

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCU VE SEDANTER KADINLARDA
BENLİK SAYGISI İLE BEDEN ALGILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ
(ORDU İLİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şevval SARI BİNLER

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Ayhan Dever

ORDU-2021

ONAY

Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Şevval SARI BİNLER tarafından hazırlanan ve Doç. Dr. Ayhan Dever danışmanlığında yürütülen “Sporcu ve Sedanter Kadınlarda Benlik Saygısı ile Beden Algısı Arasındaki” adlı bu tez, jürimiz tarafından ... / .../ 20... tarihinde oybirliği/oyçokluğu ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Ayhan DEVER

Başkan : Ünvanı, Adı ve SOYADI İmza.....
(Anabilim Dalı, Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Ünvanı, Adı ve SOYADI İmza.....
(Anabilim Dalı, Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Ünvanı, Adı ve SOYADI İmza.....
(Anabilim Dalı, Üniversitesi)

ONAY

... / ... / 20... tarihinde enstitüye teslim edilen bu tezin kabulü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../20... tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../20...

İmza

Enstitü Müdürü

Dr. Öğr. Üyesi Hanife DURGUN

TEZ BİLDİRİMİ

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Şevval SARI BİNLER

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmamda bana güvenen aynı zamanda akademik yönden çok şeyler öğrendiğim, ekibinde olmaktan mutluluk ve gurur duyduğum, öneri ve destekleriyle çalışmama rehberlik eden değerli hocam ve danışmanım Sayın Doç. Dr. Ayhan DEVER'e;

Hem lisans hem de yüksek lisans hayatım boyunca bilgi ve deneyimlerinden istifade edebildiğim, üzerimde emeği olan Öğr. Gör. Ezel Nur Korur'a, Dr. Öğr. Üyesi Hasan SÖZEN'e, Dr. Öğr. Üyesi Ercüment ERDOĞAN'a, Dr. Öğr. Üyesi Erdal ARI'ya, Doç. Dr. Özgür DİNÇER'e, Dr. Öğr. Üyesi Burkay CEVAHİRCİOĞLU'na ve Doç. Dr. Alparslan İNCE'ye;

Hayatım boyunca aldığım kararlarda benden desteğini ve güvenini esirgemeyen, arkamda olduğunu hissettiren, tez sürecinde bana sakin ve verimli çalışma ortamını sağlayan, varlığına şükrettiğim annem, babam, kız kardeşlerime sonsuz teşekkür ederim...

Hayatımın her evresinde yanımda olup yüzümü güldüren hayatımı güzelleştiren bana her türlü desteği ve güveni veren kıymetli eşim Metehan Onur Binler'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Şevval SARI BİNLER

ORDU / 2021

ÖZET

SPORCU VE SEDANTER KADINLARDA BENLİK SAYGISI İLE BEDEN ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Amaç: Sporcu ve sedanter kadınlarda benlik saygısı ile beden algıları arasındaki ilişki ortaya koymaktır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın evrenini Ordu İli merkezi sınırları içerisinde yaşayan 250'i sporcu 250'i sedanter olmak üzere toplam 500 gönüllü kadın çalışmaya katılmıştır. Rosenberg benlik saygısı ölçeği ve beden algısı ölçeği uygulanmıştır.

Bulgular: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan kadınların spor yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. ($p<0,05$) Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten kadınların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı, sedanter kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Bedensel Algı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan kadınların spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten kadınların Bedensel Algı Ölçeği puanı, sedanter kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Sonuç: Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda spor yapan kadınların sedanterlere göre benlik saygısı istatistiksel olarak anlamlı iken beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik, Beden, Benlik Saygısı, Beden Algısı, Sporcu, Sedanter

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-RESPECT AND BODY PERCEPTIONS IN ATHLETES AND SEDANTERED WOMEN

Purpose: To reveal the relationship between self-esteem and body perceptions in athletes and sedentary women.

Materials and Methods: A total of 500 volunteer women, 250 of whom are athletes and 250 of whom are sedentary, who live within the borders of Ordu city center, participated in the study. Rosenberg self-esteem scale and body image scale were applied.

Results: There is a statistically significant difference between the Rosenberg Self-Esteem Scale score and the sports status of the women participating in the study ($p < 0.05$). The Rosenberg Self-Esteem Scale score of the women who participated in the study and stated that they did sports was significantly higher than the sedentary women. There is a statistically significant difference between the Bodily Perception Scale score and the sports status of the women participating in the research ($p < 0.05$). The Body Perception Scale score of the women who participated in the study and stated that they did sports was significantly lower than the sedentary women.

Results: In line with the findings obtained in this study, while the self-esteem of the women doing sports was statistically significant compared to the sedentary women, there was no statistically significant difference between body perception.

Keywords: Self, Body, Self-Esteem, Body Perception, Athlete, Sedentary

İÇİNDEKİLER

ONAY.....	I
TEZ BİLDİRİMİ	I
TEŞEKKÜR.....	II
ÖZET	III
ABSTRACT	IV
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Benlik	3
2.2. Benlik Saygısı (Öz Saygı).....	5
2.2.1. Yüksek Benlik Saygısı.....	7
2.2.2. Düşük Benlik Saygısı	7
2.3 Benlik Saygısının Gelişimi.....	9
2.4. Benlik Saygısının Gelişimini Etkileyen Faktörler	10
2.4.1. Aile	10
2.4.2. Eğitim.....	10
2.4.3. Başarı	11
2.4.4. Sosyo-Ekonomik Düzey	11
2.5. Beden Algısı	12
2.5.1. Beden Algısı (Vücut Farkındalığı) Tanımı	12

2.5.2. Beden Algısı Bileşenleri	14
2.5.2.1. Beden Gerçekliği	14
2.5.2.2. Beden Sunumu	14
2.5.2.3. Beden İdeali.....	14
2.5.3 Beden Algısı'nın Gelişimi	15
2.5.4. Beden Algısını Etkileyen Faktörler	16
3. GEREÇ VE YÖNTEM	18
3.1. Araştırmanın Modeli.....	18
3.2. Araştırmanın Konusu ve Amacı.....	18
3.3. Evren ve Örneklem.....	18
3.4. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması	19
3. 5. Verilerin Analizi	20
4. BULGULAR.....	21
5. TARTIŞMA.....	61
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKLAR.....	74
EKLER.....	81

1.GİRİŞ

İlk çağlarda insanlar, sporu hayatını devam ettirebilmek adına hareket etme zorunluluğu olarak uygularken gelişen ve değişen dünya koşullarında bu zorunluluğundan uzaklaşmış ve yaşamaya dönük bedensel eylemler giderek sportif bir görünüm almaya başlamıştır (Fişek, 1998). Modern çağ insanı konu olduğunda bazı insanların hareketsiz bazı bireylerin ise daha fazla hareket halinde olduğu gözlemlenir. Hareketsiz diğer bir ifade ile düzenli bir şekilde egzersiz yapmayan veya hiç egzersiz yapmayan bireyler ‘’sedanter’’, hareket halinde olup düzenli egzersiz yapan bireyler ise ‘’sporcu/aktif’’ olarak ifade edilebilir.

Birey, hayatı boyunca gelişen bir yapıdadır ve bu süreç boyunca iyi bir benlik sahibi olmak aynı zamanda beraberinde iyi bir ruh sağlığını da getirmektedir. Benlik ve benlik algısı, bebeklik çağından itibaren gelişmeye başlamakta ve yaşama boyu gelişmeye devam etmektedir (Candemir, 2000).

Benlik fenomenal algı alanında ‘’bana ait’’ diyebileceğimiz yaşantıların tümüdür. Bireyin benlik bilinci onun kendisini nasıl algıladığını, nasıl gördüğünü ve nasıl tanımladığını içerir (Cüceloğlu, 1997).

Benlik kavramının, benlik imgesinin birey tarafından beğenilip beğenilmemesi durumu ise benlik saygısını meydana getirmektedir. Benlik saygısı, benliğin duygusal tarafıdır. İnsanın kendisini değerlendirmesi sonucu ulaştığı, benlik kavramının onaylanma durumudur. Birey kendinde eksikler bulabilir, kendini eleştirebilir ya da kendini tamamen onaylayıp kendini olumlu bulabilir. Kişinin kendini beğenmesi ya da kendisine saygı duyması için üstün nitelikleri olmasına gerek yoktur. Çünkü benlik saygısı kişinin kendini olduğundan aşağı ya da üstün görme durumu değil kendini olduğu gibi kabul etmesi durumudur. Kendini olumlu ve beğenilmeye sevmeye değer bulmaktır. Kişinin kendini olduğu gibi benimseyip kabul etmeyi tanımayı ve sevmeyi içeren süreçlerdir. Özüne güvenmeyi gerektiren olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 1986).

Hayatımızda fiziksel ve ruhsal süreçlerin bir bütün içerisinde olduğu bilinmektedir. İnsanlar bu yönüyle sosyal olan bir yapıya sahiptir. Beden kavramı insanların dış görünüş ve içsel düşünceleriyle ilgili bütün algı ve bilgilerini kapsayan bir yapıdır (Hamurcu, 2014).

Hayatı boyunca dış görünüş insanlar için çok önemli bir kavram haline gelmiş, fiziksel anlamda form tutmak daha fit ve hoş görünmek için çeşitli fiziksel aktivite ve diyet programlarına ihtiyaç duymuştur. Fit olmak, göz alıcı görünmek insanların kültürel bir yapısı haline getirilmeye çalışılmış aynı zamanda kitle iletişim araçları da buna destek vermiştir (Mülazimoğlu ve Aşçı, 2004).

Bu bilgilerden hareket ederek özellikle günümüz kapitalist toplumunda önemli bir konuma gelen insan bedeninin, hem beden saygısı hem de beden algısı oluşumunda önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmemiz mümkün olmaktadır. Bireylerin kendi bedenlerine yönelik saygıları ve bedenlerini algılayış biçimleri bu çalışmanın özünü oluşturmaktadır. Çalışmada düzenli bir şekilde sportif aktivitelere katılım gösteren kadınlarla, düzenli bir şekilde sportif faaliyetlere katılım göstermeyen veya sportif faaliyetlere katılım göstermeyen sedanter kadınların, benlik saygıları ile beden algıları arasındaki ilişki ortaya konmaya çalışılmıştır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Benlik

Benlik kavramı, latince maske anlamına gelen ‘persona’ kelimesinden ortaya çıkmıştır (Arseven,2001). Benlik, insanların sahip oldukları fizyolojik, zihinsel ve ruhsal özelliklerin (Eren,2004) yanı sıra kendilerine has davranışların tamamı olarak ifade edilmektedir (Köknel, 1985).

Benlik kavramıyla ilgili olarak pek çok tanım bulunmaktadır. En genel anlamıyla benlik; kişinin, kendini her şey ve herkesten farklı, tek bir varlık olarak hissetmesi ve bunun farkında olması durum şeklinde tanımlanabilir (Budak,2005).

Benlik kavramıyla ilgili soruların ilk olarak Antik Yunan’da Aristoteles’e kadar dayandığı bilinmektedir. Aristoteles’in davranışlarının fiziksel veya fiziksel olmayan yanlarını fark etmesiyle, diğer düşünürler de bilinç, düşünce ve bilginin doğası hakkında sorular sormaya ve açıklamalar yapmaya başlamışlardır. Yüzyıllar sonra Descartes, ‘düşünüyorum, o halde; varım ‘ diyerek sadece zihin ile beden arasındaki ayrımın değil aynı zamanda bu iki kavram arasındaki ilişkinin de üzerinde durmuştur (Cevher ve Buluş,2007).

Benlik (self) kavramı, William James (1963) ile birlikte ortaya çıkmıştır. James, benliğin insanın vücudu, özellikleri, arkadaşları, çevresi, sahip olduğu şeyler, ailesi gibi bireyin kendisinin sayabileceği her şeyden oluştuğunu ifade etmektedir. Benlik en geniş anlamda insanın kendini tanımlarken söyleyebileceği her şeyin toplamıdır (Karabulut, 2014).

Benlik, insanların iç dünyalarındaki kendilerini gözlemleyen, eleştiren, değerlendiren ve tavırlarını düzene koyup onları yöneten güçtür. İnsanların, kendi kişiliklerine ilişkin düşünceleri veya kendilerini nasıl gördükleridir. İnsanın kendisiyle ilgili tutum ve inançlarını içeren benlik, kişinin ne olduğu konusundaki düşüncelerinin dışında ne olmak istediği ve ne olması gerektiğiyle ilgili fikirlerini de kapsamaktadır (Öz, 2004).

Bireyin farklı kişilik özelliklerine ne derece sahip olduğu (Bıyıklı,1989) veya bireyin kendisini algılama biçimi olarak tanımlayabileceğimiz ‘benlik’ kavramının insan yaşamında büyük yeri bulunmaktadır (Yalom,2000).

Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin görüşlerimiz ve kendimizi nasıl gördüğümüzle ilişkili bir durumdur. İç varlığımızın tümünü oluşturan benlik ‘‘ben neyim?’’, ‘‘ne yapabilirim?’’, ‘‘yeteneklerimnelerdir?’’, ‘‘hangi değer yargılarına sahibim?’’, ‘‘ne yapmalıyım veya yapmamalıyım?’’ vb. sorulara bireyin olumlu veya olumsuz bir şekilde cevap verebilme şeklidir (Şimşek ve ark., 2008).

Benlik; insanın kim olduğuna ve kim olacağına ilişkin tutarlılık, görüş ve inanç gibi özelliklerini birleştirerek ortaya çıkan değerlendirme durumudur. Kim olduğumuzu veya kim olacağımızı merak etmemiz sonucunda benlik kavramı gelişim göstermeye başlamaktadır. Zihinsel, devinimsel ve duygusal gücümüze ilişkin bilincimiz, benliğimizi bulmamıza yardımcı olurken (Başaran,2008), insanın yaptığı hareketlerin üzerine düşünmesi de benlik kavramını şekillendirmektedir (Şahin, 2007).

Benlik kavramının tanımlarını incelediğimizde bu kavramın, bireyin yaşamını tümüyle etkileyen bir bütün olduğu durumu karşımıza çıkmaktadır. Bu yüzden olumlu benlik geliştiren bireyler, hayatın tüm alanlarında (aile, iş hayatı vb.) genel olarak başarılı ve mutlu olabilmektedirler. Çünkü bu bireyler, kendini tanıyan, kendisiyle barışık ve yine kendisiyle uyumlu kişilerdir. Tam tersine olumlu benlik geliştiremeyen bireyler ise hayatlarında kendilerini tam anlamıyla tanımlayamamakta ve sürekli bir arayış içinde olabilmektedirler. Bunun sonucunda ise mutsuzluk, başarısızlık ve tükenmişlik hayatlarının merkezine oturabilmektedir. Benlik, bireyin çocuk yaştan itibaren toplumdaki aldığı uyarıcılar ve mesajlar sonucunda oluştuğu için bireyin yaşadığı çevrenin bu konuda bilinçlenmesi bireylerin en azından olumlu bir benlik yapısı oluşturabilmesi için önemlidir.

Benliğin doğru bir biçimde gelişebilmesi için bireylerin kendini tanıması şarttır. Kendini tanımayan birey, tam olarak hayattan beklentilerini, isteklerini anlamayacaktır. Bu da bireyin psikolojik olarak tekrar bir çöküş yaşamasına neden olup hayat kalitesini olumsuz etkileyecektir.

Görüldüğü üzere bireyin olumlu benlik bilincine sahip olması, kendisini değerli görmesine, kendisine inanmasına ve yeteneklerini geliştirmesine etki etmektedir. Bu özellikler bireyin başarı potansiyeline, ilişkilerine ve amaçlarına da fayda sağlamaktadır (Poul,1996).

2.2. Benlik Saygısı (Öz Saygı)

Benlik saygısı, basit bir şekilde bireyin kendisini başarılı, yeterli, önemli, yetenekli ve değerli biri olarak algılama seviyesi ve kendisini bu şekilde tanımlaması şeklinde tanımlanabilir (Brooks, 2004).

Benlik saygısıyla ilgili yapılan diğer tanımlara bakacak olursak; benlik saygısı, insanın kendisini tanıması ve gerçekçi bir şekilde kendisini değerlendirmesi sonucunda kendi beceri ve güçlerini olduğu gibi kabul edip benimsemesi şeklinde tanımlamakta tanımlanmaktadır. Diğer bir ifade ile benlik saygısı, bireyin kendisine karşı duymuş olduğu sevgi, saygı ve güven duygularını ifade etmektedir (Çuhadaroğlu, 1986).

Bir diğer tanımlama da ise benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan kendisinden memnun olup olmaması durumu şeklinde ifade edilmektedir. Bu değerlendirme sonucunda benlik saygısı olumlu veya olumsuz olarak ifade edilebilir (yüksek-düşük). Bireyin içinde bulunduğu koşullara göre değişebilir. Diğer bir ifade ile benlik saygısı değişken bir yapıya sahiptir. (Sivribaşkara, 2003).

Benlik saygısının, düşük veya yüksek düzeyde olması durumu, bireylerin davranışlarına, düşüncelerine ve duygularına da yansımaktadır. Buna bağlı olarak benlik saygısı, bireyin kendisine ve etrafına bakış açısının ve davranışlarının şekillenmesinde de etkili olmaktadır. Benlik saygısının düşük veya yüksek olması, insan hayatını doğrudan bir şekilde etkilemektedir. İnsanlar sahip oldukları özelliklerden memnun olup, hayatlarını huzurlu bir şekilde devam ettirebiliyorsa, bu durum insanların yüksek benlik saygısına sahip olduğunu gösterir ve bu pozitif durum bireyin iş ve sosyal yaşamında katkı sunar. Benlik saygısı daha düşük olan bireylerin ise buldukları çevreye uyum sağlayamamalarına bağlı olarak mesleki ve sosyal yaşamları boyunca başarılı oldukça zordur (Sivribaşkara, 2003).

Benlik saygısının toplumsal, zihinsel, duygusal ve bedensel öğeleri bulunmaktadır. Bireyin kendini değerli hissetmesi, kendini toplumda saygın bir kişi olarak görmesi, başarılı olması, kendini sevmesi, kendi bedensel özelliklerini kabul etmesi, onaylanma, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde başlıca kriterlerdendir (Yörükoğlu, 1985).

Erikson, benlik saygısının kökenini, psikososyal gelişim basamaklarının birinci döneminde yer alan temel güvene karşı güvensizlik döneminde kazanılan ayrılık ve süreklilik duygusuna bağlamaktadır. İkinci dönemde çocuğun idrar, dışkılama kasları üzerinde kontrol sağlaması ve benlik saygısı desteğiyle kendini denetleyebilmesi, çocuğa özerklik duygusunu kazandırır. Çocuğun sosyal varlığının farkına varması ve kendi üzerinde kurduğu hâkimiyet duygusu, benlik saygısı gelişiminde önemli etkisi vardır. Erikson'un psikososyal gelişim basamaklarının beşinci dönemi olan kimlik oluşum sürecinin de benlik saygısının gelişiminde önemli bir rolü vardır. Bu dönemde, diğer insanlar tarafından yapılan değerlendirmeler, daha önceden kazanılan ayrılık ve süreklilik ile uyuşması sonucunda benlik kimliği duygusu ortaya çıkmaya başlamaktadır. Bu şekilde kimlik duygusunun gelişimini sağlayan benlik saygısı, çocukça bir ben merkezilik duygusunun aksine, yetenekler ve sosyal teknikler, ego ideali ve sosyal rol ilkelerine dayanmaktadır (Erikson, 1984).

Rosenberg, benlik saygısını bireyin kendisine ilişkin olumlu veya olumsuz davranışı şeklinde açıklamıştır. Birey, kendisini değerlendirmesinde olumlu tutum içerisindeyse yüksek benlik saygısına, olumsuz bir davranış içindeyse ise düşük benlik saygısına sahiptir (Rosenberg, 1965).

Coopersmith, benlik saygısı kavramını, bireyin kendi saygınlığını değerlendirme biçimi olarak tanımlamakta ve kavramı insanın kendi yeterlik, değer, başarı ve prensiplerine ilişkin inancının ve kendini kabul ya da kabullenme davranışlarının bir ifadesi şeklinde açıklamaktadır. Benlik saygısının normal şartlarda değişmediği buna karşın cinsiyet, yaş ve diğer benzer koşullarda farklılık gösterebileceğini söylemek mümkündür (Özşaker, 2008).

Coopersmith (1967), benlik saygısını içerisinde içsel ve dışsal unsurlar bulunduran, karmaşık bir yapıya benzetmektedir. Benlik saygısı, bireyin kendisini ne derecede başarılı ve önemli belirtmektedir. Coopersmith, benlik saygısının en önemli unsurlarının yeterlik duygusu, değerlik, ülkü ve beceri olduğunu belirtmiştir (Özşaker, 2008).

Benlik saygısı, gerçek ve savunucu benlik saygısı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Birey kendisini değerli olarak hissetmesine gerçek benlik saygısı, bireyin kendisini değersiz hissettiği halde bu durumu kabul etmemesi ise savunucu

benlik saygısı olarak ifade edilmektedir (Coopersmith, 1967). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, daha iyimser, kendilerini rahat bir şekilde ifade edebilen, hayata daha olumlu bakabilen, meseleler karşısında çözümler üretebilen kişiler iken (Arıca, 1999) tam tersi davranış gösteren bireylerin ise düşük benlik saygısına sahip ve özgüveni düşük kişiler olduğu düşüncesi ön plana çıkmaktadır.

2.2.1. Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin, kendi yetenek ve kararlarına çok güvendikleri ifade edilmektedir. Bireylerin içinde bulunduğu sosyal ortamdaki liderlik vasıfları ve davranışlarındaki kararlılık bu güven sayesinde ortaya çıkmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler gruplar arasındaki sorunlarda ön plana çıkabilmekte ve kolayca dostluk kurabilmektedirler. Eleştiri aldıklarında ise bunu normal bir şekilde karşılayıp, kendilerini kolay bir şekilde açıklayabilmektedirler. Liderlik özellikleriyle ön plana çıkan bu bireyler, sadece kendilerini düşünmemekte diğer kişilerle ve sorunlarla daha fazla ilgilenip onlara yardımcı olma çabası içerisine girmektedirler (Akkuş, 2005).

Toplum içerisinde kendisini daha değerli hisseden, kendisine saygı duyabilen, hayattan zevk alabilen diğer bir ifade ile yüksek benlik saygısına sahip olan bir kişi, gelecek adına daha umutlu ve iyimser olup, beklentilerini gerçekleştirmeye yakın bireyler olarak tanımlanmaktadır (Turan ve ark., 1998).

Bu ifadelerden hareket ederek benlik saygısı yüksek olan bireyleri, kendilerini rahatça ifade edebilen, objektif olarak değerlendirebilen, yaptıkları kusurları kabul ederek düzeltmeye çalışan, sorumluluklarının bilincinde olan ve diğer bireylerle dostluk ilişkilerinde başarılı olan olarak ifade etmek mümkündür.

2.2.2. Düşük Benlik Saygısı

Coopersmith (1967), problemler karşısında kendisine güvenemeyen, düşüncelerini rahat bir şekilde ifade etmekten kaçınan insanları, benlik saygısı düşük bireyler olarak ifade etmiştir. Benlik saygısı düşük bireyler, toplum içerisinde görüşlerini aktarmaktan ziyade sadece diğer insanları dinlemeyi tercih etmektedirler (Özşaker, 2008).

Benlik saygısı düşük olan bireyler, düşüncelerini ifade ettikleri zaman, diğer insanlar tarafından kabul görmeme korkusunu yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar. Bu şekilde düşüncelerinin nedeni ise, sadece başarılı olduklarında diğer insanlar tarafından kabul göreceğini düşünmeleridir. Diğer bir ifade ile toplumda sadece başarının kabul göreceğine inanmaktadırlar. Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler, gerçek kişiliklerini gösterdiklerinde çoğunlukla olumsuz geri dönüşler almışlardır. Bundan dolayı kendilerine karşı pek sevgi beslememekte, her olaya olumsuz bakmakta ve konular hakkında ders çıkarmak yerine sessiz kalmayı tercih ederler (Pişkin, 2001).

Bireylerde benlik saygısının gelişiminde, diğer insanlar tarafından kabul görme duygusu önemli bir yere sahiptir. Fakat benlik saygısı düşük olan kişiler sevilmediklerini düşünmekte ve dış görünüşlerini beğenmemektedirler. Görünüşleri iyi olsa da kendileri hakkında olumlu düşünmezler. Bireylerin erken yaşta yaşadıkları başarısızlıklar, benlik saygısının düşük olmasına neden olmaktadır. Bunda en önemli etken ise ailelerin, bireylerin yaşamış oldukları birtakım başarısızlıkların sorumlusu olarak bu kişileri görmeleridir. Bu nedenle düşük benlik saygısına sahip bireyler, riske girmemekte ve başarısız olmayı tekrar göze alamamaktadırlar (Sezer, 2001).

Benlik saygısı düşük olan bireyler, kendilerine güvenemeyen, yeteneklerinin kısıtlı olduğunu veya herhangi bir yeteneğe sahip olmadıklarını düşünen, insanlar tarafından dışlandığını ve buna bağlı olarak hayattan beklentileri olmayan bireyler (Turan ve ark., 1998) olarak görülmektedir.

Coopersmith, benlik saygısı seviyesinin belirlenmesinde, bireylerin sahip olduğu değerlerin önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin, hayattaki hedefleriyle, bu hedefleri gerçekleştirmeye giden yolda gösterdikleri çaba arasında büyük bir farklılık bulunmaktadır. Birey, amaçlarına ulaşmadığı için başarısızlık duygusu ortaya çıkmakta ve bu da benlik saygısını düşürmektedir (Özşaker, 2008).

2.3 Benlik Saygısının Gelişimi

Teorisyenler, bireylerde benlik saygısının oluşumunda, kişiler arası ilişkilerin büyük bir rol oynadığını ifade etmektedir. İnsanların hayatları ve deneyimledikleri her olay, benliklerine etki etmektedir. Çünkü bireyler hayatlarının ilk yıllarından itibaren sevilme, korunma, kabul görme temel ihtiyaçlarının yerine getirilmesi ve yapabildiği işlerde başarılı olmak vb. birçok unsur, kişinin benlik saygısı düzeyinin gelişimi üzerinde büyük bir öneme sahiptir (Baymur, 1994). Bu durum ise kişinin benliğine karşı olumlu ya da olumsuz bakış açısına bağlı olarak benlik saygını da belirlemektedir. Kişinin benlik kavramı gerçekçi ve olumlu ise yüksek benlik saygısına sahip olması beklenmektedir (Sezer, 2001).

İnsanlar, daha fazla oranda değer verdiği diğer insanların karar ve değerlendirmelerinden etkilenebilir. Diğer bir ifade ile bireyler sadece başkalarının fikirlerine dayanarak kendilerini algılamasalar da diğer insanların görüşlerini de yok saymamaktadırlar. Zaman ilerledikçe diğer insanların kendileri hakkındaki fikirlerini ölçerek, kendilerine karşı duygu ve tutumlarının yönü belli olmaktadır (Sivribaşkara, 2003).

Özşaker (2008), Coopersmith'in benlik saygısı gelişiminde etkin olan dört temel düşünceye önem vermektedir;

1. Bireylerin yaşantılarındaki değerlerin insanlardan kabul görme derecesi.
2. Bireylerin geçmiş başarıları, şu anki konumları ve statüleri.
3. Bireylerin başarı beklentisi ve değer verdiği amaçları gerçekleştirme çabasının olumlu etkileri.
4. Bireyin eleştirilere karşı tepkisi.

Kişilerin etkileşim içinde bulunduğu yaşam alanlarıyla ilişkiler, benlik saygısı gelişimini etkilemektedir. Bireyin çevresi tarafından kabul görmesi ve olumlu bir şekilde değerlendirilmesi, bireyin yaşantısını etkilemektedir. İnsanın kendisine yakın hissettiği ve önem verdiği insanların tutumları kendileri için önemlidir. İnsanı sevindiren ve memnun eden veya bireyi üzen ve hayal kırıklığına uğratan durumlar, bireyin kendisine verdiği değer artmasına ya da azalmasına sebep olmaktadır

(Geçtan, 1984). Kişinin aile ilişkilerinin sağlıklı olması, kişisel sosyal uyumu da benlik saygısı gelişimine önemli derecede etki edeceği düşünülmektedir.

2.4. Benlik Saygısının Gelişimini Etkileyen Faktörler

2.4.1. Aile

Benlik saygısı gelişimi, çekirdek aile içerisinde başlamaktadır. Çocuğun altı yaşına kadar olan süreçte yaşadığı her olay, duygularına işlemiştir. Duygularına karşı yapılan saygı ya da saygısızlık, kendisine gösterilen olumlu ya da olumsuz tepkiler şeklinde çocuk tarafından algılanmaktadır (Koç, 2006).

Çocuk, anne karnındayken ailesini hissetmekte ve onlardan etkilenmektedir. Negatif bir ruh hali içerisinde olan anne, bu negatif duyguları anne kanı ve hormonları aracılığıyla bebeğe geçirebilmektedir (Ekşi, 1990). Anne karnında bu negatif duygulara maruz kalan bebek, doğduğu zaman aldığı olumsuz mesajları daha net bir şekilde yaşayabilmekte ve kendini güvende hissetmediği gibi, olumlu bir benlik saygısı duygusuna da sahip olmayabilmektedir (Sezer, 2001).

Ailelerin yüksek bir benlik saygısına sahip olmaları, çocuklarıyla güven içerisinde sağlıklı bir şekilde iletişim kurabilmeleri, çocuğun benlik saygısının gelişimini artırabilmektedir. Ailelerinden destek gören, görüşlerine değer verilen çocuğun, kendisi hakkındaki düşünceleri daha olumlu olmakta ve buna bağlı olarak benlik saygıları da daha pozitif bir şekilde etkilenmektedir (Geçtan, 1995).

2.4.2. Eğitim

Çocuk, benlik kavramının gelişimi için ilk eğitimi ebeveynlerinden almakta, daha sonra ise eğitim hayatına başlayan çocuğun benlik kavramı, hızlanarak gelişmeyi sürdürmektedir. Eğitim hayatı ile çocuk ilk kez ailesinden farklı bir çevreye girerek kendisini tanıtmaya çalışmaktadır. Öğretmenler benlik kavramının gelişiminde önemli bir rol oynamakta ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesinde büyük bir etkiye sahip olmaktadır. Glasser, eğitmen ve öğretmenlerin; eğittikleri bireyleri sorunlar karşısında başarısız oldukları zaman, onlara karşı iyi yaklaşım ve yeniden deneyip başarılı olabilecekleri yönünde motive ederlerse, kişilerin başarısız olabileceği olasılığının en aza indirgenebileceğini söylemektedir. Bu durum ise bireyin benlik

gelişimini ve saygısını yükseltecek ve hayatındaki diğer insanlara karşı tutumlarının daha olumlu yönde olmasını sağlayacaktır (Pişkin, 2001).

Benlik saygısının gelişiminde öğretmenin oynadığı role ilişkin bir diğer araştırma ise Lawrence (1988) tarafından yapılmıştır. Araştırma sonucunda eğitimci ve öğretmenlerin, benlik saygısının gelişiminde dengenin sağlanmasında önemli bir yere sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Lawrence (1988) araştırmasında, öğretmenlerin olumlu dönütte bulunduğu öğrencilerin, olumsuz dönüt alan öğrencilere göre başarı ve benlik saygısı seviyelerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

2.4.3. Başarı

İnsanların başarıya ulaşması için benlik saygısı kavramının hayatlarındaki yeri ve önemi büyüktür. Bireylerin benlik saygılarının düşük veya yüksek olması, aynı zamanda bireyin başarılı ya da başarısız olmasını da ifade etmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler başarılı olmak için tüm yolları deneyen, ortaya çıkabilecek meseleler karşısında savaştan, yeteneklerinin farkında olan ve özgüvene sahip kişilerdir. Düşük benlik saygısına sahip olan kişilerin başarıya ulaşması güçtür. Araştırmacılar, benlik saygısı düşük olan ve kendilerini başarısız olarak gören kişilerin, yüksek benlik saygısına sahip hedefi başarılı olmak olan insanlar haline gelmesi üzerine birçok çalışma yapmışlardır (Aydoğan, 2012).

2.4.4. Sosyo-Ekonomik Düzey

Benlik saygısının sosyo-ekonomik unsurlar tarafından etkilenip etkilenmediği konusunda pek çok araştırma bulunmaktadır. Araştırmalar sonucunda kişilerin sosyo-ekonomik düzeyleri yüksek olduğunda benlik saygı seviyelerinin de yüksek olduğu, sosyo-ekonomik düzeylerinin düşük olduğunda ise benlik saygısı seviyelerinin de düşük olduğu bulunmuştur (Durak, 1997).

2.5. Beden Algısı

2.5.1. Beden Algısı (Vücut Farkındalığı) Tanımı

Beden algısı tanımı her alanda farklılık göstermektedir. Bireyin kendini fiziksel olarak nasıl gördüğü, düşüncelerini, duygularını ve tutumlarını kapsayan, kendi bedenine ait davranışlarıdır. (Işık, 2018).

Başka bir tanımda bireyin, kendi bedenine ve bedenini oluşturan parçalara, parçaların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duyguların, bireyin kendisi tarafından değerlendirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Avan, 2015).

Yetişkin bireylerin ise beden algılarında daha önceden yaşadığı tecrübelerin, kültürel değerlerin, toplum içerisinde yapılan karşılaştırma ve beklentilerin önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir (Armağan, 2013).

Beden algısının sadece zihinsel bir boyutu yoktur. Aynı zamanda kişiler arası iletişim, ilişki ve tutumlardan da meydana geldiği söylenmektedir (Grogan, 2005).

Freud'un görünüşüne göre, beden algısı kavramı ile ego arasında bir benzerlik bulunmaktadır. Beden algısının gelişmesinde ego oluşumunun önemli bir etkisi vardır. Egonun dış yüzeyin içe yansımaya bağlı olarak beden algısına referans olduğu iddia edilmektedir (Blood, 2005).

Beden algısı, benliğin temelini oluşturan etmenlerden birisidir. Sürekli olarak değişim içerisinde olan bireyin beden algısı, pek çok unsura bağlı olarak değişim gösterebilmektedir. Bu unsurlar; cinsiyet, yaş, vücut yapısı, bedene karşı duyarlılık ve bedene yüklenen anlam, yaşanan olaylar, mevsimler, medya baskısı, moda ve toplumun beden görünümüne verdiği değer olarak ifade edilebilir (Uskun ve Şabaplı, 2013).

Bireyin zihninde canlandırdığı ve sahip olmak istediği beden ile mevcut bedeni arasında fark olması durumunda bir hoşnutsuzluk durumu ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra kişinin mevcut beden yapısı ve hayalindeki beden yapısı arasında farklar varsa ve bu farklar arttıkça beden memnuniyetsizliği de artabilmektedir (Öksüz, 2012).

Kişi hayal ettiği beden yapısından uzaklaşmaya başladıkça kendisini eleştirmeye başlamakta, suçlamakta ve buna bağlı olarak özgüvenini kaybetmektedir. Özellikle de

kadınların kendi bedenlerine daha eleştirel oldukları, dış görünüşleriyle daha fazla ilgilendikleri ve beden memnuniyetsizliklerinin daha fazla olduğu düşünülmektedir (Işık, 2018).

Beden algısı ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi beden algısını, algısal ve tutumsal olmak üzere ikiye ayırır. Algısal beden algısı; beden şeması, kişinin beden ölçüsüne dair tahminlerini içermektedir. Tutumsal beden algısında isezihinsel süreçler ön planda yer almaktadır. Diğer bir ifade ile tutumsal beden algısında kişinin vücudu hakkındaki düşünceler, inançlar ve bilgiler ön plandadır (Arslangiray, 2013).

Başka bir yaklaşım isebeden farkındalığını ve beden algısını, sosyo-biyolojik, sosyo-kültürel ve nesnelleştirme olarak üç sınıfa ayırmaktadır. Sosyo-biyolojik görüş; erkeklerin ilgi duydukları kadınlarda, dış görünüme ve çekiciliğe daha fazla önem verdiklerini ifade etmektedir (Dittmar, 2008).

Sosyo-kültürel görüş bireyde oluşan birtakım çevresel baskıların, bedenlerini olumsuz algılamalarına neden olduğunu ileri sürmektedir. Olumsuz beden algısına neden olan üç önemli etkenin aile, akran grupları ve medya olduğu düşünülmektedir. (Karaduman, 2017). Kadınlarda ise beden memnuniyetsizliğini arttıran en önemli unsur olarak kadınların daha zayıf olması gerektiği konusunda çevreden gelen sosyo-kültürel baskılardır (Bartky, 1990). Bazen aynı akran grupları içerisinde yer alan kişilerin, birbirlerine yönelik tutumları da beden algısı konusunda olumsuz etkilere sebep olabilmektedir. Alay etme ve kişinin dış görünüşü konusunda olumsuz değerlendirmeler yapmak, kişide kendisiyle ilgili olumsuz bir düşüncenin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Herbozo ve Thompson, 2010).

Nesnelleştirme görüşü ise kadınların, medya aracılığıyla sürekli olarak güzel ve çekici kadın imajı gördükleri için kendi dış görünüşlerini eleştirdiklerini ifade etmektedir. Bu oluşan kalıplaşmış düşüncelere uyum sağlama çabası içerisinde bunu gerçekleştiremedikleri zaman bir utanma duygusu ortaya çıkmakta ve buna bağlı olarak toplumdan uzaklaşma eğiliminde olmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997).

2.5.2. Beden Algısı Bileşenleri

2.5.2.1. Beden Gerçekliği

Beden gerçekliği, bedeni nesnel olarak ele alan, genlerimizden gelen ve beslenme ile şekillenen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Beden gerçekliğine yönelik yapılan karşılaştırmalar, bireyin yaşadığı topluma göre şekillenmektedir (Özaltın, 2003).

Sabit bir durum olmayan, değişken bir yapıya sahip olan beden gerçekliği, gerek genetik koda gerekse içinde bulunduğumuz sosyal çevreye bir tepki olarak gelişmekte ve değişmektedir. Vücudun çeşitli dönemlerde oransal olarak değişimi önemli sonuçlar doğurabilmektedir. Örneğin ergenlik döneminde göğüslerin gelişmesi, beden hatlarının değişmesi, algılarımız ve duygularımız üzerinde önemli etkileri olan temel beden gerçekliği olarak kabul edilmektedir (Özaltın, 2003).

2.5.2.2. Beden Sunumu

Beden sunumu, bedenimizin dış görünüşünün yanı sıra duygularımızın, niyetlerimizin ve irademizin dışa yansımaları şeklinde ifade edilmektedir. Bedenimizi algılama biçimimiz, sosyal bir olgu içerisinde nasıl bir duruş sergilememiz gerektiği ve görünümümüzün uygun şekli ile ilgili olmasından etkilenebilmektedir (Özaltın, 2003).

2.5.2.3. Beden İdeali

Hayal ettiğimiz bir bedene sahip olabilmek amacıyla yoğun bir çaba içerisine gireriz. Zaman zaman kendimizle bir münakaşa içerisinde olup etrafımızla da bunu değerlendiririz. Beden ideali, genel olarak az miktarda bilinçli olduğumuz, kompleks ve değişen bir parçamızdır (Özaltın, 2003).

İnsanoğlu, çevresiyle etkileşim içerisine girerek beden alanını kontrol etme çabası içerisindedir. Bireyler farklı beden alanlarını, pek çok kültürel normlar aracılığıyla geliştirmektedir. Her kişinin kendi kuralları ve standartları bulunmaktadır. Kişisel beden idealleri, eğitim, yetişme şekli ve kültür gibi çoğu yetiştirilme etmenine bağlıdır (Özaltın, 2003).

İdeal beden algısı, bireyin doğumdan itibaren kendi vücudunu başka vücutlarla kıyaslama başladığında ortaya çıkmakta, ömür boyu devam etmekte ve sürekli olarak değişen standartlara göre şekillenmektedir (Özaltın, 2003).

2.5.3 Beden Algısı'nın Gelişimi

Beden algısı, kişinin kendisini ve çevresindekilerin onu ne şekilde değerlendirdiğinden etkilenmektedir. Beden algısı değerlendirmesi, genel olarak bedenün tamamından hoşnut olma derecesiyle elde edilmektedir (Küçük, 2007).

Oyun çocuğu, sosyal çevreyle daha fazla bir etkileşim içerisindedir ve buna bağlı olarak farkındalığı giderek artmaktadır. Bununla birlikte gelişen farklılıkların da bilincindedir ve motor beceriler daha da ön plandadır. Bu dönem içerisinde çocuğun, ailesiyle etkileşimi devam etmekte ve çocuk, çevresi ve ailesi ile birlikte tecrübe kazanmaktadır (Velioğlu ve ark., 1991).

Okul öncesi dönemde çocuk nasıl bir insan olmak istediğini araştırmaya başlamaktadır. Bu dönem içerisinde beden algısı düşüncesi çocuğun kafasında belirginleşmeye başlar ve cinsiyet rolünde farklılıkların ayrımının yapıldığı en önemli dönemdir (Velioğlu ve ark., 1991).

Okul çocuğunun beden algısı, yaş gruplarıyla olan ilişkileri, cinsiyet farklılıklarının kabulü ve öğrenme becerilerinin gelişimiyle şekillenmektedir. Bu dönem içerisinde birtakım psiko-sosyal sorunlar yaşanabilir. Çocuk, dış görünüşünde bir problem olmasa bile kendisinin iyi görünmediğini düşünebilir. Yaşanılan tecrübeler, kendini kabul etme ve beden algısının kesin olarak belirlenmesine katkı sağlamaktadır. Çocuğun beden algısı, kişilik ve ego bütünlüğünün en önemli göstergesi olarak kabul edilebilir. Kişisel beden idealleri, çocuğun yetiştirildiği kültür ve ortama bağlı olarak gelişim göstermektedir (Velioğlu ve ark., 1991).

Ergenlik dönemi, bedensel olgunlaşmanın ve değişimlerin en fazla yaşandığı dönemdir. Bu dönemde dış görünüş diğer bir ifade ile saç, kıyafet ve makyaja karşı ilgi artmaya başlamaktadır. Çevresinin kendileri ile ilgili fikirlerine önem verirler. Beden algısı, ergenin fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişiklikleri tecrübe etmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Velioğlu ve ark., 1991).

Genç yetişkinlik döneminde büyüme ve gelişim devam etmektedir. Vücudun algılanma biçimi hem fonksiyonel hem de beden algısının merkezi olarak görülmektedir. Algılama biçimindeki tutumlar, bireyin benliğinde etkilemektedir. Birey eğer olumlu düşünüyorsa, pozitif gelişimler ortaya çıkmaya başlar. Birey zaman geçtikçe dış görünümünde değişiklikler olduğunu görmeye ve etrafındaki insanlardan farklı yönlerinin olduğunu farkına varmaya başlar. Bu dönem içerisinde bireyler kilo aldıklarını, fiziksel güçlerinin azaldığını ve tüylerde beyazlama ile dökülme olduğunu fark edebilir. Bu durumu fark eden kişiler, dış görüntülerini değiştirme çabası içerisine girebilirler. Bu durum genel olarak gençliğe özenme şeklinde giyinme ve yaşam tarzı olarak ortaya çıkmaktadır (Polat, 2007).

Yaşlanma sürecinde farklı psikolojik etmenler ortaya çıkabilir. Aile fertlerinin kaybedilmesi veya çalışma ortamından uzaklaşma durumu, bireyde birtakım olumsuz durumlar meydana getirebilir. Bu dönem içerisindeki beden algısındaki fiziksel değişimler, gözlük, işitme cihazı, protez diş, işitme cihazı ve tekerlekli sandalye kullanımı vb. destekleyici aletlerin kullanılması şeklindedir (Polat, 2007).

2.5.4. Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısı üzerinde etkili olan yazılı ve yazılı olmayan pek çok unsur bulunmaktadır. Bu unsurları bireyin kendisini tanımlama şekli, hisleri, dürtüleri, kendisini motive eden araçları, cinsiyeti, kavrama yeteneği, kendine verdiği değer boyutu, çevresi ile olan iletişimi (Ergür, 1996) şeklinde ifade etmemiz mümkündür.

Toplumun, bedene karşı görüşleri her dönemde değişkenlik göstermektedir. Günümüz modern toplumunda kızlarda zayıf ve uzun olmak, erkeklerde zayıf ve kaslı olmak, ideal vücut kompozisyonun ölçütü olarak kabul edilmektedir. Bu şekilde bir bedene sahip olmak mutluluk kavramıyla ilişkilendirilmiştir (Grogan, 2005).

Aile ve birey arasındaki iletişim ve ailenin sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik durumu beden algısı kavramını etkileyebilmektedir. Huzurlu bir aile ortamında büyüyen bireylerin, karşı taraftaki insanlara bağlanma ya da kaçınma yaklaşımını benimsediği düşünülmektedir (Aktaran, 2018).

Beden algısı, hastalık, ameliyat, doğum gibi birçok nedenden ötürü farklılık gösterebilmektedir. Bireylerin yaşı kaç olursa olsun öğrenme, olgunluk, kişinin

kendisi ve kendi dışındaki kişilerin algısı ile gerçekleşmektedir (Ünüvar,2006). Bireyin yaşam kalitesi yönünden umut etme düzeyinde sosyal kaygılardan etkilendiği g r lmektedir. (Ben, 2017).

Yetişkinlerde kimlik ve kişilik arasında bir etkileşim bulunmaktadır. Kişi, kendi bedeni ile ilgili olumlu düşüncelere sahipse, bu onun pozitif bir tutum içinde olduğunu ve özgüvenli benlik yapısına sahip olduğunu göstermektedir (K  uk, 2007).

Kişilerde vücut postüründe bozulmalar sonucu ortaya çıkan problemler; bedenin bölümlerine dokunmanın reddedilmesi, bedenin saklanması ya da aşırı sergilenmesi, beden yapı ve fonksiyon değişikliklerini kabullenememe, toplumsal ilişkilerin sıklığında azalma, beden hakkında olumsuz düşünceler ve bu düşüncelerin ifade edilmesi, değişimin reddedilmesi şeklinde ifade edilebilir (McFarland ve Thomas, 1994).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölüm içerisinde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, sporcu ve sedanter kadınların benlik saygıları ile beden algıları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir tarama modelidir. Bu çerçevede benlik saygısı ile beden algıları arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır. Tarama modeli, geçmişte veya şu anda var olan bir durumu olduğu şekli ile betimlemeyi hedefleyen bir araştırma modelidir. Bu modelde esas amaç, var olan durumu olduğu gibi betimleyebilmektedir. Bu yöntem, iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını, derecesini betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.

3.2. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Spor, günümüzün en temel bedensel aktiviteleri arasında yer almaktadır. Gerek erkekler gerekse de kadınlar, sportif aktivitelere katılım göstermektedirler. Ancak kadınların, bedenlerine olan ilgileri erkeklere nazaran daha fazla olduğu için araştırmanın öznesini kadınlar oluşturmaktadır. Bu nedenle de sportif aktivitelere düzenli bir şekilde katılım gösteren kadınlarla düzensiz bir şekilde veya hiçbir şekilde spora katılmayan kadınların, beden algıları ve beden saygıları arasındaki ilişkinin ortaya konması önem arz etmektedir. Araştırmanın amacı sporcu ve sedanter kadınların, benlik saygıları ile beden algıları arasındaki ilişkinin ortaya konmasıdır.

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Ordu İli merkezi sınırları içerisinde yaşayan sporcu ve sedanter kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise sporcu ve sedanter kadınlar arasından basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen kadınlar oluşturmaktadır.

Araştırmada evreni temsil etme yeterliliğine sahip örneklem sayısının belirlenmesinde, geniş kitlelerin olduğu durumlarda kullanılan $n=(z/e)^2 \cdot p \cdot q$ formülü baz alınmıştır. Sekeran (1992)'a göre bu oran geniş yığınlar için minimum 384 kişidir.

Anket formları katılımcılar tarafından doldurulmadan önce gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Ancak ankete katılan katılımcıların, anketlerden bazı soruları boş bırakabilecekleri veya uygulamaktan vazgeçecekleri ve araştırmadaki anlamlılık oranını daha da yükseltmek amacıyla toplamda 500 kişiye (250 sporcu – 250 sedanter) anket soruları uygulanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı olarak araştırma değişkenlerini ölçmeye yönelik hazırlanmış anket formları kullanılmıştır. Hazırlanan ölçekler 8-30 Ocak 2021 tarihleri arasında Ordu- Altınordu merkez ilçesi sınırları içerisinde uygulanmıştır. Bu amaç doğrultusunda hazırlanan anket formları, fitness salonlarına giden ve sporun içerisinde yer alan kadınlara ve spora ara sıra veya hiçbir zaman katılım göstermeyen kadınlara uygulanmıştır.

Çalışmaya gönüllü olarak katılan kadınlara ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Benlik Saygısı Ölçeği’ ve ‘Beden Algısı Ölçeği’ olmak üzere toplam üç bölümden oluşan 67 soru sorulmuştur. Ankete katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerini ve spora ilişkin durumlarını ölçebilmek amacıyla 17 soru sorulmuştur.

Sporcu ve sedanter kadınların, benlik saygısı düzeylerini ölçebilmek amacıyla araştırmada, Rosenberg Benlik Saygısı (RBS) ölçeği kullanılmıştır. RBS ölçeği, 1963 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiş, ABD’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapıldıktan sonra pek çok araştırmada bir ölçüm aracı olarak kullanılmıştır. Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çuhadaroğlu tarafından yapılmış ve ölçeğin geçerlilik kat sayısı $r = 71$ olarak bulunmuştur. Test- tekrar test güvenilirlik yöntemi kullanılarak ölçeğin güvenilirlik kat sayısı $r = 75$ olarak saptanmıştır (Çuhadaroğlu,1986). RBS Ölçeği, on iki alt kategoriden ve çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak, ölçeğin ilk “on” maddesi kullanılmıştır. 1, 2, 4, 6, 7. maddeler olumlu kendilik değerlendirmesini sorgulamakta olup, 3’den 0’a kadar değişen puanlama yapılırken, 3, 5, 8, 9, 10. maddeler olumsuz kendilik değerlendirmesini sorgulamakta olup, 0’dan 3’e kadar değişen bir puanlama yapılmaktadır. Toplam puan aralığı 0-30 arasında olup, 15-25 arası alınan puan benlik saygısının yeterli olduğunu gösterirken, 15 puanın altı düşük benlik saygısını göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin beden algılarını ölçmek amacıyla kullanılan Beden Algısı (BA) Ölçeği, 1953 yılında Secord ve Jourand tarafından geliştirilmiş, 1989 yılında Hovardaoğlu (Hovardaoğlu,1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçek 40 madde içermekte olup, her bir madde bir organ ya da beden bir bölümü (kol, bacak, yüz gibi) ya da bir işlevi (cinsel faaliyet düzeyi gibi) ile ilgilidir. Her bir madde için 1'den 5'e kadar değişen puanlar alan ve "Hiç beğenmiyorum", "Beğenmiyorum", "Kararsızım", "Beğeniyorum" ve "Çok beğeniyorum" şeklinde yanıt seçeneği bulunan ölçeğin toplam puanı 40 ile 200 arasında değişmekte olup, alınan puanın yüksekliği doyum düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin kesme puanı 135 olup, 135 altında puana sahip olanlar beden algısı düşük grup olarak tanımlanmıştır.

3. 5. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics Version 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Veri dağılımlarının normalliği Kolmogorov – Smirnov Testi ile incelenmiştir. Parametrik veriler de ilişkisiz örneklem için T – Testi ve One –way ANOVA, non – parametrik verilerin analiz edilmesinde ise Mann Whitney – U ve Kruskal Wallis – H testi kullanılmıştır. Gruplar arası ikili karşılaştırmalar yapılırken ise parametrik veriler için Tukey testi, non-parametrik veriler için ise Mann Whitney – U testi kullanılmıştır. Sporcu ve sedanter kadınların benlik saygıları ile beden algıları arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman's korelasyon testi kullanılmıştır. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmada ölçek uygulanan 500 katılımcının genel yapılarını tanıtıcı sıklık ve % dağılımları frekans tabloları halinde bu alt bölümde gösterilmiştir.

Tablo 4.1.Demografik bilgilere ilişkin frekans dağılım tablosu

		Kişi Sayısı	%
Yaş	18 yaş altı	11	2,2
	18-25	344	68,8
	26-35	102	20,4
	36-45	29	5,8
	46-55	12	2,4
	56-65	2	0,4
	Toplam	500	100,0
Medeni durum	Evli	123	24,6
	Bekâr	377	75,4
	Toplam	500	100,0
Eğitim Durumu	Okuryazar değilim	2	0,4
	İlköğretim	3	0,6
	Ortaöğretim	33	6,6
	Ön lisans	42	8,4
	Lisans	392	78,4
	Lisansüstü	28	5,6
	Toplam	500	100,0
Meslek	Ev hanımı	42	8,4
	Özel sektör	62	12,4
	Kamu	113	22,6
	Serbest meslek	3	0,6
	Öğrenci	205	41,0
	Diğer	75	15,0
	Toplam	500	100,0
Aylık Gelir	Gelir yok	194	38,8
	1-1000 TL	66	13,2
	1001-2000 TL	40	8,0
	2001-3000 TL	55	11,0
	3001-4000 TL	12	2,4
	4001-5000 TL	79	15,8
	5001 TL üstü	54	10,8
Toplam	500	100,0	

Tablo4.1’dearaştırmaya katılan bireylere ait sosyo - demografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin büyük bir kısmı (%68,8) 18-25 yaş grubu aralığındadır. Sonrasında ise 26-35 (%20,4) ve 36-45 (%5,8) yaş aralığındaki bireyler yer almaktadır.Daha sonrasında ise 46 yaş ve üzeri (%2.4) ve 18 yaş altı (%2.2) bireyler gelmektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu gençlerden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına bakıldığında ise büyük oranda (%75,4) bekâr oldukları görölmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %24,6'sı ise evli olduğunu belirtmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumlarına bakıldığında ise büyük bir oranda (%84) lisans mezunu ve üzeri eğitim aldıkları, %8,4'ünün ön lisans, %6,6'sının ise orta öğretim ve daha altı düzeyde bir eğitim düzeyine sahip oldukları anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin mesleklerine bakıldığı zaman ise %41'inin öğrenci, %22,6'sının kamu personeli, %12,4'ünün özel sektör çalışanı, %8,4'ü ise ev hanımı olduklarını görmekteyiz. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin %15'i ise diğer meslek gruplarında çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeylerine bakıldığında %38,8'inin herhangi bir gelire sahip olmadığı anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmaya katılan bireylerin %15,8'in 4001-5000 TL, %11'in 2001-3000 TL, %10,8'inin 5001 TL ve üstü bir gelire sahip olduğu anlaşılmıştır.

Tablo.4.2. Katılımcılara Ait Bilgiler

	Kişi Sayısı	%	
Sizi Hangisi En İyi Tanımlar	Sakin	187	37,4
	Saldırgan	15	3,0
	Girişken	202	40,4
	Çekingen	33	6,6
	Diğer	63	12,6
	Toplam	500	100,0
Ailenizin size karşı tutum ve Davranışları	Demokratik	172	34,4
	Otoriter	52	10,4
	Koruyucu	256	51,2
	İlgisiz	20	4,0
Toplam	500	100,0	
Bedensel Görünüştten Memnun Olma Durumu	Memnunum	300	60,0
	Kararsızım	141	28,2
	Memnun değilim	59	11,8
	Toplam	500	100,0
Vücutunuzu değiştirmek için müdahalede buldunuz mu?	Saç rengini değiştirdim	166	33,2
	Basit estetiksel müdahale yaptırđım (dudak/yanak/kaş dolgusu vb.)	10	2,0
	Cerrahi estetiksel müdahale yaptırđım (burun ameliyatı/yağ aldırma/inceleme ameliyatları)	12	2,4
	Diğer	20	4,0
	Bulunmadım	292	58,4
	Toplam	500	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin, kendilerini nasıl tanımladıklarına yönelik verdikleri cevaplarda %40,4'ü girişken, %37,4'ü sakın,%6,6'sı çekingen ve %3'ü de saldırgan olarak tanımladıklarını ifade etmişlerdir. Bunun dışında araştırmaya katılan bireylerin%12,6'sı da kendisini bu cevapların dışında bir şekilde tanımladığını ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, ailenizin size karşı tutum ve davranışlarını nasıl buluyorsunuz sorusuna %51,2'si koruyucu, %34,4'ü demokratik, %10,4'ü otoriter ve %4'ü de ilgisiz cevabını vermiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin bedensel görünüşünüzden memnun musunuz sorusuna %60'ı memnunuz, %28,2'i kararsızım, %11,8'i de memnun değilim cevabını vermiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, vücudunuzu değiştirmek için müdahalede buldunuz mu sorusuna %58,4'ü bulunmadım cevabını vermiştir. Buna karşın bireylerin %33,2'si saç rengini değiştirdiğini, %4'ü diğer müdahaleleri yaptırdığını, %2,4'ü cerrahi estetiksel müdahale yaptırdığını, %2'si de basit estetiksel müdahalede yaptırdığını belirtmiştir.

Tablo 4.3. Araştırmaya Katılan Kadınların Spora ilişkin görüşlerine ait frekans dağılım tablosu

		Kişi Sayısı	%
Spor yapıyor musunuz?	Evet	250	50,0
	Hayır	250	50,0
	Toplam	500	100,0
Spor yapıyorsanız haftalık spor yapma süreniz?	1 saatten az	57	22,8
	1-2 saat arası	80	32,0
	3-4 saat arası	55	22,0
	5-6 saat arası	37	14,8
	7 saatten fazla	21	8,4
	Toplam	250	100,0
	Spor yapıyorsanız ilgilenilen spor branşı nedir?	Bireysel Sporlar	105
Takım Sporları		58	23,2
Takım ve Bireysel Sporlar		87	34,8
Toplam		250	100,0
Spor yapıyorsanız hangi amaçla yapıyorsunuz?	Fit bir görüntü için	88	35,2
	Sağlık için	97	38,8
	Sosyal aktivite için	30	12,0
	Ekonomik kazanç için	12	4,8
	Statü kazanma için	10	4,0
Spor yapıyorsanız hangi amaçla yapıyorsunuz?	Diğer	13	5,2
	Toplam	250	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin %50'si dzenli olarak spor yaptığını belirtirken, diğer yarısı ise spor yapmadığını belirtmiştir. Spor yapan bireylere yneltilen haftalık spor yapma suresine ynelik cevaplara bakıldığında %22,8'inin 1 saatten az, %32'sinin haftada 1-2 saat, %22'sinin haftada 3-4 saat, %14,8'inin haftada 5-6 saat ve %8,4'ünün de haftada 7 saat ve üzerinde spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten katılımcıların %42'si bireysel sporlarla, %23,2'si takım sporlarıyla ilgilendiklerini belirtmiştir. Bunun yanı sıra araştırmaya katılan bireylerin %34,8'i ise hem bireysel hem de takım sporlarıyla ilgilendiklerini belirtmiştir.

Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten bireylerin, hangi amaçla spor yaptıklarına verdikleri cevaplara bakıldığında; %38,8'inin sağlık amaçlı olarak, %35,2'si daha fit bir gdrntuye sahip olmak iwin, %12'si sosyal bir aktivite iwin, %4,8'i ekonomik kazanç iwin, %4'ü de statü elde etmek amacıyla spor yaptığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten bireylerin %33,2'si sporcu lisansına sahipken, %66,8'i ise sporcu lisansına sahip değildir.

Tablo.4.4.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Yaş Grupları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Spor Yapanlar						Kruskall Wallis H		
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği					Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
	Yaş Aralığı	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S				
	18 yaş altı	5	33,40	24,00	40,00	6,77	146,30	2,204	0,698	-
	18-25	173	32,10	17,00	40,00	4,43	124,77			
	26-35	53	31,85	21,00	40,00	5,13	121,34			
	36-45	12	32,42	26,00	40,00	4,62	125,58			
	46 yaş ve üzeri	7	34,43	28,00	39,00	4,47	159,93			
	Toplam	250	32,15	17,00	40,00	4,63				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Yaş Grupları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Sedanter					Kruskall Wallis H			
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği					Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
	Yaş Aralığı	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S				
	18 yaş altı	6	32,17	25,00	38,00	6,46	137,58	8,085	0,089	-
	18-25	171	30,34	17,00	39,00	5,18	117,28			
	26-35	49	32,67	24,00	40,00	4,63	146,59			
	36-45	17	32,35	25,00	38,00	3,66	146,41			
	46 yaş ve üzeri	7	30,71	26,00	39,00	4,35	117,50			
	Toplam	250	30,99	17,00	40,00	5,06				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Medeni Durumları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann Whitney U Testi Sonucu

		Spor Yapanlar					Mann Whitney U		
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği							
		N	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	U	p
Medeni Durum	Evli	52	31,37	21,00	40,00	4,77	112,63		
	Bekâr	198	32,36	17,00	40,00	4,58	128,88	4478,5	0,148
	Toplam	250	32,15	17,00	40,00	4,63			

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Medeni Durumları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann Whitney U Testi Sonucu

		Sedanter					Mann Whitney U		
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği							
		N	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	U	p
Medeni Durum	Evli	71	31,99	21,00	40,00	4,54	137,97		
	Bekâr	179	30,59	17,00	40,00	5,21	120,55	5469	0,085
	Toplam	250	30,99	17,00	40,00	5,06			

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Spor Yapanlar						Kruskall Wallis H		
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği								
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Eğitim Durumu	Ortaöğretim ve altı	18	32,06	24,00	38,00	4,37	122,28			-
	Ön lisans	12	33,75	29,00	40,00	3,91	147,92	1,234	0,54	
	Lisans ve Lisans Üstü	220	32,07	17,00	40,00	4,68	124,54			
	Toplam	250	32,15	17,00	40,00	4,63				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Sedanter						Kruskall Wallis H		
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği								
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Eğitim Durumu	Ortaöğretim ve altı	20	30,85	25,00	38,00	4,26	119,73			-
	Ön lisans	30	30,80	21,00	38,00	4,01	121,37	0,282	0,869	
	Lisans ve Lisans Üstü	200	31,03	17,00	40,00	5,29	126,70			
	Toplam	250	30,99	17,00	40,00	5,06				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo. 4.4.7. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Meslekleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Spor Yapanlar					Kruskall Wallis H			
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği								
		N	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Meslek	Ev hanımı	14	31,36	26,00	37,00	3,54	108,93			
	Özel sektör	32	32,78	26,00	40,00	4,51	132,52			
	Kamu	48	32,33	22,00	40,00	4,73	128,30	1,232	0,873	
	Öğrenci	111	32,15	18,00	40,00	4,63	125,84			
	Diğer	45	31,76	17,00	40,00	4,98	121,84			
	Toplam	250	32,15	17,00	40,00	4,63				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların meslekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.8. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Sedarter Kadınların Meslekleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Sedarter					Kruskall Wallis H			
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği								
		N	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Meslek	Ev hanımı	27	30,44	21,00	38,00	4,02	115,93			
	Özel sektör	30	30,77	17,00	38,00	4,96	121,60			
	Kamu	65	32,65	20,00	40,00	4,45	148,55	9,871	0,043	3-1 3-4
	Öğrenci	94	30,02	18,00	39,00	5,54	113,33			
	Diğer	34	31,12	19,00	40,00	5,06	126,12			
	Toplam	250	30,99	17,00	40,00	5,06				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların meslekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve kamuda çalışan sedanter kadınların, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı, ev hanımı ve öğrenci olan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo.4.4.9. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Aylık Gelir Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Spor Yapanlar					Kruskall Wallis H			
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği					Sıra Ort.	İkili Karşılaştırma		
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S		H	p	
Aylık Gelir	Gelir yok	94	31,60	17,00	40,00	4,87	117,21	8,264	0,219	
	1-1000 TL	43	32,44	25,00	39,00	3,52	129,14			
	1001-2000 TL	24	32,21	18,00	40,00	6,17	129,69			
	2001-3000 TL	24	32,88	26,00	40,00	4,50	133,92			
	3001-4000 TL	6	34,67	31,00	40,00	3,39	166,42			
	4001-5000 TL	34	33,29	22,00	40,00	4,06	143,96			
	5001 TL üstü	25	30,84	22,00	39,00	4,52	103,38			
	Toplam	250	32,15	17,00	40,00	4,63				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların aylık gelirdüzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.10. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı ile Sedanter Kadınların Aylık Gelir Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Sedanter					Kruskall Wallis H			
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği					Sıra Ort.	İkili Karşılaştırma		
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S		H	p	
Aylık Gelir	Gelir yok	100	29,82	19,00	39,00	5,33	108,96	11,262	0,081	
	1-1000 TL	23	31,39	18,00	39,00	5,82	137,04			
	1001-2000 TL	16	30,81	23,00	38,00	3,95	121,50			
	2001-3000 TL	31	31,16	21,00	40,00	4,16	124,82			
	3001-4000 TL	6	33,00	25,00	38,00	5,10	153,50			
	4001-5000 TL	45	32,22	20,00	40,00	4,34	141,84			
	5001 TL üstü	29	32,28	17,00	39,00	5,40	145,17			
	Toplam	250	30,99	17,00	40,00	5,06				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların aylık gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.11. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapma Durumu Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann Whitney U Testi Sonucu

		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği					Mann Whitney U			
		n	Ortalama	Medyan	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort	U	P
Spor Yapma Durumu	Evet	250	32,15	32,00	17,00	40,00	4,63	265,76		
	Hayır	250	30,99	31,00	17,00	40,00	5,06	235,24	27434	0,018
	Toplam	500	31,57	31,00	17,00	40,00	4,88			

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan kadınların spor yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. ($p<0,05$) Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten kadınların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı, sedanter kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo.4.4.12. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Haftalık Spor Yapma Süreleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

	Spor Yapanlar							Kruskall Wallis H		
	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği							H	p	İkili Karşılaştırma
	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.				
Haftalık Spor Yapma Süresi	1 saatten az	57	31,98	22,00	40,00	4,32	120,34	10,911	0,028	
	1-2 saat arası	80	32,44	19,00	40,00	4,74	131,38			3-2 3-4 3-5
	3-4 saat arası	55	30,65	17,00	40,00	4,87	101,90			
	5-6 saat arası	37	33,19	18,00	40,00	4,38	143,53			
	7 saat üstü	21	33,62	27,00	40,00	4,01	147,14			
	Toplam	250	32,15	17,00	40,00	4,63				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların haftalık spor yapma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve haftalık spor yapma süresi 3-4 saat arası olan spor yapan kadınların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı, 1-2 saat arası 5-6 saat arası ve 7 saatten fazla spor yapma süresine sahip olan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo.4.4.13. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Branşı Durumu Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

	Spor Yapanlar						Kruskall Wallis H				
	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği						Sıra Ort	H	p	İkili Karşılaştırma	
	n	Ortalama	Medyan	Minimum	Maximum	S.S					
	Bireysel Sporlar	105	32,35	32,00	21,00	40,00	4,25	127,46			
Spor Branşı	Takım Sporları	58	31,95	32,00	18,00	40,00	4,81	122,32	0,191	0,909	-
	Bireysel + Takım	87	32,05	32,00	17,00	40,00	4,96	125,26			
	Toplam	250	32,15	32,00	17,00	40,00	4,63				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların ilgilendikleri spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.14. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Spor Yapma Amaçları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

		Spor Yapanlar						Kruskall Wallis H			
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği									
		n	Ortalama	Medyan	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort	H	p	İkili Karşılaştırma
Hangi Amaçla Spor Yapıyor	Fit bir görüntü için	88	31,06	31,00	18,00	40,00	4,26	107,50			
	Sağlık için	97	33,23	33,00	17,00	40,00	4,89	143,91			2-1
	Sosyal aktivite için	30	32,67	33,50	22,00	40,00	4,65	135,28			2-6
	Ekonomik kazanç için	12	31,67	31,00	25,00	40,00	4,38	115,54	18,35	0,003	
	Statü kazanma için	10	33,60	36,00	28,00	39,00	4,50	145,95			
	Diğer	13	29,69	29,00	26,00	35,00	2,95	80,88			
	Toplam	250	32,15	32,00	17,00	40,00	4,63				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların spor yapma amaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve cevabı sağlık için olan spor yapan kadınların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı, cevabı fit bir görüntü için ve diğer olan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo.4.4.15. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Kendilerini Tanımlama Durumu Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

	Spor Yapan						Kruskal Wallis H		
	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Sakin	88	31,13	18,00	40,00	4,85	110,15			
Saldırgan	6	31,67	27,00	37,00	4,50	116,00			
Kendini Tanımlama									
Girişken	118	33,29	17,00	40,00	4,45	144,03			
Çekingen	12	30,92	27,00	35,00	3,06	101,46	14,976	0,005	1-3
Diğer	26	31,15	25,00	39,00	4,36	106,67			
Toplam	250	32,15	17,00	40,00	4,63				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların kendilerini nasıl tanımladıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve kendisini sakin birisi olarak tanımlayan spor yapan kadınların, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı, kendisini girişken olarak tanımlayan spor yapan kadınlara göre daha düşüktür.

Tablo.4.4.16. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Kendilerini Tanımlama Durumu Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

		Sedanter					Kruskal Wallis H		İkili	
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği					Sıra Ort.	H	p	Karşılaştırma
	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S					
Kendini Tanımlama	Sakin	99	30,75	21,00	40,00	4,34	118,08	24,43	0,00	3-1 3-4 3-5
	Saldırgan	9	32,67	27,00	36,00	3,28	149,22			
	Girişken	84	32,63	17,00	40,00	4,71	150,99			
	Çekingen	21	26,67	18,00	38,00	6,60	74,93			
	Diğer	37	29,95	19,00	39,00	5,37	110,42			
	Toplam	250	30,99	17,00	40,00	5,06				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların kendilerini nasıl tanımladıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve kendisini girişken birisi olarak tanımlayan sedanter kadınların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı, kendisini sakin, çekingen ve diğer şeklinde tanımlayan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo.4.4.17. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Ailelerinin Kendilerine Karşı Tutum ve Davranışları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis HTesti Sonucu

		Spor Yapan						Kruskal Wallis H		
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği								
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Ailenizin size karşı tutum ve davranışları	Demokratik	92	32,90	17,00	40,00	4,55	138,10	9,586	0,022	2-1 2-3
	Otoriter	23	30,04	18,00	40,00	5,17	90,70			
	Koruyucu	126	32,14	21,00	40,00	4,33	124,69			
	İlgisiz	9	30,00	19,00	38,00	6,32	96,94			
	Toplam	250	32,15	17,00	40,00	4,63				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların, ailelerinin kendilerine karşı tutum ve davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve ailesinin kendisine karşı otoriter bir tutum ve davranışa sahip olduğunu ifade eden spor yapan kadınların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı, ailesinin kendisine karşı tutum ve davranışı demokratik ve koruyucu olan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo.4.4.18. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Ailelerinin Kendilerine Karşı Tutum Ve Davranışları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

		Sedanter				Kruskal Wallis H				
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ortalam	Minim	Maximu	S.S	Sıra Ort.	H	P	İkili Karşılaştırma	
	Demokratik	80	32,61	20,00	40,00	4,92	147,96			
Ailenizin size karşı tutum ve davranışları	Otoriter	29	29,62	20,00	37,00	5,14	108,47			
	Koruyucu	130	30,38	17,00	40,00	5,02	117,01	11,859	0,008	1-2 1-3
	İlgisiz	11	29,91	23,00	36,00	3,83	107,36			
	Toplam	250	30,99	17,00	40,00	5,06				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların, ailelerinin kendilerine karşı tutum ve davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p=0,008<0,05$). Araştırmaya katılan ve ailesinin kendisine karşı demokratik bir tutum ve davranışa sahip olduğunu belirten sedanter kadınların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı, ailesinin kendisine karşı tutum ve davranışları otoriter ve koruyucu olan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo.4.4.19. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Bedensel Görünüşlerinden Memnun Olup Olmama Durumu Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Spor Yapanlar					Kruskall Wallis H			
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği								
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Bedensel Görünüşten Memnun Olup Olmama	Memnunum	161	33,29	25,00	40,00	4,06	142,12	24,021	0,00	1-2 1-3
	Kararsızım	68	30,00	17,00	39,00	4,82	94,99			
	Memnun değilim	21	30,43	22,00	39,00	5,24	96,88			
	Toplam	250	32,15	17,00	40,00	4,63				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların bedensel görünüşlerinden memnun olup olmama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p=0,00<0,05$). Araştırmaya katılan ve bedensel görünüşlerinden memnun olan spor yapan kadınların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı, bedensel görünüşlerinden memnun olmayan ve kararsız olan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo.4.4.20. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Bedensel Görünüşlerinden Memnun Olup Olmama Durumu Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Sedanter					Kruskall Wallis H			
		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği								
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Bedensel Görünüşten Memnun Olup Olmama	Memnunum	139	32,42	17,00	40,00	4,33	144,63	24,356	0,00	1-2 1-3
	Kararsızım	73	29,89	19,00	39,00	5,01	109,14			
	Memnun değilim	38	27,84	18,00	39,00	5,75	86,96			
	Toplam	250	30,99	17,00	40,00	5,06				

değiştiren ve herhangi bir müdahalede bulunmayan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo.4.4.22. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Bedenlerine Müdahalede Bulunup Bulunmama Durumu Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis HTesti Sonucu

		Sedanter					Kruskall Wallis H			
		n	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği			S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
			Ortalama	Minimum	Maximum					
	Saç rengini değiştirdim	79	30,62	19,00	40,00	4,59	119,35			
Vücutu Değiştirmek İçin Müdahalede Bulunup Bulunmama	Basit estetiksel müdahale yaptırđım (dudak/yanak/k aş dolgusu vb.)	2	26,50	23,00	30,00	4,95	59,75			
	Cerrahi estetiksel müdahale yaptırđım (burun ameliyatı/yağ aldırma/inceleme ameliyatları)	5	29,00	25,00	32,00	2,65	88,50	5,845	0,211	-
	Diğer	13	29,77	23,00	39,00	6,10	106,54			
	Bulunmadım	151	31,41	17,00	40,00	5,24	132,45			
	Toplam	250	30,99	17,00	40,00	5,06				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların vücudunu değiştirmek için müdahalede bulunup bulunmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.23. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Yaşları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

		Spor Yapanlar					Kruskal Wallis H			
		Beden Algısı Ölçeği					Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
	Yaş	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S				
	18 yaş altı	5	82,00	58,00	134,00	31,47	94,70			
	18-25	173	87,65	40,00	193,00	24,13	123,68			
	26-35	53	88,36	48,00	130,00	19,74	131,71			
	36-45	12	88,00	40,00	122,00	21,02	133,63	1,609	0,807	-
	46 yaş ve üzeri	7	98,86	51,00	188,00	43,73	131,57			
	Toplam	250	88,02	40,00	193,00	23,86				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.24. Beden Algısı Ölçeği Puanı ile Sedarter Kadınların Yaşları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

	Spor Yapmayanlar Beden Algısı Ölçeği					Kruskall Wallis H			
	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	P	İkili Karşılaştırma
18 yaş altı	6	91,83	78,00	113,00	16,13	110,92			
18-25	171	97,67	40,00	177,00	23,27	132,18			
26-35	49	87,31	40,00	144,00	22,98	101,92			3-2
36-45	17	92,12	63,00	142,00	22,92	113,21	10,041	0,04	3-5
46 yaş ve üzeri	7	109,57	81,00	136,00	20,93	169,86			
Toplam	250	95,45	40,00	177,00	23,32				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan 26 – 35 yaş aralığındaki sedanter kadınların Beden Algısı Ölçeği puanı, 18-25 ve 46 yaş üzeri olan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo.4.4.25. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Medeni Durumları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann Whitney U Testi Sonucu

	Spor Yapanlar Beden Algısı Ölçeği					Mann Whitney U		
	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	U	p
Evli	52	91,63	40,00	193,00	27,21	134,63		
Bekâr	198	87,07	40,00	152,00	22,88	123,10	4673	0,306
Toplam	250	88,02	40,00	193,00	23,86			

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo.4.4.26.Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Medeni Durumları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann Whitney U Testi Sonucu

		Sedanter Beden Algısı Ölçeği				Mann Whitney U			
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	U	p
Medeni durum	Evli	71	91,00	51,00	144,00	21,74	110,05		
	Bekâr	179	97,22	40,00	177,00	23,75	131,63	5257,5	0,033
	Toplam	250	95,45	40,00	177,00	23,32			

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır($p<0,05$). Araştırmaya katılan bekâr olan sedanter kadınların Beden Algısı Ölçeği puanı, evli olan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo.4.4.27. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Spor Yapanlar Beden Algısı Ölçeği					Kruskall Wallis H			
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Eğitim Durumu	Ortaöğretim ve altı eğitim düzeyi	18	94,28	51,00	188,00	32,36	132,42			
	Ön lisans	12	81,67	50,00	109,00	18,38	106,88	0,97	0,616	-
	Lisans ve üzeri eğitim düzeyi	220	87,85	40,00	193,00	23,31	125,95			
	Toplam	250	88,02	40,00	193,00	23,86				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. ($p>0,05$).

Tablo.4.4.28. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Sedanter Beden Algısı Ölçeği					Kruskall Wallis H			
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Eğitim Durumu	Ortaöğretim ve altı eğitim düzeyi	20	98,85	67,00	144,00	19,41	136,28	2,052	0,358	
	Ön lisans	30	97,97	59,00	128,00	17,23	139,98			
	Lisans ve üzeri eğitim düzeyi	200	94,74	40,00	177,00	24,47	122,25			
	Toplam	250	95,45	40,00	177,00	23,32				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.29. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Meslekleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

		Spor Yapanlar Beden Algısı Ölçeği					Kruskall Wallis H			
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Meslek	Ev hanımı	14	92,64	56,00	193,00	32,96	130,46	4,733	0,316	-
	Özel sektör	32	85,66	40,00	116,00	16,99	121,69			
	Kamu sektörü	48	91,15	48,00	135,00	19,49	140,64			
	Öğrenci	111	85,23	40,00	152,00	24,22	116,08			
	Diğer	45	91,78	50,00	188,00	27,73	133,77			
	Toplam	250	88,02	40,00	193,00	23,86				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların meslekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.30. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Sedarter Kadınların Meslekleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

	Sedarter					Kruskall Wallis H			
		Beden Algısı Ölçeği							
Meslek	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Ev hanımı	27	95,22	51,00	144,00	23,33	127,76			
Özel sektör	30	95,27	59,00	128,00	18,26	129,82			
Kamu sektörü	65	93,91	40,00	142,00	21,40	122,75	0,245	0,993	-
Öğrenci	94	96,67	40,00	177,00	26,31	125,91			
Diğer	34	95,38	54,00	149,00	23,12	124,01			
Toplam	250	95,45	40,00	177,00	23,32				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların meslekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.31. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Gelir Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

	Spor Yapanlar						Kruskal Wallis H		
	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Gelir yok	94	90,51	40,00	193,00	26,64	131,76	7,46	0,280	-
1-1000 TL	43	83,49	46,00	137,00	21,13	109,49			
1001-2000 TL	24	86,25	43,00	135,00	21,03	121,90			
2001-3000 TL	24	82,71	41,00	116,00	23,21	114,38			
3001-4000 TL	6	73,00	40,00	89,00	21,52	82,75			
4001-5000 TL	34	88,88	48,00	123,00	18,98	133,22			
5001 TL üstü	25	95,64	61,00	188,00	25,12	143,40			
Toplam	250	88,02	40,00	193,00	23,86				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo. 4.4.32.Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Gelir Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

	Sedanter Beden Algısı Ölçeği					Kruskal Wallis H			
	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Gelir yok	100	97,80	41,00	154,00	24,10	132,62			
1-1000 TL	23	96,04	40,00	177,00	32,83	115,22			
1001-2000 TL	16	96,44	84,00	113,00	9,97	134,16			
Gelir 2001-3000 TL	31	95,65	55,00	132,00	22,34	128,92	4,381	0,625	-
3001-4000 TL	6	83,17	63,00	100,00	13,08	82,83			
4001-5000 TL	45	92,80	40,00	140,00	22,29	119,64			
5001 TL üstü	29	92,79	51,00	142,00	21,59	118,60			
Toplam	250	95,45	40,00	177,00	23,32				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.33. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Kadınların Spor Yapma Durumu Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

	Kişi Sayısı	Beden Algısı Ölçeği				Mann Whitney U				
		Ortalama	Medyan	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort	U	P	
Spor yapıyor musunuz?	Evet	250	88,02	88,00	40,00	193,00	23,86	227,53		
	Hayır	250	95,45	94,00	40,00	177,00	23,32	273,47	25506,500	0,0001
	Toplam	500	91,73	90,00	40,00	193,00	23,86			

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan kadınların spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten kadınların Beden Algısı Ölçeği puanı, sedanter kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo.4.4.34. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Haftalık Spor Yapma Süreleri Arasında Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

	n	Beden Algısı Ölçeği					Kruskal Wallis H				
		Ortalama	Medyan	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort	H	p	İkili Karşılaştırma	
1 saatten az	57	93,12	88,00	50,00	152,00	20,32	139,11				
Haftalık Spor Yapma Süresi	1-2 saat arası	80	87,94	88,00	40,00	143,00	24,20	127,56			
	3-4 saat arası	55	88,09	88,00	41,00	193,00	25,90	124,62	5,21	0,266	-
	5-6 saat arası	37	84,46	85,00	51,00	135,00	18,20	115,15			
	7 saatten fazla	21	80,52	89,00	40,00	188,00	32,44	101,26			
	Toplam	250	88,02	88,00	40,00	193,00	23,86				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların haftalık spor yapma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır($p>0,05$).

Tablo.4.4.35. Beden Algısı Ölçeği Puanı ile Spor Yapan Kadınların Yaptıkları Spor Türleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

		Beden Algısı Ölçeği					Kruskal Wallis H				
		n	Ortalama	Medyan	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort	H	p	İkili Karşılaştırma
Yapılan Spor Türü	Bireysel Sporlar	105	91,17	89,00	40,00	188,00	24,44	136,28			
	Takım Sporları	58	88,67	88,00	41,00	193,00	28,46	122,69	4,48	0,106	-
	Diğer	87	83,77	84,00	40,00	134,00	18,92	114,36			
	Toplam	250	88,02	88,00	40,00	193,00	23,86				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların yaptıkları spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır($p>0,05$).

Tablo.4.4.36. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Spor Yapma Amaçları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskall Wallis H Testi Sonucu

	n	Beden Algısı Ölçeği					S.S	Sıra Ort	Kruskall Wallis H		
		Ortalama	Medyan	Minimum	Maximum	H			p	İkili Karşılaştırma	
Fit bir görüntü için	88	93,97	95,00	44,00	143,00	20,13	149,60				
Sağlık için	97	84,30	85,00	40,00	193,00	23,30	112,50				
Sosyal aktivite için	30	81,30	82,50	41,00	134,00	22,41	104,92				
Hangi Amaçla Spor Yapıyor	Ekonomik kazanç için	12	84,00	84,00	44,00	116,00	21,10	112,83	17,23	0,004	1-2 1-3 1-5
	Statü kazanma için	10	87,80	69,50	46,00	188,00	44,07	100,90			
	Diğer	13	94,85	89,00	52,00	152,00	30,00	137,46			
Toplam	250	88,02	88,00	40,00	193,00	23,86					

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların spor yapma amaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır($p<0,05$).Araştırmaya katılan ve fit bir görünüm için spor yapan kadınların Beden Algısı Ölçeği puanı, sağlık, sosyal aktivite ve statü kazanmak amacıyla spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo.4.4.37. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Kendilerini Tanımlama Durumları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

	Spor Yapan Beden Algısı Ölçeği						Kruskal Wallis H		
	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Kendini Tanımlama									
Sakin	88	93,20	40,00	193,00	25,74	141,91			
Saldırgan	6	96,33	64,00	139,00	30,00	148,33			
Girişken	118	82,24	40,00	188,00	20,98	106,38			
Çekingen	12	84,83	44,00	113,00	17,78	119,75	17,543	0,002	3-1 3-5
Diğer	26	96,23	51,00	152,00	25,26	154,13			
Toplam	250	88,02	40,00	193,00	23,86				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların kendilerini tanımlama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır($p<0,05$).Araştırmaya katılan ve kendisini girişken olarak tanımlayan spor yapan kadınların Beden Algısı Ölçeği puanı, kendisini sakın ve diğer şeklinde tanımlayan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo.4.4.38. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Kendilerini Tanımlama Durumları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

	Sedanter Beden Algısı Ölçeği					Kruskal Wallis H				
	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma	
Kendini Tanımlama	Sakin	99	98,79	41,00	149,00	22,17	136,54	11,123	0,025	2-1 2-4 2-5
	Saldırgan	9	77,11	51,00	113,00	20,80	70,83			
	Girişken	84	90,69	40,00	154,00	21,78	112,62			
	Çekingen	21	104,43	69,00	177,00	31,29	139,95			
	Diğer	37	96,70	56,00	142,00	21,79	130,30			
	Toplam	250	95,45	40,00	177,00	23,32				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların kendilerini tanımlama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve kendisini saldırgan olarak tanımlayan sedanter kadınların Beden Algısı Ölçeği puanı, kendisini sakın, çekingen ve diğer şeklinde tanımlayan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo.4.4.39. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Ailelerinin Kendilerine Karşı Tutum Ve Davranışları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

	Spor Yapanlar						Kruskal Wallis H			
	n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	P	İkili Karşılaştırma	
Ailenin Tutumu	Demokratik	92	84,28	40,00	193,00	23,47	112,47	11,855	0,008	2-1 2-3
	Otoriter	23	102,87	56,00	143,00	24,77	170,07			
	Koruyucu	126	88,31	40,00	188,00	23,12	127,27			
	İlgisiz	9	84,11	51,00	121,00	24,38	120,11			
	Toplam	250	88,02	40,00	193,00	23,86				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların ailelerinin kendilerine karşı tutum ve davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve ailelerinin kendilerine yönelik tavrını otoriter olarak nitelendiren spor yapan kadınların Beden Algısı Ölçeği puanı, ailelerinin kendisine yönelik tavrını demokratik ve koruyucu olarak ifade eden spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo.4.4.40. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Ailelerinin Kendilerine Karşı Tutum Ve Davranışları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

		Sedanter Beden Algısı Ölçeği					Kruskal Wallis H			
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Ailenin Tutumu	Demokratik	80	92,78	40,00	140,00	21,60	119,82	6,24	0,100	-
	Otoriter	29	106,38	55,00	154,00	25,90	155,41			
	Koruyucu	130	95,36	41,00	177,00	22,60	123,88			
	İlgisiz	11	87,18	51,00	132,00	30,22	107,05			
	Toplam	250	95,45	40,00	177,00	23,32				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların ailelerinin kendilerine yönelik tutum ve davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.41. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Spor Yapan Kadınların Bedensel Görünüşlerinden Memnun Olma Durumu Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

		Spor Yapanlar					Kruskal Wallis H		İkili	
		Beden Algısı Ölçeği					Sıra	H	p	Karşılaştırma
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Ort.			
Bedensel Görünüşten Memnun olup olmama	Memnunum	161	79,27	40,00	188,00	19,65	97,59			
	Kararsızım	68	100,54	46,00	139,00	19,33	169,57			
	Memnun değilim	21	114,52	56,00	193,00	29,29	196,74	69,652	0,00	1-2 1-3
	Toplam	250	88,02	40,00	193,00	23,86				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların bedensel görünüşlerinden memnun olup olmama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır($p<0,05$).Araştırmaya katılan ve bedensel görünüşlerinden memnun olan spor yapan kadınların Beden Algısı Ölçeği puanı, bedensel görünüşünden memnun olmayan ve kararsız olan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo.4.4.42. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Bedensel Görünüşlerinden Memnun Olma Durumu Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

		Sedanter Beden Algısı Ölçeği					Kruskal Wallis H			
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Bedensel Görünüşten Memnun olup olmama	Memnunum	139	85,19	40,00	132,00	17,47	93,52	64,004	0,00	1-2 1-3
	Kararsızım	73	104,01	65,00	142,00	18,49	157,35			
	Memnun değilim	38	116,53	51,00	177,00	29,35	181,30			
	Toplam	250	95,45	40,00	177,00	23,32				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların bedensel görünüşlerinden memnun olup olmama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve bedensel görünüşlerinden memnun olan sedanter kadınların Beden Algısı Ölçeği puanı, bedensel görünüşünden memnun olmayan ve kararsız olan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo.4.4.43. Beden Algısı Ölçeği Puanı ile Spor Yapan Kadınların Bedenlerine Müdahalede Bulunup Bulunmama Durumu Arasında Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

	n	Spor Yapanlar Beden Algısı Ölçeği				Kruskal Wallis H			
		Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort	H	p	İkili Karşılaştırma
Saç rengini değiştirdim	87	88,32	45,00	152,00	21,44	125,84			
Basit estetiksel müdahale yaptım (dudak/yanak/kaş dolgusu vb.)	8	72,13	40,00	89,00	16,15	72,69			
Vücudu Değiştirmek İçin Müdahalede Bulunup Bulunmama									
Cerrahi estetiksel müdahale yaptım (burun ameliyatı/yağ aldırma/inceleme ameliyatları)	7	112,14	77,00	188,00	38,39	174,50	8,88	0,064	-
Diğer	7	95,43	78,00	116,00	12,09	157,29			
Bulunmadım	141	87,16	40,00	193,00	24,50	124,27			
Toplam	250	88,02	40,00	193,00	23,86				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan spor yapan kadınların vücudunu değiştirmek için müdahalede bulunup bulunmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo.4.4.44. Beden Algısı Ölçeği Puanı İle Sedanter Kadınların Bedenlerine Müdahalede Bulunup Bulunmama Durumu Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonucu

		Sedanter Beden Algısı Ölçeği					Kruskal Wallis H			
		n	Ortalama	Minimum	Maximum	S.S	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Vücutu Değiştirmek İçin Müdahalede Bulunup Bulunmama	Saç rengini değiştirdim	79	98,42	51,00	154,00	22,19	137,63			
	Basit estetiksel müdahale yaptırđım (dudak/yanak/kaş dolgusu vb.)	2	131,50	114,00	149,00	24,75	224,75			
	Cerrahi estetiksel müdahale yaptırđım (burun ameliyatı/yağ aldırma/inceleme ameliyatları)	5	85,60	75,00	109,00	14,88	86,60	9,291	0,054	-
	Diğer	13	98,62	66,00	132,00	19,59	136,50			
	Bulunmadım	151	93,48	40,00	177,00	24,01	118,18			
Toplam		250	95,45	40,00	177,00	23,32				

Beden Algısı Ölçeği puanı ile araştırmaya katılan sedanter kadınların vücutunu değiştirmek için müdahalede bulunup bulunmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır($p>0,05$).

Tablo.4.4.45. Beden Algısı Ölçeği İle Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Arasında Farklılığa İlişkin Test Sonucu

		Beden Algısı Ölçeği
	r	-,582**
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	p	,000
	n	500

Beden Algısı Ölçeği puanı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0,05$). Negatif ve orta düzeyde bir ilişki mevcuttur ($r = -,582$).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen verilerin sonuçları değerlendirilmektedir. Öncelikle katılımcıların demografik bilgilerine, sporla ilgili düşüncelerine kendilerine yönelik çeşitli bilgilere yer verilmiş sonrasında ise bu verilerle ölçekler arasındaki ilişki ortaya koymaya çalışılmıştır.

Katılımcıların profilleri yaş ekseninde incelendiğinde katılımcıların %68,8'i 18-25, %20,4'ü 26-35, %5,8'i ise 36-45 yaş aralığındadır. Bu verilerden hareketle araştırmaya katılan kadınların büyük bir çoğunluğunun genç nüfustan oluştuğunu söylememiz mümkün olmaktadır. Bu durum ise özellikle genç nüfusun, sportif aktivitelere daha fazla oranda katılım gösterdikleri şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan kadınların meslek grupları incelendiğinde; katılımcıların %41'inin öğrenci, %22,6'sının kamu personeli, %12,4'ünün özel sektör, %15'inin ise diğer sektör çalışanlardan oluştuğu görülmektedir. Yine araştırmaya katılan taraftarların %75,4'ü bekâr, %24,6'sının da evli olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kadınların eğitim durumları incelendiğinde; katılımcıların %78,4'ü lisans, %8,4'ünün önlisans, %6,6'sının ortaöğretim ve geri kalan kısmın ise ilköğretim ve lisans üstü mezunu olduğu görülmektedir. Bu durum ise lisans eğitimi almış bireylerin, sportif aktivitelere daha fazla oranda katılım gösterdiklerinin bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan kadınların aylık gelir düzeyleri incelendiğinde %38,8'inin herhangi bir gelire sahip olmadığı anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra katılımcıların %15,8'inin 4001-5000 TL, %13,02'sinin 1001 – 2000 TL, %11'inin 2001 – 3000 TL ve %10,8'inin ise 5001 TL ve daha üstü bir gelire sahiptirler.

Araştırmaya katılan bireylerin kendilerini nasıl tanımladıklarına yönelik verdikleri cevaplarda %40,4'ü kendisini girişken, %37,4'ü kendisine sakin, %6,6'sı çekingen ve %3'ü de saldırgan olarak tanımladığı görülmektedir. Diğer bir ifade ile araştırmaya katılan bireyler büyük bir oranda kendisini girişken veya sakin olarak tanımlamaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin ailenizin size karşı tutum ve davranışlarını nasıl buluyorsunuz sorusuna verdikleri cevaplara ilişkin oranlara bakıldığında ise koruyucu

diyen kadınların oranının yüksek olduğu görülmektedir (%51,2). İkinci sırada ise %34,4 demokratik, üçüncü sırada ise %10,4'lük oran ile otoriter yer almaktadır. Dördüncü sırada ise %4 ilgisiz cevabını verenler gelmektedir. Geleneksel bir aile yapısı içerisinde ailelerin koruyuculuğu daha da ön plana çıkmakta ve bu durum çalışmamıza da yansımaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin, bedensel görünüşlerinden memnun olup – olmama durumuna bakılacak olursa; bedensel görünüşten memnun olan katılımcıların oranı %60 iken, bedensel görünüşleriyle ilgili kararsızlık içerisinde olanların oranı %28,2, bedensel görünüşlerinden memnun olmayanların oranı ise %11,8 olarak bulunmuştur. Diğer bir ifade ile araştırmaya katılan kadınlar, büyük bir oranda bedensel görünüşlerinden memnun olduklarını ifade etmişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin, vücudunuzu diğer bir ifade ile bedensel görünüşlerini değiştirmek için müdahalede bulunup - bulunmama durumuna ilişkin verdikleri cevapların oranlara bakıldığında ise, müdahalede bulunmadım cevabını verenlerin oranının yüksek olduğu görülmüştür (%58,4). Araştırmaya katılan bireylerin %33,2'si saç rengini değiştirdiğini, %4'ü diğer müdahaleleri yaptırdığını, %2,4'ü cerrahi estetiksel müdahale yaptırdığını ve %2'si de basit estetiksel müdahale yaptırdığını belirtmiştir. Diğer bir ifade ile bedenlerine yönelik herhangi bir müdahalede bulunmayanların oranı yüksektir. Bunda ise araştırmaya katılan bireylerin büyük bir çoğunluğunun genç olmasının etkisi olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin %50'si düzenli olarak spor yaptığını belirtirken, diğer yarısı ise düzenli bir şekilde veya hiçbir şekilde spor yapmadığını belirtmiştir. Spor yapan bireylerin haftalık spor yapma süresine ait oranlara bakıldığında ise haftada 1-2 saat spor yapan kadınların oranının yüksek olduğu görülmüştür (%32). İkinci sırada %22 ile haftada 3-4 saat spor yapan kadınlar yer almaktadır. Üçüncü sırada %14,8'lik oran ile haftada 5-6 saat spor yapanlar gelmektedir. Kadınların %8,4'ü de haftada 7 saat ve üzerinde spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten kadınların yapmış oldukları sporlara bakıldığında ise bireysel sporlarla ilgilenenlerin oranı %42 iken takım sporlarıyla ilgilenenlerin oranı ise %23,2 olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra

araştırmaya katılan bireylerin %34,8'i ise hem bireysel hem de takım sporlarıyla ilgilendiklerini belirtmiştir.

Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten kadınların, hangi amaçla spor yaptıklarına ilişkin oranlara bakıldığında ise sağlık amaçlı olarak spor yapan kadınların oranının yüksek olduğu görülmüştür (%38,8). İkinci sırada %35,2 ile daha fit bir görüntüye sahip olmak için spor yapan kadınlar almaktadır. Üçüncü sırada %12'lik oran ile sosyal bir aktivite olarak spor yapan kadınlar gelmektedir. Bunun yanı sıra spor yapan kadınların %4,8'i ekonomik kazanç için, %4'ü de statü elde etmek amacıyla spor yaptığını belirtmiştir. Bu verilerden de anlaşılacağı üzere araştırmaya katılan ve spor yapan kadınlar büyük oranlarda sağlık ve fit bir görüntü elde edebilmek amacıyla sportif aktivitelere katılmaktadırlar.

Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten kadınların %33,2'si sporcu lisansına sahipken, %66,8'i ise sporcu lisansına sahip değildir.

Ölçeklere ilişkin bulgulara gelindiğinde ise;

Araştırmaya katılan kadınların, Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği puanları ile spor yapan ve sedanter kadınların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Rosenberg (1967), bireylerde benlik saygısının 12 ve 13 yaşlarında çok az olduğunu ve 14 yaşından sonra artmaya başladığını belirtmektedir (Akt: Dilek, 2007). Güngör (1989) lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarını ele aldığı çalışmasında, öğrencilerin benlik saygısı puanlarının, sınıf düzeyi bakımından farklılaşmadığını bulmuştur. Literatürde yer alan bir çalışmada benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. (Özkan, 1994). Benlik saygısının yaşa göre değişim göstermediği bir diğer sonuç ise lise 1, lise 2 ve lise 3 öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini araştırdıkları çalışmada, sınıf düzeyi değişkeni ile öğrencilerin benlik saygıları arasında anlamlı bir farkın olmadığını sonucuna ulaşılmıştır (Balat ve Akman,2004). Yüksekaya (1995)'da yaş değişkeni açısından benlik saygısı düzeyleri üzerinde farklılığın olmadığını göstermektedir. Diğer bir ifade ile bizim çalışmamızda elde ettiğimiz sonuç, literatürde yer alan diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile spor yapan ve sedanter kadınların medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Bu durum ise benlik saygısının medeni durum üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile spor yapan ve sedanter kadınların eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Buna karşın Polat (2014) tarafından yapılan araştırmada bireylerin eğitim durumları ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişkiye göre üniversite mezunları, ilkokul mezunlarına göre daha yüksek oranda benlik saygısına sahiptirler. Çalışmamızda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememesinin nedeni günümüzde insanların benlik saygısına büyük oranda önem verdikleri ve verilen bu önemin eğitim düzeyi ile bir ilgisi olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile sedanter kadınların meslekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre kamuda çalışan sedanter kadınların benlik saygısı, ev hanımı ve öğrenci olan sedanter kadınlara göre daha yüksektir. Dünya da ve özellikle ülkemizde kadınların ekonomik bağımsızlıklarını kazanması hem bireysel hem de toplumsal bakış açısından dolayı oldukça önemlidir. Kadınların ekonomik özgürlüğe sahip olmaları ve kimseye muhtaç olmadan özgürce yaşayabilirim düşüncesi kendileri ile alakalı oluşacak benlik saygısını yükselttiği düşünülebilir. Bunun yanı sıra kamuda çalışan kadınların, diğer insanlarla yoğun bir şekilde iç içe olması, kamusal alandaki görünürlüklerini daha da arttırmakta ve bu durumun sonucunda benlik saygıları daha da gelişmektedir. Ayrıca kamuda çalışabilmek için belli başlı sınavlar ve süreçlerden geçmiş bir kadının başarıma duygusu ile birlikte kendine olan güveni artmakta ve bu sebeple kendine güveniyle birlikte kendisine bakış açısı olumlu yönde değişerek benlik saygısını arttırabilir.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile spor yapan ve sedanter kadınların gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Bu sonucu destekler nitelikte sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Balat ve Akman (2004) tarafından 482 lise öğrencisiyle yapılan bir araştırmada, öğrencilerin gelir düzeyleriyle benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Eriş ve İkiz (2013) tarafından

yapılan çalışma sonucunda da, gelir düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmadaki bulgunun aksine literatürde hemşirelik öğrencileriyle ilgili yapılan bir çalışmada gelir düzeyi yüksek öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çam ve ark., 2000). Yine benzer şekilde başka çalışmalarda da öğrencilerin gelir düzeyi ve öğrenim görülen sınıf düzeyi yükseldikçe benlik saygısının arttığı belirtilmiştir (Karadağ ve ark., 2008; Kulaksızoğlu ve Arıcak, 2005).

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor yapan kadınların benlik saygıları, sedanter kadınlara oranla daha yüksektir. Bu durum ise spor yapan insanların benlik saygısına daha fazla önem verdiği şeklinde yorumlanabilir.

Alman gençler üzerinde yapılan bir çalışmada gençlerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi ile vücut ağırlıklarında yaşanacak olan azalmanın gencin beden saygısı ve beden algısını olumlu yönde etkileyeceği ve akranları arasında saygı görmelerini sağlayacağı vurgulanmaktadır (Kirkcaldy, 2002). Literatürde sportif aktivitelere katılma durumu ile benlik saygısı arasında doğru orantılı bir ilişkisinin olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Karadağ ve ark., 2008; Çam ve ark., 2000; Garry ve Morrissey, 2000). Ayrıca, bedensel görünüşlerinden hoşnut olan spor yapan bireylerin, daha fazla oranda benlik saygısına sahip oldukları ortaya konmuştur. Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile kadınların haftalık spor yapma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve haftalık spor yapma süresi 3-4 saat arası olan spor yapan kadınların benlik saygıları, 1-2 saat arası 5-6 saat arası ve 7 saatten fazla spor yapma süresine sahip olan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür. Diğer bir ifade ile haftada 1-2 saat spor yapan kadınların, sportif aktivitelere katılma amaçları daha ziyade boş vakiti değerlendirme şeklinde yorumlanabilir. Hatırlanacağı üzere çalışmamızda spor yapan kadınların benlik saygısı, sedanter kadınlara nazaran daha yüksek çıkmıştı. Diğer bir ifade ile spor yapma süresi arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Haftada 1- 2 saat spor yapan kadınları daha ziyade boş vakit değerlendirme amaçlı düşünecek olursak, 5 saat ve üzeri spor yapan kadınların

beden saygılarının, 3-4 saat spor yapanlara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmamız mümkün olmaktadır.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların, spor yapma amaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve sağlık için spor yaptığını belirten kadınların benlik saygıları, fit bir görünüm ve diğer amaçlar dâhilinde spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir. Sportif aktivitelerin sağlık amaçlı olarak yapılıyor olması, kişinin sağlığına önem verdiği bir göstergesidir. Sporcuların sportif aktivitelerdeki performanslarını artırmak için sedanter gruplara oranla daha fazla sağlıklı yaşam biçimi davranışları gösterme eğiliminde olmaları oldukça normaldir (Ertop, 2012). Sağlık için spor yapan kadınlar, kendilerini daha fazla geliştirerek performanslarını üst düzeye çıkarabilir. Diğer bir ifade ile sağlık amaçlı olarak spora katılım, kişinin benliğine vermiş olduğu önemin bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların kendilerini tanımlama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve kendisini sakin birisi olarak tanımlayan spor yapan kadınların benlik saygıları, kendisini girişken olarak tanımlayan spor yapan kadınlara göre daha düşüktür. Sağlıklı bir iletişim için bireyin kendini en etkili şekilde ifade etmesi, duygu ve düşüncelerini etkin ve yapıcı bir biçimde karşdakine iletmesi gerekmektedir. Girişken bir yapıya sahip olan bireyler, kendisine daha fazla oranda güvenen ve benliğini önemli derecede ortaya koyabilen bireylerdir. Bu nedenle de daha fazla oranda benlik saygısına sahip oldukları ifade edilebilir.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile sedanter kadınların kendilerini tanımlama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve kendisini girişken birisi olarak tanımlayan sedanter kadınların benlik saygıları, kendisini sakin, çekingen ve diğer şeklinde tanımlayan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir. Yukarıda ifade ettiğimiz açıklama bu durum içinde geçerlidir. Daha girişken bir yapıya sahip olan bireyler, kendilerine daha fazla oranda güvenmektedir. Güven

ise benlik saygısı ile doğrudan bir şekilde ilişki içerisinde olduğundan dolayı girişken bir yapıya sahip olan bireylerin benlik saygıları daha fazladır.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların ailelerinin kendilerine karşı tutum ve davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve ailesinin kendisine karşı otoriter bir tutum ve davranışa sahip olduğunu ifade eden spor yapan kadınların benlik saygıları, ailesinin kendisine karşı tutum ve davranışını demokratik ve koruyucu olarak nitelendiren spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür. Ailesinin, kendisine karşı tutumu daha otoriter olan bireyler, aile içerisinde kendilerini yeterince ifade edemediklerinden dolayı benlik saygıları daha düşük olabilmektedir.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile sedanter kadınların ailelerinin kendilerine karşı tutum ve davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve ailesinin kendisine karşı demokratik bir tutum ve davranışa sahip olduğunu ifade eden sedanter kadınların, benlik saygıları, ailesinin kendisine karşı tutum ve davranışları otoriter ve koruyucu olarak ifade eden sedanter kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir. Yukarıda da ifade etmiş olduğumuz gibi aile içerisinde bireyin kendisini ifade edebilmesi durumu ile benlik saygısının gelişimi arasında bir ilişki bulunmaktadır. Demokratik bir aile yapısı doğrultusunda birey aile içerisinde kendisini kolay bir şekilde ifade edebilmekte ve bu durumun sonucu olarak daha yüksek oranda benlik saygısına sahip olabilmektedir.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların bedensel görünüşlerinden memnun olup olmama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve bedensel görünüşlerinden memnun olan spor yapan kadınların benlik saygıları, bedensel görünüşlerinden memnun olmayan ve bu konuda kararsız olan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir. Bireyin bedensel görünüşünden memnun olması durumu ile benlik saygısı arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Görünüşünden memnun olan bireyler, kendisini daha iyi hissetmekte ve bu durum da benlik saygısını yükseltmektedir.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile sedanter kadınların bedensel görünüşlerinden memnun olup olmama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve bedensel görünüşlerinden memnun olan sedanter kadınların benlik saygıları bedensel görünüşlerinden memnun olmayan ve bu konuda kararsız olan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir. Bireylerin istedikleri veya arzuladıkları bedensel bir görünüme sahip olma durumu kendilerini daha iyi tanımlarına, kendilerini daha iyi hissetmelerine neden olacağı için benlik saygıları daha yüksek olacaktır.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların bedenlerine müdahalede bulunup bulunmama durumu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan ve bedenine cerrahi müdahale yaptırdığını belirten spor yapan kadınların benlik saygıları, basit estetiksel müdahale yaptıran, saç rengini değiştiren ve herhangi bir müdahalede bulunmayan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür. Benlik saygısının plastik cerrahiden sonra arttığını gösteren bulgular olmasına karşılık bunun bir kilit motivasyon olduğunu gösteren bazı çalışmalarda bulunmaktadır. Beden imajındaki olumsuzluk, benlik saygısında azalmaya neden olabilmektedir (Okatan ve Şahin 2010). Bedenlerine cerrahi müdahale yaptıran kadınların benlik saygılarının düşük olmasının nedeni, cerrahi işlem öncesi bedenlerinin beğenmedikleri bir yönünün bulunması ve buna bağlı olarak istedikleri bir bedene sahip olmadıkları için benlik saygılarının daha düşük seviyede olduğu düşünülebilir. Cerrahi işlem sonrasında da geçmiş dönemin getirdiği benlik saygısının düşük seviyede olması durumuna bağlı olarak uyum sağlamada veya kendilerine yönelik bir benlik saygısı geliştirmede uyumsuzluk durumu ortaya çıkmış olabilir.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Ergün (1996), sporcuların yaş grupları ile atılganlık düzeyi ve beden algısı incelemesinde, sporcuların beden algılarının yaşlara göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik gösterirken, diğer bir çalışmada ise Uğur (1996), beden algısının yaşa göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Sporun bireyin fiziksel ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri ve önemi

bilinmektedir. Bundan dolayı spor yapan bireyin yaş değişse de bedenlerini olumlu bir şekilde aldıkları düşünülebilir.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile sedanter kadınların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan 26 – 35 yaş aralığındaki sedanter kadınların beden algıları, 18-25 ve 46 yaş üzeri olan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür. Bunun sebeplerini düşündüğümüzde 26-35 yaş aralığındaki kadınların büyük oranda evli ve çocuk sahibi olmaları ya da iş hayatında olup kendilerine ayıracak vakit bulamamaları sonucunda kendilerine fazla zaman ayıramadıkları şeklinde açıklamamız mümkündür. Üniversite öğrencilerinin beden algıları üzerine yapılan bir çalışmada 20 yaşından büyük olan öğrencilerin, beden algısı puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir (Çiftçi, 2012). Bir başka çalışmada ise 20-24 yaş arası bireylerin beden algılarının 25-29 yaş grubundan fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kuzu 2019). Bu çalışmalardan elde edilen verilerle, bizim çalışmamızdan elde edilen veriler arasında bir benzerlik bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile sedanter kadınların medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan bekâr olan sedanter kadınların beden algıları, evli olan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir. Bunun sebebi evli olmadıkları için kendilerine daha fazla özen göstermeleri ya da bakım yapmaları ve buna bağlı olarak kendi bedenlerini daha iyi bir şekilde tanıyor oldukları şeklinde ifade edilebilir.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile kadınların meslekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Benzer bir olarak da Alagül (2004) yapmış olduğu araştırmada ailelerin ekonomik düzeyinin sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algılarında herhangi bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile kadınların spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten kadınların beden algıları, sedanter kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür. Bu durumu spor yapan kadınların, büyük bir oranda sağlık amaçlı olarak spor yapmalarına ve bedeni algılayış şekillerine

pek fazla dikkat etmedikleri şeklinde yorumlamak mümkündür. Literatürde tam tersi sonuçlar da bulunmaktadır. Örneğin Mülazimoğlu ve ark. (2001) tarafından yapılan çalışmada sporcu ve sporcu olmayan kadınların fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeylerini araştırmışlardır. Sporcu olanların 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 arttırırken, sosyal fizik kaygı düzeyini azalttığını ortaya koymuşlardır. Rrobbinson ve Ferraro (2004), yaptıkları çalışmada egzersiz yapan ve yapmayan kadınların bedenlerinden hoşnut olup olmadıklarını belirlemek amacıyla benlik algısı ölçeği uygulamış ve egzersiz yapmayan kadınların yapanlara göre dahafazla oranda bedenlerinden memnuniyetsizlikleri olduğunu belirlemişlerdir.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların spor yapma amaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve fit bir görüntü için spor yapan kadınların beden algıları, sağlık, sosyal aktivite ve statü kazanmak amacıyla spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir. Diğer bir ifade ile daha fit bir görüntü elde etmek amacıyla spor yapan kadınlar, kendi bedenlerinin daha fazla oranda farkındadırlar. Buna bağlı olarak da bedenlerinin hoşnut olmayan taraflarını kendileri daha iyi bilmektedirler ve bu durumu spor yaparak düzeltmeye çalışmaktadırlar. Bu durumun sonucunda ise istedikleri fit görünüme sahip olmakta ve buna bağlı olarak beden algıları artmaktadır.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların kendilerini tanımlama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve kendisini girişken olarak tanımlayan spor yapan kadınların beden algıları, kendisini sakin ve diğer şeklinde tanımlayan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür. Diğer bir ifade ile kendisini sakin olarak tanımlayan spor yapan kadınlar, kendisini girişken olarak tanımlayan kadınlara nazaran daha yüksek beden algısına sahiptir.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile sedanter kadınların kendilerini tanımlama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve kendisini saldırgan olarak

tanımlayan sedanter kadınların beden algıları, kendisini sakin, çekingen ve diğer şeklinde tanımlayan sedanter kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür. Kendisini saldırgan olarak ifade eden kadınların beden algıları, diğer tanımlamalara göre daha yüksektir.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların ailelerinin kendilerine karşı tutum ve davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve ailelerinin kendilerine yönelik tavrını otoriter olarak nitelendiren spor yapan kadınların beden algıları, ailelerinin kendisine yönelik tavrını demokratik ve koruyucu olarak ifade eden kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir. Aile üyelerinin yaptığı eleştirel yorumların ve beden algısıyla ilgili negatif iletişimin, beden algısının gelişimi ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Hardit ve Hannum, 2012; Kichler ve Crowther, 2009). Diğer bir ifade ile otoriter bir aile yapısı içerisinde yetişen birey, aile içerisinde kendisine ve kendi bedenine yönelik eleştirilerle daha fazla oranda karşılaşmakta bu durum ise bu tip aile içerisinde yetişen bireylerin bedenlerinin daha çok farkına vararak daha yüksek beden algısına sahip olduğunu akıllara getirmektedir.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların bedensel görünüşlerinden memnun olup olmama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve bedensel görünüşlerinden memnun olan spor yapan kadınların beden algıları, bedensel görünüşünden memnun olmayan ve kararsız olan spor yapan kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür. Bedensel görünüşlerinden memnun olan bireyler, bedenleriyle uyumlu bir şekilde yaşamaktadırlar. Diğer bir ifade ile bedenleriyle ilgili olumsuz durumları görmezlikten gelebilmekte veya uyum içerisinde oldukları için olumsuz durumların farkına bile varamamakta ve buna bağlı olarak da daha düşük beden algısına sahip olabilmektedirler.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile sedanter kadınların bedensel görünüşlerinden memnun olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve bedensel görünüşlerinden memnun olan sedanter kadınların beden algıları, bedensel görünüşünden memnun olmayan ve kararsız olan sedanter kadınlara göre anlamlı

derecede düşüktür. Bu durum, yukarıda yer alan sonuç ve değerlendirme ile aynı özelliği taşımaktadır. Diğer bir ifade ile bedensel görünüşlerinden memnun olan bireyler, bedenleriyle daha fazla oranda uyum içerisinde olduklarından dolayı bedenlerine yönelik olumsuz durumları yok saymakta ve buna bağlı olarak daha düşük bir beden algısına sahip olabilmektedirler.

Bedensel Algı Ölçeği puanı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Bu ilişki negatif düzeydedir. Diğer bir ifade ile beden algısı ölçeği puanı artarken, Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanı azalmakta veya tersi durum geçerli olmaktadır. Buna karşın literatürde farklı sonuçlar yer almaktadır. Pesa ve ark. (2000) beden algısını, benlik saygısını etkileyen önemli bir unsur olarak ifade etmişlerdir. Allgood-Merten ve ark. (1990) beden algısına yönelik hoşnutsuzluk durumu ile benlik saygısı arasındaki çok güçlü ilişkiyi göstermiş ve beden algısının ayrı bir yapı olmayıp benlik saygısının önemli bir parçası olduğu kararına varmışlardır (Allgood-Merten ve ark., 1990).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda sporcu ve sedanter kadınların benlik saygısı ve beden algıları arasında farklılıklar belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları ile spor yapan kadınların benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor yapan kadınların benlik saygıları, sedanter kadınlara oranla daha yüksektir. Bu durum ise spor yapan insanların benlik saygısına daha fazla önem verdiğini göstermiştir.

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı ölçeği puanları ile kadınların spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya katılan ve spor yaptığını belirten kadınların beden algıları, sedanter kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür. Bu durumu spor yapan kadınların, büyük bir oranda sağlık amaçlı olarak spor yapmalarına ve bedeni algılayış şekillerine pek fazla dikkat etmedikleri şeklinde yorumlamak mümkündür.

Bu bulgulardan, spor yapan kadınların sedanter kadınlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur. Spor insanın kendine olan güvenini artırmakla birlikte kişinin benlik saygısını etkiler. Düzenli egzersiz yapmanın insanı fiziki olarak güzelleştirmenin yanında ruhsal ve psikolojik olarak rahatlama sağladığı düşünülmektedir.

Spor bilincinin yaygınlaşması için her bütçeye uygun sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan kişilerin de kullanabileceği spor alanları yapılması konusunda yerel yönetimlerle görüşülebilir.

Spor merkezlerinden görev alan eğitimcilerin egzersiz programlarının fiziki görünüme katkı sağlamasının yanı sıra kişinin psikolojik gelişimine katkı sağladığı hususunda bilgilendirme yapılabilir.

Çalışmanın daha geniş örneklem grubu ile farklı illerdeki spor yapan ve sedanter kadınlar ile karşılaştırma yapılabilir. Ayrıca yerel yönetimler kadınlardaki sağlıklı yaşam bilincinin geliştirilmesi için sportif etkinlikler, seminerler düzenleyebilir. Beden algısı ve benlik saygısı yüksek olan bir kadının daha huzurlu bir çevre, aile ve nesiller yetiştirmesine yardımcı olacağı düşünülebilir.

KAYNAKLAR

- Akkuş Z. (2005). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Becerilerinin Özsaygı ve Denetim Odağı ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aksaray S. (2003). Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Aktaran AF. (2018). The Relationship Between Body Image And Self- Compassion: The Mediation Effect Of Attachment. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Alagül Ö. (2004). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Arıca OT. (1999). Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Armağan A. (2013). Obez Kadınlarda Benlik Saygısının Beden İmgesi üzerindeki Etkisinde Biçimleyici Değişkenlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Arseven A. (2001). Alan Araştırma Yöntemi. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Arslangiray N. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Avan Z. (2015). Özel Spor Merkezine Devam Eden 18-30 Yaş Arası Bireylerin Beslenme Durumlarının ve Beden Algılarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Aydoğan H. (2012). Profesyonel Futbolcuların Örgütsel Adalet Algıları ve Benlik Saygıları ile İş Doyumları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Balat G, Akman B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*; 14(2), 175-183.

- Bartky, S. L. (1990). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. New York: Routledge.
- Başaran İE . (2008). *Örgütsel Davranış İnsanın Üretim Gücü*. Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Baymur F. (1994). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Ben S. (2017). *İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Beden Algısı Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Bıyıklı L. (1989). *Özürlü çocuk, toplum ve aile*. *Ankara Üniversitesi EğitimBilimleri Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 633-641.
- Blood SK. (2005). *Body Work: The Social Construction Of Women's Body İmage*. London, New York: Routledge.
- Brooks R. (2004). *Self Esteem and Resilience*. London, New York: McGraw-Hill.
- Budak S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Candemir F. (2000). *Anne-Baba Tutumlarının Çocuktaki Benlik Saygısı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Cevher FN, Buluş M. (2007). *Benlik kavramı ve benlik saygısı önemi ve geliştirilmesi*. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52-64.
- Cüceloğlu D. (1997). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi. S: 428.
- Çam O, Khorshid L, Özsoy SA. (2000). *Bir hemşirelik yüksekokulundaki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. *Hemşirelikte Araştırma Dergisi*, 1(8), 33-40.
- Çiftçi FS. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Çuhadaroğlu F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Dilek H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise 2. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dittmar, H. (2008). Consumer Culture, Identity And Well-Being: The Search For The 'Good Life' And The 'Body Perfect'. New York: Psychology Press.
- Durak H. (1997). Ankara Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Özsaygı Düzeyleri ile Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ekşi A. (1990). Çocuk, Genç, Ana-Babalar/Adolesan Psikolojisi-Çocuk Psikolojisi. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Eren Erol. (2004). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Beta Yayınları.
- Ergür E. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erikson EH. (1984). İnsanın Sekiz Çağı. Ankara: Sevinç Matbaası.
- Eriş Y, İkiz F. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 179-193.
- Ertop NG, Yılmaz A, Erdem Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri. *KÜ Tıp Fakültesi Dergisi*,14(2), 1-7.
- Fişek K. (1998). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapısıyla İlişkileri Açısından Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi. S:112-126.
- Fredrickson BL, Roberts TA. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Garry JP, Morrissey SL. (2000) .Team sports participation and risk-taking behaviours among a biracial middle school population. *Clin J Sport Med*, 10(3), 185-190.
- Geçtan E. (1995). İnsan Olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Grogan S. (2005). Body Image Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children. USA: Routledge.

- Güngör A. (1989). Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Güngör A. (1989). Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hamurcu P. (2014). Obez Bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Hardit S, Hannum J. (2012). Attachment the tripartite influence model and the development of body dissatisfaction. *Body Image*, 9(4), 469- 475.
- Herbozo S, Thompson, J. K. (2010). The effects of ambiguous appearance-related feedback on body image, mood states, and intentions to use body change strategies in college women: An experimental study. *Body Image*, 7(4), 327–334.
- Işık E. (2018). Yetişkin Kadınlarda Öz-Duyarlılık ile Beden Algısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- James W. (1963). *The Varieties of Religious Experience*. New York, Collier Books.
- Karadağ G, Güner İ, Çuhadar D, Uçan Ö. (2008). Gaziantep üniversitesi sağlık yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 29-42.
- Karaduman M. (2017). Bağlanma Stilinin Yeme Davranışı ve Beden İmajı ile İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Kichler J.C., Crowther, J.H. (2009). Young Girls Eating Attitudes And Body Image Dissatisfaction: Associations With Communication And Modeling. *The Journal of Early Adolescence*, 29(2), 212–232
- Kirkcaldy BD, Shephard RJ, Siefen RG. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 37(11), 544-550. Doi: 10.1007/s00127-002-0554-7.
- Koç Z. (2006). Lise Öğrencilerinin Zorbalık Düzeylerinin Yordanması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Köknel Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Kulaksızoğlu A, Arıcak T. (2005). Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi. *Trakya Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 87-94.
- Küçük N. (2007). Talasemi Majorlu Adolesanlarda Beden İmajının Benlik Saygısına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Lawrence D. (1988). *Enhancing Self-Esteem in the Classroom*. London: Paul Chapman.
- McFarland G, Thomas MD. (1991) *Psychiatric Mental Health Nursing Application of the Nursing Process*. J.B. Lippincott Company, Philadelphia. 410-417.
- Mülazımoğlu Ballı Ö, Aşçı F. H. (2004). Düzenli Fiziksel Aktivite Programına Katılan Ve Katılmayan Bireylerin Bedenlerine Yönelik Algıları, The 10th ICHPER. SD Europe Congress & TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya, Türkiye.
- Okatan V, Şahin M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 544-556.
- Öksüz Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Öz F. (2004). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. Ankara: İmaj iç ve Dış Ticaret A.Ş. S: 11-33.
- Özaltın G. (2003). Beden imgesi değişimine yaklaşımlar. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*. 51(8), 4-14
- Özkan İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*, 7.3, ss. 4-9.
- Özşaker M. (2008). 12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Pesa JA, Syre TR, Jones E. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: The importance of body image. *Journal of Adolescent Health*, 26(5), 330-337.

- Pişkin M. (2001).Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Polat A. (2007). Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Robinson K, Ferraro FR. (2004). The relationship between types of female athletic participation and female body type. *Journal of Psychology*, 138(2), 115-128.
- Rosenberg M. (1965). Society and the Adolescent Self-İmage. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sezer S. (2001). Özsaygı Düzeyini Geliştirme Programının İlköğretim Okulu 6. ve 7.Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sivribaşkara S. (2003). Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Jaffee L, Ricker S. (1993). Physical Activity And Self-Esteem İn Girls: The teen years. *Melpomene Journal*, 12, 19–26.
- şahin M. (2007). İlköğretim Okullarında Zorbacı Davranışların Azaltılmasına Yönelik Empati Eğitim Programının Etkisinin Araştırılması. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- şahin M. (2007).İlköğretim Okullarında Zorbacı Davranışların Azaltılmasına Yönelik Empati Eğitim Programının Etkisinin Araştırılması. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- şimşek M, Akgemci T, Çelik A. (2008). Davranış Bilimlerine Giriş ve Öğütlerde Davranış. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Turan M, Herken H, Mutlu N, Küçükkolbaşı H. Öğrencilerde benlik saygısı ile ruhsal belirti arasındaki ilişki. 7. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Konya, Özet Kitabı, 1998; 67-73.
- Uğur G. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Uskun E, Şabaplı A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).

Ünüvar U. (2006). Sünnetsiz ve Sünnetli Yetişkinlerin Beden Algıları ve Benlik Saygıları. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Veliöğlü P, Pektekin Ç, Şanlı T. (1991). Hemşirelikte Kişilerarası İlişkileri Etkileyen Temel Kavramlar. R Geylan. (Ed.). Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. S: 61-66.

Yalom ID. (2000). *Momma and The Meaning of Life: Tales of Psychotherapy*. New York: Harper Collins.

Yörükoğlu A. (1985). *Gençlik Çağı*. Ankara: Tisa Matbaası.

Yörükoğlu A. (1986). *Gençlik Çağı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. S: 90-95.

Yüksekkaya S. (1995). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Ek-1. Etik Kurul İzni

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
13/02/2020	02	2020-13

KARAR NO: 2020-13

Doç. Dr. Ayhan DEVER'in "Sporcu ve Sedanter Kadınlarda Benlik Saygısı ile Beden Algıları Arasındaki İlişki: Ordu İli Örneği" başlıklı çalışmasının etik yönden incelendi.

Doç. Dr. Ayhan DEVER'in "Sporcu ve Sedanter Kadınlarda Benlik Saygısı ile Beden Algıları Arasındaki İlişki: Ordu İli Örneği" başlıklı çalışmasının etik yönden uygun olduğuna, toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.

ASLI GİBİDİR
13/02/2020

Dr. Üyesi Hasan Hüseyin MUTLU
Başkan

Ek-2. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (Teksayfaolarakhazırlanacaktır)

Bu katıldığımız çalışma bilimsel bir araştırma olup, araştırmanın adı “Sporcu ve Sedanter Kadınlarda Benlik Saygısı ile Beden Algıları Arasındaki İlişki: Ordu İli Örneği”dir. Bu çalışma, Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğretim elemanlarından Doç. Dr. Ayhan DEVER tarafından yürütülen bir çalışmadır. Bu araştırmanın amacı, Sporcu ve Sedanter kadınlarda benlik saygıları ile beden algıları arasındaki ilişki ortaya koymaktır. Bu çalışmaya katılırsanız sizden 15 dakika kadar zaman ayırmanız istenecektir. Bu çalışmada sizden istenen verilen ölçekleri içtenlikle ve samimiyetle okuyup size göre uygun olan seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmeyecektir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir ve elde edilecek bilgiler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Çalışma, kişisel rahatsızlık verecek unsurlar içermemektedir. Ancak, çalışma sırasında sorulardan ya da herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Çalışma sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve sorularınız için Doç. Dr. Ayhan DEVER. İletişim: 0 452 226 52 00 / 3913

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Ad-Soyad

Tarih

İmza

Ek-3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğ

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA

Lütfen her soruyu dikkatli bir şekilde okuyup, kendinize en uygun şıkkı (X) ile işaretleyiniz.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
3. Genelde kendimi başarısız biri olarak görme eğilimindeyim.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
7. Genel olarak kendimden memnunum.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
10. Bazen kendimin hiç de yeterli olmadığımı düşünüyorum.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

Ek-4. Beden Algısı Ölçeği

BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Örneğin bir vücut özelliğinizi çok beğeniyorsanız, bu özellik için “çok beğeniyorum” ifadesinin bulunduğu kutuya “X” işreti koyunuz. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

	Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki kıl dağılımı					
6. Burnum					
7. Fiziksel gücüm					
8. İdrar – dışkı düzenim					
9. Kas kuvvetim					
10. Belim					
11. Enerji düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					
14. Yaşım					
15. Çenem					
16. Vücut yapım					
17. Profilim					
18. Boyum					

	Çok beğeniyorum	Orduka beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
19. Duyularımın keskinliği					
20. Ağrıya dayanıklılığım					
21. Omuzlarımın genişliği					
22. Kollarım					
23. Göğüslerim					
24. Gözlerimin şekli					
25. Sindirim sistemim					
26. Kalçalarım					
27. Hastalığa direncim					
28. Bacaklarım					
29. Dişlerimin şekli					
30. Cinsel gücüm					
31. Ayaklarım					
32. Uyku düzenim					
33. Sesim					
34. Sağlığım					
35. Cinsel faaliyetlerim					
36. Dizlerim					
37. Vücutumun duruş şekli					
38. Yüzümün şekli					
39. Kilom					
40. Cinsel organlarım					

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı- Soyadı: Şevval SARI BİNLER
Uyuğu: Türkiye Cumhuriyeti
Doğum Yeri ve Tarihi: Rize/ 1996
Tel: 0542 609 07 11
E- posta: sevvallsarii@gmail.com
Yazışma Adresi: Samsun

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Durumu
Lisans	Ordu Üniversitesi	2014-2018
Yüksek Lisans	Ordu Üniversitesi	2018-2021

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görev
2020	Milli Eğitim Bakanlığı	Beden Eğitimi Öğretmeni

Yabancı Dil: İngilizce