T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AEROBİK ANTRENMANLARIN BEDEN ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ

Yusuf ER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Danışman

Öğr. Gör. Dr. Adem CİVAN

KONYA-2015

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AEROBİK ANTRENMANLARIN BEDEN ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ

Yusuf ER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Danışman

Öğr. Gör. Dr. Adem CİVAN

KONYA–2015

ÖNSÖZ

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanlardaki hareketsizlik sonucunda birçok sağlık problemleri ortaya çıkmaktadır. Psikolojik olarak daha mutlu fiziksel olarak daha sağlıklı olmak isteyen bireyler kendi bedenlerinden hoşnut olmak fiziksel aktiviteyi ve egzersizi hayatlarının bir parçası haline getirerek aerobik antrenmanlarla birlikte birçok sportif faaliyette bulunarak kendi beden algılarını olumlu yönde değiştirmek istemektedirler.

Aerobik antrenmanlar her türlü sportif aktivite için önemli olmakla birlikte aerobik performansın ağırlıklı olarak kullanıldığı spor dallarında önemi daha da artmaktadır. Egzersiz çalışmaları sedanter ve sporcuların stres durumlarını olumlu yönde etkileyerek beden algılarının yüksek olmasını ve aerobik kapasitelerinin artmasını sağladığı düşünülmektedir.

Yapılan bu çalışmada spor yapmayan sedanter bayanları ele alarak aerobik antrenmanların beden algısı üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amaç edinilmiş olup, konuyla ilgili mevcut bilgilere ve dolayısıyla spor bilimine katkıda bulunulması düşünülmüştür.

Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi adlı araştırmamda danışmanım Dr. Adem CİVAN'a tasarlanmasında ve uygulama aşamasında yardımlarını esirgemeyen anabilim dalındaki kıymetli hocalarım Yrd. Doç. Ahmet SANİOĞLU, Doç. Dr. Halil TAŞKIN, Doç. Dr. Süleyman PATLAR, Doç. Dr. Nurtekin ERKMEN'e teşekkür ederim. Ayrıca tez süresi boyunca maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Okt. Faruk GÜVEN, Arş. Gör. Samet AKTAŞ'a ve arkadaşım Mustafa GÜN'e teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

SİMGELER ve KISALTMALAR v

1.GİRİŞ 1

1.1.Algı 2

1.1.1.Benlik ve Benlik Kavramı 2

1.1.2. Beden İmgesi 3

1.2. Beden Algısı 3

1.2.1. Kavramsal Olarak Beden Algısı 4

1.2.2. Beden Algısının Komponentleri 5

Beden Gerçekliği 5

Beden İdeali 5

Beden Sunumu 6

1.2.3. Beden Algısının Özellikleri 7

1.2.4. Beden Algısını Etkileyen Faktörler 8

1.3.Fiziksel Aktivite 13

1.3.1. Fiziksel Aktivitenin İnsan Yaşamındaki Rolü 13

1.3.2. Fiziksel Aktivitenin Kişisel Etkileri 14

1.3.3. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Etkisi 14

1.4. Egzersiz 15

1.4.1. Aerobik Egzersiz 15

1.4.2. Aerobik Egzersizin Yararları 16

2. GEREÇ VE YÖNTEM 17

2.1. Çalışma Evreni 17

2.2. İstatistiksel Analiz 19

3. BULGULAR 20

4. TARTIŞMA 26

5. SONUÇ VE ÖNERİLER 31

6. KAYNAKLAR 32

7. EKLER 37

EK-A Etik Kurul Kararı 36

EK-B Anket Formu 37

8. ÖZGEÇMİŞ 40

SİMGELER ve KISALTMALAR

BDÖ : Beck Depresyon Ölçeği

BKİ : Beden Kitle İndeksi

GY : Görünüş Yönelimi

MBSRQ : The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire

ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Aerobik Antrenmanların Beden Algısı Üzerine Etkisi

Yusuf ER

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ/KONYA–2015

Bu araştırmanın amacı, 8 haftalık eerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisinin incelenmesidir.

Araştırmaya, yaş ortalaması 22,10 ± 3,8 yıl, boy ortalaması 1,67 ± 0,04 m. ve vücut ağırlığı ortalamaları 55,88 ± 4,58 kğ olan 57 kadın çalışma grubu olarak katılmıştır. Yaş ortalaması 20,71 ± 1,52 yıl, boy ortalaması 1,65 ± 0,05 m. ve kilo ortalamaları 66,57 ± 9,92 kg olan 45 kadın ise kontrol grubu olarak çalışmaya katılmıştır. Deney grubunu oluşturan kadınlara, 8 hafta süresince haftada 3 gün aerobik antrenman yaptırılarak, kontrol grubundaki katılımcılar normal çalışmasına devam etmiştir. Anketler öntest ve sontest şeklinde her iki guruba uygulanmıştır. Aerobik antrenmanın içeriği toplam 9 hareketten (bel çevirme, yarım mekik, iki ayağı çekme, bacak kaldırma, kalça kaldırma, tek bacak çekme, dirsek üstünde kol uzatma, bacak uzatma ve sırt germe) oluşan minder hareketlerinden oluşmaktadır. Çalışmaya, 20 dakikalık ısınma ile başlandı. Hareketler 3x10 şeklinde 3 set olarak uygulandı. Her set 30 dakika sürdü. Setler arasında 5 dakika aktif dinlenme uygulandı. Araştırmaya katılan kadınların Bedenlerini algılama düzeylerini belirlemek için, Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- MBSRQ)", kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin beden algısı ön test – son test puanlarının antrenman grubu bakımından karşılaştırılmasında, görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fizikselyeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi ve toplam puan

açısından deney grubu ön test – puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Buna karşın, beden alanlarına doyum alt boyutu ön test – son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Buna karşın, beden algısı ön test – son test puanlarının kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasında, görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam puan açısından kontrol grubu ön test – puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Sonuç olarak, aerobik egzersizlerin beden algısı üzerine olumlu etkisi olduğu düşünülmekte olup, kadınların yapmış olduğu egzersizler onların kendilerini fiziksel görünüm, sağlık, bedensel anlamda doyum yaşamaları ve fiziksel yeterlilik algısına katkı sağladığı söylenebilir.

Anahtar kelimler: Aerobik egzersiz, algı, beden algısı.

SUMMARY

REPUBLIC of TURKEY
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

Effect of Aerobic Trainings on Body Image

Yusuf ER

Department of Coaching Education
MASTER THESIS / KONYA-2015

The aim of this study was to examine the effect on body image of the 8-week training aerobic.

57 women whose mean age is 22,10 ± 3,8 years, mean height 1,67 ± 0,04 m. and an mean weight is 55,88 ± 4,58 kg have participated as experimental group. 45 women whose mean age is years, 20,71 ± 1,52 mean height is 1,65 ± 0,05 m. and an mean weight is 66,57 ± 9,92 kg have participated in the study as a control group. In the experimental group, have the women make aerobic training three days per week for 8 weeks, participants in the control group continued to operate normally. Pretest and posttest questionnaire forms were applied to both groups. The aerobic training consists of a total of 9 moves (back flip, half sit-ups, two foot pulling, leg lifts, buttock lifting, single-leg draw, above the elbow, arm extension, leg extension and back tension) which is consist of formed cushion movement. The study began with a 20 minute warm-up. Movements were performed in 3 sets as 3x10. Each set lasted 30 minutes. 5 minutes active rest has been applied between sets. To determine the levels of body image of the women participating in the study, Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- MBSRQ) "has been used.

Statistically significant difference (P <0,05) between pre-test and post-test score of experimentel group has been determined when it has been compared in terms of training groups of the pretest-posttest scores, appearance evaluation, appearance orientation, evaluation of physical competence, physical competence orientation, health assessment, health orientation and total score. On the other hand,

no statistically significant difference (P>0,05) has been determined when satisfaction subscale has been compared in terms of pre-test and post-test scores of experimental group. However, comparison of body image pre-test and post-test scores in terms of control group, appearance evaluation, appearance orientation, evaluation of physical competence, physical competence orientation, health assessment, health orientation, physical space to the satisfaction and total score in terms of the control group pre - test scores and no statistically significant difference between the post-test scores has been found (P> 0,05).

As a result, aerobic exercise has been considered to have a positive impact on the body image, the exercise that women made contribute to their physical appearance, health, life satisfaction, physical sense and physical efficacy can be stated.

Keywords: Aerobic exercise, body image, perception.

1. GİRİŞ

İnsan yaşamını daha sağlıklı ve kaliteli bir şekilde sürdürebilmek için hareket etmeye ve antrenman yapmaya ihtiyaç duyar bu olgu günlük hayatımızdaki yapmış olduğumuz gereksinimlerden ayrı düşünülemez ve az da olsa fiziksel aktivitelerin organizma için gerekli olduğu görüşü birçok alanda kabul görmüştür (Güçlü 2008).

Kişiler bedenlerini formda tutmak fiziksel olarak kaslı ve daha zarif görünmek için çeşitli yollara başvurmaktadır. Spor aktivitelerinin beden algısını olumlu olarak etkilediği görülmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersiz insanların bedenlerini belirli bir şekle sokarak ideal bir vücut yapısına sahip olmalarını sağlamaktadır. Fiziksel görünüş, günümüzde her yaşta insanın özelikle de genç neslin önemle üzerinde durduğu konulardan biridir. Bireyin fiziksel görünümü çoğu kez, davranışının ve başarısının önüne geçebilmektedir. Bayanların ince görünümü erkeklerin ise kaslı görüntüsü toplumda kabul görmüş sosyal değerler arasında yer almaktadır. İdeal olarak uygun görünen bir fizik vücudun orantılı ve aynı zamanda sağlıklı olduğunu göstermektedir. Bu noktada beden algısının bayanlar üzerinde ki etkisi daha fazla olduğu görülmektedir (Cusumano ve Thompson 1997).

Nitekim Şanlı (2008) bireyleri bedensel bozukluklardan ve rahatsızlıklardan koruyabilmenin en iyi yollarından birinin fiziksel aktivite ve egzersizin olduğunu söyleyerek, düzenli yapılan egzersizlerin birçok hastalık riskini azaltarak psikolojik olarak rahatlamayı ve bedenlerini daha iyi hissetmelerini sağladığını bildirmiştir. Yine benzer bir çalışmada, Cindaş (2001) egzersizin önemine dikkat çekerek ileriki yaşlarda olumlu olarak yaşam tarzımızın değişmesinde ve sağlığın korunmasında büyük önemi olacağını bildirerek vücut kompozisyonu ve kas kuvvetini geliştirdiğini, diyabet ve arter hastalığı riskini, eklem ağrısı ve depresyonu azalttığını, yaşam kalitesini artırarak yaşam süresini uzattığını söylemişlerdir.

Yapılan bu çalışmada 8 haftalık aerobik antrenmanlarının beden algısı üzerine etkisi incelenerek ve değerlendirilmesi yapılarak elde edilecek sonuçlara göre spor bilimine ve literatür bilgilere yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1.1. Algı

Bireyin dış çevresinden ve kendi iç dünyasından gelen uyarıcıları fark etmesi, bu uyarıcıları adlandırmasına ve anlamlandırmasına "algı" adı verilmektedir. Algı, duyusal bilgiyi kişinin objelerin algılama düzeyi ile bütünleştirmekte ve bütünleşen bu algının günlük yaşamda nasıl kullanıldığı ile ilgilenmektedir. 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 1996).

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 şeklinde tanımlanırken başka bir tanıma göre, algı, iç ve dış dünyamızdan haberdar olmaktır (Güney 1998).

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).

1.1.1. Benlik ve Benlik Kavramı

Karakterin kişiliğin en önemli faktörünü oluşturan benlik, bireyin kendine dair kanılarından ve bakış açısından meydana gelmektedir. Diğer bir ifade ile benlik, bireyin kendisinin farkında olmasıdır. Bu açıdan değerlendirildiğinde benlik, kişiliğin en önemli ve özel tarafını oluşturmakta ve bireyin nitelikleri, yetenekleri, değer yargıları, tutum ve prensiplerine dair görüşlerini dinamik bir şekilde desteklemektedir. Bilinçli olmayı ön gören benlik, ruhsal ve bedensel bir kavram olarak kabul görmektedir (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

1.1.2. Beden İmgesi

En kısa tanımıyla aynaya baktığımızda gördüğümüz görüntüyü yorumlayışımız vücut imgesini oluşturur. Bireyin kendi vücut şeklini nasıl algıladığını ifade eder. Kötü vücut imgesine sahip bireyler kilolu olmasalar da olduklarını düşünürler. Yani vücudumuzun nasıl göründüğü algılayışımız, hissiyatımız vücut imgemizi tanımlar (Schilder 1950).

Ergür'e (1996) göre beden imgesi bireyin kendi bedenini algılaması, zihninde biçimlendirdiği resmidir. Buna göre, beden imgesi bireyin kendi bedeni ile ilgili hissettikleri ile yakından ilişkilidir. Bireyin boyu, kilosu, göz rengi, genel beden oranları, kişisel yeterlilik hissini etkileyen önemli özelliklerdir (Gültekin 2002).

Diğer bir tanıma göre ise beden imgesi, bireyin kendisini çevreleyen dış ortamdaki ilişkisi sonucunda edindiği tecrübelere bağlı olarak ortaya çıkan öz vücut imajıdır (Güney 1998).

1.2. Beden Algısı

Beden algısı kavramı 1920 yılında Paul Schilder tarafından ilk kez psikolojik ve sosyolojik açıdan ele alınmıştır. Schilder'den önceki çalışmalar ağırlıklı olarak beyin hasarına bağlı gelişmiş bozuk beden algılarıyla sınırlıdır. "The Image and Appearence of Human Body kitabında yazar beden algısının sadece bir kognitif yapı olmadığını, hatta başkalarıyla ilişkilerin ve tavırların yansıması olduğunu belirtmiştir. Beden algısının esnekliği ile ilgilenmiş olan Schilder beden algısını "Zihnimizde biçimlendirdiğimiz kendi vücudumuzun resmidir, yani kendimize nasıl göründüğümüzdür." şeklinde tanımlamıştır (Grogan 2008).

Beden algısı, edindiği tecrübelerden beslenerek ortaya çıkan bir var oluş ve çoğu zaman kişinin olaylar karşısında bedenini tecrübe ettiği ve diğer kişilerin uyarıcı durumundaki bedenine karşı göstermiş olduğu farklı tutumları fark ettiği zaman için giderek artan ve gelişen bir olgu olarak ifade edilmektedir. Bu noktada bireyin bedenini fark etmesi ve değerlendirmesi onun öz sayısının ve güveninin oluşmasında destekleyicidir (Uğur 1996).

Beden algısı temelde fizyolojik esaslı olmasına rağmen algı, fiziksel, psikolojik ve sosyal deneyimlerden oluşan bir yapı göstermektedir. Bu acıdan değerlendirildiğinde beden algısı salt kişilik yapısını ortaya koymakla kalmaz aynı zamanda sosyolojik bir anlamda ifade etmektedir. Beden algısı, bireyin bedenine ait örnek deneyimleri ve bunları organize etme durumu ile ilişkilidir. Bedenin farklı bölümlerinin kişiye verdiği memnuniyet kişinin kendine güveniyle ilişki içindedir. Kişilerin boyu, kilosu, beden ölçüleri sağlık durumu, siması, kendine verdiği değeri, kişinin yeteneklerini kontrol eden kendine karşı davranışlarını oluşturmakta ve bütün bunlar sosyal ilişkilerine yansımaktadır. Literatürü incelediğimizde beden algısı farklı terimlerle karşımıza çıkabiliyor. Beden algısının gelişmesinde bedenle ilgili algı ve yorumlar önemlidir (Ziyalar 1980).

1.2.1. Kavramsal Olarak Beden Algısı

Beden algısı kavramı çeşitli disiplinlere konu olduğundan farklı şekillerde tanımlanmakta fakat yapılan tanımlamaların tamamı beden algısının tek bir yönüne odaklanmaktadır. Beden kavramı, beden imgesi, beden şeması, beden egosu ya da beden sınırı gibi farkı şekillerde ifade edilen beden algısı kavramı, bedenin şekli, ölçü ve biçim gibi karakteristik özelliklerini ve bunlarla ilgili olan duyguları içeren, zihinde var olan bir resim olarak tanımlamıştır (Alagül 2004).

Beden algısı kavramı üzerine yapılmış diğer bir tanımlamada beden algısı iki aşamalı olarak ifade edilmektedir. Buna göre ilk aşamada, beden algısının değerlendirme olduğu üzerinde durulmaktadır. Öyle ki, kişinin fiziki görünümüne dair inançları ve düşüncelerini analiz etmeye ve değerlendirmeyi içermektedir. İkinci aşamada beden algısı yatırımı üzerinde durulmaktadır. Bu aşamada kişinin görmek istediği şekildeki bedene ulaşmak için çaba harcadığı, performans sergiledikleri bireysel davranışlardır (Morrison ve ark 2004).

Diğer bir ifade ile beden algısı, kişinin kendi bedenini algılama biçimidir, birey kendini diğer kişilerden ayırt etmeye başladığı dönemden başlayarak ortaya çıkmakta ve hayatı boyunca devamlı gelişim gösteren kavramdır. Beden algısı bireyin hayatı boyunca gelişmesine rağmen, adölesan dönem beden algısı ve beslenme problemlerinin sıklıkla görüldüğü dönem olarak kabul görmektedir. Adölesan dönemi bireylerde bedensel değişimlerin ve düzenlemelerin yoğun olarak

yaşandığı bir dönemdir. Adölesanlar bu dönemde kendisini başkalarıyla karşılaştırır ve başkalarının görüşlerine değer verirler (Kundakçı 2005).

1.2.2. Beden Algısının Komponentleri

Araştırmacılar beden algısının bedenin içselleştirilmiş, öğrenilmiş bir sunumu olduğu üzerinde durmaktadırlar. Beden algısı bireyin bedenini algılayış şekli ve kendine dair neler hissettiği (beden gerçekliği) isteklere bedenin verdiği tepki (beden sunumu) ve bu iki unsurun değerlendirildiği iç standardı (beden ideali) kapsamaktadır (Özaltın 2003).

Beden Gerçekliği

Beden gerçekliği beyin genleri yardımıyla şekillenen ve sonraki dönemde beslenme ile biçim kazanan bir hammaddedir ve bedenin nesnel olarak ele alınmasıyla ilgilidir. Beden gerçekliliği ile alakalı karşılaştırmalar bireyin üyesi olduğu ırkın normları baz alınarak yapılmaktadır. Beden gerçekliği, objektif olarak ölçülebilir ve görülebilir olup, bedenimizi nesnel olarak ifade eder. Genlerimizle yaratılıp, çevresel faktörlerle şekillenir ve değişir (Temel 2005).

Dinamik bir yapı gösteren beden gerçekliği, hem genetik kodlar hem de bireyin içinde yaşadığı çevredeki uyarıcılara tepki olarak gelişmekte ve farklı hızlarda da olsa gelişmeye ve değişmeye devam etmektedir. Bireyin yaşamı boyunca bedenin farklı yerlerinde önemli oranda değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişim bazı dönemlerde oldukça önemli olabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde beden gerçekliği önemli olabilmektedir. Ergenlik döneminde göğüslerin gelişmesi, beden hatlarının değişmesi, onun duygu ve kişilik algısında derin etkileri olan temel beden gerçekliği değişikliklerine neden olmaktadır (Özaltın 2003).

Beden İdeali

Beden gerçekliği bedenin nasıl hareket etmesi ve nasıl görünmesi ile ilgili olan idealler ile sürekli kıyaslanmakta ve o ideallere ulaşmak için çaba sarf edilmektedir. Birey ulaşılmak için çaba sarf ettiği ideali zihninde sürekli tartışmakta ve kendisine yakın olan kişiler üzerinde de o idealleri uygulamaya çalışmaktadır. Bu noktada beden ideali bireyin nadiren bilinçli olan karmaşık ve dinamik bir parçasıdır. Bedenin bütününün veya bir bölümünün, olması istenen, ulaşılmaya çalışılan şekli

olarak tarif edilebilir. Beden ideali, kişinin bilinçli ya da bilinçsiz olarak beden gerçekliğini ve beden sunumunu, çocukluğundan bugüne kadar içselleştirdiği ve benimsediği norm veya standartlarla kıyaslamasını içerir. Eğitim, yetişme şekli, kültür, moda ve sosyal davranış değişiklikleri beden idealini etkiler ve değiştirir (Temel 2005).

Birey, beden alanı ve sınırları da beden idealinin bir parçası olarak kabul edilmekte bu duruma bağlı olarak salt kendi bedenini değil bedenin etrafındaki çevreyi de kontrol etmeye çalışmaktadır. Bedenin dış çevre ile kesiştiği alan beden sınırı, kültüre göre genişlemekte veya daralmaktadır. İnsanlar çoğu zaman kültürel normlar ve değerlerle yönlendirilen beden alanları geliştirmektedir. Beden ideali bireyin –bilinçli veya bilinçsizce- beden gerçekliğini ve beden sunumunu bir norm veya standartla karşılaştırılmasını içermektedir. Diğer taraftan her bireyin kendine has normları ve standartları bulunmakta ve bunlar günlük olarak değişebilmekte, eğer standart gerçekten uzak ise, mutsuzluk kimi zamanlarda depresyon ortaya çıkabilmektedir. Birey çoğu zaman standartları kendi belirleyemez, toplum, arkadaş grubu evrensel düzeyde bir standart, beden ideali belirleyebilmektedir. Bireyin beden ideali, yetiştirme biçimi, kültür ve eğitim gibi beden geçekliğini etkileyen birçok faktörden beslenerek oluşmaktadır (Rodoplu 1992).

Bedenin idealinin gerçekçi olarak ortaya çıkabilmesi bebeğin dünyaya geldikten sonra bedeninin diğer bireyler ile kıyaslamaya başladığı andan itibaren başlamakta ve yaşamı boyunca devam etmektedir. Beden ideali bireyin kafasındaki sabit fikirden değil, bedenle birlikte gelişmekte ve devamlı değişim gösteren model ve standartlara bağlıdır. Beden ideali çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe, yetişkinlikte yaşlılığa kadar sürekli olarak değişmekte ve gelişmektedir (Özaltın 2003).

Beden Sunumu

Beden sunumu en basit hali ile benin nasıl süslendiği veya giysi şekli değildir. Beden sunumu bilinçli bir şekilde bedenin salt nasıl göründüğünden ziyade bireyin iradesi, niyeti ve duygularının bir ifade olarak nasıl işlev gördüğü şeklinde değerlendirilmektedir. Bireyin bedenini algılama biçimi sadece bir yapıya sahip

olduğu ve nasıl görünmesi gerektiğinden değil, çeşitli sosyal durumlardan ve nasıl performans sergilemesi gerektiğinden etkilenmektedir (Özaltın 2003).

Beden sunumu kişilerin görünümlerinin daha iyi olması için yaptıkları bireysel davranışlardır. Medyanın beden idealinde olduğu gibi beden sunumunda da büyük etkisi vardır (Morrison ve ark 2004).

Beden idealinden etkilenir ve beden gerçeğini değiştirebilir. Beden sunumu, sadece giyinmek ve süslenmek değildir, duygu, niyet ve iradeyi yansıtan vücut duruşunu ve vücut hareketlerini de içerir (Souto ve Garcia 2002).

Beden algısı, kişinin kendi dışındaki kişilerden kendisini ayırt etmeye başladığı dönemden başlayarak yaşamı boyunca devamlı bir değişim süreci içindedir. Sosyal ve kültürel etkiler doğrultusunda şekillenen ve kendisine ideal ölçüler beden ölçüleri sunulan birey, bedeniyle ilgili duygu ve tutum geliştirmekte, ideal ölçülerden sapma durumunda ise, bireyin ben algısında değişimlere neden olmaktadır. Çünkü bireyin bedenini ve beden parçalarını algılayarak anlam yüklemesi, kendine güven, kendine saygı, kimlik ve kişilik gibi kavramlar ile pozitif ilişki içindedir. Kendisini fiziki açıdan olumlu değerlendiren bireyler gerek insan ilişkilerinde gerekse günlük ve iş hayatında başarı elde etmekte, bedenini kusurlu bulan kişiler ise, hayatının belirli dönemlerinde veya devamlı olarak mutsuz, güvensiz ve değersizlik duygusu içindedir (Gürsoy 2003).

1.2.3. Beden Algısının Özellikleri

Beden algısı ile ilgili tanımlar birbirine benzemekte veya birbirini tanımlar nitelikler taşımaktadır. Tanımların da yardımıyla beden algısı ile ilgili bazı özellikler şöyle özetlenebilir. Beden algısının ortaya çıktıktan sonraki gelişim döneminde bedenle alakalı geçmiş ve mevcut duygular, tutumlar ve algılar önem arz etmektedir. Bireyin beden algısını kendi duyguları ve düşünceleri kadar diğer kişilerin duygu ve düşünceleri de etkilemektedir. Beden algısının kavramsal yönü olduğu gibi gerçek yönü de vardır. Beden algısı dinamik ve değişebilir niteliktedir. Beden algısı kavramının oluşmasında bilinç dışı öznel yaşantılarda önemli olduğundan hiç kimse kendi beden algısını tam olarak tanımlayamaz. Bütün bu çalışma sonuçlarına göre

beden algısı kavramı cinsiyet, yaş ve sosyal çevreye göre değişiklik göstermektedir (Ergür 1996).

1.2.4. Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısı; bireylerin kişisel özellikleri, o toplumda görünüşe yüklenen anlam ve değerlendirmeler ile toplumun kültürel yapılarına göre şekil almaktadır.

Cinsiyet: Yaş değişkeninin etkisi olmadan kadınlar erkeklere göre daha fazla bedenleri ile alakadardırlar. Bu noktada hemen hemen tüm kadınlarda beden algısı çok genç yaşta başlamakta ve yaşam boyu devem etmektedir (Acar 2010).

Hatalı beden algısı ve beden memnuniyetsizliğinin kadınlarda erkeklerden daha çok görülmesinin birkaç nedeni vardır. Kadınlar sosyokültürel baskılardan erkeklere oranla daha çok etkilenirler. Ayrıca medya ve ailelerin ilgisi genellikle kızlar üzerine yoğunlaşmaktadır. Medya da kadınlar için belirlenmiş ideal beden ölçüsü kesin iken erkekler için kesinleşmiş bir ölçü bulunmamaktadır (Demir 2006).

Günümüzde beden tekrar keşfedilen bir objedir, bilhassa kadın bedenin reklamlar başta olmak üzere moda vb. birçok konuda kitle kültüründeki mutlak varlığı ön plana çıkarılmaktadır. Sağlık, perhiz, gençlik, zariflik, erkeklik/dişilik, bakım, rejim gibi kavramlar bedenin etrafını kuşatarak onu bir kurtuluş nesnesine dönüştürmüştür. Kızlara göre normal görünmenin hâkim kriterleri, sağlıklı saçlar, doğru elbise ve ayakkabılar ile doğru vücut şeklidir. Magazin dergilerindeki modeller, kızların doğru ve normal algıladıkları rol modellerdir. Doğru görünüşe sahip olmamak kızlara göre sosyal gücü de kaybetmek anlamına gelmektedir. Kilo fazlalığı kızlarda ve erkeklerde farklı anlamlar ifade etmektedir. Erkekler az kiloya sahip olmayı olumlu görürken kızlar ideal olarak algılamaktadırlar. Kızlar, kültürel olarak güzel standartları olarak kabul edilen kalıplara erkeklerden daha fazla uymaya çalışmaktadırlar (Kalafat 2006).

Beden algısı cinsiyetlere göre farklı anlamlar taşımaktadır. Kadınların toplum içindeki kariyerleri için bedenlerinin önemli bir rol oynadığını, diğer taraftan erkekler için, zeka ve sağlıklarının daha önemli olduğunu belirtmiştir. Ayrıca farklılığın, büyütülme tarzındaki beden algısı konumlarına ait olduğunu belirten araştırmacılar da vardır. Buna uygun olarak, kadınlara güzelliğin değerli olduğunun

öğretildiği, buna karşılık, erkeklerin ise beden gücü ve yeteneklerinin değerli olduğunu öğrendikleri ileri sürülmektedir (Oğuz 2005).

Kadınlara onların toplumdaki yer ve itibarlarının, diğer alanlardaki başarılarına göre fiziksel görünüşlerinin daha yakından ilgili olduğunun öğretildiği ileri sürülmüştür. Bu da kadınları beden algısına daha önem verir hale getirmektedir (Alagül 2004).

Yapılan birçok araştırmada sosyal olarak kabul edilmiş değerler gözden geçirildiğinde, kadınlarda inceliğin tercih edildiği bir gerçektir. Bu nedenle kızlarda, beden memnuniyetsizliği ve kendilerini olduklarından daha şişman olarak görme oranları oldukça yüksektir. Batı kültürlerinde diyet uygulaması oldukça normal bir durum olarak kabul edilmektedir**.** Sosyal baskılar özellikle de medyanın baskıları kadınların kendilerini şişman görmesinde etkili olmaktadır. Tüm bu etkilerin sonucunda kadınlarda beden memnuniyetsizliği erkeklere göre daha yaygın duruma gelmiştir. Kadınlar erkeklere nazaran, normal vücut yapısına sahip olsalar bile, kendilerinin belirlenen ideal ağırlığın çok üzerinde olduklarını düşünmektedirler. Aynı farklılık diyet uygulamalarında da dikkat çekmektedir. Zayıflamak veya vücut ağırlığını korumak için diyete başvurma kadınlarda daha fazladır. Bedeninden memnuniyetsizlik duyan erkekler ise daha çok egzersizi tercih etmektedir (Demir 2006, French ve ark 1995).

Yaş: Bireylerde beden algısı çocukluk döneminde başlar. Çocuğun ailesiyle iletişime başlamasıyla birlikte, iletişimde bireyin karşılık olarak algıladığı davranışlar, bireyin zihninde kendi algısını yaratmasını sağlar. Çocuk okul başladıktan sonra algı evdekine göre daha rekabete dayalı bir duruma gelir. Çocuk nasıl göründüğüyle ilgili diğer çocuklardan geri bildirim alır. Bu, çocuğun kendini ve vücudunu algılamasında etkili bir yoldur. Kişinin tüm beden algısının oluşmaya başlaması çocukluğun bitip ergenliğin başlamasıyla olmaktadır. Fiziği değişir, soyut düşünce yeteneği gelişir. Ergenlikte bedeni ilgi odağı haline gelir ve bu dönemdeki kusurlar, birey için önemli utanç ve mutsuzluk kaynağı olabilmektedir (Alagül 2004, Aslan 2004).

Fiziksel görünüm ve kişinin kendisini beğenme duygusu baskındır. Bireyin fiziksel görünümde fark ettiği negatif bir nitelik onun psikolojik sorunlara girmesine yol açmaktadır (Ardıç 1992).

Zira ergenlik dönenimde ergenler vücutlarında meydana gelen değişimlere karşı duyarlı bir tutum içindedir. Bedenin yapısı, imgesi, görüntüsü ergenler için kuşku kaynağıdır. O, nedenleriyle ilgili büyüme sürecini fark edebilmek, fiziksel görünümlerini kabullenmek, vücut bakımını yapmak, atletik becerileri tecrübe etmede, boş vakit etkinliğinde, iş yaşamında ve günlük hayatında vücut hareketlerini etkin bir şekilde yerine getirme gereksinimi duymaktadır (İnanç ve ark 2004).

Vücut Ağırlığı: Beden algısı bozukluğu eğilimi olan obezite de, diğer bireyler uzun bakışları, kendi aralarında fısıltı şeklinde sessiz konuşmalar ve yorumlar obez bireylerin sosyal kaçınmaya itmektedir. Sosyal ortamlardan kaçınma davranışı, obez bireylerde depresyon ve diğer bozuklukların gelişmesine neden olabilir (Schwartz 2004).

Aynı zamanda şişman birey, vücudunu beğenmeyebilir, acayip karşılayabilir ve bedenlerini kötü olduğunu algılayabilmektedir. Bu nedenle diğer bireylerin çirkin bulduğunu, gülünç gördüğünü, hor karşıladığını, düşmanlık beslediğini düşünebilmektedirler. Bu sebeplerle obez bireylerin toplumda farklı şekilde algılanması, onların benlik saygılarını düşürmekte, kendilerine olan sayılarını yitirmesine neden olmakta bu duruma bağlı olarak da depresyona karşı daha duyarlı hale gelmektedirler (Özgür ve ark 2008, Kulaksız 2001).

Genel anlamda yapılan çalışmalarda ağırlık artışı ve şişmanlık ile beden memnuniyetsizliği arasında kuvvetli bir ilişkiden söz etmek mümkündür. Bireyin beden ağırlığının artışına göre memnuniyetsizlik düzeyi de artar, ağırlık düzeyine göre ise memnuniyet artmaktadır. Şişmanlığın ve ağırlık artışının biyolojik yönden birçok rahatsızlığın ortaya çıkmasına zemin hazırlamasının yanında bireyin kendi bedeninden duyduğu rahatsızlıktan dolayı ortaya çıkan psiko sosyal problemler yaşamaktadır (Demir 2006).

Düşük Özsaygı: Bireyin kedisini bir obje olarak değerlendirmesi neticesinde vardığı yargı ve geliştirdiği tutumdur. Benlik saygısı, kendine saygı, öze saygı gibi

terimlerde de ifade edilen özsaygı, kendini önemli görme, kendini kabul etme gibi kavramlarla ifade edilen bir üst kavram olarak ifade edilebilmektedir. Bu noktada benlik kavramının, beğenilip benimsenmesi özsaygıyı oluşturmaktadır. Benlik saygısı, "kişinin kendisini değerlendirmesi sonucu ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (Doğru ve Peker 2004).

Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal ve dolaylı olarak da bedensel öğeleri vardır. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini ortaya koyabilme, başarma, toplum içinde beğenilir olma, kabul görme, sevilme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir (Yörükoğlu 1985).

Polivy ve ark (2004)'nın araştırmasında diyet yapan ancak özsaygı düşüklüğü tespit edilmeyen bireylerin yeme davranışlarında daha ılımlı bir yol izledikleri belirlenmiştir. Düşük özsaygı tespit edilmiş olan ve diyet uygulayan kişilerde ise durumun daha ciddi olduğu gözlenmiştir.

Toplumsal Değerlendirmeler: Bedende yapılan fiziksel ya da biçimsel değişiklikler insanların yaşadıkları hemen her toplumda görülmektedir. Ancak bu değişikliklerin toplumların yapısına ve bu yapıyı etkileyen etmenlere göre birbirinden ayrıştığı dikkat çekmektedir. "Güzellik" kavramı, fiziksel ve bedenin yüzeyi ile ilgili yapılan değişiklikleri yakından etkiler. Güzelliğin toplumda ifade ettiği şeye göre bireyler bedenlerini değiştirmeye çalışmaktadırlar. Estetik kaygılar ile kullanılan kozmetikler, yapılan diyetler, başvurulan kimi meslek grupları (estetik cerrahi, ortodonti, kuaförler, vb) bireylerin bedenlerini "güzel" olarak algılama konusunda başvurdukları yollar arasında yer almaktadır (Aslan 2004). Bu anlamda vücut ağırlığı ve biçimi ile güzellik kavramının şekillendiği batılı toplumlarda yeme bozukluğu hastalığına sıklıkla karşılaşılmakta ve giderek artmaktadır. İnsanların zayıflaması için çeşitli diyetler, egzersizler uygulanmakta ve dünya basını tarafından zayıf olmaya teşvik edilmektedir: 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).

Örsel ve ark (2004) 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.

Yapılan araştırmalara göre sağlık standartlarında yer alan ölçüler toplum tarafından kabul görmemektedir. Özellikle beden memnuniyetsizliği tespit edilmiş olan bireylerin olmayı arzuladıkları ağırlık düzeyi, sağlık standartlarına göre belirlenen ağırlıktan oldukça düşüktür (Demir 2006).

Gerek kadın gerekse erkek birey, toplumsallaşma kurumlarının yolladığı görüntü ile alakalı mesajlardan etkilenmektedir. Özellikle kitle iletişim araçları tarafından zayıflığın ideal olduğu yönündeki mesajlar, kadınların bedeninden memnun olmama durumunun sosyokültürel sebebi olarak yorumlanmaktadır. Kitle iletişim araçları gün geçtikçe kadınları daha ince sunmaya devam etmektedir. 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, Eker 2006).

Araştırmacılara göre televizyon, bilhassa kadınlar için ince zarif kadın simgesi sunmakta ve sunulan ideal kadın tipine ise ulaşılamayacağını da dayatmaktadır. Ayrıca televizyonun bedensel inceliği sunmasının ötesinde kadınların kendisini algılamasına etki etmenin yanı sıra yeme düzensizliğine de etki etmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar doğruluğunu ortaya koyarak kitle iletişim araçlarının yanında arkadaş, ebeveynlerin konu üzerindeki rolünü de vurgulamıştır. Araştırmalara göre ebeveynlerin çocukların kiloları hakkında eleştirilerde bulunmalarının onları diyet yapmaya teşvik ettiği görülmüştür. Diğer taraftan ebeveynlerin kilo ile ilgili kaygısı daha çok kız çocuklarına yönelik olurken,

arkadaşların ve erkeklerinde konu üzerinde baskı unsuru oluşturduğu görülmüştür (Oğuz 2005).

Bu noktada bireyin ulaşmaya arzuladığı ideal ölçüler üzerinde, aile, arkadaş ve öğretmen tarafından yapılan kıyaslamaların ve medyanın etkisi olduğu savunulmaktadır. Lise öğrencilerinin örneklem olarak seçildiği bir araştırmada, aynı cins arkadaş baskısının zayıflama için en etkili sosyokültürel faktör olduğu belirtilmiştir (Demir 2006, Levine ve ark 2001).

1.3. Fiziksel Aktivite

Fizik aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir. Egzersiz, fizik aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir (Karacabey 2009).

Aktivite kas hacmini artırır, yağ miktarını azaltır ve net beden ağırlığında azalmaya neden olur. Düzenli egzersizin iştah azaltıcı etkileri de bilinmektedir. Kalori tüketimini artırır, bazal metabolizmayı hızlandırır. Ayrıca insulin duyarlılığı, HDL/LDL kolesterol oranını artırır (Wadden 2003).

1.3.1. Fiziksel Aktivitenin İnsan Yaşamındaki Rolü

Son zamanlarda hızla gelişen teknoloji insan gücüne duyulan gereksinimi azaltarak, bireyin doğal mekanizmasına uymayan bir yaşam biçimi ile birlikte çalışma alanı ve sosyal çevreden gelen baskılar, özellikle gelişmiş ülkelerdeki stresler dolaşım ve solunum sistemi hastalıklarını başta gelen ölüm nedenleri arasına sokan faktörlerdir. Bu nedenle fiziksel aktivite insanları bu gibi tehlikelere karşı dinamik yaşamın getirdiği birçok stres ve sıkıntılardan uzak bir ortam oluşturarak çözüm geliştirmekte ve sağlıklı yaşam biçimi sunarak tıbba yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin kişilerin sosyal, bireysel ve karakter gelişimi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Bu gibi etkenler insanların dünya genelinde gelişmiş ülkelerde fiziksel aktiviteye büyük önem vererek erken yaşlarda spor ve beden eğitimi programları uygulanmaktadır (Öztürk 1998).

İnsan organizmasının sağlıklı olarak fonksiyonlarını devam ettirmesinde hareketin önemi büyüktür. Beden eğitimi ve spor genel olarak bireyin fiziksel, psiko-sosyal, psiko-motor, zihinsel ve toplumsal gelişimine yönelik organize edilmiş bedensel etkinliklerin tümü olarak ele alınır. Aynı zamanda bireyleri zihinsel, ruhsal, duyusal ve toplumsal yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmek temel ilkeleri arasındadır (Ulukan 2012, Yetim 2010).

1.3.2. Fiziksel Aktivitenin Kişisel Etkileri

Fiziksel aktivitenin bireysel katkılarına bakıldığında birey üzerindeki en önemli etkilerinden biri sosyal gelişme ve sağlıklı yaşam biçimidir. İnsanlar içinde bulundukları toplumun, sosyal ve kültürel değerlerine uygun çabayı gösterir (Öztürk 1998, Akça 2012).

Kişilerin sosyalleşmesindeki en önemli faaliyetlerden biride fiziksel aktivitedir. Bununla birlikte bireysel etkilerin yanı sıra fiziksel aktivitelerin kişiye kazandırdığı sağlık boyutu da vardır. Sistemli ve programlı bir şekilde gerçekleştirilen aktiviteler bireyin bedensel, fiziksel ve bazı sorunlarıyla ilgili algılamanın olumlu yönde değişerek kişinin kendini fiziksel olarak iyi hissetmesi halinin göstergesidir (Zorba ve ark 2006). İnsan sağlıklı olmadan gerekli verimi elde edemez ve kendinden beklenen faydaları sağlayamaz (Akça2012).

1.3.3. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Etkisi

Yapılan araştırmalarda bedensel etkinliğin fiziksel sağlığa ilişkisini inceleyen çalışmalara bakılarak karşılaştırıldığında psiko-sosyal sağlığa yönelik araştırmaların çok sınırlı olduğu fark edilmektedir. Araştırmalarda ki niceliksel yetersizliğin başlıca sebebi psikolojik sağlığın tanımıyla ilgili tam bir uzlaşmanın sağlanamamış olmasındandır. Fiziksel aktivitenin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır. Korku, duygu durum, depresyon ve benlik tasavvurudur (Zorba ve ark 2006).

Fiziksel aktivite bireyleri günlük yaşantılarının monotonluğundan ve stresinden büyük ölçüde uzaklaştırarak kendilerine psikolojik ve sosyal fayda sağlamaktadır. Psikolojik açıdan bakıldığında fiziksel aktiviteler haz alma ve bireyleri mutlu etme duygusu yaşatmaktadır. Günümüzün hastalığı olarak

adlandırılan stresle başa çıkmada en önemli etken fiziksel aktivitelerdir. Bireylerin günlük yaşantısında karşılaştıkları monotonluğu fiziksel aktivite ile ortadan kaldırmak mümkündür. Bireylerin kendilerini mutlu hissedip gevşeyip rahatlamasını bir şeyleri başarma hazzı ve duygusunu hissettiğini göstermektedir (Akça 2012).

1.4. Egzersiz

Egzersiz, sağlığı geliştirmek ve zinde kalmak için tasarlanmış yapısal ve planlı bir süre devam eden hareketler topluluğudur (Ardıç 2012).

Düzenli yapılan bedensel egzersizlerin, sağlık açısından önemi her geçen gün daha da artmakta olup kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp ve damar sistemi fonksiyonlarının uygun bir şekilde çalışmasını sağlamaktadır (Akgün 1986).

Kendine özgü niteliklere sahip mükemmel bir varlık olan insan vücudunun merkezi sinir sistemi hayat dinamizmini denetim altında tutar. Kalp, düzenli bir şekilde kanı tüm vücuda dağıtır. Devamlı yapılan egzersizler solunum, sindirim, boşaltım ve iskelet kas sistemini istenilen seviyede düzenlerken, insan vücudunun uzun süreli hareketsiz kalması sonucunda hareket etme yeteneği körelmekte, sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır (Demir ve Filiz 2004, Erkan 1998).

Kroner damarlardan geçen kan miktarını arttırarak damarların genişlemesine yardımcı olamakta egzersizle kalbin tümüne daha fazla kan ulaşmasını sağlamaktadır. Yapılan düzenli aerobik egzersizlerle orta düzeyde bulunan hipertansiyonda, kan basıncını düşürür (Pehlivan 2000). Yapılan egzersizin temel amacı, bireyin beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kendine güven duymasını sağlayarak üst düzey bir performans ortaya koymaktır (Bilge 2000).

1.4.1. Aerobik Egzersiz

Aerobik yürüme egzersizleri vücuda oksijen kazandıran, oksijenin kullanım oranını arttıran aktivitelerdir. Kalp atım hızının maksimal %60-90 arasında yapılan uzun süreli yürüyüşlere ise, aerobik egzersizler adı verilmektedir (Günay ve ark 2006).

Sistemli ve düzenli bir şekilde yapılan aerobik egzersizlerin, uykuda düzelme, özgüvende artış, negatif düşünceden uzaklaşma, depresyon riskini azaltma gibi

olumlu etkilere sahip olduğundan söz edilmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre düşük düzeydeki fiziksel egzersizin ve kadınlar arasında depresyonu azalttığı görülmüştür (Azar ve ark 2008). Depresyon hastaları tarafından yapılan aerobik egzersiz ve yürüyüş programlarının kan dolaşımının hızlanmasına bağlı olarak olumlu etkiye yol açtığı belirlenmiştir. Ayrıca Fibromiyoloji, diyabet, hiperlipidem, kardiyovasküler gibi hastalıkların birçoğunun tedavisinde aerobik yürüme egzersizlerine başvurulduğu bilinmektedir (Zorba 2008).

Baybak ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, gönüllü olarak katılım gösteren 156 major depresyonlu hasta üç gruba ayrılarak, birinci gruba dört aylık aerobik egzersiz, ikinci gruba medikal tedavi, ikinci gruba ise hem aerobik egzersiz hem de medikal tedavi uygulanmıştır. Araştırmanın dördüncü, altıncı ve onuncu ayı sonunda elde edilen bilgilerin değerlendirilmesi neticesinde, depresyon belirtilerinin en fazla azaldığı grubun aerobik egzersiz programı uygulanan grup olduğu gözlenmiştir (Baybak ve ark 2000).

Roth ve arkadaşlarının 1051 kişilik öğrenci grubu üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, bir grup öğrenciye aerobik egzersiz, diğer gruba gevşeme eğitimi verilecek biçimde ayarlamıştır. İki gruba ayrılan öğrenciler 11 hafta sürecince haftada üç gün yarım saat çalışmışlardır. Sonuçta aerobik egzersiz grubunun BDÖ puanlarının düştüğü, yapılan aerobik egzersizin diğer gruba göre depresif belirtileri azaltmada daha etkili olduğunu saptamışlardır (Roth ve Holmes 1987).

1.4.2. Aerobik Egzersizin Yararları

- Kalp-dolaşım sistemi aracılığı ile yüksek tansiyon, şeker hastalığı, aşırı kilo, kolestrol ve hareketsizlik gibi risk faktörlerini önler.
- Kişide zihin açıklığın oluşturur. Ruhsal durumu ve enerji seviyesini geliştirip insanın stresten uzaklaşmasına katkıda bulunur.
- Kalp hastalıklarını ve kanseri önler.
- Romatizmalı hastalıkları geciktirir. Kemik ve kaslarda olumlu etkisi ile yaşlanmaya karşı bedeni daha güçlü tutar. Kan basıncını düşürür ve vücutta oluşan toksinlerin dışarı atılmasına yardımcı olur (Müftüoğlu 2003).

Bütün bunların ışığında yapılan bu çalışmada 8 haftalık aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nun 10.04.2014 tarihli ve toplantı 2014/11 numaralı etik kurulu kararına uygun olarak yapılmıştır.

2.1. Çalışma Evreni

Araştırmaya, Selçuk Üniversitesi olimpik yüzme havuzunun fitness salonunda egzersiz yapmaya gelen, yaş ortalaması 22,10 ±3,8 yıl, boy ortalaması 1,67 ± 0,04 m. ve kilo ortalamaları 55,88 ± 4,58 kg olan 57 kadın çalışma grubu olarak katılmıştır. Yaş ortalaması 20,71 ± 1,52 yıl, boy ortalaması 1,65 ± 0,05 m. ve kilo ortalamaları 66,57 ± 9,92 kg olan 45 kadın ise kontrol grubu olarak çalışmaya katılmıştır. Bu araştırmaya, toplam 102 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların 57'si deney grubunu 45'i kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubunu oluşturan kadınlara, 8 hafta süresince aerobik antrenman yaptırılarak, kontrol grubundaki katılımcılar normal çalışmasına devam etmiştir. Çalışma Selçuk Üniversitesi yüzme havuzu kondisyon merkezinde yapılmıştır. Anketler öntest ve sontest şeklinde her iki guruba uygulanmış. Yapılan aerobik antrenmanlar, uzman antrenörler tarafından haftada 3 gün yaptırılmıştır. Aerobik antrenmanın içeriği toplam 9 hareketten (bel çevirme, yarım mekik, iki ayağı çekme, bacak kaldırma, kalça kaldırma, tek bacak çekme, dirsek üstünde kol uzatma, bacak uzatma ve sırt germe) oluşan minder hareketlerinden oluşmaktadır. Çalışmaya, 20 dakikalık ısınma ile başlandı. Hareketler 3x10 şeklinde 3 set olarak uygulandı. Her set 30 dakika sürdü. Setler arasında 5 dakika aktif dinlenme uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan kadınların Bedenlerini algılama düzeylerini belirlemek için, Doğan ve Doğan (1992) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenirliği sınanmış "Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- MBSRQ) ", kullanılmıştır.

Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- MBSRQ) beden imgesinin tutumsal yönlerini

değerlendirmek için orjinali Winstead ve Cash (1984) tarafından 140 maddelik bir ölçek olarak geliştirilmiş, 54 maddelik kısa forma dönüştürülmüş, beden alanlarıyla ilgili 9, vücut ağırlığı ile ilgili 6 madde eklenmesiyle 57 madde halini alan, ruhsal 3 yönle (duygusal, bilişsel, davranışsal), bedensel 3 (fiziksel görünüş, fiziksel yeterlilik, biyolojik bütünlük) göstergeden oluşan Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği (MBSRQ) kullanılmıştır. Çok Yönlü Beden-Self İlişkisiÖlçeği'nde 7 alt ölçek grubu oluşturur. Buna göre alt gruplar şunlardır:

- Görünüş değerlendirme (5, 9, 17, 23, 32, 40)
- Görünüş Yönelimi (1, 2, 10, 18, 24, 25, 33, 34, 41, 42)
- Fiziksel Yeterliliğini Değerlendirme (3, 11, 19, 26, 35, 43)
- Fiziksel Yeterlilik Yönelimi (4, 12, 13, 20, 27, 28, 36, 44, 45)
- Sağlık Değerlendirmesi (6, 14, 21, 29, 37, 46)
- Sağlık Yönelimi (7, 8, 15, 16, 22, 30, 31, 38, 39, 47, 48)
- Beden Alanlarında Doyum (49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57)

Ters anlatımlı maddelerin tümü birlikte şunlardır: 12, 13, 14, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 40, 41. Bir deneğin ölçeğin maddelerinden aldığı puanların toplamı ölçek toplam puanını gösterir. Ölçeğin Türkçe formuna göre bir denek ölçekten en az 57, en çok 285 puan alabilir. Bir deneğin bir alt grubun maddelerinden aldığı toplam puanın, alt grup madde sayısına bölünmesiyle bulunur. Bulunan değer aynı zamanda o alt grubun madde ortalama puanıdır. Buna göre bir deneğin alt grup ortalama puanı en az 1, en çok 5 olabilir. Çok Yönlü Beden-Self İlişkisiÖlçeği beden imgesi yapısının benlik -tutumsal yönlerini değerlendirmek için geliştirilen ve 57 maddeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Geçerlik çalışması kapsam geçerliği ve yapı geçerliği yönlerinden yapılmıştır. Kapsam geçerliği için 45'i kız, 45'i erkek olmak üzere toplam 90 üniversite öğrencisine uygulanmış ve elde edilen veriler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı r, 0.58 olarak bulunmuş ve anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($p<0,001$). Yapı geçerliği için 20'si spor yapmayan kız, 20'si erkek olmak üzere toplam 40, düzenli spor yapan 20'si kız, 20'si erkek olmak üzere toplam 40 üniversite öğrencisine MBSRQ'nun Türkçe uyarlaması verildi. Düzenli spor yapan öğrencilerin ölçekten aldıkları ortalama

toplam puanları 214,5 MOP'ları 3,76; spor yapmayan öğrencilerin ortalama toplam puanları 197,45, MOP'ları 3,46'dır. Her iki grubunMOP'ları arasında fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur (t=3,82, p<0,01). Güvenirlik çalışması " test-tekrar test yöntemi"yle yapıldı. Bunun için ölçek 20'si kız, 20'si erkek olmak üzere toplam 40 üniversite öğrencisine iki hafta arayla verildi. Test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenirlik çalışmasında alt grupların kendi içlerindeki güvenirlik katsayıları kızlarda 0,96, erkeklerde 0,92, tüm deneklerde 0,94 olarak bulunmuştur. Tüm denekler için alt grupların alfa iç tutarlık katsayıları 0,72-0,81 arasında değişmektedir (Doğan ve Doğan 1992).

2.2. İstatistiksel Analiz

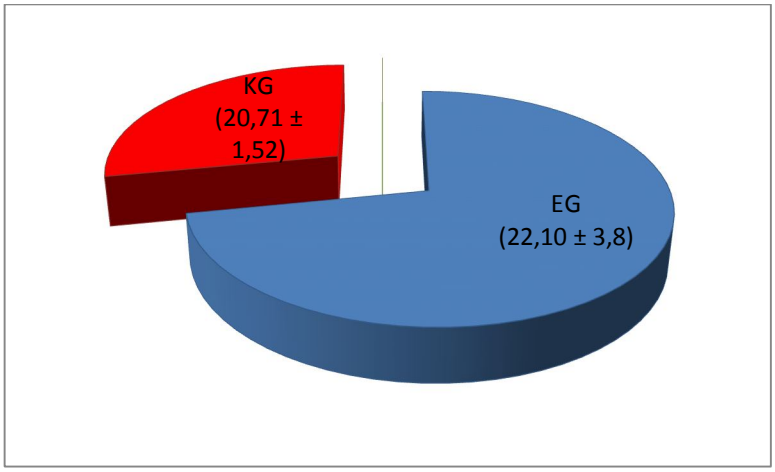
Çok Yönlü Beden-Self İlişkisiölçeğinden elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 10.0 istatistik programı kullanılmış olup, normallik sınamasına göre, bağımsız gruplarda t testi ve bağımlı guruplarda eşleştirilmiş t testi kullanılmıştır. Bu çalışmada, hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu araştırmaya: Egzersiz grubu (n=57) ve kontrol grubu (n=45) olarak toplamda 102 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Bunların beden algılarını belirlemek için yapılan istatistiki analizleri tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

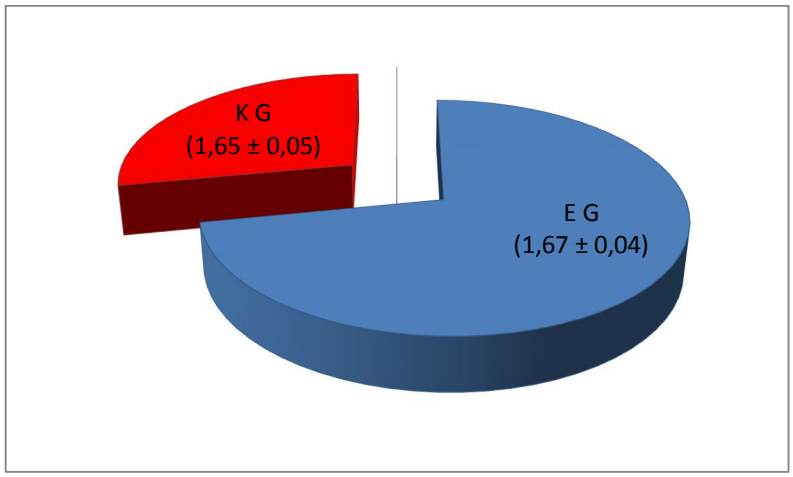
Çizelge 3.1. Araştırmaya katılanların Yaş, Boy, Vucut Ağırlığı Ortalamaları.

	Egzersiz Grubu (n=57)	**Kontrol Grubu (n=45)**
Yaş (yıl)	22,10 ± 3,8	20,71 ± 1,52
Boy (cm)	1,67 ± 0,04	1,65 ± 0,05
Vücut Ağırlığı (kg)	55,88 ± 4,58	66,57 ± 9,92



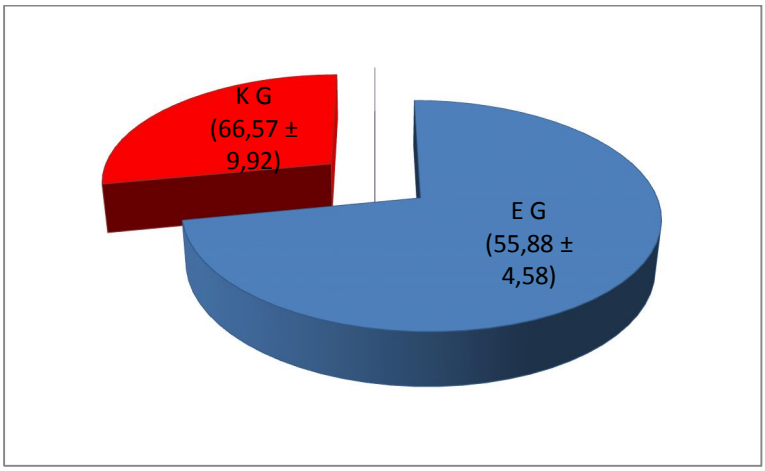
EG:(Egzersiz Grubu), **KG**: (Kontrol Grubu).

Şekil 3. 1. Araştırmaya Katılan Grupların Yaş (yıl) Ortalamaları.



EG:(Egzersiz Grubu), **KG**: (Kontrol Grubu).

Şekil 3. 2. Araştırmaya Katılan Grupların Boy (cm) Ortalamaları.



EG:(Egzersiz Grubu), **KG**: (Kontrol Grubu).

Şekil 3. 3. Araştırmaya Katılan Grupların vücut ağırlığı (kg) Ortalamaları.

Çizelge 3.1 ve şekil 3.1 de görüldüğü gibi egzersiz grubunun yaş ortalaması 22,10 ± 3.8 kontrol grubuna ilişkin yaş ortalaması ise 22,10 ± 3,8 olarak tespit edilmiştir. Çizelge 3.1 ve şekil 3.2 de görüldüğü gibi egzersiz grubunun boy ortalaması 1,67 ± 0,04, kontrol grubunun boy ortalaması ise 1,65 ± 0,05 olarak tespit edilmiştir. Çizelge 3.1 ve şekil 3.3 de görüldüğü gibi egzersiz grubunun vücut ağırlıkları ortalaması 55,88 ± 4,38, kontrol grubunun vücut ağırlıkları ortalaması ise 66,57 ± 9,92 olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 3. 2. Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin beden algısı ön test puanlarının deney ve kontrol grubu bakımından karşılaştırılması.

Beden Algısı Alt Boyutları	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Görünüş Değerlendirme	Deney Grubu	57	20,19	3,056	1,439	0,154
	Kontrol Grubu	45	19,29	2,565		
Görünüş Yönelimi	Deney Grubu	57	35,54	3,246	0,062	0,950
	Kontrol Grubu	45	35,50	3,250		
Fiziksel Yeterliliğin Değerlendirilmesi	Deney Grubu	57	19,91	2,565	-0,531	0,597
	Kontrol Grubu	45	20,21	2,532		
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	Deney Grubu	57	30,16	4,109	1,704	0,092
	Kontrol Grubu	45	28,76	3,124		
Sağlık Değerlendirme	Deney Grubu	57	19,65	3,243	2,744	0,00*
	Kontrol Grubu	45	17,91	2,275		
Sağlık Yönelimi	Deney Grubu	57	37,07	4,271	1,609	0,111
	Kontrol Grubu	45	35,59	4,215		
Beden Alanlarına Doyum	Deney Grubu	57	31,00	4,807	0,927	0,356
	Kontrol Grubu	45	30,06	4,465		
Toplam Puan	Deney Grubu	57	193,53	15,582	1,980	0,051
	Kontrol Grubu	45	187,32	12,092		

*P<0,05

Çizelge 3.2 İncelendiğinde araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin beden algısı ön test puanlarının deney ve kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasında, görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam puan açısından deney grubu ön test değerleri ile kontrol grubu ön test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Buna karşın, sağlık değerlendirmeye ilişkin ön test puanları bakımından deney grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05).

Çizelge 3.3.Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin beden algısı son test puanlarının deney ve kontrol grubu bakımından karşılaştırılması.

Beden Algısı Alt Boyutları	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	T	P
Görünüş Değerlendirme	Deney Grubu	57	21,65	2,279	2,763	0,007*
	Kontrol Grubu	45	20,12	2,972		
Görünüş Yönelimi	Deney Grubu	57	37,14	3,884	1,532	0,129
	Kontrol Grubu	45	35,76	4,553		
Fiziksel Yeterliliğin Değerlendirilmesi	Deney Grubu	57	24,05	2,761	8,028	0,000*
	Kontrol Grubu	45	19,29	2,692		
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	Deney Grubu	57	34,89	4,985	6,125	0,000*
	Kontrol Grubu	45	29,00	3,321		
Sağlık Değerlendirme	Deney Grubu	57	22,81	3,870	5,573	0,000*
	Kontrol Grubu	45	18,44	3,135		
Sağlık Yönelimi	Deney Grubu	57	40,75	4,024	4,669	0,000*
	Kontrol Grubu	45	36,68	4,043		
Beden Alanlarına Doyum	Deney Grubu	57	29,30	7,404	0,267	0,790
	Kontrol Grubu	45	28,88	6,795		
Toplam Puan	Deney Grubu	57	210,60	19,735	5,587	0,000*
	Kontrol Grubu	45	188,18	16,253		

*P<0,05

Çizelge 3.3. İncelendiğinde araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin beden algısı son test puanlarının deney ve kontrol Grubu bakımından karşılaştırılmasında, görünüş değerlendirme, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirmeye, sağlık yönelimi ve toplam puan açısından deney grubu son test değerleri ile kontrol grubu son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Buna karşın, görünüş yönelimi ve beden alanlarına doyum son test puanları bakımından deney grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.4. Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin beden algısı ön test – son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılması.

Beden Algısı Alt Boyutları	Deney grubu (N=57)		T	P
	Ön Test	Son Test		
	Ort± SD	Ort± SD		
Görünüş Değerlendirme	20,19±3,056	21,65±2,279	2,739	0,008*
Görünüş Yönelimi	35,54±3,246	37,14±3,884	2,176	0,034*
Fiziksel Yeterliliğin Değer.	19,91±2,565	24,05±2,761	7,667	0,000*
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	30,16±4,109	34,89±4,985	5,399	0,000*
Sağlık Değerlendirme	19,65±3,243	22,81±3,870	4,810	0,000*
Sağlık Yönelimi	37,07±4,271	40,75±4,024	4,721	0,000*
Beden Alanlarına Doyum	31,00±4,807	29,50±7,404	1,582	0,119
Toplam Puan	193,53±15,582	210,60±19,735	5,092	0,000*

*P<0,05

Çizelge 3.4. İncelendiğinde araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin beden algısı ön test – son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında, görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi ve toplam puan açısından deney grubu ön test – puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Buna karşın, beden alanlarına doyum alt boyutu ön test – son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.5. Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin beden algısı ön test – son test puanlarının kontrol grubu bakımından karşılaştırılması.

Beden Algısı Alt Boyutları	Kontrol grubu (N=45)			
	Ön Test	Son Test	T	P
	Ort± SD	Ort± SD		
Görünüş Değerlendirme	19,29±2,565	20,12±2,972	1,242	0,223
Görünüş Yönelimi	35,50±3,250	35,76±4,553	0,304	0,763
Fiziksel Yeterliliğin Değer.	20,21±2,532	19,29±2,692	1,478	0,149
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	28,76±3,124	29,00±3,321	0,294	0,771
Sağlık Değerlendirme	17,91±2,275	18,44±3,135	0,863	0,394
Sağlık Yönelimi	35,59±4,215	36,68±4,043	1,099	0,280
Beden Alanlarına Doyum	30,06±4,465	28,88±6,795	0,771	0,446
Toplam Puan	187,32±12,092	188,18±16,253	0,245	0,808

Çizelge 3.5 İncelendiğinde araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin beden algısı ön test – son test puanlarının kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasında, görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam puan açısından kontrol grubu ön test – puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

4. TARTIŞMA

8 haftalık aerobik antrenmanın beden algısı üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin beden algısı ön test – son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında, görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi ve toplam puan açısından deney grubu ön test – puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$).

Buna karşın, beden alanlarına doyum alt boyutu ön test – son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$).

Buna karşın, beden algısı ön test – son test puanlarının kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasında, görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam puan açısından kontrol grubu ön test – puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$).

Katılımcılarının görünüş değerlendirme ön test son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında deney grubu ön test puanları ile son test puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erman (2004)'ın yapmış olduğu spor yapan kadınlarda benlik saygılarındaki yükselmenin çalışmamızla benzer özellikler gösterdiği görülmektedir. Karademir ve ark (2013) çalışmalarındaki araştırma sonuçlarına göre örneklem grubunun benlik saygıları ile yaşam doyum düzeyleri ve vücut benlik algıları (memnuniyetleri) arasında düşük düzeyde de olsa pozitif ve doğrusal yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu söylemişlerdir. Ayrıca yapılan çalışmalarla beden imgesine 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, ayrıca pozitif vücut imgesine sahip bireylerin ileride sağlıklı bir bedene

ve olumlu bir düşünceye sahip olacakları bildirilmektedir (Altıntaş ve Aşçı 2005, Baştuğ 2008, Açıkada 2004).

Ayrıca dansçılar üzerinde yapılan bir çalışmada da bireylerin fiziksel benlik alt değerleri oldukça yüksek olduğu söylenmiştir (Akyol ve ark 2015).

Beden algısı ön test son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında görünüş yönelimi acısından deney grubu ön test puanları ile son test puanları açısından bakıldığında Zekioğlu ve ark (2006). Yapmış olduğu spor yapan ve spor yapmayan bayanlarda Çok Yönlü Beden-Self İlişkisinin araştırıldığı bir çalışmada; düzenli spor yapan ve spor yapmayan bayan üniversite öğrencilerinin beden imgesi ve bazı sosyo demografik özellikleri ile ilişkisi incelenmiştir. Görünüş Yönelimi (GY) ortalama puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde Koruç ve Bayar'ın (1989) araştırma sonuçları ile de benzerlik göstermektedir. Buna göre spor yapmayan bayanların görünüş yönelimi değerlerinin yüksek olması, görünüşüne dikkat eden, giysilerine özen gösteren, aynada görünüşünü kontrol eden, kendini iyi gösterecek kıyafetler giyen bireyler olduğunu gösterirken sporcu bayanların sporun gerektirdiği sadelik, güç, ağır antrenman koşulları gibi nedenlerden dolayı sporcu bayanların estetiğe ve görünüşe daha az önem vermelerinden kaynaklandığını söylemek mümkündür. Diğer taraftan Bayar'ın (2006) 12 haftalık step-aerobik egzersizin ev kadınları ve üniversite öğrencisi kadınlardaki etkisinin incelendiği bir çalışmada, egzersiz programının ev kadınları ve üniversiteli öğrencilerinde özellikle estetik görünüm açısından beden imgesinin değerlendirilmesinde yararlı olduğu bulunmuştur. Kişinin olumlu benlik geliştirmesi, kendini kabul edebilmesi için onun başkaları tarafından kabul edilmesi ve bazı işlerde başarılı olması gerekmektedir. Genel anlamda beden algısı, bireyin kendi dış görünüşü ile ilgili algısı ve düşüncesidir. Bireyin beden algısı üzerinde önceden tecrübe ettiği ve bedeniyle ilgili geçmiş ve mevcut duygu, tutum ve algıları kadar diğer bireylerin bakış açısı da önemlidir. Benzer şekilde Öztürk (2014) tarafından yapılan sedanter bayanlarda step-aerobik ve pilates egzersizinin yapısal biomotorik ve psikolojik özellikler üzerine etkilerinin incelendiği çalışmada görünüş yönelimi açısından anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan diğer bir çalışmaya göre de görünüş yönelimi alt boyutunda anlamlı fark olduğu söylenmiştir. (Erşan ve Doğan 2002). Yapılan başka çalışmalarda örnekleme dahil edilen 15-17 yaş aralığındaki 531

öğrenciden, kadın ergenlerin %43'ünün, erkek ergenlerden ise, %18.3'ünün daha zayıf olmayı istedikleri saptanmıştır. Ayrıca konu üzerine yapılan diğer çalışmalarda kadınların erkeklere oranlara bedenlerinden daha az hoşnut olduğu ve daha zayıf bedene sahip olma eğilimi sonucuna varılmıştır (Örsel ve arkadaşları 2004, Vançelik ve ark 2007).

Çalışmaya fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi acısından bakıldığında Mülazımoğlu ve ark (2001)'nın yapmış oldukları sporcu ve sporcu olmayan bayanların fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyi ile ilgili yapılan bir çalışmada; fiziksel görünüşleri hakkında sporcu olmayanlara göre daha olumlu algılamalara sahip olduğu ve spora katılımın kişinin bedenine ilişkin tutumlarını, duygularını ve davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ve beden imgesini artırırken, sosyal fizik kaygı düzeyini azalttığını ortaya koymuştur. Grogan (1999) tarafında yapılan diğer bir çalışmaya göre fiziksel görünümden hoşnut olmayan kişiler farklı diyet yapma, estetik ameliyatı gibi yöntemlere başvurmaktadır. Çalışmaya göre beden algısı fiziksel yeterlilik algısını etkilemektedir. Bu sonuç itibari ile yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Canpolat ve ark (2003) Türkiye'deki ergenlerde beden kitle indeksi ve beden algısının kendilik algısı üzerine etkisini incelemişlerdir. 15-17 yaş aralığındaki 242 kız, 289 erkek öğrencinin katıldığı çalışmada, kendilik algısı ile objektif olan beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı lakin öznel bir ölçüm olan beden imajıyla arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Dönmez ve Aydos, (2000) tarafından yapılan bir çalışmada step aerobik çalışmalarının sırt, bacak, el kavrama kuvveti üzerinde pozitif etkisi olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde Karacan ve Çolakoğlu, (2003) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Söz konusu çalışmaların sonuçları yapılan çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermekte olup, çalışmada fiziki yeterliliğin arttığı belirtilmektedir. Farklı bir çalışmada ise Ergür (1996), araştırmaya katılan kişilerin fiziksel görünüşlerini değerlendirmede bir farklılık görmemiş buda toplam puan bakımından kontrol grubumuzun sonuçları ile benzerlik göstermektedir. yapılan çalışmaların uzman antrenörler nezaretinde yapılmaması ve düzensiz egzersizlerin bu sonuçlarda önemli olduğu kanaatini ortaya çıkarmıştır.

Fiziksel yeterlilik yönelimlerine ilişkin araştırmaya katılan katılımcıların beden algısı ön test son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasına bakıldığında yapılan çalışmalar ile benzer sonuçların bulunduğu araştırmalar mevcuttur. Buna göre; Pilates ve step aerobik egzersiz çalışmalarının kuvvet üzerinde olumlu etkisi olduğu bilinmektedir.Yapılan araştırmalara göre özellikle kadınlar olmak üzere bireyin fiziksel aktivitelere yöneldiği ve amacına ve edinimine göre step-aerobik, fitness, plates gibi aktivitelere başvurduğu görülmektedir. Söz konusu kazanımlar arasına beden algısının yükseltilmesi de eklenebilmektedir. Fiziksel aktiviteye başlama yaşının benlik algısını olumlu yönde değiştirdiği, Gültekin (2002) tarafından yapılan ve fiziksel aktiviteye erken yaşta başlayan sporcuların geç yaşta başlayanlara göre benlik algısının daha yüksek olduğunu saptadığı çalışmada belirlenmiştir. Buna göre fiziksel aktivite yapan bireylerde kilo almanın engellendiği ve geciktiği sonucu çıkarılabilmektedir. Yapılan diğer bir çalışmaya göre ise fiziki aktive yapmayan bireylerin kilo almayı daha meyilli olduğu fiziksel aktivitenin kilo almayı önlediği ve geciktirdiği sonucuna varılmıştır (Sevimli 2008).

Sağlık değerlendirilmesi acısından bakıldığından yapılan benzer çalışmalarda Baştuğ ve Kuru'nun (2009) bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeylerini ölçmeye yönelik çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşılmış, Aşçının (1999) yapmış olduğu çalışma sonucunda, başarıya giden yolun sağlıklı bireylerden geçtiğini, yeterli beslenme, yaşam koşulları ve çevresel faktörlerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Pehlivan ve ark (2009) yapmış oldukları çalışmada spor yapan kadınlarda fiziksel aktiviteye katılma nedenlerini sıralamaları istenmiştir. Sıralamaya göre ilk sırada "sağlık" sonrasında sırayla "kilo vermek", "fiziksel görünümü korumak", "günlük sıkıntılardan uzaklaşmak", "boş zamanları değerlendirmek" gelmektedir.

Sağlık Yönelimi acısından Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin beden algısı ön test son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında deney grubu ön test puanları ile son test puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Benzer bulgular Baştuğ'un (2008) yapmış olduğu çalışmada da yer almaktadır. Çalışmaya göre, spor yapanların fiziksel sağlıklarındaki en küçük değişikliği dahi fark ettikleri, sağlıklı olmayı önemsedikleri sonucuna varılmıştır. Zekioğlu'nun (2003) sağlık yönelimi açısından yaptığı

çalışmada da sağlıklı olmanın gerekliliği sonucu yer almaktadır,bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir. Acar (2010) tarafından Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğrenciler birbiri ile kıyaslandığında fiziksel aktivite yapan öğrencilerin beden algısının daha olumlu olduğu gözlenmektedir.

Katılımcılarının beden alanlarına doyum ön test son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında deney grubu ön test puanları ile son test puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Tamer ve ark (2013) yapmış olduğu çalışmada ise Sporcuların yaşam doyumları ile memnuniyetleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Söz konusu çalışma bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Egzersizin insan yaşamındaki etkileri, fiziksel ruhsal ve sosyal yönden faydaları ve sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin göz ardı edilmesi mümkün değildir. bu bağlamda konuyu ele aldığımızda, bireyler hareket etmeye ve antrenman yapmaya ihtiyaç duyarlar. Hareketsiz bir yaşam sürdüren bireyleri bedensel bozukluklarından ve zihinsel rahatsızlıklarından koruyabilmenin en iyi yollarından biri fiziksel aktiviteyi ve egzersizi yaşamının her alanına yayarak bu alışkanlıkları kazandırmaktır.

Bunlarla birlikte sağlıklı beslenme, düzenli yaşam ve bedensel temizliğin kişilerin beden algılarını da olumlu yönde etkileyeceği bilinmekte, küçük yaşlarda verilecek spor sevgisi ve bilinçli antrenmanın bireyler üzerinde daha etkili olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma aerobik egzersizlerin beden algısı üzerine olumlu etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmanın deney grubunu oluşturan kadınların yapmış oldukları egzersizler onların sağlık, görünüm, bedensel anlamda doyum yaşamalarını ve fiziksel yeterlilik algısına katkı yaptığını ortaya koymaktadır. Beden algısının yüksek olması, kişinin kendisini psikilojik olarak mutlu, güvenli ve değerli hissetmesini sağlamaktadır.

- Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkilerinin farklı antrenman programları ile değerlendirilmesinin bu alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Beden Algısının farklı cinsler ve yaş grupları açısından da değerlendirilmesi önem arz etmektedir.
- Beden imgesi kavramında benlik önemlidir, buna göre sporcularda ve sporcu olmayanlarda beden imgesi ve benlik saygısı ilişkisine bakılabilir.
- Farklı antrenman türlerinin beden algısı üzerine olası etkileri de çalışılmalıdır.
- Elit düzeydeki sporcuların beden algısı düzeyleri araştırılıp incelenebilir.

6. KAYNAKLAR

Acar TÖ, 2010. Kocaeli üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık- mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağı dağılımı ile ilgisi. Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana bilim dalı, Kocaeli.

Açıkada C, 2004. Training in Children, Acta Orthop Traumatol Turc, 38:16-26.

Akça N.Ş, 2012. Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 8-17, Ankara.

Akgün N, 1986. Egzersiz fizyolojisi, Ege Üniversitesi Basımevi, 3(1), p. 211- 222, İzmir.

Akyol P, Vedat Y, 2015. Beden Eğitimi Öğrencileri, Öğretmenleri ve Dansçıların Fiziksel Benlik Algılarının Karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2109-120.

Alagül Ö, 2004. Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Altıntaş A, Aşçı F.H. 2005. Fitness Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: III Sayı: 3.

Ardıç F, 1992. Ankara'nın iki lisesindeki adölesanların üreme sağlığı konusunda bilgi ve tutumları üzerine bir inceleme. Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara.

Ardıç F, 2012. Anthropometry and exercise in obesity. in: preedyh and book of anthropometry: physical measures of human form in healt handdisease. Springer Science Business Media, 1919-35.

Aslan D, 2004. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. STED 13 (9), 326-29.

Aşçı F.H, 1999. Spor psikoloji kursu 1997, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Azar D, Ball K, Salmon J, Cleland VJ, 2008. He association between physical activity and depressive symptoms in young women: a review. Mental Health and Physical Activity, 1, 82-8.

Baştuğ G, 2008. Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri Ve Cinsiyet Rolleri Üzerine Bir Araştırma, (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.

Baştuğ G, 2008. Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir araştırma, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baştuğ G, Kuru E, 2009. Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine araştırma, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29 (2), 533-55.

Bayar P, 2006. On iki haftalık egzersizin ev kadınlarında ve üniversite öğrencisi kadınlarda beden imgesi üzerine etkisinin karşılaştırılması. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, M.Ü. Muğla.

Baybak M, Blumenthal JA, Herman S, Khatri P, Doraiswamy M, Moore K, 2000. Exercise treatment formaj ordepression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. Psychosomatic Medicine, 62 (1), 633-38.

Baymur F, 1996. Genel psikoloji, Aka basımevi, İstanbul.

Bilge M, 2000. Türk bayan hentbol milli takımı oyuncularının somatotip profilleri ve yabancı ülke sporcuları ile karşılaştırılması. Spor Araştırmaları Dergisi, 4, Ankara.

Canpolat B, Örsel S, Akdemir A, Özbay M.H, 2003. Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü, 3P Dergisi, 11: 143-154.

Cindaş A, 2001. Yaşlılarda egzersiz uygulamasının genel ilkeleri. TurkishJournal of Geriatrics Geriatri, 4 (2), 77-84.

Cusumano DL. Thompson JK, 1997. Body imageand body shapeideals in magazines: exposure, awareness, and internalization. SexRoles, 37: 701–21.

Çok F, 1990. Body images atisfaction in turkish adolescents. Adolescence. 25 (98), 409-22.

Demir BD, 2006. Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Demir M, Filiz K, 2004. Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 5 (2), p. 110-113.

Doğru N, Peker R, 2004. Özsaygıyı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. Eğitim Fakültesi Dergisi 17 (2), 315-328.

Dönmez G, Aydos L, 2000. Kalistenik çalışmaların orta yaşlı sedanter bayanların fizyolojik ve fiziksel Parametreleri üzerine etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5,17-25.

Eker E, 2006. Edirne ili kentsel alanında yaşayan erişkinlerde beslenme durum değerlendirmesi. Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği, İstanbul.

Ergür E, 1996. Üniversite Öğrencilerinde Beden- Benlik Algısı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Erkan N, 1998. Yaşam boyu spor. Ankara.

Erman KA, Şahan A, Can S, 2004. Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Foulds GA, Bedford A (1977) Self-esteem, Antalya.

Erşan E, Doğan O, 2002. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitabı, Antalya.

French SA, Perry CL, Leon GR, Fulkerson JA, 1995. Dieting behavior and weighthange history in female adolescents. Health Psychol. 14, 548-555.

Grogan S, 1999. Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children, great britain briddlesltd.,guilfordandking'slynn.

Grogan S, 2008. Body image: under standing body dissatisfaction in men, women, and children ,Routledge, Psychology press.

Güçlü M, 2008. Kırıkkale il merkezi ilköğretim ve lise öğrencilerinin beslenme ve spor tezi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.

Gültekin O, 2002. Türkiye'de slalom ve kayaklı koşu yapan genç erkek ve kayakçıların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ, 2006. Spor fizyolojisi ve performans ölçümü, Gazi Kitabevi, Ankara.

Güney S, 1998. Davranış bilimleri ve yönetim psikolojisi terimler sözlüğü, Ocak Yayınları, Ankara.

Gürsoy D, 2003. Adölesan dönem skolyoz olgularında ameliyat öncesi ve ameliyat sonrası dönemde beden algısı ve benlik saygılarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

İkizler C, 1994. Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Yayınevi, İstanbul.

İkizler C, Karagözoglu C, 1997. Sporda Başarının Psikolojisi Dağıtım, Alfa Basımevi, İstanbul.

İnanç BY, Bilgin M, Atıcı MK, 2004. Çocuk ve ergen gelişimi gelişim psikolojisi, Nobel Kitabevi, Adana.

Kalafat T, 2006. Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi.

Karacabey K, 2009. Theeffect of exercise on leptin, insulin, cortisolan dlipidpro files in obese children. The Journal of International Medical Research. 37 (5), 1283-9.

Karacan S, Çolakoğlu FF, 2003. Sedanter orta yaş bayanlar ile genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kan lipitlerine etkisi. Spormetre, 1 (2), .83-8.

Karademir T, 2013. "Haltercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*." Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi 14.3.

Karademir T, Türkçapar U, Ulucan H, Bahadir Z, 2013. Haltercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesİ Dergisi (KEFAD) Cilt 14,Sayı 3, S.285-294.

Koruç Z, Bayar P, 1989. Sporun kişilik üzerine etkileri araştırma raporu. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sesam, Ankara.

Kulaksızoğlu A, 2001. Ergenlik psikolojisi. 4. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Kundakçı, 2005. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Levine MP, Smolak L, Hayeden H, 2001. The relation of Nociocult urelfactorsto eatingattitu desandbeha viorsa mongmiddle schoo lgirls. Int J EatDisord. 29 (2), 216-23.

Morrison TG, Kalin R, Morrison MA, 2004. Body image evaluationand body image investment amonga dolescents: a test of sociocultural and social comparisont heories. Adolescence, 39 (155): 571-87.

Müftüoğlu O, 2003. Yaşasın Hayat, 13.Baskı, İstanbul.

Mülazımoğlu Ö, Kirazcı S, Aşçı FH, 2001. Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygısı ve beden imgesinden hoşnut olma. 7. Uluslararası Spor Sempozyumu, 27-29 Ekim, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Oğuz GY, 2005. Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. Selçuk İletişim Dergisi; 4 (1), 31-7.

Örsel S, Canpolat B, Akdemir A, Özbay H, 2004. Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. Türk Psikiyatri Dergisi; 15 (1), 5-15.

Özaltın G, 2003. Beden algısı değişimine yaklaşımlar. Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi, 8,51,4-14.

Özgür G, Gümüş A, Palaz C 2008. Obez bireylerin depresif belirti düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11(3):77-85.

Öztürk F 2014. Sedanter bayanlarda sekiz haftalık step-aerobik ve pilates egzersizinin yapısal biomotorik ve psikolojik özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Pehlivan A, 2000. Fitness salonlarında risk faktörü taşıyan kişilerde uygulanabilecek, interval prensipli aerobik antrenman programı. Spor Araştırmaları Dergisi 4(1), Ankara.

Pehlivan Z, Tatar G, Çamlıgüney F, 2009. 20-40 Yaş Arası Dışı Kadın Ve Çalışma Spor Yapma Etkileyen Faktörler Çalışması, Sivas.

Polivy J, Joshi R, Herman CP, 2004. Self-enhancingeffects of exposuretothin-body images. Int J EatDisord. Apr, 35 (3), 333-41.

Rodoplu G, 1992. Mastektomi ve histerektomi ameliyatı sonrası beden algısı bütünlüğü bozulmuş hastaların beden imajları konusunda hissettiklerinin incelenmesinde hemşirenin rolü. Yüksek Lisans, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Roth DL, Holmes DS, 1987. Influence of aerobic exercise training and relaxation training on physical and psychologic health fllo wingstress fullive events. Psychosomatic Medicine, 49,355-65

Schilder P, 1950. The image and appearance of the human body. International universitiespres, New York.

Schwartz MB, Brownell KD, 2004. Obesityand body image. bodyİmage. 1(1), 43-56.

Sevimli D, 2008. Erişkinlerde fiziksel aktivite - beden kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. TAF PrevMedBull. 7(6),523-8.

Souto CMRM, Garcia TR, 2002. Construction andvalidation of a body ımage ratingscale: a preliminary study. Int J Nurs Terminol Classif, 13(4), 117–26.

Şanlı E, 2008. Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyinin – yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Temel M, 2005. Beden imajını etkileyen faktörler ve beden imajı doyumu. Sendrom Dergisi, 62–65.

Uğur G, 1996. Üniversite öğrencilerinde atılganlık ve beden algısı ilişkisi, Yüksek lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü İzmir.

Ulukan H, 2012. İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi. Yüksek Lisans Tezi, KMÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Vançelik S, Önal S, Güraksın A, Beyhun G, 2007. Lise öğrencilerinin yeme davranışları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (2), 98-105.

Wadden TA, Osei S, 2003. Obezite Tedavisi, Obezite tedavi el kitabı, s. 229-48.

Yetim A, 2010. Sosyoloji ve spor, 4. Baskı, Berikan Yayınevi, Ankara.

Yörükoğlu A, 1985. Gençlik çağı, Tisa Matbaası, Ankara.

Zekioğlu A, 2003. Spor yapan ve sedanter yaşayanlarda çok yönlü beden-self ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.

Zekioğlu A, Mir E, Tatar A, 2006. Spor yapan ve sedanter yaşayanlarda çok yönlü beden-self ilişkisi, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Muğla Üniversitesi, Muğla.

Ziyalar A, 1980. Sosyal psikiyatri, Yüce Yayınları.

Zorba E, 2008. Yaşam ve egzersiz, Gazi Haber Dergisi, 1, 44-47.

Zorba E, İkizler HC, Tekin A, Miçoğullar O, 2006. Herkes için spor, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul,

EK-B Anket Formu

Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği

Aşağıda bireylerin duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili çeşitli anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımı dikkatle okuyarak size en uygun seçeneği, ilgili harfin altındaki boşluğa (x) biçiminde işaretleyerek belirtiniz.

A-Kesinlikle katılmıyorum. B-Çoğunlukla katılmıyorum. C-Kararsızım D-Çoğunlukla katılıyorum E-Tamamen katılıyorum

A B C D E

1. Dışarı çıkmadan önce görünüşüme daima dikkat ederim ☐☐☐☐☐
2. Kendimi en iyi gösterecek giysileri almaya dikkat ederim ☐☐☐☐☐
3. Fiziksel sağlık testlerinin çoğundan geçerim. ☐☐☐☐☐
4. Üst düzeyde fiziksel güce sahip olmak benim için önemlidir. ☐☐☐☐☐
5. Bedenim cinsel yönden çekicidir. ☐☐☐☐☐
6. Sağlığımı kontrol altında tutuyorum. ☐☐☐☐☐
7. Fiziksel sağlığımı etkileyen etkenler hakkında çok şey biliyorum. ☐☐☐☐☐
8. Bilinçli olarak sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirdim. ☐☐☐☐☐
9. Diğer insanların gördükleri halimden hoşnutum. ☐☐☐☐☐
10. Fırsat buldukça aynada görünüşümü kontrol ederim. ☐☐☐☐☐
11. Fiziksel yönden dayanıklı bir kişiyim. ☐☐☐☐☐
12. Sportif yarışmalara katılmak benim için önemli değildir. ☐☐☐☐☐
13. Fiziksel yönden iyilik halimi korumak için özel çaba harcamıyorum. ☐☐☐☐☐
14. Sağlık durumum beklenmedik iniş çıkışlar göstermektedir ☐☐☐☐☐
15. Sağlıklı olmak yaşamımdaki en önemli şeylerden biridir. ☐☐☐☐☐
16. Sağlığımı bozabilecek herhangi bir şeyi yapmam. ☐☐☐☐☐
17. Birçok kişi benim iyi göründüğüm düşüncesindedir. ☐☐☐☐☐
18. Her zaman iyi görünmek benim için önemlidir. ☐☐☐☐☐
19. Fiziksel becerileri kolayca öğrenirim. ☐☐☐☐☐
20. Fiziksel gücümü artıracak şeyler yaparım. ☐☐☐☐☐
21. Nadiren hastalanırım. ☐☐☐☐☐
22. Kendim için sık sık sağlıkla ilgili kitap ve dergiler okurum. ☐☐☐☐☐
23. Giysisiz (elbisesiz) görünüşümü beğeniyorum. ☐☐☐☐☐

24. Görünüşüm uygun olmadığında tedirgin olurum. □□□□□

25. Genellikle nasıl göründüğüme dikkat etmeden elime ne geçerse giyerim. □□□□□

26. Bedensel spor ve oyunlarda yetersizim. □□□□□

27. Atletik (sportif) becerilerim üzerinde pek düşünmem. □□□□□

28. Fiziksel dayanıklılığımı geliştirmeye çalışırım. □□□□□

29. Bedenimin bir günden bir güne nasıl olacağını hiç bilemiyorum. □□□□□

30. Hasta olduğumda hastalık belirtilerine fazla dikkat etmem. □□□□□

31. Dengeli ve besleyici bir diyet almaya özel çaba harcamam. □□□□□

32. Giydiklerimin üzerime uymasından hoşlanırım. □□□□□

33. İnsanların görünüşümle ilgili düşüncelerine aldırmam. □□□□□

34. Saçlarımın güzel görünmesi için özel çaba harcarım. □□□□□

35. Fizik yapımı beğenmiyorum. □□□□□

36. Fiziksel yönden aktif (hareketli) olmaya çalışırım. □□□□□

37. Sıklıkla hastalıklara karşı dayanıksız olduğumu düşünürüm. □□□□□

38. Herhangi bir hastalık belirtisi ortaya çıktığında bedenimle yakından ilgilenirim. □□□□□

39. Grip veya soğuk algınlığına yakalandığımda bu durumu önemsemem ve normal yaşamımı sürdürürüm. □□□□□

40. Fiziksel yönden çekici değilim. □□□□□

41. Nasıl göründüğümü hiç düşünmem. □□□□□

42. Fiziksel görünüşümü daima iyileştirmeye çalışırım. □□□□□

43. Fiziksel görünüşüm uyumludur. □□□□□

44. Fiziksel sağlıkla ilgili çok şey biliyorum. □□□□□

45. Yıl boyunca düzenli spor yaparım. □□□□□

46. Fiziksel yönden sağlıklı bir kişiyim. □□□□□

47. Fiziksel sağlığımdaki en küçük değişiklikleri bile fark ederim. □□□□□

48. Kendimde bir hastalığın ilk belirtileri ortaya çıktığında tıbbi yönden yardım isterim. □□□□□

49. Yüzümden hoşnutum (yüz şekli, görünüşü, cilt) □□□□□

50. Saçımdan hoşnutum (rengi, sıklığı, yapısı) □□□□□

51. Alt gövdemden hoşnutum (kalçalar, bacak, uyluk) □□□□□

52. Orta gövdemden hoşnutum (mide, bel) □□□□□

53. Üst gövdemden hoşnutum (göğüsler, omuz, kollar) □□□□□

54. Kas yapısından hoşnutum (tonusu) □□□□□

55. Ağırlığımdan hoşnutum (kilo) □□□□□

56. Boyumdan hoşnutum □□□□□

57. Tüm görünüşümden hoşnutum □□□□□

8. ÖZGEÇMİŞ

1985 yılında Kahramanmaraş'ta doğdu İlk, Orta ve Lise Öğrenimini Kahramanmaraş'ta tamamladı. Lisans Eğitimine 2008 yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitiminde başladı. Lisans Eğitimini 2012 yılında başarıyla tamamladıktan sonra 2012-2013 yılında Yüksek Lisansını yine aynı bölümde devam ettirerek 3.Kademe Yüzme Antrenörlük belgesine sahip olup Galatasaray Spor Okulunda Antrenörlük yapmaktadır.