçüleriyle ilgili yeni bir şema oluşturmalıdır. Onun için bu durum, başarılı bir eylem uygulamasının temelidir. Bu aşamada gerekli tecrübelere sahip olmayan bir gencin hareketlerindeki doğruluk ve kesinlik azalır. Bu yüzden beden algısı hareketlerin programlanmasının ve birbiriyle uyumlu hale getirilmesinin ilk şartını oluşturur (Bauman, 1994:208).

Beden algısı fizyolojik temele dayanmasına karşın fiziksel, psikolojik ve sosyal deneyimlerden oluşur. Bu nedenle, bu yalnız bireyin kişilik yapısını içermekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal olarak sosyolojik bir anlama da sahiptir. Beden algısı, bireyin bedenine ait örnek deneyimleri ve bunları organize etme durumu ile ilişkilidir (Velioğlu, Pektekin ve Sanlı, 1992: 62).

Beden algısı, hareketlerin programlanmasının ve birbiriyle uyumlu hale getirilmesinin ilk şartını oluşturur . (Tavacıoğlu,1999: 22). İçsel beden algısı, acı, dokunma, postür değişimi, susama ya da seksüel deneyimleri içerir. Dışsal beden algısı, bireyin görsel ve işitsel duyuları aracılığı ile çeşitli beden parçalarını algılamasını içermektedir (Kuru ve Baştuğ, 2008: 98).

Schwab ve Harmeling"e göre beden algısı; bir kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesidir. Slade ise beden algısını; bedenin şekli, ölçü ve biçim gibi karakteristik özelliklerini ve bunlarla ilgili olan duyguları içeren, zihinde var olan bir resim olarak tanımlamıştır (Alagül, 2004:96).

İnsanların kendi bedenlerini ve çevrelerini tanımaları duyu organlarının aracılığıyla olur. Göz, kulak, deri vb. duyu organlarının her biri, içeriden ve dışarıdan gelen uyarıları alabilecek özel bir yapıya sahiptir. Duyu organlarına ulaşan bilgileri almaya yarayan bu özel yapılara reseptör (alıcı) adı verilir. Reseptörlere ulaşan bilgiler, algılayan kişi tarafından bir duyu yaşantısı seklinde değerlendirilmek üzere kodlanır. Kodlanan bilgiler belli sinir yollarından geçerek beyine gelir. Bu fizyolojik olaya duyum (his) denir (İkizler, 1993:12).

Spor psikolojisindeki gelişmeye paralel olarak, spora özgü kişilik araştırmalarıyla ilgili çalışmalar da artmıştır. Bilindiği gibi, kişilik araştırmalarının amacı, bir kişiyi, kendi tipik eğilimleri açısından, bir tanımlama ve tahmini mümkün kılacak şekilde nitelendirmektir. Spordaki kişilik araştırmalarında bir yandan, spora farklı derecelerde katılım gösteren (sporcular veya spor yapmayanlar gibi) ve farklı derecelerde başarılı olan kişiler, diğer yandan da, çeşitli dallarda spor yapanlar arasındaki kişilik farklılıkları araştırılır (İkizler, 1993:72).

Her toplumda insan bedeninin “fiziksel” ya da “biçimsel” boyutunun yanı sıra, sosyal bir gerçekliği de bulunmaktadır. Bu durum bireylerin yaşından, cinsiyetinden, vücut yapısı ağırlık durumundan, özsaygısından, toplumun tutumundan vb. etkilenmektedir. Farklı kültürler için ya da aynı kültür içindeki farklı gruplar için bedenin “sosyal” yapısı farklı olabilmektedir (Aslan, 2004:96).

2.8.1. Beden algısının özellikleri

Beden algısı, büyüme ve gelişme süreci içinde oluşur. Bu oluşum, bireyin kişisel ve sosyal deneyimlerinin bir ürünüdür. Bu deneyimler, duyu organlarına (dokunma, duyma, görme) ait algıların sonucu olduğu gibi, insanlar arası ilişkilerin niteliğine de bağlı olabilir. Kişisel deneyimler zamanla bireyin kendi içinde tanımlanır. Bütünlük, kişisel bir çerçevenin gelişimini kolaylaştırır. Hem gelişme hem de kendi algısını sürdürme, birey ve çevre arasında algısal geri itilmesine bağlıdır. Çocukluktan yaşlılığa kadar normal beden algısı gelişiminin bilinmesi, bir imajın değişimine karşı kişinin tepkisini belirleme bakımından önemlidir (Eke, 2013:56).

En yalın anlamıyla beden algısı, zihnimizde şekillendirdiğimiz kendi bedenimizin bize nasıl göründüğüdür. Beden organlarının zihinsel tasarımlarının tümü olan beden algısı, “ben” fikrini oluşturur ve egonun sonraki biçimlenmesinde temel bir önemi vardır. Beden algısı, çocuğun kendisini kendi olmayanlardan ayırt etmeye başladığı birinci yaştan itibaren ortaya çıkar ve yaşam boyu sürekli gelişerek değişir. Aslında birey fiziksel özelliklerin önemli olduğu görüşü ile çok erken yaşlarda karşılaşmaktadır. Çocuk öykü kitaplarındaki kahramanlar genellikle yakışıklı, güzel ve güçlü kişilerdir. İzlediğimiz filmlerdeki insanlar hep güzel bir fiziğe sahiptir (Ziyalar,1983:31).

Beden algısı, bedenimizin görüntüsüyle ilgili algılarımız veya duygularımızdır. Kitle iletişim araçları bu konuda oldukça etkili bir konumdadır. Neyin veya kimin iyi olduğu konusunda görüşlerimizi önemli ölçüde etkiler. Yaygın bir kitle iletişim aracı olan televizyon da “ideal”in ne oldugu konusunda bir bakıs açısı olusturmamıza yardımcı olur. Bu ideallik, erkek için uzun boy, geniş omuz, kaslı bir bedene karşılık gelirken, kadın için öncelikle incelik, güzel bir gülümseme, güzel saçlar ve gerçekçi olmayan beden standartlarıdır (Oğuz, 2005:86).

Benlik çeşitli kişilik kuramlarının temel öğelerinden birini oluşturur. Kişinin öznel yanı olarak tanımlanan benlik, kişiliğin temel gücü olan ve insanın uyumunda önemli rol oynar. Benlik özellikle ergenin sahip olduğu en değerli varlıktır (Özoğlu, 1975:97).

Benlik kavramını ayrıntılı ve sistematik olarak inceleyen ilk psikolog James'tir. James benliği "görgül ego" ve "salt ego" olarak iki grupta düşünmüştür James' ten sonra benlik üzerinde duran önemli kişilerden biri de Coley'dir. Coley "ayna benlik" kavramını getirmiştir. Bu yaklaşımda; bireyin başkalarınca algılanış biçimi ile ilgili kavramlar, başkalarının bireyin bir davranışı hakkında oluşturduğu yargının bireyde yarattığı tepki, benlikle ilgili geliştirilen duygular olan utanma, gurur duyma vb. olmak üzere benlik kavramı üç unsur oluşturmaktadır (Hakan, 2004:47).

Adler'e göre, benlik yaratıcı bir güçtür. Bütünleşmiş ve bağdaşıklık sağlamış olan yaratıcı ben, kişiliğin öncüsüdür. benliği kişiliğin bütün sistemlerini çevresinde toplayan bir merkez gibi gören Jung bu sistemleri bir arada tutarak kişiliğin bütünlüğünü koruyan bir güç olduğunu da vurgulamaktadır. Horney ise, benliğin yetişkinlik dönemlerde de gelişimini sürdürdüğünü belirtir ve bireylerde doğuştan kendini gerçekleştirme gücü olduğunu da vurgular(Horney 1936 aktaran Geçtan, 2010:36).

<u>Beden algısının özelliklerini şu sekilde sıralamak mümkündür:</u>

- Beden algısının gelişmesinde bedenle ilgili eski ve yeni tüm algı, duygu ve tutumlar önemlidir.
- Beden algısı bireyin kendi algıları kadar, başkalarının bakış açısından da etkilenir.
- Beden algısının kavramsal yönü olduğu gibi, gerçek yönü de vardır.
- Beden algısı dinamik ve değişebilir niteliktedir.
- Beden algısı yalnız bedene ve beden parçalarına karşı tutumu degil, onların işlevlerine karşı tutumunu da gösterir.
- Sosyo-kültürel değerler bireyin beden algısına yansıtılır.
- Beden algısı bireyin gerçek beden yapısıyla uyumlu ya da uyumsuz olabilir.
- Beden algısı benlik(self), ego, kişilik ve kimlik kavramlarıyla yakından ilişkilidir.
- Beden algısının oluşmasında bilinçdışı öznel yaşantılar da önemli olduğundan, hiç kimse kendi beden algısını tam olarak tanımlayamaz.
- Beden algısı, kimliğin temel bir parçasıdır ve ‘’somatik ego’’ olarak adlandırılabilir.

- Bireyin kendi beden algısı ve bedenini algılaması başkalarının gördüklerinden farklı olabilir.
- Beden algısı genellikle bilinçli olarak düşünülmesine karşın, aynı derecede bilinçdışı bir boyutu da vardır (Dogan, 1993:56).

2.8.2. Beden algısının önemi

Günlük yasantımızın önemli bir parçasını olusturan beden algısı kavramı günümüzde giderek önem kazanmaktadır. Birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik, güçlü ve saglıklı olma gibi fiziksel özellikler ideal beden algısı için en önemli bireysel özellikler olarak görülmekte ve bu nedenle hemen her ortamda sağlık ve güzellik merkezleri, saunalar, cimnastik salonları açılmaktadır. Ayrıca tüm dünyada milyarlarca liranın makyaj ve moda için harcanması da bireylerin bedenlerine olan ilgilerinin açık bir göstergesidir. Günümüzde birçok kişi fizik görünüşlerinin yasamlarındaki etkisinin çok az olduğunu düsünmesine karşın, çalışmalar görünüşün sosyal yaşam üzerinde oldukça etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kişilerarası ilişkilerde izlenim olarak fark edilen ilk şey bireylerin yaşı, görünüşü ve giyimidir. Giyim ve görünüş bireye sosyal bir yer hazırlar ve diğer insanların bu bireyin kişiliği ve değerliliği hakkındaki düşüncelerini etkiler (Dogan, 1993:69).

Bireyin beden algısının gelişiminde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algıları kadar, başkalarının ya da başkasının bakış açısı da önem taşır. Bu algı, zaman içerisinde değişikliğe uğrayabilir, sosyokültürel değerler beden algısına yansıtılabilir ve beden algısı kişinin gerçek yapısıyla uyumlu olabileceği gibi, uyumsuz da olabilir. Örneğin zayıf olduğu halde kendisini kilolu olarak gören ya da, vücudunda herhangi bir ciddi kusur olmadığı halde yine de kendini kusurlu bulup beğenmeyen kişiler vardır. Kişilerin bedenlerinin parçalarına ve onların işlevlerine verdiği anlam ve değer aynı olmayabilir. Bu nedenle de bireylerin kendi beden algısı ile başkalarının onun bedeniyle ilgili değerlendirmeleri farklı olabilir (Aslan, 2004:89).

2.8.3. Beden algısı tanımının tarihi gelişimi

Freud, psikoanalitik teorisinde beden algısı üzerinde önemle durmuştur. Araştırıcı, bu kavramı bir planda "ego"" kavramı ile eşdeğer gibi düşünmüş ve yenidoğanda henüz

ayrılmamış olan bireysellik kavramının giderek “ organizasyonel “ farklı ve ayrı bir yapı oluşturduğunu düşünmüştür. Freud“a göre beden algısının gelişmesindeki en büyük aşama “ego“yu“ teşkil etmesidir. Ego vücut duyumlarından yüzeye çıkanlarının etkisi ile oluşmaktadır. Bu bakımdan “ego, bir anlamda beden yüzeyinin zihni bir aksi gibi kabul edilebilir” tezini savunmaktadır. Bu görüş açısından Freud“un üç kademeli libido teorisindeki kademe takılmaları aynen beden imajına da yansıyacak ve bu algıda da kusurlar ortaya çıkacaktır.

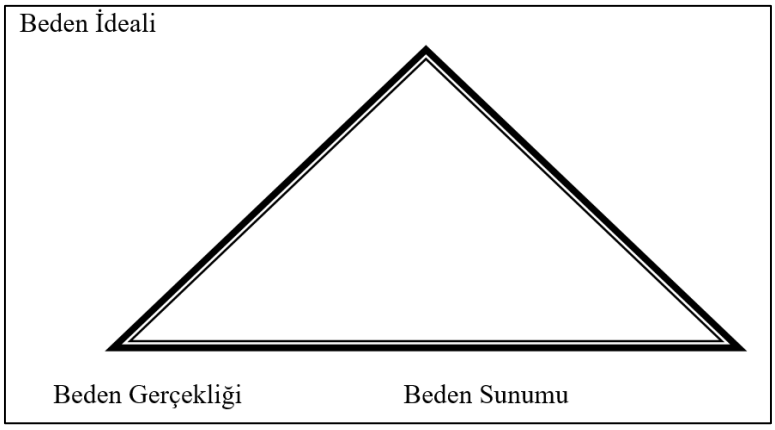
Jung’un teorisinde ise beden algısını oluşturan esas kavram “mandala“dır. Mandala, Jung“a göre koruyucu bir muhafaza, bir kabuktur, yani bedenin dış yüzeyidir, derisidir. Kişinin bedenini, bedeninden olmayandan ayıran kılıftır. Bu deri muhafaza sayesinde kişi kendinden olan “ego” ve kendinden olmayan “non-ego” yu ayırır.

Wilhelm Reich, kişideki şahsiyet çatışmalarının kas gerginliği şemaları ile izah edilmeye çalışılmasını anlamlı bulmaktadır. Kaslar kişiye sert bir kılıf ve zırh sağlamakta ve böylece kişi kendisini katı bir modele göre tanımlamaktadır. Bu düşünüre göre beden algısı bir defa oluştuktan sonra değişemeyecek kadar sert ve sabit bir kavramdır.

Simmel, beden algısının sabit kalmayıp devamlı değiştiğini iddia etmiştir. Araştırıcının cüzzamlılar üzerinde yaptığı çalışmalarda ameliyatla ekstremiteleri alınmış hastalarda beden algılarının bozulduğunu ve hepsinde “hayal organ (fantom)““ meydana gelmiş olduğunu göstermiş, bunun yanı sıra yavaş yavaş ve erime yolu ile el ve parmaklarını kaybetmiş cüzzamlılarda bu değişikliğin olmadığını tespit etmiştir. Sonuç olarak ani değişikliğin beden algısına yansıtılmadığı ve fantomların meydana geldiği, yavaş değişimlerde ise beden algısının da değişen yeni beden yapısına göre düzenlendiği görüşü getirilmiştir (Acar, 2010:10).

2.9. Beden Algısının Bileşenleri

Bazı yazarlar beden algısının bedenin içselleştirilmiş, öğrenilmiş bir sunumu olduğunu ileri sürmektedir. Beden algısı bedenimizi algılayış biçimimiz ve kendimize ilişkin neler hissettiğimiz (beden gerçekliği), isteklerimize bedenimizin tepkisi (beden sunumu) ve bunların ikisinin değerlendirildiği bir iç standardı(beden ideali) içerir.



Şekil 2.1. Beden Algısının Bileşenleri

2.9.1. Beden gerçekliği

Objektif olarak ölçülebilir ve görülebilir olup, bedenimizi nesnel olarak ifade eder. Genlerimizle yaratılıp, çevresel faktörlerle şekillenir ve değişir (Temel, 2005:26).

2.9.2. Beden sunumu

Kişilerin görünümlerinin daha iyi olması için yaptıkları bireysel davranışlardır. Beden idealinden etkilenir ve beden gerçeğini değiştirebilir. Beden sunumu, sadece giyinmek ve süslenmek olmayıp, duygu, niyet ve iradeyi yansıtan vücut duruşunu ve vücut hareketlerini de içerir (Morrison ,2004:39). Medyanın beden idealinde olduğu gibi beden sunumunda da büyük etkisi vardır. Kişilerarası iletişim ve bilgi aktarımı da beden algısı üzerinde etkilidir. Fiziksel görünüm ve formda kalmak gibi konularda, arkadaş çevrelerinin benzer görüşleri paylaştığı ve benzer uygulamalarda bulunduğu görülmüştür (Temel, 2005:64).

2.9.3. Beden imajı

Beden imajı kavramı; 20. yüzyılın ilk yarısında ortaya çıkmış ve ikinci yarısında Schwab (1968), Kolb (1975) ve Fisher (1985) tarafından geliştirilmiştir. Fisher'e göre beden imajı, bireyin kendi bedenine karşı duygu ve tutumları ile psikolojik yaşantısının bedene aktarılmasıdır (Velioglu, Pektekin, Sanlı, 1992: 61–66). Kısaca kafamızda oluşturduğumuz bedenimizin resmidir. Schilder ise beden imajının 'bedenimizin zihnimizdeki görünümü yani bedenimizin bize görünen şekli' olduğunu belirtmiş ve 'beden imajı kişilerarası, çevresel ve geçici faktörleri kapsayan üç boyutlu bir bütünlük olarak zihnimizde şekillendirdiğimiz bizim kendi şemamız veya resmimizdir' demiştir. Secord ve Jounard da

(1953), bireyin bedeninin bazı bölgelerini beğenip beğenmemesinin beden imajını değiştireceğini, bireyin beğendiği organın temel alınarak beden imajını geliştirebileceğini belirtmiştir (Doğan, 1999:46).

Hemodiyaliz hastaları ve böbrek transplantasyonlu hastaların beden imajı doyum düzeylerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada bir cerrahi girişim gerektiren ve bedende gözle görünür değişikliklere neden olan renal transplantasyonun hastaların beden imajı doyum düzeyini daha fazla olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Eti ve arkadaşları, 1996:36).

Düzenli hemodiyaliz uygulanan gençlerle yapılan bir çalışmada ise araştırmaya katılan bireylerin bedenlerinde ortaya çıkan değişikliklere karşı belirgin şekilde olumsuz duygulara sahip oldukları, kendi vücutlarına uyum sağlayamayıp değişikliklere karşı korku ve yabancılaşma hissettikleri belirlenmiştir (Alemdar,1990:25).

"Beden imajı nörolojik hastalıklarda bozulabildiği gibi, vücut organlarının kaybı ile de değişikliğe uğrayabilir. Psikolojik açıdan beden imajı, insanın kendi bedeninden ne ölçüde hoşnut ve memnun olduğunu ifade eder. Fiziksel görünüm değişimlerinden sonra vücut imajı değişiklikleri bu fiziksel değişimlerin kişi için öznel nitelik ve anlamına, bu değişikliklerin kişi tarafından nasıl algılandığına, kişilik yapısı ve çevre etkileri gibi psikolojik, bilişsel ve sosyal faktörlere göre şekillenir" (Özkan ve Turgay,1995:301).

Bedendeki herhangi bir değişiklik, bireyin ideal beden imajı kavramına uygun olmak zorundadır ki yeni beden imajıyla bütünleşmek ve bedensel değişikliğe alışmak mümkün olsun (Dropkin, 1979: 379). Literatürde bu durum sağlanmadığında bireyde beden imajındaki bozulmalara bağlı uyum problemlerinin anksiyete, benlik saygısında düşüklük, beden imajı ile ilgili kaygılar, bütünlük duygusunun kaybı, sosyal izolasyon ve depresyonla sonuçlanabildiği belirtilmiştir.

Beden imajının dış dünyadan alınan duyumlarla, ruhsal ve bedensel duyumların birleşmesiyle oluşan bir bütün olduğunu savunan Schilder, bedendeki hacim değişikliğinin beden imajına yansıdığını belirtmektedir. Buradan yola çıkılarak aslında sadece hacim değişikliklerinin değil, bedendeki tüm değişikliklerin beden imajı üzerine etkisi olduğunu düşünebilir. Beden imajını etkileyen etkenler arasında duyumlar, metabolizmaya ilişkin etkenler, bedendeki değişimleri, makyaj, giyilen giysiler, çevredeki kişilerin fiziksel

görünüme ilişkin tutumları, kişinin bedensel gelişimini erken, zamanında ya da geç olması, toplumdaki ideal fiziksel özellikler, bedensel etkinliklerde bulunup bulunmama, ilaçlar ve yaşlanma sayılabilir (Ziyalar, 1985:35).

2.9.4. Yaşamın değişik dönemlerinde beden algısının gelişimi

Süt çocuğu, fiziksel beden algısını algılayamaz. Algısı, duyum düzeyindedir. Ağız çevresinde odaklanmıştır. Rahatlığı, doyumu, memnunluğu, hoşlanma ya da hoşlanmamayı ve ağrıyı deneyimler. Motor ve duyusal uyarıcılar yoluyla çevresindeki diğer objelerden ve insanlardan farklı olduğunu anlar. İlk deneyimi kendisi ile ilgilenilmesine ve güven duygusunun gelişmesine bağlıdır. Güven duygusu gereksinimlerinin karşılanması sonucu çocukta olumlu "ben" kavramının gelişimini sağlar (Acar, 2010:22).

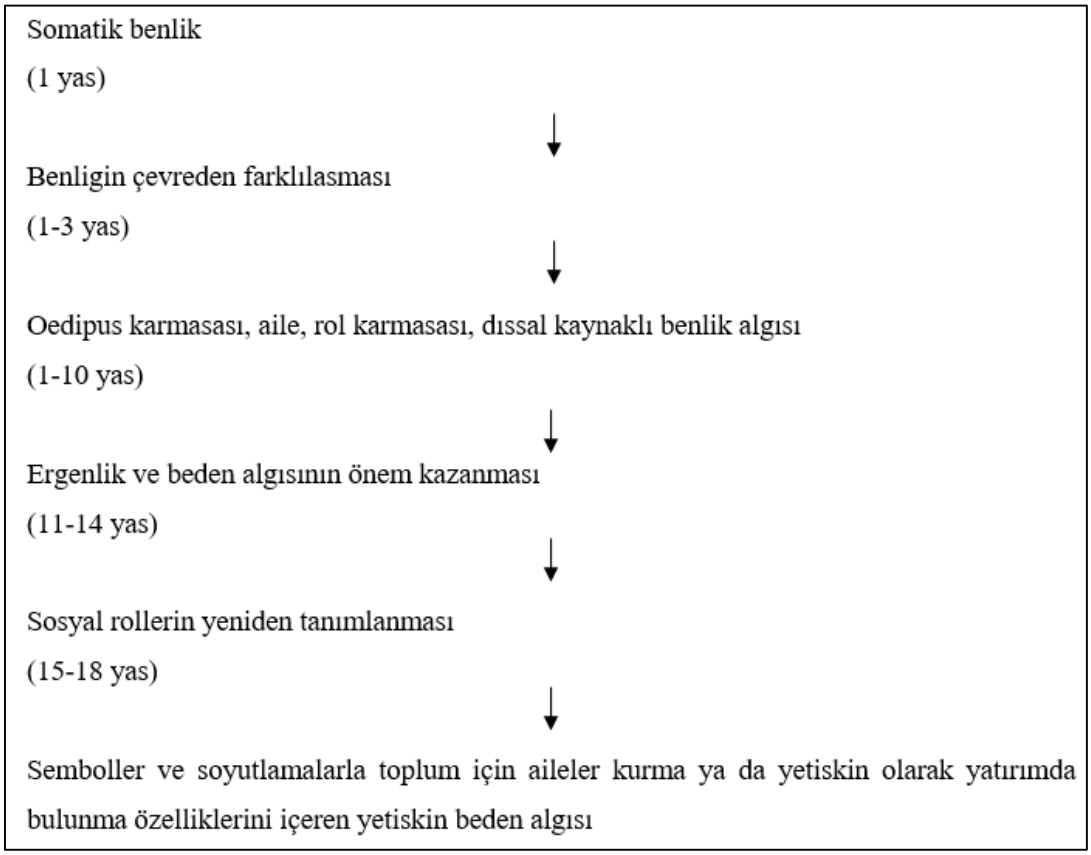
Oyun çocuğunun beden algısı sürekli olarak değişim gösterir. Fiziksel büyümesi ile birlikte çevreyi keşfetmesini sağlayan motor becerileri gelişir. Çevresindeki simgeleri ailesinden öğrenir. Ayrıca, kendi bedenini ve çevresini nasıl kontrol edeceğini öğrenmeye başlar. Ailesinin tutumu, çocuğun bedenini ve çevresini kontrol etmede ustalaşmasını kolaylaştırır. Çocuğun bedeninin değerli ve değersiz oluşu, kendisine bakan kişilerin verdiği değeri yansıtır (Acar, 2010:22).

Büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu dönem 12-16 yaşları arasıdır. Bu dönemde birey daha fazla bedeniyle ilgilenmektedir. Bu vücut algısını kazanmak sürecinde ergenlerin çoğu, kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisinde kalır. Beğenilen vücudun nasıl olması gerektiği hakkındaki kalıp yargılar ve kültürel kurallar ergenin kendi bedenini algılamasına önemli şekilde etki eder. Bu vücut algısını kazanma sürecinde ergenlerin çoğu, kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisinde kalırlar. Bu ideal vücudun ölçüleri aile, akran gurubu ve toplum tarafından belirlenir (Kulaksızoğlu, 1999:63).

Ergenlik fiziksel, psikolojik, duygusal, sosyal değişikliklerin olduğu bir yaşam dönemidir. Hem erkek hem de kızlarda fiziksel değişiklikler beden algısı sorunlarını tetiklerler. Erkekler genellikle kas kitlesi artışı olduğu için bedenlerindeki değişikliklere karşı olumlu duygular yaşarlar. Kızlar ise değişikliklerden genellikle memnun değillerdir. Çünkü vücut yağlanmasının artışı kültürel olarak ideal olan ince beden idealiyle çatışır. Bu durum aşırı

kilonun kızlarda daha olumsuz etkiler oluşturmasını açıklayabilir. Özellikle jüvenil başlangıçlı obez bireylerde beden imajına ilişkin önemli bozukluklar bulunmaktadır. Kendi bedenlerini iğrenç ve tiksindirici buldukları gibi başka kişilerin de kendilerini küçük gördüklerini düşünmektedirler. Bu nedenle olumsuz bir benlik kavramına sahip olurlar ve sosyal işlevleri de bozulur. Bu tür yaşantılar obezitenin gelişimine ve devamına katkıda bulunmaktadır (Hanulu,1999:45).

Beden algısının gelişimi şu şekilde şematize edilebilir:

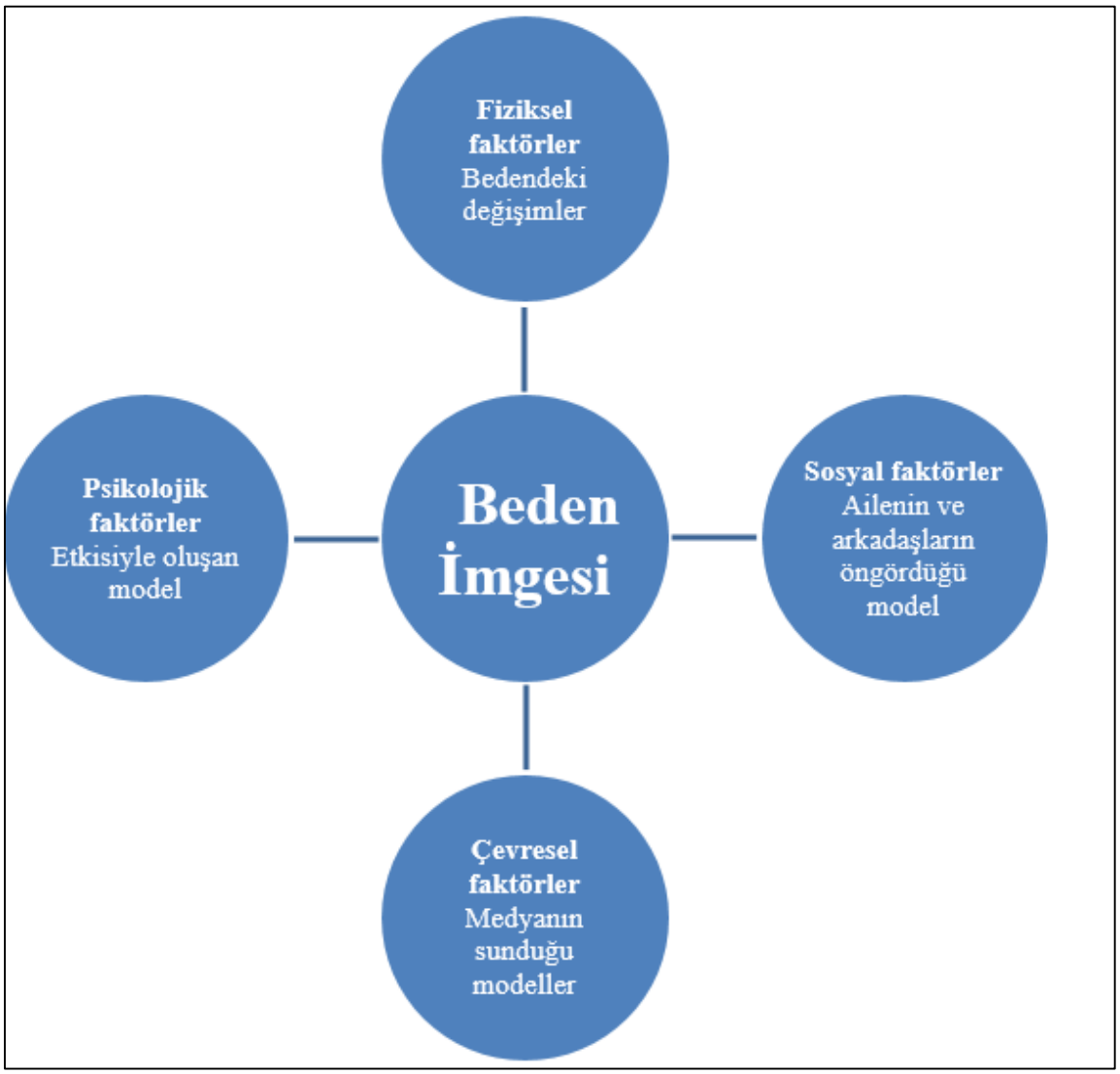


Şekil 2.2. Beden Algısının Gelişimi (Özdemir, 1990:37)

Normal beden algısının oluşumu ve sürdürülmesi için gerekli üç unsur vardır. Bunlar:

- Beden realitesi: Vücudun gerçek görünümü ve sınırlarıdır.
- Beden ideali: Diger insanların bizi nasıl görmesini istedigimize ilişkin düsüncelerimizdir.
- Beden görünümü: Sosyal dünya ile ilgili olarak vücut görünümümüzün nasıl olduğudur (Eti ve Aslan 1996:23).

Çocukluk döneminde oluşmaya başlayan beden algısı özellikle ergenlik döneminde şekillenir. Ergenlik döneminde beden algısını etkileyen pek çok faktör vardır, bu faktörler Şekil 2.3'de gösterilmiştir.



Şekil 2.3. Ergende Beden Algısının Oluşumunu Etkileyen Faktörler (Koç, 2004:242)

Bedenle ilgili değişikliklerin en yoğun yaşandığı dönem olan ergenlikde, hızlı gelişme ve değişmeler nedeniyle beden algısının en çok ergenlik döneminde önem taşıdığını belirtmektedir. Bedensel büyüme beden algısının değişmesine neden olur. Ergen bu hızlı değişimi kabullenir ve sonuç olarak beden algısı değişimi zorunlu hale gelir. Ergen birey kendi durumu ile daha çok ilgilenir ve kendi bedeninin farkındadır. Bu dönemde giyim, saç ve görünüşüne karşı aşırı ilgi vardır. Aile bazen bu değişikliğe uyum sağlamada güçlük çeker. Aile anlayışlı olduğunda, ergen bu degişikliğe daha kolay uyum sağlar. Bu yeni imge ergenin hassas olmasına neden olur, bu hassasiyet beden algısının tam olarak

oluşmasına veya bozulmasına neden olabilir. Bu dönemde ergenin beden algısı anne-babalar dışında, akran grubu, birey için önemli olan kişiler, toplumun deger yargıları ve kültürel olaylardan etkilenerek şekillenir (Erkal ve Pek, 1993:51).

Demir'in lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada; öğrencilerin % 13,2"sinin ağırlık kazanmak istediği, % 63,2"sinin ağırlık kaybetmek istediği ve % 23,6"sının ağırlığını korumak istediği saptanmıştır. Ağrılık kaybetmek isteyen öğrencilerin % 78,1"inin normal ağırlıkta olması dikkat çekicidir. Bu durum kişilerin beden algıları ile alakalıdır. Yine aynı çalışmada; öğrencilerin kendilerini gerçekte olduğundan daha uzun gördükleri, daha uzun ve daha zayıf olmayı arzuladıkları saptanmıştır (Demir, 2006:33).

Erişkin kadınlar ve erkeklerde, beden algısı değişik algılanır. Bu, beden sınırlarının belirginleşmiş olmasındandır. Örneğin, kadının rolü, bedeni ve beden fonksiyonları ile daha iyi tanımlanır. Erkeğin rolü ve statüsü ise beden özelliklerinden çok başarıları ile tanımlanmaktadır. Genel olarak erişkinin beden algısı ve ben kavramı sosyal değişimlerle biçimlenir. Toplumda görünüşü normal olan bir beden algısı benimsenir. Bireyin ben imajı kendi dünyasını olumlu hale getirmekte ve genişletmekte, başarıya ulaşmasını etkilemektedir. Erişkinin beden algısı, ben kavramı, kimlik ve kişiliği arasında dinamik bir etkileşim gösterir. Kendi beden algısı hakkında olumlu düşünen birey, olumlu bir tutum gösterir ve insanların olumlu bir kişiliğe ve özgüvene yöneldiğini fark eder (Acar, 2010:22).

Orta yaşlılarda (45- 65 yaş) birey fizyolojik, psikolojik ve fiziksel değişimler yaşar. Bedendeki değişiklikler erkekte ve kadında farklıdır. Kadınlarda şişmanlık erkeklerde saç dökülmesi, fiziksel güçlerinde her iki cinste de azalma, beden algısında değişiklikler oluşturur. Orta yaşlı bireyler, gençlik imajının kaybolduğunu, bedenlerinin daha sağlıklı ve güçlü olamayacağını düşünürler. Gençliğe özentilerini yaşam biçimi ve giyimlerine yansıtırlar. Kişi görünüşünü ben imajı ve olgunluğu temeline dayandırır. Bilinçsiz olarak gençliği taklit etmesi bireyin kendince geçerli olan geçmişi ve deneyimlerini inkar etmesidir. Orta yaşın heyecanı, yaşam boyu kazanılan gerçeklik değerlerini anlayışı ve deneyimi kullanmaya dayanır. Dış görünüşün algılanmasındaki doğruluk, iç güvenliği sağlar (Acar, 2010:22).

2.9.5. Beden algısını etkileyen faktörler

Beden ağırlığı algısının cinsiyet, ırk, gerçek beden ağırlığı ve sosyoekonomik durumu içeren bir takım etmenlerle ilişkisi bilinmektedir. Kişilerin kendi ağırlık algısı belirleyicilerini daha iyi bilmesi beden ağırlığı kontrol stratejileri geliştirmelerinde önemli olabilir. Beden ağırlığını uygun olarak algılamak yanında beden ölçüsü memnuniyetsizliği ve ideal beden ağırlığı kişilerin beden ağırlığı kontrolü davranışlarını belirlemede rol oynayabilir. Farklı sosyoekonomik durum belirteçleri ile BAA arasındaki ilişkiyi araştıran birkaç çalışmada öğrenim durumunun gelir ve meslek durumundan daha çok beden ağırlığı algısı ve beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu; ayrıca bu ilişkilerin pozitif doğrusal bir ilişki olduğu gösterilmiştir (https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/bedenagir_tr.pdf).

Beden algısı, zihinsel gelişim ve fiziksel büyümeden de etkilenir. Bir okul çocuğunun beden algısı ile bir bebeğin beden algısı birbirinden farklıdır. Göze çarpan farklılıklardan biri yürüyebilmektir. Bu değisim fiziksel olgunluğa bağlıdır. Ergenlik boyunca ve hayatın geç dönemlerinde beden algısını etkileyen hormonal değisimler olur (gebelik, menopoz gibi). Yaşlılıkta ise; görme, duyma ve hareket olanakları azalır, bu değişimler de beden algısını etkiler (Potter ve Perry, 1996). Normal bir beden algısı kavramını öğrenme; olgunluk, bireyin algısı ve diger bireylerin algısı sonucu oluşur. Yaşam boyunca her biri sıkıca bütünleşir. Yaş ne olursa olsun bir bireyin beden algısı normal büyüme gelişme süreci dışında da birçok nedenle de değişebilir (Erkal ve Pek, 1993).

Yetişkinlerin beden algılarının kültürel ideal ve değerlerden, mevcut ve geçmiş deneyimlerden, kendini diğerleriyle karşılaştırmadan, toplumun beklentilerinden ve ihtiyaçlardan etkilendiğini göstermektedir (Stuhldreher ve Ryan, 1999:13; aktaran Güçlü ve Yetür, 2008:10) ve beden hakkındaki algıların çocukluktan itibaren gelişmeye başlayan birçok yaşantılar tarafından şekillendirildiğini iddia etmektedirler.

Noonan (1981) bireyin karşı karşıya bulunduğu herhangi bir fiziksel ya da psikolojik değisikliğin beden algısında bir değişme ile sonuçlandığını belirtmekte ve beden algısını altı tip değşikliğin bozabileceğini söylemektedir:

1. Normal gelişim sürecindeki bedensel değişiklikler (ergenlik, yaşlılık, doğum),
2. Ani ortaya çıkan bedensel değişiklikler (organ kayıpları, travmalar),

3. Yavaş gelişen bedensel değişiklikler (artritler, multiple sclerosis, kalp sorunları),
4. Geçici bedensel değişiklikler (kateter, elastik bandaj, diger tıbbi uygulamalar),
5. Teknolojiye bağlı bedensel değişiklikler (protez, organ nakli),
6. Anksiyete ortaya çıkarıcı veya arttırıcı değişiklikler (boşaltım, temizlik, bakım gibi işlerin başka kişiler tarafından yardım alarak yapılması, bedenin gizli alanlarının ortaya çıkması). (Nooanan 1985: 145-147 aktaran Gözüyılmaz, 2011:51).

2.9.6. Kişisel özellikler

Cinsiyet

Kadınlar, yaştan bağımsız olarak, erkeklerden daha fazla beden algısı ile ilgilenmektedirler. Birçok kadın için beden algısı ilgisi çok erken yaşlarda başlayıp, tüm yaşam boyu devam etmektedir. Kilolu çocuk etiketlemesi 3 yaşında başlamakta; 6-8 yaş arasındaki kızların neredeyse yarısı zayıflamak istemektedir. Kızlar puberteye girince beden algısına ilgi daha da artmaktadır. Adolesan dönemin ortalarında kızlar için kilo memnuniyetsizliğini belirtme, gelecekte kilo alma korkusu ve kilo vermeye çalışma normal hale gelmektedir. Batılı endüstrileşmiş toplumlarda kadın güzelliği ideali giderek daha zayıf olma yönündedir. Globalizasyona bağlı olarak batılı olmayan ülkelerde de batının güzellik anlayışı ve davranışları kabul görmektedir. Kadınlar için zayıf olmak, modern güzellik anlayışının ana unsurudur. Toplum tarafından güzellik, kadın cinsiyette olmanın ana öğesi gibi gösterilmektedir. Erkek vücudu estetik açıdan çok, fonksiyonelliği açısından değerlendirilirken; toplumda kadın vücudu erkek vücuduna göre daha fazla nesnelleştirilip değerlendirilmektedir. Erken yaşlarda kadınlar toplumsal beklentileri içselleştirip kendi kendini kontrol etme ve kültürel güzellik standartlarını karşılamaya uygun davranışlar geliştirmektedir. Medya bu toplumsal normların gelişmesinde en önemli role sahiptir. Diğer yandan erkeklerde de müskülarite, gerek çocuk oyuncakları gerekse medya tarafından giderek daha ön plana çıkarılmaktadır. Bu durumda erkeklerde de beden algı bozukluğunun gelecekte problem olarak karşımıza geleceği düşünülmektedir (Zorba, 2001:7).

Beden algısındeki cinsiyet farkının toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Dökmen, 2004: 32).

Kadın cinsiyet rolü kalıpyargıları içinde güzellik merkezi bir rol oynamaktadır ve fiziksel görünüm kadınsılığın temel özelliği olarak görülmektedir (Striegel-Moore ve Franko, 2002). Benzer bulguları Choate de (2005) aktarmaktadır ve kadınların toplumsal cinsiyet rol çatışmaları ile başa çıkamadıklarında beden doyumsuzluğu yaşadıklarını, bunun da ruh sağlıklarını olumsuz etkilediğini belirtmektedir (Dökmen,2009:44). Kadınlar, kilolarından ve vücut ölçülerinden daha az hoşnutturlar. "Zayıflık ve şişmanlık", farklı anlamlara gelmektedir, kadınlar zayıf, erkekler kilolu olmayı daha çok istemektedirler. Sonuç olarak, kadınların beden algıları daha olumsuzdur (Dökmen, 2004:51).

Özellikle kadınlar, erkeklerle karşılaştırıldıklarında, kendi bedenleri hakkında daha eleştirel, ağırlık ve görünüşleri hakkında daha ilgili ve bedenlerinden daha hoşnutsuzdurlar. Davis ve Cowles (1991:34) ise kadınların erkeklerle karşılaştırıldığında kendi vücutları hakkında daha hoşnutsuz ve kilo vermeye daha eğilimli olduklarını belirtmişlerdir (Loland 1998:23 aktaran Güçlü ve Yentür, 2008:3).

Kadınların kendi bedenlerini algılamaları ile kişilik testleri üzerine birçok araştırma yapıldığı bilinmektedir (Koç,2004:21). Ancak her ikisinin karşılaştırılması yani, kadınların bedenlerini algılamaları ile kişisel ve sosyal uyumları arasında bir ilişkinin olup olmadığı yeterince araştırılmamıştır.

Yaş

Oyun çocuğunun beden algısı sürekli olarak değişim gösterir. Fiziksel büyümesi ile birlikte çevreyi keşfetmesini sağlayan motor becerileri gelişir. Çevresindeki simgeleri ailesinden öğrenir. Ayrıca, kendi bedenini ve çevresini nasıl kontrol edeceğini öğrenmeye başlar. Ailesinin tutumu, çocuğun bedenini ve çevresini kontrol etmede ustalaşmasını kolaylaştırır. Çocuğun bedeninin değerli ve değersiz oluşu, kendisine bakan kişilerin verdiği değeri yansıtır.

Erişkin kadınlar ve erkeklerde, beden algısı değişik algılanır. Bu, beden sınırlarının belirginleşmiş olmasındandır. Örneğin, kadının rolü, bedeni ve beden fonksiyonları ile daha iyi tanımlanır. Erkeğin rolü ve statüsü ise beden özelliklerinden çok başarıları ile tanımlanmaktadır. Genel olarak erişkinin beden algısı ve ben kavramı sosyal değişimlerle biçimlenir. Toplumda görünüşü normal olan bir beden algısı benimsenir. Bireyin ben imajı

kendi dünyasını olumlu hale getirmekte ve genişletmekte, başarıya ulaşmasını etkilemektedir. Erişkinin beden algısı, ben kavramı, kimlik ve kişiliği arasında dinamik bir etkileşim gösterir. Kendi beden algısı hakkında olumlu düşünen birey, olumlu bir tutum gösterir ve insanların olumlu bir kişiliğe ve özgüvene yöneldiğini fark eder.

Kadınlarda beden imgelerinden hoşlanmamanın yaşla azaldığını bildiren araştırmacılar da bulunmaktadır. McKinley (2006a; 2000b), bir izleme çalışması sonucunda, genç kadınların orta yaşa gelince bedenlerini daha az gözlediklerini ve ondan daha az utandıklarını; Tiggeman ve Lynch (2001) ise beden doyumsuzluğunun yaşla azaldığını ama görünüm kaygısının sürdüğünü bulmuşlardır. Oggle ve Damhorst (2005) ise orta yaştaki kadınların benliğin dışsal yönlerinden içsel yönlerine kaydıklarını, kadın bedeni hakkındaki baskın sosyal söylemleri sorguladıklarını ve yaşlanan bedenlerini kabule yöneldiklerini ama yine de bir ikilem yaşadıklarını belirlemişlerdir (Dökmen, 2009:44).

Yaşlılık döneminde ben kavramında belirgin bir değişiklik görülür. Yaşlı bireyde fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal değişiklikler olur. Liderlik rolü uğraşlarının azalması, emeklilik, eşin ya da yakın bir akrabanın yitirilmesi, ben kavramını etkileyen önemli olaylardır. Beden algısındaki fiziksel değişimler takma diş, gözlük, işitme cihazı, baston, tekerlekli sandalye gibi destekleyici aletlerin kullanımına ilişkindir. Yürümede ve hareketlerde yavaşlık, cilt ve saçlarda görülen değişiklikler duyusal ve motor aktivitelerde azalma ve güç kaybını kapsar. Yaşlı bireyin duygusal ortam içinde desteklenmesi, cesaretlendirilmesi, ilgi ve ilişkilerinin olumlu yöne çevrilmesinde kendisine yardım, gerçek beden algısını algılamasını sağlar.

Ağırlık durumu

Beden algısının dış dünyadan alınan duyumlarla ruhsal ve bedensel duyumların birleşmesiyle oluşan bir bütün olduğunu savunan Schilder, bedendeki hacim değişikliğinin beden algısına yansıdığını belirtmektedir.

Eker'in tezinde, katılımcıların önemli oranının vücut görünümlerinden memnun veya çok memnun oldukları (% 65,5) izlenmiştir. Memnuniyetsizlik genellikle BKİ yüksekliği ile birlikte artmaktadır. Vücut görünümlerinden memnun olanların genel anlamda daha fazla besin aldıkları ve bu eğilimin tüm besin öğelerinde devam ettiği görülmüştür. Tüm besin

öğeleri için 2\3 RDA değerinden daha az tüketim yapanlar vücut görünümlerine karşı memnuniyetsizlik belirtenler arasında fazla bulunmuştur (Eker, 2006:62).

Deveci ve arkadaşlarının çalışmasında, obez hastaların % 42‟sinde en az bir psikolojik bozukluk bulunduğu saptanmıştır. Ricca ve arkadaşlarının (1996) 84 obez ve 217 obez olmayan kişi üzerinde yaptığı karşılaştırmalı araştırmada, psikiyatrik görüşme ve psikometrik testler sonucunda, depresyon oranının kontrol grubuna göre anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiş, yeme bozuklukları ile duygudurum bozuklukları arasında önemli denebilecek bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Başka bir araştırmada ise, obezite tedavisi gören 66 hasta ile başka bir tıbbi tedavi gören 52 hastanın karşılaştırılması sonucunda obezite tedavisi gören hasta grubunda daha yüksek oranda depresif semptomatoloji ve psikososyal yetersizlik gösterilmiştir. Yaşlılar ile ilgili bir araştırmada da, 50–69 yaş obez kadınların beden kitle indeksi (BKİ) 25 kg/m2 altındaki yaşlı gruptan daha fazla depresyon belirtilerine sahip olduğu bulunmuştur (Deveci ve arkadaşları, 2005).

9 yaşındaki kızlar üzerinde yapılan bir araştırmada; obez çocukların % 80 inin zayıflamak istediği saptanmıştır. Ancak ilginç olan sonuç; normal ağırlıktaki kızların % 35 inin, zayıf olarak kabul edilebilecek kızların ise % 10,0‟ının daha zayıf olmak istediklerinin tespit edilmiş olmasıdır (Demir, 2006:76).

Kişi ne kadar erken yaşta obez olursa bedenini beğenmeme olasılığı o kadar artar. Obezitenin başlangıç yaşının beden hoşnutsuzluğuna etkisini araştıran çalışmalarda, 16 yaşından önce obezitesi başlayan grupta erişkin dönemde daha fazla beden hoşnutsuzluğu ve daha düşük benlik saygısı bulunmuş, bu durum çocukluk döneminde bedeniyle ilgili alaylara hassasiyetin daha fazla olması ve başa çıkma becerilerinin henüz yeterince gelişmemiş olmasına bağlanmıştır. Başka çalışmalarda da çocuklukta kilosu yüzünden alay edilme ile, yetişkinlikte beden imajından hoşnutsuz olma arasında bir ilişki bulmuştur (Rosen ve arkadaşları, 1995:27).

Düşük özsaygı

Özsaygı, bireyin kendini bir nesne olarak ele alıp onu değerlendirmesi sonucunda vardığı yargı ve geliştirdiği tutumdur. *Benlik saygısı, öze saygı, kendine saygı* gibi terimlerle ifade edilen bu tutum, kendini önemli görme, kendini kabul gibi kavramlarla betimlenen ya da

bu kavramları içeren bir üst kavram olarak düşünülebilir. Benlik kavramının, beğenilip benimsenmesi özsaygıyı oluşturur. Benlik saygısı, "kişinin kendisini değerlendirmesi sonucu ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Lewin, benlik saygısını "yaşam bir sahne olarak düşünülürse, kişinin oynadığı oyunun niteliğinden ve rolden aldığı doyumu" olarak tanımlamaktadır (Temel ve Aksoy 2001: 33)

Düşük özsaygı görülen kızlarda hatalı beden algısına daha çok rastlanmaktadır. Sık diyet uygulamış ve bu konuda başarısızlık yaşamış bireylerde özsaygıda düşüş olabilmektedir. Bu durumda düşük özsaygı sık diyet uygulamalarına neden olurken; diyet uygulamalarının da özsaygıda düşüşü tetiklediği düşünülmektedir (Demir, 2006:96).

Örsel ve arkadaşlarının (2004:54) çalışmasında; diyet yapmayanların fiziksel görünüm ve genel benlik değeri alanlarında daha olumlu benlik algısı olduğu saptanmıştır. Bu konudaki birçok çalışmada da, diyet yapan ergenlerin daha düşük benlik saygısına sahip oldukları bildirilmektedir. Bu bulgu iki şekilde yorumlanmaktadır. Bunlardan ilki, düşük özsaygı yeme sorunlarını başlatan en önemli etkenlerden biridir ve diyet yapma davranışları ile yeme sorunları düşük özsaygının dışavurumudur. Bir diğer görüş ise; özellikle gelişmiş ülkelerde kız ergenler ve genç yaştaki kadınlarda diyet yaparak, kiloları dolayısıyla bedenleri üzerindeki kontrolü sağlayabilme özsaygıyı arttırmakta, ancak bu konudaki başarısızlık düşük özsaygı ile sonuçlanmaktadır.

Toplumsal değerlendirmeler

Her toplum belirli fiziksel özellikleri daha fazla beğenir ve belirli fiziksel özelliklere sahip kişilere karşı belirli tutumlar geliştirir (Gökdoğan, 1988:29). Toplumlarda sosyal, ekonomik, kültürel ve geleneksel yapıların değişmesi bireylerin bedensel algılamalarını değiştirebilir (Aslan, 2004:41). Özellikle batılı toplumlarda incelik; güzelliğin, sıhhatin, öz disiplinin ve cinsel cazibenin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Oğuz, 2005:89). Güzellik kavramının vücut ağırlığı ve biçimi ile oluştuğu batılı toplumlarda güzellik "zayıf" bir beden olarak algılanmakta ve buna bağlı olarak da yeme bozuklukları giderek artmaktadır. Zayıflamak için birçok kişi diyetler, egzersizler uygulamakta ve tüm dünyada yazılı ve görsel basın tarafından zayıf olmak özendirilmekte; bu konuda çeşitli "tarifeler" yayımlanmaktadır. Yakın bir zamana kadar yalnızca orta sınıftan beyaz kadınlarda

görüldüğü düşünülen yeme bozuklukları tüm sosyal sınıflarda ve tüm ülkelerde artış göstermektedir (Aslan, 2004:62).

Kitle iletişim araçlarının beden ile ilgili memnuniyetsizliği arttırdığı ileri sürülmektedir. Sunulan görüntüler, memnuniyetsizlik duygularını harekete geçirmektedir. İnsanların kendi bedenlerini değerlendirmelerinde bu araçlardaki imgelerin, etkili olduğu kesin şekilde belirtilmiştir (Oğuz, 2005:43). Bireylerin belirledikleri ağırlık düzeyleri de sosyokültürel etmenlerden etkilenmektedir. Adölesanlar ile yapılan bir araştırmada, diyete başlama kararında medya ve magazinden etkilenme oranı % 63,8; arkadaşın etkisi ile diyete başlama oranı % 44,8 olarak saptanmıştır. Aynı araştırmada ailenin etkisi ile diyete başlama oranı ise % 32,1 olarak bulunmuştur (Demir, 2006:36).

Beden imgesinin ölçülmesi

Beden algısı ile ilgili işlevsel tanım ve ölçümleri kapalıdır. Beden algısı çok boyutlu bir kavramdır. İçinde kişinin beden büyüklüğünü nasıl algıladığı,görünüşünü nasıl değerlendirdiği, görünüşü hakkındaki kaygısı ve görüntüsünü değiştirmek için sakındığı davranışları içerir. Cash ve Brown, Thompson, Penner ve Altabe beden algısı ölçümlerini dört parçada değerlendirirler (Bane ve McAuley,1998).

Bilişsel Bileşeni: Beden ve bedenden hoşnut olmaya yönelik düşünceler ve değerlendirmeler.

Görüntünün Algısal Bileşeni: Beden büyüklüğünün nasıl algılandığı.

Duyuşsal Bileşeni: Görüntü ile ilgili duygular ve kaygı.

Davranışsal Bileşeni: Görüntü ile ilgili davranışlar egzersiz ve diyet.

Algısal ölçümler

Beden algısının algısal ölçülmesi bedenin gerçek büyüklüğünü önemsemeksizin kişinin bedenini nasıl algıladığını değerlendirmesi ile yapılır. Bedenin algılamasında iki çeşit araç kullanılır. Bunlardan biri, beden bölümünün büyüklüğünün algılanmasında kullanılırken, diğeri ise bedenin tamamının genişliğini tahmin eder (Bane ve McAuley, 1998:65).

Bilişsel ölçümler

Beden algısının birçok parçasını değerlendiren birçok araç geliştirilmiştir. Bu ölçümler genelde kağıt kalem testi ile yapılır. Kişinin beden şekli ve büyüklüğü önemsenmeden hoşnutluk derecesi ve kişinin kendi hakkındaki tutum ve düşünceleri değerlendirilir (Bane ve McAuley, 1998:66).

Biliş ve düşünceler

Kişinin bedeni hakkındaki düşünceleri değerlendirir (Bane ve McAuley, 1998:66).

Duyuşsal ölçümler

Beden algısının duyuşsal parçasıdır; kaygı, kişinin bedeni ile ilgili olumsuz duyguları ve rahatsızlık tepkileri ile değerlendirilir (Bane ve McAuley, 1998:66).

Davranışsal ölçümler

Son yıllarda beden algısının parçasını değerlendiren ölçekler geliştirilmiştir. Rosen, Saltzberg ve Srebnick tarafından "Body İmage Avoidance Questionnaire (BIAQ)" geliştirilmiştir (Bane ve McAuley, 1998:66).

2.10. Sosyal Fizik Kaygı

"Literatürde, insanların fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri kaygı Sosyal Fizik Kaygı olarak tanımlanmaktadır" (Mülazımoglu, Kirazcı ve Ascı, 2000:5). Öyle ki "kişilerin kendi vücutlarını nasıl algıladıklarının yanı sıra, diğer insanların da onları nasıl algıladıkları önemlidir. İnsanlar başkalarının üzerinde olumlu etki yapmak üzere güdülenirler ve bundan dolayı bazı insanlar da fiziksel görünümlerinin diğerleri tarafından nasıl algılandığı konusunda endişelenirler. Bu nedenle diğerlerine karşı uygun etkiyi yaratmakta başarılı olamayanlar olumsuz çıkarımlar yapabilirler" (Mülazımoglu, Kirazcı ve Ascı, 2000:5).

2.11. Egzersiz Kavramı

2.11.1. Fiziksel aktivite ve egzersiz farkı

Fiziksel aktivite "her günkü işlevler sırasında iskelet kasları yoluyla meydana gelen istemli hareketlerin toplamı" olarak değerlendirilebilir. Bir bireyin ya da bir grubun fiziksel aktivitesi ortaya konuluşlarına göre sınıflandırılırlar. Yaygın sınıflandırmalar; mesleki aktiviteler, ev işleri, boş zaman aktiviteleri ve ulasım olarak özetlenebilir. Boş zaman aktivitesinde yarışma sporları, rekreasyonel aktiviteler ve egzersiz (yapılandırılmıs veya planlanmıs fizik aktivite) antrenmanı olarak alt sınıflamalar yapılabilir (Yan, 2007:53).

Fiziksel aktivite ve egzersiz insan hareketlerini tanımlama da kullanılmakta olan iki terimdir. Çoğu kez birbirlerinin yerine de kullanılmalarına rağmen anlamları farklıdır. Fiziksel aktivite, bazal seviyenin üzerinde enerji tüketimi artışını sağlayacak şekilde iskelet kaslarının kasılmasıyla oluşan herhangi bir vücut hareketidir. Fiziksel aktivite şekil, yoğunluk ve amacına göre sınıflandırılır (Altıntaş, 2005:79).

Orta şiddette fiziksel aktivite: Nefeste ve nabızda biraz, fakat hissedilecek derecede bir artışa sebep olan aktivitelerdir. Aktivite yaparken konuşabilmek fakat şarkı söyleyemeyecek durumda olmak, orta şiddette bir fiziksel aktivite yapıldığını gösterir. Çimleri biçmek, toprağı kazmak, yüzmek veya bisiklet sürmek bu gruba giren aktivitelerdir. (Memiş, 2007:29).

Yüksek şiddette fiziksel aktivite: İnsanı nefes nefese bırakan ve yoran aktivitelerdir. Futbol, basketbol, istasyon antrenmanı, hızlı tempo bisiklet sürme ya da yüzme bu gruba girer (Memiş, 2007:29).

Genellikle toplumda fiziksel aktivite, "spor" ve "egzersiz" kelimesi ile aynı anlamda algılanmaktadır. Hâlbuki fiziksel aktivite, günlük yasam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla spor etkinlikleri ve egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli etkinlikler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Bayrakçı, 2008:730). Yürümek, bisiklete binmek, oyun

oynamak, paten kaymak, dans etmek ya da merdiven çıkmak gibi fiziksel aktiviteler de spor kapsamında ele alınabilir (Arslan ve arkadaşları, 2003: 251).

Melik"e (2010:46) göre spor; insan bedenini fiziki yönüyle geliştirdiği gibi oyunlar, hareketler, yarışmalar vasıtasıyla aynı zamanda insan seciyesini, egosunu, davranış niteliğini, psişik yapısını belirleyen yeni bir bilim dalıdır. Spor insan yaşamını doğrudan etkileyen bir olgudur.

2.12. Egzersiz

Belli bir beceriyi oluşturmak veya geliştirmek üzere, ona uygun bir eylemin sistematik ve bilinçli bir şekilde tekrarlanması anlamına gelir (Günsel, 2004:21). İnsan bedeni özel yetenekleri olan mükemmel bir varlıktır. Merkezi sinir sistemi yaşam dinamizmini kontrol eder. Kalp, yaşam boyu düzenli olarak vücuda kan pompalar. Sürekli egzersizlerle solunum sindirim, boşaltım ve iskelet kas sistemlerinin istenen düzeyde tutulması sağlanır. Uzun süre hareketsiz kalan insan bedeni hareket yeteneğini kaybeder ve sağlık problemleri doğurabilir (Erkan, 1998:97).

2.13. Egzersiz ve Sağlık

Yüzyıllardır sağlıklı olmak, yaşlanmayı geciktirmek, enerjik canlı ve pozitif olmak için araştırmalar yapılmıştır. Doğumla başlayan biyolojik gelişmede yaşam kalitesini yüksek tutmak, psikolojik olumsuzluklara karşı dirençli olmak, sağlıklı çevrede yaşamak, doğru beslenmek ve hareketli olmak gibi elimizde olan faktörleri kontrol altına alarak sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olabiliriz. Aslında sağlık, insanların yaşam biçimiyle doğru orantılıdır. Yetişkinler üzerinde yapılan uzun süreli araştırmalar egzersizin sağlığı pozitif yönde etkilediği yönündedir (Ainsworth, 1993:79). Düzenli olarak orta siddetteki fiziksel etkinliklere katılım ile, kardiorespiratuvar dayanıklılık, esneklik, kassal kuvvet, dayanıklılık, sürat gelisimi ve kemik yoğunluğu artmakta (Greendale ve arkadaşları, 1995: 9) obezite, depresyon ve yüksek kaygı düzeyi olasılığı azalmaktadır. Ayrıca, egzersiz yapan bireylerin sedanter yaşıtlarına göre yüksek tansiyon, tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kolon kanseri gibi kronik hastalıklara yakalanma oranı ve ölüm oranı daha düşüktür (Longnecker ve arkadaşları, 1995:45).

Günümüzde fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyan çok daha fazla çalışma yapılmaktadır. Bu olumlu ilişkiye rağmen araştırmacılar, yapılan çalışmalar doğrultusunda, insanların yeteri kadar egzersiz yapmadığı konusunda uzlaşmaktadırlar. Tüm dünyada bedensel hareket azlığı, gittikçe artan bir biçimde toplumların sağlığını tehdit etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarına göre dünya nüfusunun %60'ından fazlası sağlık sorunlarına yol açacak ölçüde hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemistir. Dünyadaki 135 milyon diabet hastasının %90'ını hareket azlığından kaynaklanan Tip II diabet hastasıdır. Bu durumu göz önünde bulunduran uzmanlar, 2020 yılında tüm hastalıkların %60'ını bulaşıcı olmayan hastalıkların olusturacağını ve ölümlerin %73'üne hareket azlığının neden olacağını hesaplamışlardır. Bunun dısında sağlık sorunlarındaki artışın paralelinde doğal olarak sağlık harcamaları önemli ölçüde artmaktadır.

Araştırmalar dünyanın her yerinde giderek maliyeti artan sağlık hizmetleri yönünden düzenli egzersiz yapan bireylerin sayısının artmasının, sağlık harcamalarının azalması, verimliliğin artması gibi ekonomik yararlar da sağlayabileceğini göstermektedir. Bedard' a göre, Kanada'da, 1981-1995 yılları arasında kalp hastalığı riskini azaltacak ölçüde düzenli bedensel egzersiz yapan insanların oranı %21'den %37'ye çıkması, 1995 yılında sağlık harcamalarında 190 milyon dolar tasarruf sağlamıştır (Açıl, 2006:26).

Hipokrat asırlar önce "Eğer biz her yerde, ne çok az, ne de çok fazla, doğru miktarda gıda ve hareket (spor) verebilseydik sağlık için en güvenli yolu bulurduk" sözünü söylemiştir.

Özellikle hareketsizlikten oluşan hastalıklara baktığımızda sebep-sonuç ilişkilerinin temelinde, temel sağlıklı yaşam kuralları ile birlikte doğru spor ve egzersizi yapmaktan geçtiği görülmektedir (Zorba, 2009:10).

18- 65 yaş arası sağlıklı erişkinler için fiziksel aktivite önerileri (Zorba, 2009:10).

- Erişkinlerin iyi bir sağlığa sahip olmak ve bunu sürdürmek için, bir fiziksel aktiviteyi yaşam boyu sürdürmeleri gereklidir. I(A)
- Aerobik gibi orta şiddette bir fiziksel aktiviteyi minimum 30 dk haftada 5 gün veya daha ağır şiddette bir aktiviteyi minimum 20 dk haftada 3 gün uygulanması gereklidir. I(A)

- Önerileri yerine getirirken orta ve daha ağır şiddette fiziksel aktiviteler bir arada uygulanabilir. Örneğin bir kişi haftanın 2 günü 30 dk ritmik yürüyüş ve diğer 2 günde 20 dk jogging (tempolu ve yavaş koşu) yapabilir. IIa(B)
- Bu orta ve ağır şiddetteki fiziksel aktiviteler günlük hayatta çoğunlukla yapılan daha hafif şiddetteki aktivitelere (bulaşık yıkama, özbakım, masabaşı işleri) veya daha kısa süreli aktivitelere (çöpü çıkarma, iş veya alışveriş merkezinden otopark alanına kadar yürüme) ek olarak yapılmalıdır.
- Orta şiddette aerobik aktiviteye eş değerde olan, fark edilir düzeyde kalp hızını da arttıran ritmik yürüyüş 10 dk ve daha fazla süren dinlenme araları ile minimum 30'ar dk olarak topluca da yapılabilir. I(B)
- Ağır şiddette aerobik, jogging (tempolu ve yavaş koşu) ile örneklendirilmiş olup hızlı soluk alıp-vermeye yol açar ve kalp hızında önemli bir artışa neden olur.
- Ek olarak erişkinler haftada en az 2 defa vücudun ana kas gruplarının kas gücü ve dayanıklılığını korumaya ve arttırmaya yönelik yapılan aktiviteleri yaparak fayda sağlamış olacaklar. IIa (A)
- Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki doza bağımlı ilişkiden dolayı, önerilen minimum fiziksel aktivite miktarını aşmak kişisel fiziksel formunu artırmak isteyen kişilere kronik hastalıklar ve engel gelişme risklerini azaltmakla veya sağlıksız kilo alımını engellemekle, büyük ihtimalle faydalı olur. I(A)

2.14. Egzersiz Davranış Modelleri

Fiziksel aktivitenin birçok sağlık yararı bulunmasına rağmen dünya nüfusunun çoğu aktif bir yaşam tarzına veya egzersiz yapmaya motive degildir. Egzersizin sağlığımız için faydaları ile ilgili çok fazla bilgi olmasına rağmen insanların neden yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadıkları merak konusudur. Bu alandaki literatür, bilginin davranış üzerinde etkili olmadığını açıklamaktadır.

Sağlıkla ilişkili davranışların açıklanması amacı ile geliştirilen modeller insanların fiziksel aktivite ve egzersiz yapmalarını kolaylaştıran ya da baskılayan farklılıkları ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşımlar, bireye özgü farklılıkların karşılaştırılarak fiziksel aktivite ve egzersizin benimsenmesini ve sürdürülmesini hızlandırmaktadır. Kuram ve modeller, uygulanacak girişimlerin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi gibi süreçlerde yol göstericidir. Aynı zamanda, davranışı açıklamaktadırlar. Yaşam boyu fiziksel

aktivitede teori temelli girişimler planlanarak ve test ederek geliştirilebilmektedir. Bireyin egzersiz yapması, sürdürmesi veya bırakmasına neden olan faktörlerin açık olarak belirlenmesinin zorluğu, araştırmacıları farklı kuram ve araştırma tasarımları kullanmaya yöneltmiştir. Çünkü egzersize karşı tutumun, egzersiz yapma isteğinin veya niyetinin, egzersizde algılanan yarar veya engellerin hangisinin, bireyin egzersize katılımında, devam ettirmesinde veya bırakmasında daha çok belirleyici olduğunun net yanıtı yoktur. Araştırmacılar bireyin egzersiz davranısının kurama dayalı daha ayrıntılı araştırılmasının önemli olduğunu belirtmişlerdir. Egzersiz davranışını belirlemeye ve değistirmeye yönelik kuramsal bir tavır-davranış çerçevesi benimseyen ve birçok çalışmada yararlanılan teori ve modeller bulunmaktadır (Tümer, 2007: 34).



Şekil 2.4. Egzersiz Davranısı Teorileri Sınıflandırılması (Tümer, 2007:34)

2.15. Egzersizin Faydaları

Gelişmiş ülkelerde başlayan, egzersize olan ilginin artış nedenini biyolojik bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür. Ruh ve beden sağlığı egzersiz sayesinde düzene girer ve sağlıklı bir yaşam tarzını ortaya koyar. Fiziksel Egzersiz ile;

1. Kardiovasküler dayanıklılık
2. Kassal kuvvet ve dayanıklılık
3. Esneklik kazanılır.

Egzersizi düzenli yapmanın başlıca sosyolojik ve psikolojik etkileri aşağıda gösterilmiştir (Zorba,2001:7).

Çizelge 2.2. Egzersizi Düzenli Yapmada Azalan ve Artan Değerler

AZALAN DEĞERLER	ARTAN DEĞERLER
Kalp krizi riskinde	Genel sağlıkta,
Kalp krizi geçirmiş kişilerin tekrar geçirme riskinde	Düzenli, sağlıklı uykuda,
Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskinde,	Muhtelif enfeksiyonlara karşı vücudun direncinde,
Kadınlarda hamilelikten kaynaklanan (sırt ağrıları vs) rahatsızlıklarda,	Maksimal O2 tüketiminde,
Sebebi bilinmeyen veya stresten kaynaklanan baş ağrılarının azaltılmasında veya giderilmesinde,	Kemiklerin yoğunluğunda
Çok sıkı bir diyet uygulamadan kiloda,	Sıcağa ve soğuğa karşı dirençte,
Dinlenme kalp atımında,	Diyabet hastalığı var ise de kan şekerini kontrol altına almada,
Osteoartritten dolayı oluşan eklem dejenerasyonunda,	Vücut yağ kaybını fazlalaştırarak, kas kitlesinin dayanaklığında, kuvvetinde,
Kanser risklerinde (kolon, prostat, göğüs, gibi),	Kan ve kaslardaki laktik asit birikimlerinin geç oluşmasında ve birikimin erken dağılmasında,
Bel ve sırttaki kaslardan kaynaklanan ağrılarda,	Deriye kan akışının artmasına, dolayısı ile derinin beslenmesinde,
Yağlanma riskinde,	Akciğerlerden kana O2 difüzyonunda,
Solunum kasları güçlenirken, istirahat solunumunda,	Kan akışkanlığında,
Bayanlarda menstürel semptomlarda,	Bağışıklık sisteminin güçlenmesinde,
Spordan hemen sonra iştahda,	Glikoz toleransında,
Yaşlanmanın geciktirilmesinde,	Sakatlıklara karşı direncinde,
Kandaki kolesterol seviyesinde	Cinsel istek ve performansında,
LDL lipoproteinlerin azalmasında	Vücut postürünün düzgünlüğünde,
Fazla kalori kullanılmasında,	
Fiziki görünümün olumlu olmasında,	
Eklem elastikiyetini geliştirilmesinde,	
Denge ve koordinasyonun geliştirilmesinde,	
Metabolizmanın daha düzenli çalışmasında, kan plazma hacminin artmasında yardımcı olur	
HDL lipoproteinlerin yükselmesinde	

Kaynak: Zorba, 2001:7.

2.16. Beden Algısı ve Egzersiz

İnsan kendini değerlendirirken çevreden edindiği ilkel normları kullanır. Birey doğrudan edindiği ilkel, basit, öznel yaşantıları birleştirerek benliğini bütünler. Böylece ben uzun boyluyum diyen bir kimse boy değişkeni yüzünden kendini diğer insanlarla karşılaştırıp bir yere yerleştirmiş olmaktadır. Gültekin'in (2002), belirttiğine göre Coopersmith; kendini kabulü kişinin kendisini değerli bulması olarak tanımlar. Kendini kabul, kişinin kendisini algılamasının duygusal boyutu olma yönünden kendine saygıya benzemekle birlikte kendine saygı durumundan daha boyutlu bir tutum olarak nitelendirilir. Kendini kabul kendine saygının ön koşuludur (Gültekin O : 2002 aktaran Kuru ve Başbuğ, 2008:97).

Fiziksel etkinlik yapmada beden algısını etkilemektedir. Bununla ilgili araştırmalar son on yılda çalışılmıştır. Schilder'e göre, egzersizin yer çekimine karşı yapılması beden algısını oldukça fazla etkilemektedir (Gürsel, 2003:57).

Özellikle gençlerde sağlıklı bir fiziksel uygunluk süreci için en iyi yolun beden eğitimi programları ve sportif aktiviteler olduğu düşünülmektedir. Fiziksel benlik algısının, fiziksel aktivitenin, çeşitli kategorilerinde katılım ve tercih açısından önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel olarak iyi durumda olmanın psikolojik gelişimi etkilediği bilinmektedir. Yapılan başka bir çalışmada; vücut geliştirme sporunun bireyin ruhsal ve fiziksel gelişimine etkisi araştırılmış ve kas kütlesindeki ve kuvvetteki artış sonucunda öz saygı ve erkeklik duygularında artış olduğu sonucuna varılmıştır (Olrich, 1992; aktaran Kuru ve Başbuğ, 2008:97)**.**

Yapılan çalışmaların bir kısmı sporcuların beden imgelerini olumlu algıladığını göstermiştir. Ademe, Radell, Jahnson ve Cole (1991) dansçıların fiziksel uygunluğu dansçı olmayanlardan olumlu değerlendirdiklerini bulmuştur (Gürsel, 2003:56).

William ve Cash (2001) altı haftalık ağırlık antrenmanlarının üniversite öğrencilerinin beden imgelerindeki değişiklikler kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonunda deneklerin alt üst ekstremitelerine ait kuvvet değerleri artarken beden algısına ait alt ölçeklerden görünüşün değerlendirilmesi ve beden bölümlerinden hoşnut olma puanları Altı haftalık ağırlık antrenmanlarının üniversite öğrencilerinin beden imgelerindeki değişiklikler kontrol grubu ile karşılılaştırmıştır. Araştırmaya katılan tüm deneklerin beden imgeleri MBRSQ ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonunda deneklerin alt-üst ektremitelerine ait kuvvet değerleri artarken beden algısına ait alt ölçeklerden görünüşün değerlendirilmesi ve beden bölümlerinden hoşnut olma puanları kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur (William ve Cash, 2001: 75-78).

Loland'ın araştırmasında aktif ve aktif olmayan Norveçli kadın ve erkeklerin beden imgeleri arasındaki fark araştırılmıştır. Araştırmada yaşları 18–67 arasında değişen 1555 kadın ve erkek kullanılmıştır. Beden imgelerini nasıl algıladıkları ise MBRSQ ölçeği ile belirlenmiştir. Denekler düşük, orta, yüksek düzeyde aktif olarak üçe ayrılmışlardır. Bütün aktif gruplarda fiziksel uygunluğun, sağlığın ve görünüşün değerlendirilmesi aktif olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur (Gürsel, 2003).

Memnuniyetsizlik tahminlerinin erkekleri niçin memnun olmadıkları ve bu memnuniyetsizliğin yaşantılarını nasıl etkilediğidir. Erkekler ile bedenleri hakkında konuşmalarını isteyerek röportaj yapmıştır. Sonuçlar ilginçti. Röportaj yaptığı erkeklerin ideal erkeğin nasıl görünmesi hakkında açık görüşleri vardı. Uzun, iri yapılı, geniş omuzlu 'v' şeklinde bir vücut ve sıkı bir karın ideal erkeğin özellikleriydi. Erkekler fit, formda ve sağlıklı olmayı önemsiyor ve ince, kaslı bir yapıyı güvenli ve kontrollü olma ile bağdaştırıyorlardı (Grogan,1999).

Clare Donaldson' un röportaj yaptığı erkekler vücut görünüşlerinin sosyal ilişkilerini ve öz saygılarını etkilediğini belirtti. Fakat görünüşlerini değiştirmek için herhangi bir çaba göstermeye pek istekli değillerdi. Bu, Jane Ogden ve Helen Richards' ın röportajlarıyla benzeşiyordu. Bu röportaj bilgileri, erkeklerin memnuniyetsizlik duyabileceklerini fakat bunu davranışsal değişikliğe çevirmeyeceklerini gösterdi (Grogan, 1999).

Snyder ve Kivlin'in, Snyder ve Spreitzer'in kadın sporcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda, sporcu kadınlar spor yapmayanlara göre beden imajlarından daha fazla doyumlu oldukları ortaya çıkmıştır (Gökdoğan, 1988:42).

Son yıllarda spor yapan bayanların sayısının artması ile kişilik özellikleri ön plana çıkmıştır. Spor yaparak etkin olma arzusu, kendini bulma, kendini anlatma ve kanıtlama, tanıma isteği, üstünlük sağlama gereksinimi, egemen olma arzusu, macera hevesi, bir karar verebilme hali, yaşantıda kanıtlama ortamının yaratılması sağlanır. Yeni bir anlayış ve arayışta spor kuralları hemen her kesimi içine almaya başlamıştır. Bayanlar üzerine çalışan psikologlar, genel olarak konuya iki farklı perspektiften bakarlar. Bunlar benzerlik ve farklılık perspektifleridir. Benzerlikler perspektifini savunanlar, erkeklerin ve bayanların zihinsel ve sosyal beceriler açısından birbirlerine benzer olduklarına inanırlar. Toplumsal zorlamanın bazı geçici farklılıklar perspektifini savunan psikologlar ise bayanların ve erkeklerin zihinsel ve sosyal becerilerde genelde farklı olduklarını savunurlar (Cratty,1983 aktaran Kuru ve Başbuğ, 2008:97). Bayan sporcular, aynı sporu yapan erkeklerle karşılaştırıldığında yüksek seviyedeki bayan sporcuların motivasyon yönelimlerinin oldukça farklı olduğu saptanmıştır. Araştırmaya göre özel psikolojik stratejiler, kişisel gereksinimleri savunma konusunda, hem erkek, hem de bayanların eşit öneme sahip olduklarını kabul ederler. Burada önemli olan nokta, bayan sporcuların sporcu olarak rollerini ciddi şekilde yaptığı hatta bazen erkeklerden daha ciddi yaptıklarını

göstermektedir. Bayan ve erkek arasında bedensel farklılıklar olduğu gibi sinir sistemi de farklılık gösterir. Bayanlar erkeklere göre daha heyecanlıdır (Cratty,1983 aktaran Kuru ve Başbuğ, 2008: 97).

İnsanlar, beden şeklini korumak ya da ideal vücut ölçülerine sahip olmak için akupunktur, cerrahi operasyon, ilaç tedavisi, diyet, fiziksel aktivite ve egzersiz gibi metotları kullanmaktadırlar. İdeal beden yapısı için başvurulan yollardan birisi olan fiziksel aktivite, son yıllarda pek çok insanın tercih ettiği bir yöntemdir. Fiziksel etkinlikler yolu ile bireyler yeni bir fiziki görünüme ulaşma şansı bulurken, bu yeni görünümle birlikte vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri hakkında olumlu düşüncelere de sahip olurlar. Çok‟un Türk ergen-sedanterler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda fiziksel etkinliğe katılan ergenlerin katılmayan ergenlere göre vücutlarından daha memnun oldukları bulunmuştur (Çok,1990:409). Yapılan çalışmalarla beden algısına fiziksel aktivitenin olumlu etkisi ortaya konduğu gibi, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin bedenlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi durumda fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere oranla daha az kaygı hissettikleri de ortaya konmuştur (Altıntaş ve Aşçı, 2005: 39).

Batı toplumu ve kültüründe, iyi antrenmanlı ve düzenli bir vücut, kendini toplum içerisinde sunmada çok önemli bir yatırım olarak kabul edilmektedir (Lindwall ve Hassmen, 2004:373). Günümüz dünyasında, toplum giderek artan biçimde fiziksel çekicilik standartlarını empozeetmekte, bayanların zayıflığı ve erkeklerin kaslılığını önemsemekte ve kültürler; fiziksel çekicilik, vücut ağırlığı ve vücut şekline yönelik cinsiyete dayalı standartlar getirmektedirler. Katı ve titiz standartlardan dolayı, özellikle bayanların, genel vücut görünüşleri konusunda hoşnutsuz oldukları birçok araştırmacı tarafından iddia edilmiştir (Güçlü ve Yentür, 2008:184).

Yüksek beden hoşnutluğu, iyi fiziksel performans ile ilişkilidir ve fiziksel olarak aktif olan erkek ve bayanlar da bedenlerinden daha hoşnutturlar (Philips ve Drummond, 2001:105).

Richman ve Shaffer, spor aktivitelerine katılımın beden algısını ve hoşnutluğu artırdığını ve pozitif olarak etkilediğini belirtmişlerdir. Moss ve Berlinger'in (1999), yaptığı araştırmaya göre, sporcu olanlar sporcu olmayanlara göre bedenen formda olmayı daha çok önemsemekte ve kendilerini fiziksel olarak daha formda hissetmektedirler; ayrıca vücutlarından daha hoşnutturlar. Yapılan araştırmalar sporda başarılı olan çocuklar ve

erken yetişkinler; arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve anne-babalarından daha çok kabul görmektedirler. Sporcuların daha kendine güvenli, dışadönük ve sosyal olarak uyumlu oldukları hakkında birçok kanıt vardır (Güçlü ve Yentür, 2008:184).

2.17. İlgili Çalışmalar

2.17.1. Beden imgesi ile ilgili araştırmalar

Yerli araştırmalar

Gökdoğan tarafından (1988) yapılan araştırmanın amacı, orta 1. ve lise 1. sınıfa devam eden ergenlerde beden imgesinden hoşnut olma düzeyini ve bu düzeyin çesitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Bu amaçla Kişisel Bilgiler Formu ve Beden İmajından Hoşnut Olma Ölçeği geliştirilmiştir. Bulgulara göre; araştırmaya katılan öğrencilerin bedenlerinden orta düzeyde hoşnut olduğu, erkeklerin kızlara oranla bedenlerinden daha fazla hoşnut oldukları görülmüştür. Cinsel olgunluğa erken erişen erkekler, zamanında ve geç olgunlaşanlara göre, geç erişen kızlar da erken ve zamanında erişenlere göre bedenlerinden daha fazla doyumludurlar. Bedensel etkinlikte bulunan erkek ve kız öğrenciler bedenlerinden daha hoşnutlardır. Ergenlerin farklı yaş gruplarında olmaları, kitle iletişim araçlarında bedene ilişkin açıklamaları izleme sıklığı, anne babalarının ögrenim durumları bedenlerinden hoşnut olmayla ilişkili bulunmamıştır.

Abakay ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, (2017) üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeyleri incelenmiş, araştırma grubunun beden algıları yüksek düzeyde bulunurken, atılganlık puanları orta düzeyde bulunmuştur. Çalışmaya katılan erkeklerin beden algısının kadınlardan daha yüksek olduğu, atılganlık düzeylerinde ise kadınların daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumu açısından beden algısı ve atılganlık düzeylerinde erkeklerde herhangi farklılık görülmezken, spor yapan kadınların beden algısı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Düşük gelir durumuna sahip olanların beden algısı puanlarının daha düşük olduğu, kadın ve erkeklerde beden algısı puanlarının arttığı durumlarda atılganlık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çok (1990), ergenlerin beden imgelerini incelemek için yaptığı çalışmada orta öğrenime devam eden 11-18 yaş arasındaki 269 kız, 268 erkek ergeni örneklem olarak belirlemiştir.

Ergenlerde yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, fiziksel aktivite, erken ve geç olgunlaşma gibi çesitli yönler araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre; erkeklerin bedenlerinden daha memnun oldukları, erken olgunlaşan erkeklerin ve geç olgunlaşan kızların daha yüksek beden imgesine sahip oldukları, fiziksel aktivitelere katılanların katılmayanlara göre bedenlerinden daha memnun oldukları bulunmuştur.

Öngeren'in yaptığı çalışmada (2015) erkek katılımcıların beden algısı daha yüksek olduğu ve yaş grupları arasında beden algısı farkı olmadığı tespit edilmiştir. Kronik hastalığın varlığı ya da diğer deyişle bireyin tıbbi olarak hasta olması olumlu beden algısını azaltmaktadır. Genel sağlık algısının yükselmesi olumlu beden algısına neden olurken ,düşük sağlık sorumluluğu olumlu beden algısını desteklemektedir. BKİ'nin artması olumsuz beden algısına neden olmakta ve bireyler beden görünümü nedeniyle sosyal ortamlardan kaçınmaktadır. Olumlu beden algısı düzenli spor ile birlikte artmaktadır. Diyet ve vücut bakımı yapanlarda beden algısı düşmektedir.

Ergür (1996), yaptıgı çalışmada üniversitede okuyan ögrencilerin beden algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi sınamayı ve beden alanlarından alınan doyum ile fiziksel görünüşlerini değerlendirmelerini sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya Ege Üniversitesi 2. ve 4. sınıf ögrencilerinden 359 kişi ile mediko-sosyal kurumuna psikolojik danışma amaçlı başvuran 39 ögrenci olmak üzere toplam 398 kisi katılmıştır. Arastırmada Bireysel Bilgi Formu, Katz Uyum Skalası Bireysel Formu, Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; olumsuz beden algısına sahip olan bireylerin anlamlı düzeyde ruh sağlıklarının olumsuz oldugu ortaya çıkmıştır. Uyum güçlüğü yaşadığını bildiren bireylerin ruh sağlıklarının daha bozuk olduğu, benzer olarak beden algılarını, fiziksel görünüşlerini olumsuz değerlendirdikleri ve beden alanlarından daha az hoşnut oldukları bulunmuştur. Ayrıca uyum güçlüğü yaşayan bireylerin arkadaş grubuna üye olmakta güçlük çektikleri saptanmıştır.

Karademir ve arkadaşları (2013) yarışmacı olarak müsabakalara katılan haltercilerin benlik saygıları ile yaşam doyum ve vücut algıları arasındaki ilişkilerinin incelenmesi amacı ile araştırma yapmıştır. Haltercilerin benlik saygıları ile yaşam doyum puanları ve vücut memnuniyeti puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde doğrusal ve düşük düzeyde bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların yaşam doyumları ile vücut

memnuniyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre örneklem grubundaki haltercilerin benlik saygılarının arttıkça yaşam doyumlarının yükseldiği ve vücut algılarının pozitif yönde geliştiği söylenebilir.

Asçı ve arkadaşları (1997), Türkiye'de sporcu ve sporcu olmayan lise öğrencilerinin benlik kavramı ve beden imgelerini araştırmışlardır. Ankara'da orta sosyo-ekonomik statüdeki sekiz liseden seçilen 174 sporcu erkek ile 174 sporcu olmayan erkek araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Benlik kavramını degerlendirmek için Harter Benlik Kavramı Profili, beden imgelerinden memnuniyeti belirlemek için Berscheid, Walster ve Bornstedt (1973), Beden İmajı Anketi kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları fiziksel aktivitelere katılımın lisede okuyan erkek ögrencilerin öz algılarının gelişmesiyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir bulguya göre sporcu olan ve olmayan bireyler arasındaki ortalama beden memnuniyeti skorlarında anlamlı bir farklılık vardır. Ayrıca beden imgesi memnuniyeti arttıkça okuldaki atletik yetenek ve genel yaşam geçerliliklerindeki yeterlik hissinin de arttığı saptanmıştır.

Yabancı araştırmalar

Feingold ve Mazzella (1998; 190), son elli yılda yapılmış 222 çalışmayı meta analizleri kullanarak etkileyicilik ve beden imgesindeki cinsiyet farklılıklarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda tüm verilerin meta analizleri ile çekicilik ve beden imgesi üzerinde cinsiyet farklılıkları olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Erkekler fiziksel olarak kendilerini daha çekici olarak değerlendirmişlerdir. Analizler bireyler arasında kızların kötü beden imgesine sahip olmasının giderek arttığını göstermiştir. Kızların yaşları arttıkça bedenlerinden daha fazla memnun oldukları belirtilmiştir. Ayrıca 1980'ler ve 1990'larda özellikle kadınlar arasında beslenme düzensizliginin artış gösterdigi bulunmuştur. Beslenme düzensizliğinde varsayılan bu artışın kızların zayıf ve etkileyici olmasını dayatan sosyal baskının artmasıyla ortaya çıkan beden imgesi ile ilgili bozulmadan kaynaklandığı ileri sürülmüştür.

O'Dea ve Abraham (1999), tarafından yapılan araştırmanın amacı; ergenlik dönemindeki kız ve erkek çocukların yeme tutum ve davranışları ile beden imgeleri üzerine okul alanlı öz saygı programının etkilerini incelemektir. Bu amaçla 11-14 yaşlarındaki toplam 470 ortaokul ögrencisi bu programa katılmıştır. Programın etkisini ölçmek için Düzensiz

Beslenme Envanteri, Benlik Kavramı Profili, Depresyon Envanteri, Durum Korku Envanteri, Yeme Alıskanlıkları ve Beden İmajı Anketleri kullanılmıştır. Eğitimden önce anketler doldurulmuş, eğitimden üç ay sonra da bir anket yapılmıştır. Bulgulara göre; programa katılan ögrenciler beden memnuniyetini anlamlı ölçüde geliştirmiş ve bu bireylerin öz saygıları anlamlı bir şekilde artmıştır. Sosyal kabullenme, fiziksel görünüş ve atletik yetenek, programa katılan öğrenciler için daha az önemli olmaya, kontrol grupları için daha önemli olmaya baslamıştır.

Schmied ve Lupton (2001), gebelerde beden imgesi konulu araştırmalarında ilk defa gebeliği deneyimleyen 25 gebe ile çalışmışlardır. Araştırmalarında gebe kadın ve fetüs arasındaki ilişkinin, gebenin kendi beden imgesine yansımasını saptamaya çalışmışlardır. Katılımcıların çoğu gebelik deneyiminde kendi benlikleri ile doğmamıs bebeği arasındaki sınırın karışık olduğunu, bebeği ile ilişkinin belirsiz olduğunu ifade etmişlerdir. Anne ve fetus arasındaki ilişkinin bağımlı bir birliktelik olduğunu, bu birliğin geçici nitelikte bir stres kaynağı olduğunu ve anne-fetus arasındaki kutuplaşmanın gebelik boyunca devam ettiğini belirlemişlerdir.

Boscaglia ve arkadaşları (2003) gebelikte değişen beden imgesi doyumu üzerine yaptıkları çalısmalarında 40 tanesi yüksek düzeyde egzersiz, 30 tanesi de düşük düzeyde egzersiz yapan toplam 71 sağlıklı gebeyle çalışmışlar ve bu gebelerin beden imgesi doyum düzeylerini Vücut Algısı Ölçegi ile karşılaştırmışlardır. Bu gebelere 15-22 haftalıkken ve 23-30 haftalıkken olmak üzere iki defa uygulanan ölçümler sonucunda 15-22 haftalık gebelerden yüksek düzeyde egzersiz yapanlar, düşük düzey egzersiz yapanlara oranla beden imgelerinden doyum düzeyi oldukça yüksek bulunmuştur. Ayrıca gebelik süresince sedanter kalan gebelere oranla egzersiz yapan gebelerin, gebelik esnasındaki beden imgesi değişimlerine daha olumlu yanıt verdikleri saptanmıştır.

2.17.2. Benlik saygısı ile ilgili araştırmalar

Yerli araştırmalar

Güngör (1989), Ankara il merkezindeki farklı sosyo-ekonomik düzeylerden seçilen 1000 öğrenciye kendisinin geliştirdiği Özsaygı Ölçeği'ni uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda kız ve erkek öğrenciler ile lise bir ve lise son sınıf ögrencilerinin özsaygı düzeyleri

arasında önemli bir fark bulunmamış, ilk ve son çocukların özsaygılarının ortanca çocuklara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kendilerini akademik yönden başarılı olarak algılayanların özsaygıları, başarısız olarak algılayanlardan yüksek bulunmuştur. Ailenin gelir, öğrenim ve sosyo-ekonomik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin özsaygı düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür. Anne babalarını demokratik olarak algılayan ögrencilerin özsaygı düzeyleri otoriter olarak algılayanlardan yüksek bulunmuştur.

Ekmekçi ve Sevil (2002), 16-21 yas arası 100 ergen gebe ile gerçeklestirdikleri çalışmalarında ergen gebelerin gebelik sorunlarını ve benlik saygılarını incelemek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini kullanmışlardır. Araştırmada spesifik olarak 16-19 yaş grubunda sorunların daha yogun yasandığı ve en sık olarak yorgunluk, çok uyuma, kokulara karşı hassasiyet, sık idrara çıkma ve bulantı-kusma görülürken, 19-21 yas grubunda ise bel agrısı ve sık idrara çıkma problemleri yaşadıklarını saptamışlardır. Çalışmanın sonucunda ergen gebelerde gebelik sorunlarının fazla ve benlik saygısının düşük olduğunu belirlemişlerdir.

Gökçakan ve arkadaşları (2001;61) ergenlerde öz imajı yordayıcı bazı sosyo-demografik değişkenleri incelemişlerdir. Bu araştırmanın amacı; cinsiyet, kardeş sayısı, oturulan yerleşim birimi, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyi, algılanan ebeveyn tutumları gibi bazı değişkenlerin ergende, öz imajın niteliğini yordayıp yordamadıklarını incelemektir. 250 kız 250 erkek olmak üzere toplam 500 lise öğrencisi araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırma grubuna Offer Benlik İmgesi Ölçeği ve Kisisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Algılanan ebeveyn tutumlarının ergende öz imajı yordadığı, ergenin öz imajını annenin eğitim düzeyinden çok babanın egitim düzeyinin etkiledigi ve babanın eğitim düzeyi artıkça ergenin öz imajının olumlu yönde değistiği bulunmuştur.

Altun (2003), tarafından yapılan araştırmada ergen gebelere verilen eğitimin annenin benlik saygısına ve bebeği algılamasına ilişkin etkisini incelemek amaçlanmıştır. Sivas'ta altı sağlık ocağına kayıtlı 15-19 yaşlarında, ilk gebeliği olan ve okuma yazması olan 40 deney ve 40 kontrol grubu olmak üzere toplam 80 gebeye Anket Formu, Kendine Saygı Ölçeği ve Yenidoganı Algılama Ölçegi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında; deney grubunun % 47.5'inin 17 yaşında, kontrol grubunun %45'inin 18 yaşında evlendikleri ve evlilik sürelerinin her iki grupta da yaklaşık %80'lik kısmının bir yıldan az olduğu belirlenmiştir. Annelerin bebeklerini algılama durumunun bazı değişkenlere göre

incelenmesi sonucunda; deney grubundaki 18 yaşındaki annelerin % 76.5'inin, kontrol grubundaki 19 yaşındaki annelerin % 80'inin, her iki grupta ortaokul-lise mezunu olanların, evlilik süresi bir yıldan az olanların ve bebeğinin cinsiyeti kız olanların çoğunluğunun bebeklerini pozitif yani olumlu algıladıkları belirlenmiştir.

Büyüksahin-Çevik ve Atıcı (2009), arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek için 532 lise 3. sınıf öğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırmada, öğrencilerin benlik saygısının yakın arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, buna karşılık, öğrencilerin karşı cinsten arkadaşının olup olmaması, romantik bir arkadaşın olması ve ailenin müdahale etmesi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir fark olduğunu saptamışlardır.

Yabancı araştırmalar

Makinen ve arkadaşları (2012), Joshi (2009), Ata, Ludden ve Lally (2007), gibi bazı araştırmacılar ise yapmış oldukları çalışmalarda, erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin, kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte, kızların erkeklere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur.

Mullis ve arkadaşları (1992), ergenlerin lise dönemi boyunca benlik saygısı düzeyini incelemişlerdir. Araştırma 14-19 yaşları arasında yer alan 270 kişilik bir örneklem grubu ile yürütülmüş, benlik saygısını ölçmek için Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda benlik saygısının yaşla birlikte arttığı gözlenmiş, ortaokuldan liseye geçiş döneminin benlik saygısının gelişimi açısından en kritik dönem olduğu belirtilmiştir. Çalışmada benlik saygısının gelişiminde ailenin gelir durumunun, eğitim düzeyinin ve sosyo-ekonomik statüsünün önemli bir etken olduğu ortaya çıkmıştır.

Mendelson ve arkadaşları (1996), ergenlerin benlik ve beden saygısının yaş, cinsiyet, kiloyla olan ilişkisini araştırmak için Kanada'da çalışma yapmışlardır. 243 kız 168 erkek ögrenci ile çalışmışlardır. Çalışmada; Benlik Algılama Profili, Beden Saygısı Ölçeği ve Özsaygı Ölçegi kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda; erkeklerin benlik saygısının kızlara oranla yüksek çıktığı, fakat kızların sosyal alanda daha iyi olduğu, kilonun erkekleri olumlu, kızları ise özellikle 12-13 yaşlarında olumsuz etkilediği belirtilmistir. Dış görünüşünü beğenen çocukların diger alanlarda da kendilerini yeterli görmede başarılı

oldukları, kilonun benlik saygısını büyük yaşlarda etkilediği ve bu durumun da kızlarda daha yüksek oldugu ortaya çıkmıştır. Erkeklerin beden saygısı, kızlara oranla daha yüksektir. Büyük yaş grubu ergenlerin, küçük yaş grubundaki ergenlere göre dış görünüşlerini daha olumsuz değerlendirdikleri bulunmuştur.

O'Dea ve Abraham (1999), Avustralya'da iki farklı okuldan 462 ergenin benlik kavramı üzerinde cinsiyetin, ergenlik gelisim durumunun, kilonun etkilerini ve karşılıklı ilişkilerini incelemiştir. Sonuçlara göre; yakın arkadaşlık konusundaki yeteneklere kız ergenler daha fazla önem vermektedir. Erkek ergenler kızlara oranla daha yüksek özsaygıya sahiptir. Ortalama benlik kavramı derecesi ögrencilerin standart beden kilolarıyla bağlantılıdır. Kız çocukların ideal benlik kavramlarını erkeklerden daha fazla başarısız gördükleri bulunmuştur. Asırı kilolu erkekler mesleki yeteneklerini, part time çalısma yeteneklerini ve atletik yeteneklerini zayıf hissetmektedir. Ergenliğe girmemiş asırı kilolu ögrenciler kendilerini sosyal olarak daha az kabul edilebilir görmektedir. Ergenlik döneminin erkek ve kız çocukların öz saygıları üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır.

Hudson ve arkadaşlarının (2000), yeni ebeveynler projesine katılan ergen annelerdeki depresyon, özsaygı, yalnızlık ve sosyal destek düzeylerini incelediği çalışmaya, farklı şehirlerde sağlık uygulamalarına katılan, yaşları 16-19 arasındaki 21 ergen anne dahil edilmiştir. Çalışmada; Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Los Angeles-California Yalnızlık Ölçeği, Sosyal Destek Anketi kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda; katılımcıların %53' ünde depresyon düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Özsaygısı yüksek olanlarda depresyonun az oldugu görülmüştür. Ayrıca özsaygısı yüksek olanların kendilerini daha az yalnız hissettikleri ve çocukları ile daha olumlu ilişkiler kurdukları görülmüştür.

Baldwin ve Hoffman (2001), ergenlik döneminden, yetiskinliğe kadar olan benlik saygısı ve kişilik değisimlerini incelemişlerdir. Çalışmada; Orta-Dogu Amerika'da Aile Saglığı Araştırması'ndan yedi yıl elde edinilen bilgiler kullanılarak, 11-16 yaşları arasındaki 762 ergene ulaşılmıştır. Çalışmada; Büyüme Egrisi Analizi, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda; ergenlikte benlik saygısının değisken olduğu ve yaşın benlik saygısı üzerinde etkili olduğu görülmüstür. Ayrıca ergenlerdeki benlik saygısındaki değismelerin, yaşanılan olaylar ve aile birlikteliklerinin değismesiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu süreçlerin kız ve erkeklerde farklı olduğu bulunmuştur. Ayrıca

kızların benlik saygısının, erkeklere göre stresli olaylarda değişmeye daha duyarlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Azmita (2002), kız ergenlerin arkadaşlıklar konusunda erkeklerden daha çok zorluk yaşayıp yaşamadıkları ve bu sorunun düşük ya da yüksek öz saygıya sahip ergenler arasında benzer olup olmadığını değerlendirmiştir. Araştırmada, gelişimsel düzey, cinsiyet, öz saygı ve arkadaşlık deneyimlerinin etkileşimini ortaya koymak için ergenliğe yeni girmiş ve ergenlik sonlarındaki bireylerin farklı dönemlerinde açık uçlu sorularla mülakat yapılmıştır. Katılımcılar 2001 yılında etnik ve sosyo-ekonomik açıdan farklı, ergenliğe yeni girmiş 12-14 yaşları arasında 81 ve ergenliğin sonlarına yaklaşmış 17-19 yaşları arasında 105 kişiden oluşmuştur. Özsaygı için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Sadece yüksek ve düşük öz saygıya sahip ergenler katılmıştır. Sonuçlar; sadakat ve güvenin her iki ergen grubu için önemli bir tema olduğunu, yaş ve cinsiyete göre anlamlı olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte yüksek ve düşük öz saygılı ergenler içinde güven ve özsaygı arkadaslığın en önemli idealleri arasındadır. Sadakat, güven ve duygusal destek ergenliğin başında ve sonunda bulunan bireyler içinde arkadaşlıklarının yükümlülükleri ve değerleri açısından temel etmendir. Yüksek ve düşük saygıya sahip ergenler benzer arkadaşlık felsefelerine sahip olsalar da gerçek arkadaşlıklarının bu idealleri karşılama açısından farklılık göstermektedir. Düşük öz saygıya sahip ergenler olumsuz arkadaşlık deneyimlerinden bahsetme konusunda daha isteklidirler. Ayrıca arkadaşlarıyla problemler hakkında konuşmaktan çekindikleri bulunmuştur.

Erkolahti ve arkadaşları (2003) benlik imajı ve depresif semptomlar arasındaki korelasyonu araştırmayı amaçladıkları çalışmada 1054 sekizinci sınıf öğrencisini örneklem olarak almışlardır. Ölçek olarak Çocukların Depresyon Envanteri ve Offer Benlik İmajı Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar iki ölçek arasında yüksek anlamlılıkta bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Ergenlik dönemindeki bireylerin benlik imajlarına dair ne kadar çok problemi olursa depresif semptomlar o derece artmaktadır. Ayrıca çalışmada kızların depresyon ve benlik imajı korelasyonları daha yüksek bulunmuştur.

2.17.3. Egzersiz davranışına ilişkin çalışmalar

Yerli araştırmalar

Karagöz ve arkadaşlarının (2015), farklı branşlarda yarışan sporcuların beden imajlarını algılama düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada 8 branştan tesadüfi yöntemle seçilen toplam 480 profesyonel sporcuyu araştırma kapsamına almışlardır. Sporcuların sosyo-demografik özelliklerini belirleyen bir bilgi anketinin yanı sıra; beden imajını belirlemek için Gökdoğan (1988) tarafından Türkçeye uyarlanan ve Berscheind, Walster-Bohrnstedt'in geliştirdiği Body Imaje Ouestionnary uygulanmışlardır. Araştırma sonucunda beden imajı puanları; cinsiyet, spor branşı, herhangi bir rahatsızlık geçirilip geçirilmediği, geçirilen rahatsızlık türü gibi değişkenler açısından anlamlı bulunurken; medeni durum, spor dışı bir etkinliğe düzenli katılımın olup olmaması, ayrıca düzenli ilaç kullanılıp kullanılmaması, yaş, eğitim durumu, ailenin toplam geliri ve spor yapma yılına göre ise anlamsız bulmuşlardır

Eraslan ve Aydoğan'ın (2016) çalışmasında vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmiş, araştırmaya özel bir vücut geliştirme ve fitness merkezinde düzenli olarak spor yapmaya gelen 78 erkek ve 36 kadın birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin belirlenmesinde Berscheid, Walster ve Bohrnstedt'in beden imajı doyumunun ölçülmesinde kullanılan "Beden İmajı Anketi" (Body Image Questionnarie) temel alınarak Gökdoğan (1988) tarafından Türkçeye uyarlanan anket kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda vücut geliştirme ve fitness merkezine gelen bireylerin beden görünümlerinden ve gövde görünümlerinden orta düzeyde memnun oldukları, yüz ve beden üyelerinin görünümünden ise pek hoşnut olmadıkları tespit edilmiştir. Bunun yanında katılımcıların beden görünümlerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Vücut geliştirme ve fitness merkezine gelen bireylerin genel olarak düşük beden memnuniyetine sahip oldukları, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin de beden memnuniyeti üzerinde önemli birer belirleyici olmadığını belirtmişlerdir.

Baştuğ ve arkadaşları (2011) spor yapmayan bayanların 8 haftalık aerobik egzersiz programının kendini fiziksel tanımlama değerlerine etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya

düzenli olarak egzersiz yapmamış, özel bir diyet programı uygulamayan, egzersiz yapmasına engel olacak düzeyde sağlık problemleri olmayan 80 bayan gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubuna haftada 3 gün 45–55 dakika süreli, %50–60 şiddetinde aerobik egzersiz programı uygulandı. Antrenman öncesi ve antrenman sonrası vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi ve kendini fiziksel tanımlama ölçeği alt boyutları olan görünüm ve kendine güven değerlerinin ölçümleri yapılmıştır. Sedanter bayanlarda 8 hafta aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerini olumlu etkilediği tespit edilmiştir.

Köse ve arkadaşlarının (2016) düzenli egzersiz yapan bireylerde olumsuz değerlendirme korkusunun vücut algılarını belirleyici rolünün inceledikleri çalışmaya 301 kadın, 259 erkek toplam 560 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Egzersiz yapan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkuları vücut algı düzeylerini belirlemede etkilidir. Bununla birlikte olumsuz değerlendirilme korkusu ve vücut algısının, çalışmanın alt hipotezleri olan cinsiyet ve sporculuk deneyimleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark göstermemektedir.

Yabancı araştırmalar

Son yıllarda, kişinin kendi vücudundan duyduğu memnuniyet, dış görünüşü hakkındaki endişeleri gibi bedene ilişkin psikolojik özellikler ve bu psikolojik özelliklerin fiziksel etkinliğe katılım ile olan ilişkisi araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınmaktadır Bireylerin başkalarının kendi fiziksel görünümleriyle ilgili olarak var olan veya var olduğu düsünülen negatif düşünceleri, toplumun ideal fizik anlayışının getirdiği baskılar onların fiziksel gelişimine katkı sağlayıp, kendi fiziksel görünümleri hakkındaki olumsuz düşüncelerini azaltacak olan egzersizden uzaklaşabilmelerine neden olabilmektedir (Brunet, 2007:33).

Tiggemann ve Zinovyev (2018) çalışmasında geliştirme gerektirmeyen (yani makyaj yok, dijital değişiklik yok) Instagram görüntülerinin ve buna eşlik eden hashtag'lerin kadınların beden imajı üzerindeki etkisini deneysel olarak araştırmıştır. Katılımcılar, üç Instagram tipi fotoğraftan birini görüntülemek üzere rastgele atanan 204 kız lisans öğrencisidir: standart (yani idealize edilmiş) görüntüler, donanımsız görüntüler veya donanımsız doğalarını gösteren hashtag'li aynı donanımsız görüntüler. Öngörüldüğü gibi,

geliştirme gerektirmeyen görüntülere maruz kalma, standart görüntülere maruz kalmaya göre belirgin şekilde daha düşük yüz memnuniyetsizliği ile sonuçlanmıştır. Bununla birlikte, hashtag'lerin eklenmesi, hashtag içermeyen aynı iyileştirme içermeyen görüntülerden çok daha büyük yüz memnuniyetsizliği ile sonuçlanmıştır. Vücut için önemli memnuniyetsizlik yokken,yüz memnuniyetsizliği üzerindeki etkileri fazla bulunmuştur. Genel olarak, bulgular, bazı durumlarda, geliştirme gerektirmeyen resimlerin Instagram kullanıcılarını görünüm kaygılarına karşı koruma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

Djordjevic ve arkadaşları (2015) kadınlara uyguladıkları 12 haftalık tae-bo ve pilates programlarının etkilerini karşılaştırmış, sadece tae-bo grubunda vücut kompozisyonunun olumlu değişimini gözlemlemişlerdir.

Gillen (2015) çalışmasında erkekler ve kadınlarda pozitif beden imgesi ile çeşitli zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilgili göstergeler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Pozitif beden imajının, kadınlar arasında sağlıkla ilgili çeşitli göstergeler ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kuzeydoğu Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ikamet etmeyen bir üniversiteden lisans öğrencileri (N = 284) katıldığı çalışmada pozitif beden imajı olan bireylerin, daha az depresyon, daha fazla özgüven, daha az sağlıksız diyet davranışı, daha düşük kaslılık dürtüsü olduğu görülmüştür. Pozitif beden imajı ve sağlıkla ilgili göstergeler arasındaki bağlantılar kadınlar ve erkekler için benzer bulunmuştur.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örneklemi, veri toplama teknikleri ve verilerin analizi açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel bir yöntem içermektedir. İlgili literatür taranarak fiziksel uygunluk, egzersiz ve beden algısı hakkında bilgiler sistematik bir şekilde verilerek çalışmanın teorik çerçevesi yapılmış ayrıca konuyla ilgili veri toplama aracı olarak ÇBBİÖ ölçeği kullanılmıştır.

Veri toplama aracı olarak kullanılan Cash (1990) tarafından geliştirilen ÇBBİÖ ölçeğinin Türkçeye uyarlaması, Gürsel (2003) tarafından yapılarak Croncbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,54 (Fiziksel Uygunluk) ile 0,83 (Kişinin Kilo Kaygısı) arasında bulunmuştur. Toplam ölçek için hesaplanan iç tutarlık kat sayısı ise 0,86 olarak bulunmuştur (Gürsel, 2003).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Ankyra Spor merkezine kayıtlı 900 üye oluştururken, Örneklemimizi ise random yöntemi ile evren içerisinden seçilen 68 erkek, 61 bayan olmak üzere toplam 129 üye oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Tekniği

Çok boyutlu beden İmgesi ölçeği ve alışkanlıklar anketi

3.3.1. Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği- ÇBBİÖ

Ölçek, Cash (1990) tarafından geliştirilmiştir. ÇBBİÖ 15 yaş üzeri adolesan ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Ölçek 69 maddeden oluşmaktadır.

ÇBBİÖ üç grup içermektedir. Bunlar; Beden ilişkileri ölçeği (54 madde), Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma Ölçeği (9 madde) ve Kilo İle İlgili Tutum Ölçeği (6 madde).

Beden ilişkileri ölçeği üç bedensel alandan oluşur. Bunlar; fiziksel görünüş (estetik), fiziksel uygunluk (yetkinlik) ve hastalık-sağlıktır (fiziksel bütünlük). Her bir alanın içindeki maddeler, değerlendirme ve yönelim alanlarını açıklar. Beden ilişkileri ölçeği 7 alt maddeden oluşur. Görünüşün değerlendirilmesi (birinin görünüşünden hoşnut olup, olmaması), görünüş yönelimi (birinin görünüşünü değiştirmek için harcadığı çaba), fiziksel uygunluk değerlendirilmesi (fiziksel açıdan uygun olup, olmama), fiziksel uygunluk yönelimi (kişinin fiziksel olarak uygun görünmek için harcadığı çaba), sağlık değerlendirmesi (kişinin kendisini fiziksel olarak sağlıklı hissetmesi), sağlık yönelimi (fiziksel olarak sağlıklı bir yaşam stili için harcanan zaman), hastalık yönelimi (hasta olmaya olan eğilim). Bireylerin beden algısı; Kesinlikle Katılmıyorum(1), Çoğunlukla Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Çoğunlukla Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde beşli likert ölçek ile değerlendirilmektedir. Daha sonra BSRQ'ya 3 ek ölçek eklenerek MBSRQ oluşturulmuştur.

BASS; bedenin özel parçalarından hoşnut olup olmamayı, yüz, alt beden, orta beden, üst beden, kas tonusu, kilo, boy ve tüm görünüşü değerlendirirken, Hiç Memnun Değilim (1), Çoğunlukla Memnun Değilim (2), Ne memnunum Ne memnun değilim (3), Çoğunlukla Memnunum (4), Çok Memnunum (5) şeklinde likert ölçek ile değerlendirmektedir.

Kilo ile ilgili tutum ölçeği 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Aşırı kilo almaktan kaygı duyma 4 maddeden oluşur. Kişinin kilosunu sınıflama ölçeği 2 maddeden oluşur. Kişinin kendi kilosunu algılaması ile kendi kilosunu, diğerlerinin kilosuyla nesnel değerlendirmesini kapsar. Kişi kilosunu Çok Düşük Kilodayım (1), Biraz düşük Kilodayım (2), Normal Kilodayım (3), Biraz Kiloluyum (4), Çok Kiloluyum (5) şeklinde likert ile değerlendirilmektedir.

Alt ölçeklerin her birinin iç tutarlılığı 0,73–0,95 arasında değişmektedir. ÇBBİÖ' NÜN yapı geçerliliği üzerinde çalışılmıştır ve ölçeğin toplam 10 faktörde toplandığı bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerinin bir aylık test tekrar test güvenirliğinin 0,71–0,94 arasında değiştiği bulunmuştur (Cash,1990).

ÇBBİÖ' NÜN güvenirliliğini test etmek için yapılan Croncbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,54 (Fiziksel Uygunluk) ile 0,83 (Kişinin Kilo Kaygısı) arasında bulunmuştur. Toplam ölçek için hesaplanan iç tutarlık kat sayısı ise 0,86 olarak bulunmuştur (Gürsel,2003).

3.3.2. Verilerin toplanması

2010-2011 tarihinde Ankyra Spor ve Yaşam Merkezinde yapılan fitness egzersizine yeni başlayan erkek ve kadınlardan gönüllü olanlara, ölçek salon ortamında uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen anket uygulaması sonucunda elde edilen veriler SPSS 17.0 for Windows paket programına yüklenmiş ve araştırma amaçları doğrultusunda çeşitli istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur.

Araştırmada elde edilen veriler, her soruya ve konu alanına göre frekans ve yüzde değerleri çizelgeler halinde gösterilmiştir. Ayrıca, korelâsyon analizi kullanılmıştır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde parametrik olmayan hipotez testlerinden, Kruskall-Wallis Analizi ve “Mann Whitney - U” kullanılmıştır.

Ölçme aracının bilgiler bölümünden elde edilen verilere göre araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetine, yaş değişkenine ve mezun olunan okul durumlarına bakıldığında ki farklılık durumlarını incelemek için normallik ve homojenlik dağılımlarına bakılmıştır.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Çizelge 1'de katılımcılara verilen Demografik Bilgi Formundan elde edilen ve sabit tutulan cinsiyet, yaş, eğitim düzeyine, ait bilgilerinin sayı ve yüzde dağılımları verilmiştir.

Çizelge 4.1. Katılımcılar Ait Demografik Özelliklerin Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Kadın	61	47,3
	Erkek	68	52,7
Yaş	20-25 yaş	39	30,2
	26-30 yaş	26	20,2
	31-35 yaş	34	26,4
	36-40 yaş	11	8,5
	41-45 yaş	8	6,2
	46-50 yaş	4	3,1
	51 -55 yaş	4	3,1
	56 ve üzeri yaş	3	2,3
Öğrenim Durumu	Lise	41	31,8
	Üniversite	86	66,7
	Y.lisans	2	1,6

Ölçme aracının kişisel bilgiler bölümünden elde edilen verilere göre, araştırmaya toplam 129 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyete göre 61(%47,3)' i kadın, diğer 68(%52,7)'i erkektir.

Yöneticiler yaş değişkenine göre incelendiğinde 39(% 30,2)'si 20–25 yaş arası, 26 (% 20,2)'i 26–30 yaş arası, 34 (% 26,4)'i 31–35 yaş arası, 11 (% 8,5)'sı 36–40 yaş arası, 8 (% 6,2)'i 41–45 yaş arası, 4 (% 3,1)'i 46–50 yaş arası, 4(% 3,1)'i 50 - 55 arası, 3(% 2,3)'i 56 ve üzeri yaş grubundadır.

Örneklem grubunun mezun olunan okul durumlarına bakıldığında ise 41(% 31,8)'i lise, , 86 (% 66,7)'i lisans, 2(% 1,6)' kişi yüksek lisans düzeyi eğitim görmüştür.

Bunun için grupların normallik ve homojenlik durumlarına bakılması gerekmektedir. Gruplar arası farklılık durumlarını incelemek için grupların normallik ve homojenlik dağılımlarına bakılmıştır.

Çizelge 4.2. Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Homojenlik Dağılımı

	Levene İstatistik	P
Görünüşün Değerlendirilmesi	,684	,685
Görünüş Yönelimi	,954	,468
Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi	1,613	,138
Fiziksel Uygunluk Yönelimi	2,193	,039*
Sağlık Değerlendirilmesi	1,451	,191
Sağlık Yönelimi	1,556	,155
Hastalık Değerlendirilmesi	1,401	,211
Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma	,702	,670
Aşırı Kilosunu Sınıflama Almaktan Memnun Olma	1,164	,329
Kilosunu Sınıflama	1,112	,360

Normallik dağılımı incelendiğinde, görünüş değerlendirmesi (p=0,685;p<0.05) görünüş yönelimi(p=0,468;p<0.05), fiziksel uygunluk(p=0,138 ;p<0.05), sağlık değerlendirilmesi (p=0,191;p<0.05), hastalık değerlendirilmesi (p=0,211;p<0.05), beden bölümlerinden hoşnut olma yönelimi (p=0,670;p<0.05), aşırı kilo almaktan memnun olma (p=,329;p<0.05) kilosunu sınıflama (p=0,360 ; p<0.05) boyutları normal dağılım sergilediği görülmüştür. Fiziksel uygunluk yönelimi (p=0,039 ;p<0.05) boyutu ise normal dağılım sergilememiştir.

Varyans analizinin uygulanabilmesi için diğer bir varsayım olan değişkenin normal dağılıma uygunluğunun testi için KolmaGör ov Smirnov testi kullanılmaktadır. KolmoGör ov-Smirnov (k-s) testi rastgele elde edilmiş örnek bir verinin belirli bir dağılıma (uniform, normal veya poison) uyup uymadığını test etmek amacıyla kullanılır. Prensip olarak (k-s) testi örnek verinin kümülatif dağılım fonksiyonunun öne sürülen kümülatif dağılım fonksiyonuyla karşılaştırılması esasına dayanır. Bu test yardımıyla bir örneklemden toplanan verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediğini incelemek mümkündür. Yine test sonucu ilgili değişkenin normal dağılmadığı belirlenmişse, varyans analizi yerine onun alternatifi olan Kruskal Wallis testinin kullanılması daha uygun olacaktır.

Çizelge 4.3. Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Normallik Dağılımı

	N	Kolmogorov-Smirnov Z	P
Görünüşün Değerlendirilmesi	129	1,340	,055
Görünüş Yönelimi	129	1,463	,028*
Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi	129	2,482	,000 *
Fiziksel Uygunluk Yönelimi	129	1,130	,155
Sağlık Değerlendirilmesi	129	1,364	,048*
Sağlık Yönelimi	129	1,226	,099
Hastalık Değerlendirilmesi	129	1,540	,017*
Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma	129	1,599	,012*
Aşırı Kilo Almaktan Memnun Olma	129	1,168	,130
Kilosunu Sınıflama	129	2,400	,000 *

Normallik dağılımı incelendiğinde görünüş yönelimi(p=0,28;p<0.05), fiziksel uygunluk(p=0,00;p<0.05), sağlık değerlendirme(p=0,48;p<0.05), hastalık yönelimi (p=0,17;p<0.05), beden bölümlerinden hoşnut olma yönelimi (p=0,12;p<0.05), kilosunu sınıflama (p=0,00; p<0.05) boyutları normal dağılım sergilemediği görülmüştür. Görünüş değerlendirmesi (p=0,55;p<0.05), fiziksel uygunluk yönelimi (p=1,55;p<0.05), sağlık değerlendirme yönelimi (p=0,99;p<0.05), aşırı kilo almaktan memnun olma, kilosunu sınıflama (p=,130;p<0.05) boyutu normal dağılım sergilemiştir. Alt boyutlar incelendiğinde parametrik olmayan analiz yöntemlerinin uygulanması gerekli görülmüştür.

Çizelge 4.4. Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Alt Boyutları

Boyutlar	N	Min.	Max.	Mean	S. S.
Görünüşün Değerlendirilmesi	129	2,43	5,00	3,8505	,47878
Görünüş Yönelimi	129	2,09	4,82	3,9302	,57882
Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi	129	1,50	5,00	4,0194	,76138
Fiziksel Uygunluk Yönelimi	129	1,85	4,62	3,5057	,44717
Sağlık Değerlendirilmesi	129	2,00	5,00	3,7876	,74823
Sağlık Yönelimi	128	2,13	7,50	3,3281	,62253
Hastalık Değerlendirilmesi	129	2,00	4,80	2,9907	,56671
Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma	129	2,56	4,89	3,8229	,41608
Aşırı Kilosunu Sınıflama Almaktan Memnun Olma	129	1,75	4,75	3,3411	,53394
Kilosunu Sınıflama	129	1,00	5,00	3,1550	,67256

Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği alt boyutları incelendiğinde en yüksek değer (x=4,01) fiziksel uygunluk alt boyutu ortalamasıdır. Onu sırasıyla görünüş yönelimi boyutu (x= 3,93) ve görünüşün değerlendirilmesi (x=3,85) olarak bulunmuştur. En düşük değer ise hastalık yönelimi boyutu (x= 2,99), onu sırasıyla aşırı kilosunu sınıflama almaktan memnun olma boyutu (x=3,15) olarak bulunmuştur.

Çizelge 4.5. Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Alt Boyutlarındaki Korelasyon

		Gör Deg	Gör Yon	Fiz Uy.	Fiz. Uy. Yon.	Sag. Deg.	Sag. Değ. Yon.	Has. Yon.	Beden	Aşırı	Kilo
Gör Deg	Pearson Korelasyon	1	,405	,348	,281	,291	,138	-,121	,155	,057	-,265
	Anlamlılık		,000(**)	,000(**)	,001(**)	,001(**)	,120	,171	,081	,521	,002(**)
Gör Yon	Pearson Korelasyon		1	,444	,318	,257	,107	-,083	,198	-,138	-,005
	Anlamlılık			,000(**)	,000(**)	,003(**)	,230	,350	,025(*)	,119	,957
Fiz. Uy.	Pearson Korelasyon			1	,529	,118	,184	,044	,295	,039	-,017
	Anlamlılık				,000(**)	,182	,038(*)	,622	,001(**)	,662	,845
Fiz. Uy. Yon.	Pearson Korelasyon				1	,380	,267(**)	,164	,374	,225	-,130
	Anlamlılık					,000(**)	,002	,064	,000(**)	,010(*)	,143
Sag. Deg.	Pearson Korelasyon					1	-,156	-,180(*)	,061	,113	-,083
	Anlamlılık						,080	,041(*)	,493	,201	,349
Sag. Deg. Yon.	Pearson Korelasyon						1	,394(**)	,211	-,050	-,122
	Anlamlılık							,000(**)	,017(*)	,575	,171
Has.Yon.	Pearson Korelasyon							1	,025	-,193	-,070
	Anlamlılık								,782	,028(*)	,431
Beden	Pearson Korelasyon								1	,213	-,145
	Anlamlılık									,016(*)	,103
Aşırı	Pearson Korelasyon									1	-,235
	Anlamlılık										,007(**)
Kilo	Pearson Korelasyon										1
	Anlamlılık										

Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon incelendiğinde görünüş değerlendirme alt boyutu ile görünüş yönelimi, fiziksel uygunluk alt boyutu, fiziksel uygunluk yönelimi alt boyutu, sağlık değerlendirme boyutları arasında pozitif ve anlamlı yüksek bir ilişki bulunmuştur. Görünüş değerlendirme alt boyutu ile kilo boyutu arasında negatif ve anlamlı yüksek bir ilişki bulunmuştur. Görünüş yönelimi, alt boyutu ile fiziksel uygunluk alt boyutu, fiziksel uygunluk yönelimi alt boyutu, sağlık değerlendirme boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir yüksek ilişki bulunmuştur. Görünüş yönelimi alt boyutu ile beden algıları alt boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fiziksel uygunluk alt boyutu ile fiziksel uygunluk yönelimi alt boyutu, sağlık değerlendirme yönelimi, beden algıları alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fiziksel uygunluk yönelimi alt boyutu ile sağlık değerlendirme, sağlık değerlendirme yönelimi, beden algıları ve aşırı kilo almaktan kaygı duyma alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sağlık değerlendirme ile hastalık yönelimi alt boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sağlık değerlendirme yönelimi ile hastalık yönelimi ve beden algıları alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hastalık yönelimi ve aşırı kilo alma alt boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden algıları ve aşırı kilo alma durumundan kaygı duyma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aşırı kilo alma durumu ile kilo algıları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çizelge 4.6. Cinsiyet Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney –U Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Z	P
Görünüşün Değerlendirilmesi	Kadın	61	75,19	-2,966	,003*
	Erkek	68	55,86		
	Toplam	129			
Görünüş Yönelimi	Kadın	61	69,67	-1,239	,215
	Erkek	68	60,81		
	Toplam	129			
Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi	Kadın	61	72,84	-2,341	,019*
	Erkek	68	57,96		
	Toplam	129			
Fiziksel Uygunluk Yönelimi	Kadın	61	69,16	-1,125	,261
	Erkek	68	61,26		
	Toplam	129			
Sağlık Değerlendirilmesi	Kadın	61	64,61	-,264	,792
	Erkek	68	65,35		
	Toplam	129			
Sağlık Yönelimi	Kadın	60	75,97	-3,353	,001*
	Erkek	68	54,38		
	Toplam	128			

Çizelge 4.6. (devam) Cinsiyet Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney –U Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Z	P
Hastalık Değerlendirilmesi	Kadın	61	58,79	-1,778	,075
	Erkek	68	70,57		
	Toplam	129			
Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma	Kadın	61	59,17	-1,427	,154
	Erkek	67	69,35		
	Toplam	128			
Aşırı Kilosunu Sınıflama Almaktan Memnun Olma	Kadın	61	67,54	-,832	,405
	Erkek	68	62,72		
	Toplam	129			
Kilosunu Sınıflama	Kadın	61	67,41	-,599	,549
	Erkek	68	62,84		
	Toplam	129			

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği alt boyutları incelendiğinde görünüşün değerlendirilmesi (t=-2,966; p=0,28), fiziksel uygunluğun değerlendirmesi (t= -2,341 ; p=0,019), sağlık değerlendirme yönelimi (t= -3,353 ; p=0,001) anlamlı farklılık bulunmuştur. (p<.05).

Görünüş değerlendirmesi alt boyutunda kadınların puanları erkeklere nazaran yüksek bulunmuştur. Fiziksel uygunluk değerlendirmesi alt boyutunda da kadınların puanları erkeklere nazaran yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde sağlık değerlendirme yönelimi kadınlarda erkeklere nazaran yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.7. Yaş Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Kruskall-Wallis Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Yaş	N	Sıra Ort.	kw	sd	P
Görünüşün Değerlendirilmesi	20-25 yaş	39	68,19	8,364	7	.302
	26-30 yaş	26	59,12			
	31-35 yaş	34	74,07			
	36-40 yaş	11	57,55			
	41-45 yaş	8	64,38			
	46-50 yaş	4	68,63			
	51 -55 yaş	4	27,00			
	56 ve üzeri yaş	3	46,50			
	Toplam	129				
Görünüş Yönelimi	20-25 yaş	39	70,83	,153	7	,153
	26-30 yaş	26	75,19			
	31-35 yaş	34	52,63			
	36-40 yaş	11	73,09			
	41-45 yaş	8	62,13			
	46-50 yaş	4	63,63			
	51 -55 yaş	4	61,88			
	56 ve üzeri yaş	3	25,00			
	Toplam	129				

Çizelge 4.7. (devam) Yaş Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Kruskall-Wallis Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Yaş	N	Sıra Ort.	kw	sd	P
Fiziksel Uygunluk Değerlendirmesi	20-25 yaş	39	73,22	5,840	7	,153
	26-30 yaş	26	53,42			
	31-35 yaş	34	67,47			
	36-40 yaş	11	63,05			
	41-45 yaş	8	56,19			
	46-50 yaş	4	55,00			
	51 -55 yaş	4	64,13			
	56 ve üzeri yaş	3	75,67			
	Toplam	129				
Fiziksel Uygunluk Yönelimi	20-25 yaş	39	64,04	,817	7	,997
	26-30 yaş	26	64,77			
	31-35 yaş	34	64,63			
	36-40 yaş	11	60,73			
	41-45 yaş	8	72,88			
	46-50 yaş	4	69,38			
	51 -55 yaş	4	73,38			
	56 ve üzeri yaş	3	61,33			
	Toplam	129				
Sağlık Değerlendirmesi	20-25 yaş	39	62,59	,913	7	,913
	26-30 yaş	26	69,37			
	31-35 yaş	34	64,28			
	36-40 yaş	11	71,32			
	41-45 yaş	8	65,56			
	46-50 yaş	4	77,00			
	51 -55 yaş	4	49,25			
	56 ve üzeri yaş	3	47,00			
	Toplam	129				
Sağlık Yönelimi	20-25 yaş	39	57,53	11,757	7	,109
	26-30 yaş	26	58,71			
	31-35 yaş	33	72,82			
	36-40 yaş	11	65,59			
	41-45 yaş	8	63,38			
	46-50 yaş	4	40,13			
	51 -55 yaş	4	94,25			
	56 ve üzeri yaş	3	105,67			
	Toplam	128				
Hastalık Yönelimi	20-25 yaş	39	72,17	17,315	7	**,015***
	26-30 yaş	26	52,96			
	31-35 yaş	34	58,63			
	36-40 yaş	11	71,09			
	41-45 yaş	8	57,94			
	46-50 yaş	4	45,63			
	51 -55 yaş	4	110,50			
	56 ve üzeri yaş	3	110,00			
	Toplam	129				
Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma	20-25 yaş	39	60,33	5,838	7	,559
	26-30 yaş	26	69,08			
	31-35 yaş	33	67,03			
	36-40 yaş	11	58,95			
	41-45 yaş	8	52,94			
	46-50 yaş	4	67,00			
	51 -55 yaş	4	98,75			
	56 ve üzeri yaş	3	53,33			
	Toplam	128				

Çizelge 4.7. (devam) Yaş Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Kruskall-Wallis Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Yaş	N	Sıra Ort.	kw	sd	P
Aşırı Kilosunu Sınıflama Almaktan Memnun Olma	20-25 yaş	39	65,69	3,322	7	,854
	26-30 yaş	26	63,29			
	31-35 yaş	34	68,44			
	36-40 yaş	11	65,68			
	41-45 yaş	8	66,75			
	46-50 yaş	4	74,00			
	51 -55 yaş	4	46,88			
	56 ve üzeri yaş	3	36,83			
	Toplam	129				
Kilosunu Sınıflama	20-25 yaş	39	62,22	2,940	7	,890
	26-30 yaş	26	64,94			
	31-35 yaş	34	61,76			
	36-40 yaş	11	79,91			
	41-45 yaş	8	64,63			
	46-50 yaş	4	75,25			
	51 -55 yaş	4	63,00			
	56 ve üzeri yaş	3	73,67			
	Toplam	129				

Çizelge 4.7'de yaş değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği hastalık yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. ($p<.05$) 20-25 yaş arası ortalama 72,17, 26-30 yaş arası 52,96 , 31-35 yaş arası 58,63 , 36-40 yaş arası 71,09 ,41-45 yaş arası 57,94 , 46-50 yaş arası 45,63 , 51 - 55 yaş arası 110,50 , 56 ve üzeri yaş ise 110,00 ortalamaya sahiptir. İleri yaşlarda hastalık yönelimi ortalaması diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. ($p<.05$) Ayrıca 20 – 25 yaş arası ve 36 -40 yaş arası hastalık yönelimi puanı yüksek bulunmuştur. ($p<.05$) Diğer alt boyutlarda yaş değişkenine göre farklılık anlamlı değildir.

Çizelge 4.8. Sigara Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Kruskall-Wallis Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Sigara	N	Sıra Ort.	Kw	sd	P
Görünüşün Değerlendirilmesi	İçmem	53	64,60	2,318	3	,509
	Arasıra içerim	22	69,18			
	Tiryakiyim	49	61,42			
	Yemekten sonra içerim	5	85,90			
	Toplam	129				
Görünüş Yönelimi	İçmem	53	60,73	2,232	3	,526
	Arasıra içerim	22	69,73			
	Tiryakiyim	49	68,88			
	Yemekten sonra içerim	5	51,50			
	Toplam	129				
Fiziksel Uygunluk Değerlendirmesi	İçmem	53	66,90	2,373	3	,499
	Arasıra içerim	22	72,27			
	Tiryakiyim	49	59,17			
	Yemekten sonra içerim	5	70,00			
	Toplam	129				

Çizelge 4.8. (devam) Sigara Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Kruskall-Wallis Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Sigara	N	Sıra Ort.	Kw	sd	P
Fiziksel Uygunluk Yönelimi	İçmem	53	71,12	10,676	3	,014*
	Arasıra içerim	22	79,77			
	Tiryakiyim	49	52,30			
	Yemekten sonra içerim	5	59,60			
	Toplam	129				
Sağlık Değerlendirmesi	İçmem	53	61,70	2,816	3	,421
	Arasıra içerim	22	73,55			
	Tiryakiyim	49	66,56			
	Yemekten sonra içerim	5	47,10			
	Toplam	129				
Sağlık Yönelimi	İçmem	52	76,14	13,817	3	,003*
	Arasıra içerim	22	66,93			
	Tiryakiyim	49	49,66			
	Yemekten sonra içerim	5	78,10			
	Toplam	128				
Hastalık Yönelimi	İçmem	53	62,60	3,371	3	,338
	Arasıra içerim	22	75,11			
	Tiryakiyim	49	65,13			
	Yemekten sonra içerim	5	44,60			
	Toplam	129				
Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma	İçmem	52	67,59	7,505	3	,057
	Arasıra içerim	22	67,59			
	Tiryakiyim	49	56,26			
	Yemekten sonra içerim	5	99,60			
	Toplam	128				
Aşırı Kilosunu Sınıflama Almaktan Memnun Olma	İçmem	53	65,06	,505	3	,918
	Arasıra içerim	22	68,66			
	Tiryakiyim	49	64,16			
	Yemekten sonra içerim	5	56,50			
	Toplam	129				
Kilosunu Sınıflama	İçmem	53	64,58	3,851	3	,278
	Arasıra içerim	22	52,95			
	Tiryakiyim	49	70,94			
	Yemekten sonra içerim	5	64,20			
	Toplam	129				

Çizelge 4.8'de sigara içme değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği fiziksel uygunluk yönelimi ve sağlık yönelimi alt boyutları anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Farklılığın kaynağı incelendiğinde ise fiziksel uygunluk yönelimi boyutunda ise arasıra içerim ve içmem boyutu diğerlerine göre yüksek olarak bulunmuştur. ($p<.05$) Diğer alt boyutlarda sigara içme değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.9. Yemek Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney - U Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Yemek	N	Sıra Ort.	Kw	sd	P
Görünüşün Değerlendirilmesi	Yiyemem	7	55,64	4,546	3	,208
	Arasıra yerim	42	61,69			
	Düzensiz yerim	39	59,71			
	Düzenli Yerim	41	75,02			
	Toplam	129				
Görünüş Yönelimi	Yiyemem	7	100,14	8,009	3	,046*
	Arasıra yerim	42	57,55			
	Düzensiz yerim	39	67,08			
	Düzenli Yerim	41	64,66			
	Toplam	129				
Fiziksel Uygunluk Değerlendirmesi	Yiyemem	7	67,00	7,144	3	,067
	Arasıra yerim	42	61,42			
	Düzensiz yerim	39	56,04			
	Düzenli Yerim	41	76,85			
	Toplam	129				
Fiziksel Uygunluk Yönelimi	Yiyemem	7	70,00	6,399	3	,094
	Arasıra yerim	42	59,88			
	Düzensiz yerim	39	57,51			
	Düzenli Yerim	41	76,51			
	Toplam	129				
Sağlık Değerlendirmesi	Yiyemem	7	73,29	1,361	3	,715
	Arasıra yerim	42	60,07			
	Düzensiz yerim	39	68,06			
	Düzenli Yerim	41	65,72			
	Toplam	129				
Sağlık Yönelimi	Yiyemem	7	67,86	14,123	3	,003*
	Arasıra yerim	41	64,26			
	Düzensiz yerim	39	48,44			
	Düzenli Yerim	41	79,45			
	Toplam	128				
Hastalık Yönelimi	Yiyemem	7	62,00	4,585	3	,205
	Arasıra yerim	42	55,31			
	Düzensiz yerim	39	70,71			
	Düzenli Yerim	41	70,01			
	Toplam	129				
Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma	Yiyemem	7	71,86	6,138	3	,105
	Arasıra yerim	41	60,40			
	Düzensiz yerim	39	56,29			
	Düzenli Yerim	41	75,15			
	Toplam	128				
Aşırı Kilosunu Sınıflama Almaktan Memnun Olma	Yiyemem	7	54,71	2,263	3	,520
	Arasıra yerim	42	71,57			
	Düzensiz yerim	39	61,91			
	Düzenli Yerim	41	62,96			
	Toplam	129				
Kilosunu Sınıflama	Yiyemem	7	69,43	5,608		,132
	Arasıra yerim	42	61,57			
	Düzensiz yerim	39	75,58			
	Düzenli Yerim	41	57,70			
	Toplam	129				

Çizelge 4.9'da yemek yeme değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği görünüş yönelimi alt boyutu ve sağlık yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılaşma görülmektedir. Görünüş yönelimi alt boyutu sigara içmeyenlerin puanları diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Sağlık yönelimi boyutunda ise düzenli yemek yiyenlerin puanları diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. ($p<.05$) Diğer alt boyutlarda yemek yeme değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.10. Uyku Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney - U Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Uyku	N	Sıra Ort.	Kw	sd	P
Görünüşün Değerlendirilmesi	Uyuyamam	5	52,10	,151	3	0,296
	Arasıra uyurum	51	70,55			
	Uykularım düzensizdir	40	55,06			
	Her zaman düzenli uyurum.	33	70,42			
	Toplam	129				
Görünüş Yönelimi	Uyuyamam	5	81,60	2,912	3	,405
	Arasıra uyurum	51	66,40			
	Uykularım düzensizdir	40	67,93			
	Her zaman düzenli uyurum.	33	56,77			
	Toplam	129				
Fiziksel Uygunluk Değerlendirmesi	Uyuyamam	5	61,90	3,399	3	,334
	Arasıra uyurum	51	62,52			
	Uykularım düzensizdir	40	60,34			
	Her zaman düzenli uyurum.	33	74,95			
	Toplam	129				
Fiziksel Uygunluk Yönelimi	Uyuyamam	5	59,00	6,131	3	,105
	Arasıra uyurum	51	59,68			
	Uykularım düzensizdir	40	61,14			
	Her zaman düzenli uyurum.	33	78,82			
	Toplam	129	3			
Sağlık Değerlendirmesi	Uyuyamam	5	67,70	3,232	3	,357
	Arasıra uyurum	51	66,86			
	Uykularım düzensizdir	40	56,70			
	Her zaman düzenli uyurum.	33	71,77			
	Toplam	129				
Sağlık Yönelimi	Uyuyamam	5	72,90	12,554	3	,006*
	Arasıra uyurum	50	60,91			
	Uykularım düzensizdir	40	52,98			
	Her zaman düzenli uyurum.	33	82,64			
	Toplam	128				
Hastalık Yönelimi	Uyuyamam	5	51,50	2,588	3	,460
	Arasıra uyurum	51	60,09			
	Uykularım düzensizdir	40	68,75			
	Her zaman düzenli uyurum.	33	70,09			
	Toplam	129				
Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma	Uyuyamam	5	92,30	5,586	3	,134
	Arasıra uyurum	50	61,89			
	Uykularım düzensizdir	40	58,20			
	Her zaman düzenli uyurum.	33	71,88			
	Toplam	128				

Çizelge 4.10. (devam) Uyku Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney - U Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Uyku	N	Sıra Ort.	Kw	sd	P
Aşırı Kilosunu Sınıflama Almaktan Memnun Olma	Uyuyamam	5	32,30	6,055	3	,109
	Arasıra uyurum	51	68,56			
	Uykularım düzensizdir	40	69,84			
	Her zaman düzenli uyurum.	33	58,59			
	Toplam	129				
Kilosunu Sınıflama	Uyuyamam	5	52,80	,666	3	,881
	Arasıra uyurum	51	64,92			
	Uykularım düzensizdir	40	66,65			
	Her zaman düzenli uyurum.	33	64,97			
	Toplam	129				

Çizelge 4.10'da uyku uyuma değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği sağlık yönelimi puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır. Düzenli uyku uyuyan kişilerin sağlık yönelimi puanı diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. ($p<.05$) Diğer alt boyutlarda uyku uyuma değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.11. İçki Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney - U Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	İçki Değişkeni	N	Sıra Ort.	Kw	sd	P
Görünüşün Değerlendirilmesi	Hiç içmem	22	61,70	1,273	3	,736
	Arasıra içerim	86	66,94			
	Her akşam içerim	7	69,07			
	Üzüldüğüm ve sevindiğim zamanlar içerim	14	56,21			
	Toplam	129				
Görünüş Yönelimi	Hiç içmem	22	72,57	3,701	3	,296
	Arasıra içerim	86	65,74			
	Her akşam içerim	7	65,29			
	Üzüldüğüm ve sevindiğim zamanlar içerim	14	48,43			
	Toplam	129				
Fiziksel Uygunluk Değerlendirmesi	Hiç içmem	22	71,27	2,424	3	,489
	Arasıra içerim	86	65,91			
	Her akşam içerim	7	52,50			
	Üzüldüğüm ve sevindiğim zamanlar içerim	14	55,82			
	Toplam	129				
Fiziksel Uygunluk Yönelimi	Hiç içmem	22	81,43	11,479	3	,009*
	Arasıra içerim	86	64,60			
	Her akşam içerim	7	71,00			
	Üzüldüğüm ve sevindiğim zamanlar içerim	14	38,61			
	Toplam	129				
Sağlık Değerlendirmesi	Hiç içmem	22	66,45	3,665	3	,300
	Arasıra içerim	86	68,05			
	Her akşam içerim	7	54,43			
	Üzüldüğüm ve sevindiğim zamanlar içerim	14	49,29			
	Toplam	129				

Çizelge 4.11. (devam) İçki Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney - U Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	İçki Değişkeni	N	Sıra Ort.	Kw	sd	P
Sağlık Yönelimi	Hiç içmem	22	75,30	2,736	3	,434
	Arasıra içerim	85	62,29			
	Her akşam içerim	7	54,29			
	Üzüldüğüm ve sevindiğim zamanlar içerim	14	66,04			
	Toplam	128				
Hastalık Yönelimi	Hiç içmem	22	68,32	8,061	3	,054
	Arasıra içerim	86	66,60			
	Her akşam içerim	7	26,50			
	Üzüldüğüm ve sevindiğim zamanlar içerim	14	69,21			
	Toplam	129				
Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma	Hiç içmem	22	76,73	4,303	3	,231
	Arasıra içerim	86	60,08			
	Her akşam içerim	6	75,58			
	Üzüldüğüm ve sevindiğim zamanlar içerim	14	67,68			
	Toplam	128				
Aşırı Kilosunu Sınıflama Almaktan Memnun Olma	Hiç içmem	22	60,25	1,739	3	,628
	Arasıra içerim	86	67,83			
	Her akşam içerim	7	53,21			
	Üzüldüğüm ve sevindiğim zamanlar içerim	14	61,00			
	Toplam	129				
Kilosunu Sınıflama	Hiç içmem	22	63,86	2,127	3	,546
	Arasıra içerim	86	62,88			
	Her akşam içerim	7	69,79			
	Üzüldüğüm ve sevindiğim zamanlar içerim	14	77,39			
	Toplam	129				

Çizelge 4.11'de içki içme değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği fiziksel uygunluk yönelimi puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır. İçki içmeyenlerin fiziksel uygunluk puanları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. ($p<.05$) Diğer alt boyutlarda içki içme değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.12. Egzersiz Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney - U Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Egzersiz	N	Sıra Ort.	Kw	sd	P
Görünüşün Değerlendirilmesi	Hiç yapmam	71	62,88	3,583	3	,310
	Ara sıra	30	75,40			
	Her Zaman Yaparım	7	52,21			
	Haftanın belli günlerinde yaparım	21	61,57			
	Toplam	129				
Görünüş Yönelimi	Hiç yapmam	71	63,91	,881	3	,830
	Ara sıra	30	68,72			
	Her Zaman Yaparım	7	72,36			
	Haftanın belli günlerinde yaparım	21	60,93			
	Toplam	129				

Çizelge 4.12. (devam) Egzersiz Değişkeni İle Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği Ölçeği'nin Faktörleri Arasında Yapılan Mann Whitney - U Analizi Sonuçları

ÇBBİÖ alt boyutları	Egzersiz	N	Sıra Ort.	Kw	sd	P
Fiziksel Uygunluk Değerlendirmesi	Hiç yapmam	71	61,17	4,881	3	,181
	Ara sıra	30	70,92			
	Her Zaman Yaparım	7	89,21			
	Haftanın belli günlerinde yaparım	21	61,43			
	Toplam	129				
Fiziksel Uygunluk Yönelimi	Hiç yapmam	71	61,99	4,760	3	,190
	Ara sıra	30	74,58			
	Her Zaman Yaparım	7	80,36			
	Haftanın belli günlerinde yaparım	21	56,36			
	Toplam	129				
Sağlık Değerlendirmesi	Hiç yapmam	71	68,94	4,161	3	,245
	Ara sıra	30	66,62			
	Her Zaman Yaparım	7	62,14			
	Haftanın belli günlerinde yaparım	21	50,31			
	Toplam	129				
Sağlık Yönelimi	Hiç yapmam	70	56,64	9,266	3	,026*
	Ara sıra	30	80,72			
	Her Zaman Yaparım	7	72,57			
	Haftanın belli günlerinde yaparım	21	64,83			
	Toplam	128				
Hastalık Yönelimi	Hiç yapmam	71	59,76	7,903	3	,048*
	Ara sıra	30	61,92			
	Her Zaman Yaparım	7	91,57			
	Haftanın belli günlerinde yaparım	21	78,26			
	Toplam	129				
Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma	Hiç yapmam	70	56,39	8,297	3	,040*
	Ara sıra	30	78,48			
	Her Zaman Yaparım	7	70,86			
	Haftanın belli günlerinde yaparım	21	69,45			
	Toplam	128				
Aşırı Kilosunu Sınıflama Almaktan Memnun Olma	Hiç yapmam	71	66,99	4,917	3	,178
	Ara sıra	30	69,23			
	Her Zaman Yaparım	7	36,50			
	Haftanın belli günlerinde yaparım	21	61,74			
	Toplam	129				
Kilosunu Sınıflama	Hiç yapmam	71	66,36	,648	3	,885
	Ara sıra	30	60,40			
	Her Zaman Yaparım	7	66,93			
	Haftanın belli günlerinde yaparım	21	66,33			
	Toplam	129				

Çizelge 4.12'de egzersiz değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği sağlık yönelimi, hastalık yönelimi ve beden bölümlerinden hoşnut olma puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır. Sağlık yönelimi alt boyutlarında ara sıra egzersiz yapanların puanları yüksek bulunurken, Hastalık yönelimi alt boyutunda ise her zaman spor yapanların puanları ise yüksek bulunmuştur. Beden bölümlerinden hoşnut olma alt boyutunda ise ara sıra egzersiz yapanların puanları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. ($p<.05$) Diğer alt boyutlarda egzersiz değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

5. TARTIŞMA

Benzer çalışmalara bakıldığında Yarımkaya (2013),spor yapan ve yapmayan deney gruplarda test sonrasında özgüven ortalaması kızlarda 62.58±10.77, erkeklerde 57.20±8.60 göstermektedir. Araştırmaya katılan kızlarda deneklere ilişkin özgüven ön testinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol gurubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Buna karşın bayan deneklerin özgüven son testlerinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Bu çalışma kendi çalışmamızı destekler nitelikte olmuş çalışmamızdaki bulgulara paralel sonuçlar göstermektedir.

Çalışmamızda ki ara sıra egzersiz yapanların sürekli spor yapanlara göre beden bölümlerinden daha hoşnut olduğunu söyleyebiliriz. Her zaman spor yapanların hastalıktan daha çok korktuğunu söyleyebiliriz. Egzersiz değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği sağlık yönelimi, hastalık yönelimi ve beden bölümlerinden hoşnut olma puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır. Sağlık yönelimi alt boyutlarında ara sıra egzersiz yapanların puanları yüksek bulunurken, Hastalık yönelimi alt boyutunda ise her zaman spor yapanların puanları ise yüksek bulunmuştur. Beden bölümlerinden hoşnut olma alt boyutunda ise ara sıra egzersiz yapanların puanları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. (p<.05) Diğer alt boyutlarda egzersiz değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.12).

Liseli öğrenciler üzerinde yapılan benzer başka bir çalışmada ise Özbek ve arkadaşları (2017), liseli sedanter öğrenciler ile spor yapan öğrencilerin özgüven düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yaptığı çalışmada veri toplama aracı olarak Akın (2007) tarafından geliştirilen özgüven ölçeği kullanılmıştır. Shapiro-Wilk testi ile sınanan verilerin analizinde, Parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Elde edilen verilere yapılan analize göre, takım sporu yapanların, bireysel spor yapanlara ve sedanterlere göre özgüven seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (p<0,05).Sedanter öğrencilerin, sporcu öğrencilere göre, hem içsel hem de dışsal özgüven seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışma da yapmış oluğumuz çalışmayı destekler nitelikte olmuş. Katılımcılarımız arasındaki lise düzeyinde olan sporcuların ve sedanter sporcuların sonuçlarına benzer nitelikte sonuç göstermiştir.

Literatürde öğrencilerin çeşitli spor etkinliklerine katılmalarının özgüvenleri üzerinde etkisinin olup olmadığını inceleyen çalışmaların varlığı görülmektedir (Demirel, Uyan ve Ergun, 2016; Yarımkaya, Akandere ve Baştuğ, 2014; Yörük-Bal, 2015). İlköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybol egzersizi uygulanmasıyla artış gösterdiği ve bunun sonucu olarak, daha başarılı servis atma 57 becerisine sahip oldukları görülmüştür (Yarımkaya, Akandere ve Baştuğ, 2014). (Yörük-Bal, 2015) düzenli olarak spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve Öz yeterlilik düzeyleri üzerine etkisini incelediği tez çalışmasında; bir spor takımında olan ya da düzenli spor yapan lise öğrencilerinin akademik olarak daha başarılı olduklarını ve benlik saygıları ve öz-yeterlilik düzeylerinin düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Yapılan başka bir araştırmaya göre ise ‘’Spor yapan ergenlerin okul başarılarının ve yakın arkadaş sayılarının spor yapmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Harter, 1999). Bu çalışmada da olduğu gibi spor yapan bireylerin hem akademik hem de sosyal çevre edinme yönünden sedanter kişilere göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Yaş değişkenine göre insanların beden algılarında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği alt boyutları incelendiğinde görünüşün değerlendirilmesi (t=-2,966; p=0,28), fiziksel uygunluğun değerlendirmesi (t= -2,341; p=0,019), sağlık değerlendirme yönelimi (t= -3,353; p=0,001) anlamlı farklılık bulunmuştur. ($p<.05$) (Çizelge4.4).

Duran (2007), Özkan ve Özen, (2008) ise, kadınların erkelere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş faktörüne göre RBSÖ düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yaş faktöründe gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmamızı destekleyici şekilde, Küçük (2016), Özkan, (1994) ve Yıldırım, Çırak ve Konan (2011), benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir. Benlik saygısı ile yaş arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Maoano, Ninot ve Billard (2004), 11, 12 ve 13 yaşındaki öğrenciler üzerinde yapmış oldukları araştırmasında, 11 yaşındaki öğrencilerin diğer yaş gruplarındaki öğrencilere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını saptamışlardır. Benzer şekilde Marcotte ve arkadaşları (2002), da çalışmalarında benlik saygısı ve yaş arasında bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

İnsanların yaşları ilerledikçe sağlıklı yaşam endişeleri ve hastalık yönelimi artmaktadır. Çalışmamızda yaş değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği hastalık yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. (p<.05) 20-25 yaş arası ortalama 72,17, 26-30 yaş arası 52,96, 31-35 yaş arası 58,63, 36-40 yaş arası 71,09 ,41-45 yaş arası 57,94, 46-50 yaş arası 45,63, 51 -55 yaş arası 110,50 , 56 ve üzeri yaş ise 110,00 ortalamaya sahiptir. İleri yaşlarda hastalık yönelimi ortalaması diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. (p<.05) Ayrıca 20 – 25 yaş arası ve 36 -40 yaş arası hastalık yönelimi puanı yüksek bulunmuştur. (p<.05) Diğer alt boyutlarda yaş değişkenine göre farklılık anlamlı değildir (Çizelge 4.7).

Bu çalışmada da kadın ve erkek bireylerin bedenlerine yönelik algıları karşılaştırıldığında bedenin genel görünümünden hoşnut olma düzeylerinde kadın ve erkek bireyler arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir. Görünüş değerlendirmesi alt boyutunda kadınların puanları erkeklere nazaran yüksek bulunmuştur. Fiziksel uygunluk değerlendirmesi alt boyutunda da kadınların puanları erkeklere nazaran yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde sağlık değerlendirme yönelimi kadınlarda erkeklere nazaran yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.6).

İnsanların yaşları ilerledikçe sağlıklı yaşam endişeleri ve hastalık yönelimi artmaktadır. Çalışmamızda yaş değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği hastalık yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. (p<.05) 20-25 yaş arası ortalama 72,17, 26-30 yaş arası 52,96, 31-35 yaş arası 58,63, 36-40 yaş arası 71,09 ,41-45 yaş arası 57,94, 46-50 yaş arası 45,63, 51 -55 yaş arası 110,50 , 56 ve üzeri yaş ise 110,00 ortalamaya sahiptir. İleri yaşlarda hastalık yönelimi ortalaması diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. (p<.05) Ayrıca 20 – 25 yaş arası ve 36 -40 yaş arası hastalık yönelimi puanı yüksek bulunmuştur. (p<.05) Diğer alt boyutlarda yaş değişkenine göre farklılık anlamlı değildir (Çizelge 4.7).

Sağlığa zararı herkes tarafından net bilinen sigarayı içmeyen ve arasıra içen bireylerin fiziklerini ve görünüşlerini daha iyi bulduğunu söyleyebiliriz. Çalışmamızda Sigara içme değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği fiziksel uygunluk yönelimi ve sağlık yönelimi alt boyutları anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Farklılığın kaynağı incelendiğinde ise fiziksel uygunluk yönelimi boyutunda ise arasıra içerim ve içmem boyutu diğerlerine göre yüksek olarak bulunmuştur. Görünüş yönelimi alt boyutu sigara içmeyenlerin puanları diğerlerine göre

anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. (p<.05) Diğer alt boyutlarda sigara içme değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.8).

Düzenli ve sağlıklı beslenen insanların düzensiz beslenenlere göre kendilerini daha sağlıklı bulduğunu söyleyebiliriz. Yemek yeme değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği görünüş yönelimi alt boyutu ve sağlık yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılaşma görülmektedir. Sağlık yönelimi boyutunda ise düzenli yemek yiyenlerin puanları diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. (p<.05) Diğer alt boyutlarda yemek yeme değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.9).

Uykusu düzenli olan insanların kendini daha sağlıklı bulduğunu söyleyebiliriz. Uyku uyuma değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği sağlık yönelimi puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır. Düzenli uyku uyuyan kişilerin sağlık yönelimi puanı diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. (p<.05) Diğer alt boyutlarda uyku uyuma değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.10).

Tıpkı sigara da olduğu gibi içki içmeyenlerin kendini daha sağlıklı bulduğunu söyleyebiliriz. İçki içme değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği fiziksel uygunluk yönelimi puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır. İçki içmeyenlerin fiziksel uygunluk puanları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. (p<.05) Diğer alt boyutlarda içki içme değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.11).

Ara sıra egzersiz yapanların sürekli spor yapanlara göre beden bölümlerinden daha hoşnut olduğunu söyleyebiliriz. Her zaman spor yapanların hastalıktan daha çok korktuğunu söyleyebiliriz. Egzersiz değişkenine göre ÇBBİ Ölçeği sağlık yönelimi, hastalık yönelimi ve beden bölümlerinden hoşnut olma puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır. Sağlık yönelimi alt boyutlarında ara sıra egzersiz yapanların puanları yüksek bulunurken, Hastalık yönelimi alt boyutunda ise her zaman spor yapanların puanları ise yüksek bulunmuştur. Beden bölümlerinden hoşnut olma alt boyutunda ise ara sıra egzersiz yapanların puanları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. (p<.05) Diğer alt boyutlarda egzersiz değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.12).

Yukarıda verilen literatür taramasında ve yapılan çalışmanın veri analiz sonuçlarına bakıldığında çalışmanın literatür ile anlamlı tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçları ve sonuçlara yönelik önerilere yer verilmiştir

6.1. Sonuçlar

Ölçme aracının kişisel bilgiler bölümünden elde edilen verilere göre, araştırmaya toplam 129 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyete göre 61(%47,3)' i kadın, diğer 68(%52,7)'i erkektir. Katılımcıların yaş değişkenine göre incelendiğinde 39(% 30,2)'si 20–25 yaş arası, 26 (% 20,2)'i 26–30 yaş arası, 34 (% 26,4)'i 31–35 yaş arası, 11 (% 8,5)'sı 36–40 yaş arası, 8 (% 6,2)'i 41–45 yaş arası, 4 (% 3,1)'i 46–50 yaş arası, 4(% 3,1)'i 50 - 55 arası, 3(% 2,3)'i 56 ve üzeri yaş grubundadır. Mezun olunan okul durumlarına bakıldığında ise 41(% 31,8)'i lise, , 86 (% 66,7)'i lisans, 2(% 1,6)' kişi yüksek lisans düzeyi eğitim görmüştür.

Çok boyutlu beden ilişkiler ölçeğine yönelik bulgular çerçevesinde alt boyutlarda en yüksek değer (x=4,01) fiziksel uygunluk alt boyutundadır. En düşük değer ise hastalık yönelimi boyutu (x= 2,99) olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılanlar kendilerinin fiziksel uygunluğunu yüksek bulmuştur. Katılımcılar kendilerine güveni yüksektir diyebiliriz. Hastalık yönelimi boyutunun düşük ortalamasına göre egzersiz yapan bireylerin hasta olabileceklerini pek fazla düşünmediklerini söyleyebiliriz.

Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon incelendiğinde görünüş değerlendirme alt boyutu ile Görünüş yönelimi, fiziksel uygunluk alt boyutu, fiziksel uygunluk yönelimi alt boyutu, Sağlık değerlendirme boyutları arasında pozitif ve anlamlı yüksek bir ilişki bulunmuştur. Görünüş değerlendirme alt boyutu ile kilo boyutu arasında negatif ve anlamlı yüksek bir ilişki bulunmuştur. Görünüş yönelimi, alt boyutu ile fiziksel uygunluk alt boyutu, fiziksel uygunluk yönelimi alt boyutu, sağlık değerlendirme boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir yüksek ilişki bulunmuştur. Görünüş yönelimi alt boyutu ile beden algıları alt boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fiziksel uygunluk alt boyutu ile fiziksel uygunluk yönelimi alt boyutu, sağlık değerlendirme yönelimi, beden algıları alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fiziksel uygunluk yönelimi alt boyutu ile sağlık değerlendirme, sağlık değerlendirme yönelimi, beden algıları ve aşırı kilo almaktan kaygı duyma alt boyutları

arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sağlık değerlendirme ile hastalık yönelimi alt boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sağlık değerlendirme yönelimi ile hastalık yönelimi ve beden algıları alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hastalık yönelimi ve aşırı kilo alma alt boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden algıları ve aşırı kilo alma durumundan kaygı duyma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aşırı kilo alma durumu ile kilo algıları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Görünüşlerinin iyi olduğunu düşünen katılımcılar sağlıklı olduklarını ve spora fiziksel olarak uygun olduğunu düşünmektedir. Fiziksel olarak uygun olduğunu düşünen bireyler aynı zamanda sağlıklı olduğunu ve fiziksel uygunluğa yönelimli olduğunu düşünmektedir. Ayrıca bu bireylerin beden algısı da yüksek olarak bulunmuştur. Sağlık değerlendirme düşünceleri yüksek olan bireylerin hastalık yönelimleri ise düşük olmaktadır.

Katılımcıların farklı demografik değişkenlere göre çok boyutlu beden ilişkileri ölçeğine yönelik görüşleri incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre görünüşün değerlendirilmesi fiziksel uygunluğun değerlendirmesi, sağlık değerlendirme yönelimi boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Görünüş değerlendirmesi alt boyutunda kadınların puanları erkeklere nazaran yüksek bulunmuştur. Fiziksel uygunluk değerlendirmesi alt boyutunda da kadınların puanları erkeklere nazaran yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde sağlık değerlendirme yönelimi kadınlarda erkeklere nazaran yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kadınların görünüşlerinden ve sağlık durumlarında daha memnun oldukları söylenebilir.

Yaş değişkenine göre çok boyutlu beden ilişkileri ölçeği hastalık yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. İleri yaşlarda hastalık yönelimi ortalaması diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Ayrıca 20 – 25 yaş arası ve 36 -40 yaş arası hastalık yönelimi puanı yüksek bulunmuştur.

Sigara içme değişkenine göre çok boyutlu beden ilişkileri ölçeği fiziksel uygunluk yönelimi ve sağlık yönelimi alt boyutları anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Farklılığın kaynağı incelendiğinde ise fiziksel uygunluk yönelimi boyutunda ara sıra içerim ve içmem boyutu diğerlerine göre yüksek olarak bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda sigara içme değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yemek yeme değişkenine göre çok boyutlu beden ilişkileri ölçeği görünüş yönelimi alt boyutu ve sağlık yönelimi alt

boyutunda anlamlı farklılaşma görülmektedir. Görünüş yönelimi alt boyutu düzenli yemek yiyenlerin puanları diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Sağlık yönelimi boyutunda ise düzenli yemek yiyenlerin puanları diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Uyku uyuma değişkenine göre çok boyutlu beden ilişkileri ölçeği sağlık yönelimi puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır. Düzenli uyku uyuyan kişilerin sağlık yönelimi puanı diğerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. İçki içme değişkenine göre çok boyutlu beden ilişkileri ölçeği fiziksel uygunluk yönelimi puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır. İçki içmeyenlerin fiziksel uygunluk puanları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Egzersiz sıklığı değişkenine göre çok boyutlu beden ilişkileri ölçeği sağlık yönelimi, hastalık yönelimi ve beden bölümlerinden hoşnut olma puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır. Sağlık yönelimi alt boyutlarında ara sıra egzersiz yapanların puanları yüksek bulunurken, hastalık yönelimi alt boyutunda ise her zaman spor yapanların puanları ise yüksek bulunmuştur. Beden bölümlerinden hoşnut olma alt boyutunda ise ara sıra egzersiz yapanların puanları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Arasıra egzersiz yapanların sağlık yönelimi puanlarının yüksek olması bu kişilerin daha sağlıklı olduğunu düşündükleri sonucuna varılmıştır. Yine ara sıra egzersiz yapanların bedenlerinden daha fazla hoşnut oldukları sonucuna varılmıştır.

6.2. Öneriler

- Bedenlerinden en fazla hoşnut olan grubun ara sıra egzersiz yapan bireylerin olması dolayısıyla çok fazla egzersiz yapmanın da bireyleri tatmin etmediği söylenebilir. Bu sebeple bireylerin orta düzeyde egzersiz yapılması sağlanabilir.
- Farklı antrenman türlerinin beden algısı üzerine olası etkileri de çalışılabilir.
- Farklı illerde ki spor merkezinde fitness egzersizinin beden algısı üzerine etkisi incelenebilir.
- Elit düzeydeki sporcuların beden algısı düzeyleri araştırılıp incelenebilir.

KAYNAKLAR

Abakay, U., Alıncak F. ve Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9,12-18.

Acar, T. (2010). *Kocaeli üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık- mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağ dağılımı ile ilgisi*. Yüksel Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli, 10,22.

Açıl, A.A. (2006). *Şizofrenik hastalarda fiziksel egzersizin ruhsal durum ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 26.

Ainsworth, B.E. (1993). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal Of Sport Behavior,* 20, 79.

Akın, A. (2007). Öz-güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Antalya Bilim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 165-175.

Akyıldız, H. (2006). Freud'çu, liberal ve marksist kişilik kuramlarının türevi olarak toplum, iktisat ve siyaset teorileri. *Akdeniz Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Antalya, 11, 3-4.

Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarında ki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir,96.

Alemdar, G. (1990). *Düzenli hemodiyaliz tedavisindeki gençlerde benlik kavramı.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Enstitüsü, İstanbul, 25

Altıntaş, A. ve Aşçı, F. (2005). Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi,* III, 39,79.

Altun, E. (2003). *Adolesan gebelere verilen planlı eğitimin benlik saygısı ve bebeği algılaması üzerine etkisi*. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul,105.

Armutlu, C. (2008). *Sembolik Tüketim: Benlik İmaj Uyumu Üzerine Bir Araştırma*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 35.

Arslan, C., Koz, M., Gür, E. ve Mende, B. (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi,* 17, 249-258.

Asçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G. ve Öner, U. (1997). Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 34-43.

Aslan, D. (2004). *Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi – Sted,* 13(9), 41,69,89-92.

Aslan, F. A., Olgun, N., & Cınar, S. (1996). Hemodiyaliz hastaları ile böbrek transplantasyonu olan hastaların beden imajı doyum düzeylerinin karsılastırılması. *Cınar Dergisi,* 2(1), 4-6.

Ata, N.R. Ludden, B.A. and Lally, M.M.(2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating disorders and body ımage during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence,* 36, 1024-1037.

Atkinson, R.L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D.J. and Nolen, S. (1999). *Psikolojiye giriş*.(12. Baskı). (Çev: Aloğan, İ.Y.). Ankara: Arkadaş Yayınları, 102.

Azmita, M. (2002). *Self, self-esteem, conflicts, and best friendships in early adolescence.* (Editor: T. M. Brinthaupt), Understanding Early Adolescent Self And Identity: Applications And Interventions.Newyork: Albany Press, 167-192.

Bacanlı H (1998) *Eğitim psikolojisi*. Ankara:Asal Yayıncılık, 12.

Baldwin, S. A. and Hoffman, J. P. (2001*).* The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal Of Youth And Adolescence,* 31(2), 101-113.

Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory.* Englewood Cliffs, Nj: Prentice Hall, 426.

Bane, S. ve McAuley, E. (1998). *Body ımage and exercise, advance ın sport and exercise psychology measurement.* J.L., Duda (Eds) Morganton: Egzersiz Information Technloogy. Inc, 65-66.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikoloji*. Sporsal Kuram Dizisi, Ankara: Bağırgan Yayınevi,68.

Baştuğ, G., Akandere, M. ve Yıldız, H. (2011). Sedanter genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi,* 2(2), 20-22.

Bauman, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Çev, H.Can İkizler Ve A.Osman Özcan, İstanbul:Alfa Basın Yayın Dağıtım, 207-208.

Baymur F. (1994) *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkilap ve Aka Yayın Evi,, 26-33-62.

Baymur, F. (1976). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap ve Aka Kitabevi, ,63.

Bayrakçı T. V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite.* (1.Baskı). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını, 730.

Berscheid, E., Walter, E. and Bohrnstedt, G. (1973). The happy american body: A survey repor. *Psycology Today,* 1, 119-131.

Bilgiseven, K. A. (1982). *Genel sosyoloji: Kavramlar-nazariyeler bünye (Türkiye'de sosyal tabakalaşma) değişme ve sosyal gelişme*, İstanbul: Divan Yayınları,79.

Boscaglia, N., Skouteris, H. and Wertheim, E. H. (2003). Changes in body image satisfaction during pregnancy: A comparison of high exercising and low exercising women. *Australian And New Zealand Journal Of Obstetrics And Gynaecology*, 41-45.

Bozkaya, E. (2013). *Örgüt çalışanlarının kişilik özellikleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Hiyerarşik yapısı yüksek bir kurumda uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir, 41-45.

Brunet, J. (2007). *Social physique anxiety and physical activity among adolescents: A self-determination theory perspective*. Master Thesis, Department Of Kinesiology And Physical Education Mcgill University, Montreal, 33

Büyükşahin-Çevik, G. ve Atıcı, M. (2009). Lise 3. sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,* 6(1), 339-352.

Cash, T. (1990). *The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images.* In T. Cash And T. Pruzinsky (Eds) Body Images: Development, Deviance And Change. New York: Guilford Press, 51-79.

Coşkuner-Potur, D. (2003). *İlk gebelikte beden imajının algılama durumunun değerlendirilmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 56.

Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranışı, psikolojinin temel kuramları*. 11. Baskı. İstanbul:Remzi Kitabevi, 63.

Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı*. İstanbul:Remzi Kitabevi, 426.

Çiftçi, O. (1999). *Sosyolojiye giriş temel kavramlar*. Trabzon: Akademi Yayınları, 56.

Çok, F. (1990). Body image satisfaction in turkish adolescents. *Adolescence,* 25(98), 409-414.

Daniels, T. D. and Spiker, B. K. (1991). *Perstectives on organizational communication.* 2.Edition, Wm. C. Brown Publishers, USA, 18.

Demir, B. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara,33-36.

Demirel, A., Uyan, A. ve Ergun, N. (2016). Effect of international paralympics summer youth camp on self-esteem. *Journal Of Exercise Therapy and Rehabilitation,* 3 (1), 9-14.

Djordjevic, D., Tosic, J.S., Stefanovic, D., Barudzic, N.,Vuletic, M., Zivkovic, V. and Jakovljevic, V. (2015). The effects of two fitness programs with different metabolic demands on oxidative stress ın the blood of young females. *Serbian Journal of Experimental and Clinical Research,* 16(2), 101-107.

Doğan, S. (1993). *Organ ve fonksiyon kaybı olan hastaların beden imajındaki değişmeler ve hemşirelerin yaklaşım güçlükleri.* Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 69.

Dökmen .Z (2009). *Toplumsal cinsiyet – sosyal psikolojik açıklamalar*.İstanbul: Rezmi Kitapevi , 44.

Dökmen, Z. Y. (2004). *Toplumsal cinsiyet*. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 32

Dropkin, M.J. (1979). Compliance in postoperative head and neck patients. *Cancer Nurs*, 2(5), 379-384.

Duran, K.S. (2007). *9.10.11 yaşındaki çocukların zihinsel gelişim ve benlik saygısına ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 88.

Eke, A. (2013). *Bedene müdahalenin bir yolu olarak moda ve medyada sunulan beden algısı*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya,58.

Ekmekçi, A. ve Sevil, Ü. (2002*).* Adölesanlarda gebelik sorunlarının ve benlik saygısının incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(3), 189-196.

Eraslan, M. ve Aydoğan, H. (2016). Vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergis*i, 11(2), 50-57.

Ergür, E. (1996). *Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 70.

Erkal, S. ve Pek, H. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Hemşirelik Bülteni,* 7(30), 15-21.

Erkan, N. (1998). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Spor Kitap Evi, 97.

Erkolahti, R., Ilonen, T., Saarijarvi, S. and Terho, P. (2003). *Self-image and depressive symptoms among adolescents in a non-clinical sample*. Nordic Journal of Psychiatry, 57(6), 447-451.

Eti-Aslan, F. (1996). Beden imajında değişiklik deneyimleyen hastalara yönelik hemşirelik yaklaşımları. *Türk Hemşireler Dergisi*, 2(1), 23.

Feingold, A. and Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science,* 9(3), 190.

Fidan, N. (1985). *Okulda öğrenme ve öğretme.* Ankara: Alkım Yayınevi, 56.

Friedman, H. ve Schustack, S. (2003). *Personality classic theories and modern research*. Allyn and Bacon, Boston, 267.

Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve sonrası*. (14.Baskı). İstanbul:Metis Yayınları, 36.

Gillen, M.M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image,* 13, 67-74.

Gillet, R.P. and Pietroni, C. (1987). *Depresyon (overcoming depression),* İstanbul,75.

Gökçakan, N., Gökçakan, Z., Yılmaz, E. ve Şimşek, V. (2001). *VI Ulusal psikolojik danışma ve rehberlik kongresi bildiri özetleri Kitabı*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 61.

Gökdoğan, F. (1988). *Ortaöğretime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 29,42.

Greendale, G.A., Barrett-Connor, E., Edelstein, S., Ingles, S. and Haile R. (1995). Lifetime leisure exercise and osteoporosis: The rancho bernardo study. *Am Journal Epidemiol*, 141(10), 951-959.

Grogan, S. (1999). *Body ımage: Understanding body dissatisfaction ın men, women and chıldren.* London: Routledge, 6-24.

Grubb, E. and Grathwohl, H. (1967). Consumer self-concept, symbolism and market behaviour: A theoretical approach. *Journal of Marketing*, 31(01), 24.

Güçlü, M. ve Yentür, J. (2008). Milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların kişisel ve sosyal uyum düzeyleri ile bedenlerini algılama düzeylerinin karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 183-19 .

Gültekin, O. (2002). *Türkiye'de slalom ve kayaklı koşu yapan genç erkek ve bayan kayakçıların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri.* Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa,28.

Güney, S. (1998). *Davranış bilimleri ve yönetim psikolojisi terimler sözlüğü.* Ankara, 35.

Güngör, A. (1989). *Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler.* Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 180.

Günsel, M. (2004). *İlköğretimde beden eğitimi ve uygulamaları*. Ankara. Anı Yayıncılık, 21.

Gürsel, F. (2003). *Ortopedik engelli çocuklar ile engelli olmayan çocuklarda farklı hedef belirleme türlerinin dart performansına etkisi ve aynı dönemdeki psişik süreçlerin karşılaştırılması.* Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,56-57.

Hakan, S. (2004*).* Anadolu lisesi öğrencileri ile yurt dış yaşantısı geçiren ve anadolu liselerine gelen öğrencilerin benlik tasarımı açısından karşılaştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 1, 47.

Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective.* Guilford Press, 18.

Hazar, Ç.M. (2006). Kişilik ve kişilik tipleri. *Selçuk İletişik Dergisi*, 4(2), 133.

Hudson, D. B., Elek, S. M. and Grossman, C. C. (2000). Depression, self-esteem, loneliness, and social support among adolescent mothers participating in the new parents project. *Adolescence,* 35(119), 445-453.

İkizler, C. (1993). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım, 12,72.

İkizler, C. (1994). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınevi, 13,73.

İnanç, N. (1997). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, 103.

İnanç, Y. B. ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları.* Ankara*:* Pegem Akademi, 27.

İnternet: Melik, A. B. (2010). *Spor nedir, spor bilimi nedir?*. Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü, Konya, Web: http://www.Konya-Gsim.Gov.Tr/Document/Sporinedir.Htm, Son Erişim Tarihi:18.03.2019.

İnternet: Web: https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/bedenagir_tr.pdf, Son Erişim Tarihi: 18.04.2019.

Joshi, S. S. (2009). R. Self-esteem and academic achievement of adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology,* 35, 33-39.

Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, H. ve Bahadır, Z. (2013) Haltercilerde benlik saygısı ile yaşam doyum ve vücut benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 14(3), 285-294.

Karagöz , N. ve Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 34-43.

Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Uludag Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 17(2), 231-256.

Koptagel –İlal, G. (1984). *Tıpsal psikoloji, tıpta davranış bilimleri*. 2. Baskı, İstanbul: Beta basım Yayın Dağıtım, 284.

Koruç, Z. (1998). *Türkiye'de spor psikolojisi-nin gelişimi.* 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 56.

Köse, E., Bayköse, N., Balturan, E. ve Yerlisu, T. (2016). Düzenli egzersiz yapan bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusunun vücut algılarını belirlemedeki rolü. *Mediterranean Journal of Humanities* 6(2) 351-360.

Kulaksizoğlu, A. (1999). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 30,63-65.

Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, 36-97.

Kuru, E. ve Baştuğ, G.(2008). Bayan ve erkek futbolcuların psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 4, 3.

Küçük, P. (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyi ile benlik saygısı düzeyi ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi,Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 92.

Liebert, M.L. and Spiegler, M.D. (1990). *Personality Strategies and Issues*, Brooks/Cole Publishing Company,California,479-480.

Lindwall, M. and Hassmen P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in swedish university students. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 14, 373.

Longnecker, M.P., Verdier, M.G., Frumkin, H. and Carpenter, C. (1995). A casecontrol study of physical activity in relation to risk of cancer of the right colon and rectum in men. *Int Journal Epidemiol*, 24(1), 42-50.

Makinen , L. Puukko, Linberg (2012). Girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: Additional role of self- esteem and eating habits. *BMC Psychiatry*, 12, 35.

Maoano, C., Ninot, G. and Billard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10(1), 53-69.

Marcotte, D., Fortin, L., Potvin, P. and Papillon, M.(2002). Gender differences in depressive symptoms during adolescence: role of gender-typed characteristics, self-esteem, body ımage, stressful life events, and pubertal status. *Journal Of Emotional And Behavioral Disorders*, 10(1), 29–42.

Memiş, U.A. (2007). *Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 29.

Mendelson, B. K., Mendelson, M. J. and White, D. R. (1996). Self-esteem and body esteem: Effects of gender, age, and weight. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 17, 321-346.

Millon, T., Lerner, J.M. ve Weiner, I. (2003). *Handbook of psychology, personality and social psychology*. (Volume 5), New Jersey: John Willey and Sons.Inc 25.

Mischel, W. (1993). *Introduction to personality*. (Fifth Edition). Florida:Harcourt Brave Jovanovich College Publishers, 44.

Morgan, T.C. (1980). *Psikolojiye giriş ders kitabı*. (Çev. Karabaş, S.), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayını, 56-59, 190.

Morrison, T.G., Kalin, R. and Morrison, M.A. (2004). *Body image evaluationand body image investment amonga dolescents: a test of sociocultural and social compar, isont heories*. Adolescence, 39.

Mullis, A. K., Mullis, R. L. and Normandin, D. (1992). *C*ross-sectional and longitudinal comparisons of adolescent self-esteem. *Adolescence*, 27(105), 51-61.

Mülazımoglu, Ö., Kirazcı, S. ve Asçı, H. (2000). *Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden algısından hoşnut olma düzeyleri.* Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 5.

Noonan, K. A. (1981). *Coping with ıllness. Albany*. New York: Delmar Pub. Inc 23.

O'dea, J. A. and Abraham, S. (1999). Association between self-concept and body weight, gender and pubertal development among male and female adolescents. *Adolescence,* 34(133), 69-79.

Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*, 4(1), 31-37.

Oğuz, G.Y (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*, 43-89.

Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi,* 16(34),25-45.

Örsel, S., Canpolat, I., Akdemir, A. ve Özbay, M.H. (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 54.

Özdemir, Y. D. (1990). *Şizofrenik ve majör depresif hastaların beden imgelerinden doyum düzeyleri.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 37.

Özkan, A. Ö. ve Özen, A. (2008). Öğrenci hemşirelerde boyun eğici davranışlar ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni,* 7(1), 53-58.

Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam Dergis*i, 7(3), 4-9.

Özoğlu, S. (1975). Psikolojik danışmada benlik kavramı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 8,12,93.

Philips, J.M. and Drummond, M. J. N. (2001). An ınvestigation ınto the body ımage perception, body satisfaction and exercise expectations of male fitness leaders: Implications for professional practice. *Leisure Studies*. 20, 105.

Rosen, J.C., Orosan, P. and Reiter, J. (1995). *Cognitive Behaviour Therapy for negative body image in obese women*, Behaviour Therapy, 27.

Sabri, Ö. (1983). *İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, İstanbul:Altın Kitaplar Yayınevi, 16-44.

Salter, M. (1988). *Normal and altered body image*. Editor: M.Salter, London, John Wiley And Sons, 22.

Sanford, L. T. and Donovan, M. E. (1999). *Kadınlar ve benlik saygısı.* Ankara: HYB Yayıncılık, 1.

Schmied, V. and Lupton, D. (2001). The externality of the inside: Body images of pregnancy. *Nursing Inquiry*, 8, 32-40.

Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2004). *Kuramdan uygulamaya beş faktör kişilik modeli ve beş faktör kişilik envanteri (5FKE)*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, 128,1-2.

Striegel-Moore, R. H. and Franko, D. L. (2002). *Body Image Is- sues Among Girls and Women. Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Publica- tions, New York, USA, 160

Tavacıoğlu, L.(1999). *Spor psikolojisi*. Ankara: Bağırgan Yayınevi, 22.

Tekin, A., Tekin, G., Çalışır, M. ve Bayraktaroğlu, S. (2015). Düzenli aerobik egzersiz programının üniversiteli obez kız öğrencilerin fiziksel, motorik ve psiko-sosyal parametrelerine etkisi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1) , 19-29.

Temel, M. (2005). Beden imajını etkileyen faktörler ve beden imajı doyumu. *Sendrom Dergisi*, I, 26-64.

Temel, Z. F. ve Aksoy, B.A. (2001). *Ergen ve gelişimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık,33.

Tiggeman, M. and Rothblum, B. (1988). Gender differens and scoial conseguences of perceived overweight in the *Unıted States Australia Sez Roles* 18, 75.

Tiggemann, M. and Zinoviev, K. (2019). The effect of non-development Instagram images and labels on women's body image .*Body Image,* 31, 131-138.

Tiryaki, Ş. (2000) *Spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi, 51.

Tümer, A. (2007). *Fiziksel aktiviteyi artırmada değişim aşaması temelli bireysel danışmanlık girişiminin etkililiği*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, İzmir, 34.

Velioğlu, P., Pektekin, Ç. ve Sanlı, T. (1992). *Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler*. Eskişehir: AÖF Yayınları,147, 61-66.

Williams, P.A. and Cash, T.F. (2001). Effects of a circuit training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 75-78.

Yanbastı, G. (1990). *Kişilik kuramları.* İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 23-63.

Yarımkaya, E., Akanere, M. ve Baştuğ, G. (2014). 12-14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi 75 özerine etkileri. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 242-250.

Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı, inönü üniversitesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 12(1), 85-100.

Yörük-Bal, E. (2015). *Spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 89.

Ziyalar, A. (1983). Beden imajı kavramı. *Yeni Sempozyum*, İstanbul, 1(2), 31.

Ziyalar, A. (1985). *Beden imajı kavramı*. Yeni Sempozyum (Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayın Organı, 31,35.

Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk.* Muğla: Gazi Kitabevi, 7.

Zorba, E. (2009). *Herkes için yaşam boyu spor.* Ankara: Neyir Yayınları, 9-10.

EKLER

EK-1. Anket Formu

AÇIKLAMALAR- LÜTFEN DİKKATLİ OKUYUN

Sayın üyemiz ,

Tesis üyelerimizden, fitness programını uygulayan bayan ve erkeklerin beden imgesinin bazı değişkenlere etkisi üzerine bilimsel bir çalışma yapılacaktır. Üyelerimizin bedensel algılarının bazı alışkanlıklarla ilişkisinin oluşup oluşmaması bilimsel bir çalışma için gerekmektedir. Cevaplarınızdan elde ettiğimiz veriler işletmemize bilimin ışığında yol gösterecektir.

Bu ankette doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Sadece sizin için en geçerli yanıtları yazınız. Sizden, her ifadenin kişisel olarak size ne derece uygun geldiğini belirtmeniz istenmektedir. Unutmayın ki vereceğiniz cevaplar gizli tutulacaktır, bu yüzden lütfen dürüst olun ve tüm soruları cevaplayınız.

Gazi Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psiko-sosyal alanlar
Master Öğrencisi
Simge ŞAHAN

Yaş :
Cinsiyet :
Öğrenim Durumu :

EK-1. (devam) Anket Formu

1	2	3	4	5
Kesinlikle Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Kararsızım	Çoğunlukla Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

_____1. Başka insanlarla birlikte olacağım zamanlarda daima nasıl göründüğüme dikkat ederim.
_____2. En iyi görünmemi sağlayacak giysileri almaya dikkat ederim.
_____3. Fiziksel testlere girecek olsam (dayanıklılık, kuvvet, esneklik, vücut kompozisyonu) çoğunu geçerim.
_____4. Üstün fiziksel bir kuvvetimin olması benim için önemlidir.
_____5. Vücudum cinsel olarak çekicidir.
_____6. Düzenli olarak katıldığım egzersiz programı yoktur.
_____7. Sağlığıma dikkat ederim.
_____8. Fiziksel sağlığımı etkileyen şeyler hakkında çok şey biliyorum.
_____9. Bilerek ve isteyerek sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirdim.
_____10. Şişman olmaktan veya şişmanlıktan sürekli endişe duyarım.
_____11. Kendi görünüşümü olduğu gibi severim.
_____12. Her fırsatta bir aynada görünüşümü olduğu gibi severim.
_____13. Genellikle dışarı çıkmadan önce, hazırlanmak için çok vakit harcarım.
_____14. Bedensel dayanıklılığım yüksektir.
_____15. Spor etkinliklerinde katılmamın benim için bir önemi yoktur.
_____16. Zinde kalmak için aktif bir şekilde çabalamam.
_____17. Sağlığım beklenmedik iniş ve çıkışlar gösterir.
_____18. Sağlıklı olmak hayattaki en önemli şeylerden biridir.
_____19. Sağlığımı bozabileceğini bildiğim hiç bir şeyi yapmam.
_____20. Çok az da olsa kilomdaki değişiklikleri fark ederim.
_____21. Çoğu insan beni hoş görünümlü bulur.
_____22. Her zaman iyi görünüyor olmam benim için önemlidir.
_____23. Çok az bakım ürün ve gereci kullanırım (örn: fırça, krem, jöle,cımbız,tonik vb.)
_____24. Fiziksel becerileri kolay öğrenirim.
_____25. Vücudun sağlıklı, kuvvetli ve dayanıklı olması önceliklerim arasında değildir.
_____26. Fiziksel kuvvetimi arttıracak şeyler yaparım.
_____27. Nadiren hastalanırım.
_____28. Genelde sağlıklı olduğum için sağlığımın bozulacağını pek düşünmez ve sağlıklı olmak için çok çaba gösteririm.
_____29. Sık sık sağlıkla ilgili kitap okurum.
_____30. Çıplak halimi beğenirim.
_____31. Bakımlı değilsem dışarıda kendimi rahatsız hissederim.
_____32. Genellikle nasıl göründüğüme aldırmadan ne bulursam giyerim.
_____33. Fiziksel kuvvet isteyen sporlarda yada oyunlarda zayıfım.

EK-1. (devam) Anket Formu

1	2	3	4	5
Kesinlikle Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Kararsızım	Çoğunlukla Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

_____34. Spor becerilerimin hakkında çok fazla kafa yormam.

_____35. Fiziksel dayanıklılığımı geliştirmeye çalışırım.

_____36. Fiziksel olarak kendimi nasıl hissettiğim günden güne değişir ve ben nasıl olacağımı asla tahmin edemem.

_____37. Hastaysam, ortaya çıkan belirtilere çok fazla dikkat etmem.

_____38. Dengeli ve faydalı bir şekilde beslenmek için özel bir çaba göstermem.

_____39. Giydiğim bana yakışır.

_____40. İnsanların görüşüm hakkına ne düşündüğü umurumda değildir.

_____41. Saçımın bakımına ve görüşüne özen gösteririm.

_____42. Vücudumun görünüşünden hoşlanmam.

_____43. Fiziksel etkinliklerdeki becerileri artırmayı severim.

_____44. Fiziksel olarak aktif olmaya çalışırım.

_____45. Sık sık kendimi hastalıklara karşı dirençsiz hissederim.

_____46. Vücudumdaki herhangi bir hastalık belirtisini fark edebilmek için vücuduma dikkat ederim / vücudumu dinlerim.

_____47. Nezle ya da grip olduğumda buna aldırmam ve hayatıma devam ederim.

_____48. Fiziksel olarak çekici değilim

_____49. Görünüşümü hiç düşünmem.

_____50. Her zaman fiziksel görünüşümü geliştirmeye çalışırım.

_____51. Koordinasyonum çok iyidir (kol ve bacaklarımı düzgün, dengeli ve istediğim şekilde kullanabilirim.

_____52. Fiziksel olarak formda ve zinde kalmak konusunda çok şey bilirim.

_____53. Yıl boyunca düzenli olarak sporla uğraşırım.

_____54. Fiziksel olarak sağlıklı bir insanım.

_____55. Fiziksel sağlığımdaki küçük değişiklikleri hemen fark ederim.

_____56. İlk hastalık belirtisinde hemen bir doktora giderim.

_____57. Kilo vermek için şuanda rejim yapıyorum.

EK-1. (devam) Anket Formu

Kalan sorularda soruyu verile cevap ölçeğini kullanın ve cevabınızı maddenin yanında ki boşluğa yazınız.

_____58. Aç kalarak ya da sıkı diyet yaparak kilo vermeye daha önce çalıştım.

1. Asla 2. Nadiren 3. Bazen 4. Sık sık 5. Çok sık

_____59. Bence ben :

1. Zayıfım 2. Biraz zayıfım 3. Normal kilodayım
4. Biraz kiloluyum 5. Çok kiloluyum

60. Diğer insanların birçoğuna göre ben:

1. Çok düşük kilodayım
2. Biraz /……. düşük kilodayım
3. Normal kilodayım
4. Biraz kiloluyum
5. Çok kiloluyum

61-69 Vücudumuz da aşağıda belirtilen bölümleri yada her biriyle ilgili olarak ne kadar memnun olup olmadığımızı göstermek için 1 ile 5 arasındaki ölçeği kullanınız.

1	2	3	4	5
Kesinlikle Memnun değilim	Çoğunlukla Memnun değilim	Ne memnunum Ne memnun	Çoğunlukla Memnunum	Çok memnunum

_____61. Yüz (yüz hatları cilt)
_____62. Saç (saç rengi, kalınlığı, yapısı)
_____63. Alt beden (kalça, basen, alt bacak, üst bacak)
_____64. Orta beden (bel, karın)
_____65. Üst beden (göğüs bölümü, omuzlar, kollar)
_____66. Kas yapısı
_____67. Ağırlık
_____68. Boy
_____69. Genel görünüş.

EK-1. (devam) Anket Formu

ALIŞKANLIKLAR ANKET FORMU

1. Sigara içmekten hoşlanırım.

a) İçmem **b)** Arasıra içerim **c)** Tiryakiyim **d)** Yemekten sonra içerim

2. Yemeği 3 öğün yerim.

a) Yiyemem **b)** Arasıra yerim **c)** Düzensiz yerim **d)** Düzenli Yerim

3. Düzenli uyku uyurum.

a) Uyuyamam **b)** Arasıra uyurum **c)** Uykularım düzensizdir **d)** Herzaman düzenli uyurum.

4. İçki İçmekten hoşlanırım.

a) Hiç içmem **b)** Arasıra içerim **c)** Her akşam içerim **d)** Üzüldüğüm ve sevindiğim zamanlar içerim

5. Sabah kalkınca egzersiz yaparım.

a) Hiç yapmam **b)** Arasıra **c)** her zaman yaparım **d)** Haftanın belli günlerinde yaparım

ÖZGEÇMİŞ



Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı	: ŞAHAN, Simge
Uyruğu	: T.C.
Doğum tarihi ve yeri	: 18.07.1984
Medeni hali	: Evli
Telefon	: 0538 914 04 38
e-mail	: simges@cankaya.edu.tr

Eğitim Derecesi	**Okul/Program**	**Mezuniyet yılı**
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Devam ediyor
Lisans	Gazi Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	2006
Lise	Kayabeyazıtoğlu Süper Lisesi	2002

İş Deneyimi

Yıl	**Yer**	**Görev**
2013-devam ediyor	Çankaya Üniversitesi Spor İşleri Şube Müdürlüğü	Memur
2009 – 2018	ÇankayaÜniversitesi Ortak Dersler Bölümü	Öğretim Elemanı

Yabancı Dili

İngilizce



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...

