



T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN KADINLARDA
EGZERSİZİN BENLİK SAYGISI VE BEDEN
MEMNUNİYETİ ÜZERİNE ETKİSİ**

GAMZE POLAT

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

KAHRAMANMARAŞ - 2014

T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN KADINLARDA
EGZERSİZİN BENLİK SAYGISI VE
BEDEN MEMNUNİYETİ ÜZERİNE ETKİSİ

GAMZE POLAT

Bu tez,
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
YÜKSEK LİSANS
derecesi için hazırlanmıştır.

KAHRAMANMARAŞ - 2014

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Gamze POLAT tarafından hazırlanan “Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi” adlı bu tez, jürimiz tarafından 19 / 11 / 2014 tarihinde oy birliği / oy çokluğu ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Yrd.Doç.Dr. Haydar İŞLER (DANIŞMAN)

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Doç.Dr. Selçuk GENÇAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof.Dr. FATMA İNANÇ TOLUN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada orijinal olmayan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Gamze POLAT

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN KADINLARDA EGZERSİZİN
BENLİK SAYGISI VE BEDEN MEMNUNİYETİ
ÜZERİNE ETKİSİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

ÖZET

Bu çalışma düzenli olarak egzersiz yapan kadınlarda, egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya Gaziantep Şehitkamil Belediyesi'ne bağlı Bayan Spor Merkezleri'nde düzenli olarak egzersiz yapan 200 kişi ve hiç egzersiz yapmayan 200 bayan olmak üzere 400 bayan gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beden Memnuniyeti Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Öncelikle demografik bilgiler ve diğer grup sorularına ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Kadınların benlik saygısı ve beden memnuniyetleri alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Rosenberg tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği , çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir (Rosenberg, 1965). Ölçek 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısı ölçmeye yönelik olarak ölçeğin ilk 10 maddesi kullanılmıştır. Ülkemizde ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmış olup geçerlilik katsayısı $r=0.71$ olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik yöntemi kullanılarak da güvenilirlik katsayısı $r= 0.75$ olarak saptanmıştır (Çuhadaroğlu,1986). Beden Memnuniyet Ölçeğinin orijinal formu Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye'ye uyarlanması Hovardaoğlu (1993) tarafından yapılmıştır. Türkçe'ye uyarlanan formu 5 dereceli liker tipi cevaplanan 30 maddeden oluşmakta ve vücudun çeşitli kısımları hakkında yaşanan doyumun ölçülmesi amaçlanmaktadır. Her maddeye 1-5 arası puan verilmekte, 40-200 arası toplam puana ulaşılmakta ve yüksek puanlar değerlendirmenin olumlu yönde artışına işaret etmektedir. Hovardaoğlu (1993), 200 deneklik bir örneklem üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır.

Çalışmanın istatistiksel uygulamaları SPSS 15.00 programında yapılmış olup, yüzde frekans ile ikili gruplarda t-testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise One-Way Anova testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, kadınların benlik saygısı ve beden

memnuniyet düzeylerinin yaş, meslek, değişkenlerine göre anlamlı farklılık olmadığı görülürken, eğitim durumu, gelir seviyesi, egzersiz yapma süreleri, aktif spor geçmişı ve egzersiz yapma amacı değişkenlerine göre anlamlı fark olduğu görölmektedir ($p<0,05$). Egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan grupların benlik saygısı ve beden memnuniyet düzeyleri karşılaştırıldığında, iki grup arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görölmüştür ($p<0,05$). Benlik saygısı ve beden memnuniyet düzeylerinin egzersiz yapan kadınlarda daha yüksek olduğu görölmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Egzersiz, Benlik Saygısı, Beden Memnuniyeti.

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, KASIM / 2014

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Haydar İŞLER

Sayfa sayısı: 73

THE EFFECTS OF DOING EXERCISE ON THE SELF-ESTEEM AND BODY SATISFACTION OF THE WOMEN DOING EXERCISE REGULARLY

MASTER THESIS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effects of exercise on the self-esteem and body satisfaction of women doing exercise regularly with the purpose of recreation. 200 women doing exercise regularly at Women's Sports Center of Municipality of Şehitkamil in Gaziantep and 200 women doing no exercise took part in this study voluntarily. Rosenberg Scale of Self-esteem and Scale of Body Satisfaction have been used in the evaluation of research data. Firstly, descriptive statistics including arithmetic mean, standard deviation, frequency and percentage distribution have been presented in order to give an idea about demographic information and other groups of questions. The relationship between the subdimensions of self-esteem and body satisfaction of women and some demographic variables have been examined. The Scale of Self-esteem developed by Rosenberg is a self evaluation scale composed 63 multiple choice questions (Rosenberg, 1965) The scale consists of 12 subcategories. In accordance with the aim of this study, first, ten items of the scale have been used to evaluate self-esteem. In Turkey, the reliability and validity of this scale were studied by Çuhadaroğlu (1986) and validity coefficient was found as $r = 0.71$. Using test-retest method reliability coefficient was determined as $r = 0.75$. (Çuhadaroğlu, 1986). The original form of Body Satisfaction Scale was developed by Secord and Jourard (1953) Turkish adaptation is composed of 30 items answered by five degree liker scale and aimed at evaluating the satisfaction experienced in different parts of the body. Each item is graded between 1 and 5. The total score is between 40 and 200 and high scores indicate that the evaluation increases in a positive way. Hovardaoğlu (1993) did a study of validity and reliability on a sample of 200 subjects. The statistical applications of this study has been done with SPSS 15.00. T-test was done with percentage frequency and paired samples and One-Way ANOVA test was done when comparing more than two groups. According to the results of the analysis, while it is observed that level of self-esteem and body satisfaction of women does not

change significantly. depending on the variables of age, job, education and being encouraged to do exercise ($p < 0.05$), there is a statistically significant difference regarding to the variables of level of income, the duration of doing exercise, active exercise experience in the past and the aim of doing exercise ($p < 0.05$). When the level of self-esteem and that of body satisfaction of two groups doing exercise and not doing exercise are compared, it is observed that the difference between two groups is statistically significant. The level of self-esteem and that of body satisfaction of women doing exercise is higher.

Key words: Woman, Exercise, Self-Esteem, Body Satisfaction

Kahramanmaraş Sütçü İmam University

Institute Of Health Sciences

Department Of Physical Training and Sports, November/2014

Supervisor: Assistant Professor Haydar İşler

The number of pages: 73

TEŞEKKÜR

Beden imajımız, benlik imajımız ile çok yakından bağlantılıdır. Egzersizle beden imajımız iyileşirse aynı biçimde benlik imajımızda da bir iyileşme görülür ve bu sonuç sürpriz olarak görülmemelidir. Görünüşümüz ve kondisyonumuz hakkında kendimizi daha iyi hissettiğimizde bu hisler aynı zamanda tüm benlik kavramımızı da daha iyi duruma getirecektir. Bu durumda beden imajımız iyileşir ve dolayısıyla genelde benlik kavramımız, özelde benlik saygımızda iyileşmiş olur.

Dünyanın birçok coğrafyasında yapılmış araştırmalarda, düzenli olarak egzersiz programına katılan kişilerde egzersizin benlik kavramı üzerine etkisi araştırılmış ve bu çalışmaların bir çoğunda benlik kavramında önemli iyileşme ortaya çıktığı rapor edilmiştir. Çalışma benlik saygısı ve beden memnuniyetinin egzersizle ilişkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde benden yardımlarını esirgemeyen danışmanım Yrd. Doç. Dr. Haydar İşler'e, beni her daim destekleyen aileme ve her anımda yanımda olan dostlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar.....	x
1. GİRİŞ.....	1
2. KONU İLE İLGİLİ ÖNCEKİ ARAŞTIRMALAR.....	3
3. GENEL BİLGİLER.....	4
3.1. Benlik ve Benlik Kavramı.....	4
3.1.1. Benlik kavramı ile bağlantılı kavramlar.....	6
3.1.2. Benlik kavramı, anksiyete, depresyon.....	7
3.1.3. Benlik kavramı ve egzersiz.....	8
3.2. Benliğin Gelişimi.....	9
3.2.1. Benliğin görevleri.....	10
3.3. Benlik Saygısı.....	10
3.3.1. Benlik saygısını etkileyen faktörler.....	14
3.3.2. Benlik saygısını olumsuz etkileyen durumlar.....	15
3.3.3. Benlik saygısının özellikleri.....	17
3.3.4. Benlik saygısını yükseltmek için öneriler.....	18
3.3.5. Benlik saygısının egzersizle ilişkisi ve yapılan çalışmalar.....	18
3.4. Beden İmgesi.....	21
3.5. Beden Algısı.....	22
3.5.1. Beden algısının özellikleri.....	25
3.6. Beden İmajı Kavramı.....	27
3.6.1. Beden imajını açıklayan teoriler.....	28
3.6.1.1. Sosyokültürel teori.....	28
3.6.1.1.1. Vygotsky'nin bilişsel gelişim kuramının sosyokültürel yanı.....	29
3.6.1.1.2. Kadınlarda sosyokültürel teori ve beden imajı.....	30
3.6.1.2. Sosyal Kıyaslama teorisi.....	31
3.6.1.2.1. Sosyal kıyaslama teorisi ve beden imajı değerlendirme.....	31

3.6.1.2.2.Sosyal kıyaslama teorisi ve beden imajı yatırımı.....	32
3.6.1.3.Üçlü etki teorisi.....	32
3.6.1.3.1.Beden imajına akran etkisi.....	33
3.6.1.3.2.Beden imajına ailenin etkisi.....	33
3.6.1.3.3.Beden imajına medya etkisi.....	34
3.7. Egzersiz Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kişilik Özellikleri.....	36
4. YÖNTEM.....	38
4.1. Araştırmanın Modeli.....	38
4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	38
4.3. Araştırmanın Varsayımları.....	38
4.4. Araştırmanın Sınırlıkları.....	38
4.5. Veri Toplama Aracı.....	38
4.6. Veri Toplama Aracının Güvenirlik ve Geçerlik Analizleri.....	39
4.6.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	39
4.6.2. Beden Memnuniyeti Ölçeği.....	40
4.7. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi.....	41
5. BULGULAR.....	42
6. SONUÇ VE TARTIŞMA.....	53
6.1.Öneriler.....	57
7. KAYNAKLAR.....	59
8. EKLER.....	67

TABLÖLAR

Tablo-1. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre dağılımı.....	42
Tablo-2.Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre dağılımı.....	42
Tablo-3.Araştırma grubunun meslek değişkenine göre dağılımı.....	43
Tablo-4.Araştırma grubunun egzersiz yapma süreleri değişkenine göre dağılımı.....	43
Tablo-5.Araştırma grubunun aktif spor geçmişi değişkenine göre dağılımı.....	44
Tablo-6.Araştırma grubunun gelir seviyesi değişkenine göre dağılımı.....	44
Tablo-7.Araştırma grubunun spora yönlendirilme değişkenine göre dağılımı.....	44
Tablo-8.Araştırma grubunun egzersiz yapma amacı değişkenine göre dağılımı.....	45
Tablo-9.Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin yaş değişkenine göre Anova Testi sonuçları.....	45
Tablo-10.Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin eğitim durumu değişkeninin Scheffe analiz sonuçları.....	46
Tablo-11.Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin meslek değişkenine göre Anova Testi sonuçları.....	47
Tablo-12.Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin spor yapma süreleri değişkenine Anova Testi sonuçları.....	48
Tablo-13.Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin aktif spor geçmişi değişkenine göre T-test sonuçları.....	49
Tablo-14.Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin gelir seviyesi değişkenine göre Anova Testi sonuçları.....	49

Tablo-15.Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin spora yönlendirilme değişkenine göre Anova Testi sonuçları.....	50
Tablo16..Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin egzersiz yapma amacı değişkenine göre Anova Testi sonuçları.....	51
Tablo17.Egzersiz yapan ve yapmayan gruplarda sporun benlik saygısı ve beden memnuniyet düzeyleri üzerine etkisinin T-testi karşılaştırması.....	52

1.GİRİŞ

Spor evrensel kültürün bir parçası, dünyada farklı ırk, din ve dili olan insanları birleştiren önemli bir araçtır. Kişisel veya takım halinde yapılan rekabet amaçlı ya da eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel aktivitedir (Yetim, 1998).

Çağımız, hızla değişme ve gelişmelerin en yoğun olduğu dönemleri yaşamaktadır. Her toplumsal kurum gibi, sporun da bu değişme ve gelişmelerden etkilendiği muhakkaktır. Spor, dinamik karakteriyle kitlelerin büyük çapta ilgisini çekmekte, sağlığın simgesi, barışın, dostluğun ve kültürel yakınlaşmanın odak noktası olarak kabul edilmektedir (Yetim, 1998).

Spor, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Bireysel gibi görülen spor; imkân, ortam, hedef ve yapılış şekliyle sosyaldır ve sosyal bir çevrede yapılır. Modern toplumlarda, boş zamanların değerlendirilmesinde en çok başvurulan yollardan birisidir (Yetim, 1998).

Egzersiz programları ve spor arasında fark vardır. Egzersiz, belli bir program dâhilinde fiziksel kapasitenizi zorlamadan beden ve ruh sağlığını geliştirmek amacıyla yapılan hareketler bütünüdür. Spor ise, insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmenin yanı sıra belli kurallara göre, rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve kazanma amacını içerir (/www.poweresgym.com).

Sportif etkinlikler, insanın tüm organlarının gelişmesine katkı sağlar. Bazı etkinlikler dolaşımı artırır. Açık havada yapılan sportif faaliyetler, insanı bir bütün olarak sağlıklı bir yapıya ve yaşantıya götürür (Yetim, 1998).

Uygarlığın yıpratıcı, insanın moral gücü üzerinde zararlı etkileri olan hareketsiz yaşayış biçimi ve onun sonuçlarından korunmanın en önemli yolu, “yaşam boyu spor”la sağlıklı, zinde, genç ve güzel kalabilmektedir. Gelişmiş toplumlarda ”yaşam boyu spor”, milli bir sağlık sorunu olarak geniş kitleleri kapsayan bir uygulama hâline getirilmiştir (Yetim, 1998).

Yaşam boyu spor, insanın ömrünün her döneminde gerekli ve yararlı bir uygulamadır. Spor, boş zamanları değerlendirme faaliyetleri içinde en çok tercih edilendir. Çünkü spor, her yaştan ve cinsten insanların her türlü rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilecek güce ve özelliğe sahip sosyal bir olgudur. Spor; açık veya kapalı alanlarda, araçlı veya araçsız, hafif veya sert, ferdi veya grup olarak, zamana karşı veya zaman kavramı olmadan, milli veya milletler arası yapılabilen ve daha birçok özelliğini, çeşidi, değişkenliği ve sosyalliği ile insanlara birçok alternatif sunabilmektedir (Yetim, 1998).

Diğer bir yandan, egzersiz yapma sebebi olarak, karşı cinsi etkilemek, kaslı ve güzel bir vücuda sahip olarak, kadınların veya erkeklerin ilgisini ve beğenisini kazanmak olarak da, gösterebiliriz. İşte tüm bu olgular, insanların neden spor yaptıklarını ortaya koymaktadır (Tülbentçi, 2006).

Düzenli olarak egzersize katılmanın fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Kendine güvenin artması, olumlu kişilik düşüncesi, kendini kabul, anksiyete, depresyon ve strese azalma, sporun kişi üzerinde olumlu etkileridir (Singer, 1972).

Egzersiz ve benlik kavramı olumlu bir ilişki içinde görünür. Egzersiz programlarının, benlik saygısı ve beden memnuniyetindeki anlamlı artışlara paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Sportif etkinlikler ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin temelinde kişinin bu etkinliklere nasıl yönlendirildiği ve buradan edinilen tecrübenin onun kişiliğini, yaşamını nasıl şekillendirdiği soruları yatmaktadır. Sportif etkinliklerle gerçekleşen bir sosyalleşme ve kendilik algısı yaşamın diğer alanlarında da etkili olabilir. Bu etkinlikler aracılığı ile edindiği tecrübeler kişinin yaşamını, kendini algılamasını ve benlik saygısını etkiler (www.psikolojisayfam.com/kavramlar/ayna-benlik.html).

2. KONU İLE İLGİLİ ÖNCEKİ ARAŞTIRMALAR

Altunbaş (2006), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmış, benlik saygısı yükseldikçe akademik başarı oranının da yükseldiği sonucuna varmıştır.

Çağlayan (2011), bireysel ve takım sporu yapanlar ile yapmayan bireylerin benlik saygılarını karşılaştırmış, spor yapanların yapmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Schumaker ve arkadaşlarının 1986 yılında yaptıkları çalışmada spora katılımın benlik kavramı üzerindeki etkilerini lise öğrencileri üzerinde araştırmışlar ve liseli sporcuların fiziksel ben, ahlak-etik ben, kişisel ben ve davranış alt ölçeklerinde, sporcu olmayanlara göre daha yüksek BSP aldıklarını belirlemişlerdir (Akt. Özerkan, 2004).

Rrobbinson ve Ferraro (2004), yaptıkları çalışmada egzersiz yapan ve yapmayan bayanların vücutundan hoşnut olup olmadıklarını belirlemek amacıyla vücut memnuniyetsizlik ölçeği uygulamış ve egzersiz yapmayan bayanların yapanlara göre daha fazla memnuniyetsizlikleri olduğunu belirlemişlerdir.

Elavsky ve ark. (2007), self-efficacy ve self-esteem üzerine yürüme ve yoganın etkilerini araştırmak amacıyla yaptıkları randomize, kontrollü araştırmada, yeterince aktif olmayan orta menopoz dönemindeki kadınlarda (Ortalama yaş 49,9, N=164), yürüyen, yoga yapan çalışma grubu ile bu egzersizleri yapmayan kontrol grubu karşılaştırmışlar. Yürüme grubuna, haftada üç kez, birer saatlik yapılandırılmış ve süpervizyonlu yürüme programı, yoga grubuna, haftada iki kez ve 90'ar dakikalık yoga egzersizi verilmiş. Beden kompozisyonu, fitness assesmenti ve psikolojik ölçümler bataryası uygulanmış. Sonuçta, orta yaşlı kadınlarda egzersiz programlarının fiziksel özsaygının belirli yönlerini geliştirdiğini göstermişlerdir.

Kim ve arkadaşları (2004), egzersizin anksiyete, depresyon ve özsaygı üzerine etkilerini inceledikleri çalışmalarında, Kore'de kız kolej öğrencilerine egzersiz grubuyla kontrol grubunu karşılaştırmışlar ($t = -7.982, P = .000$; $t = -8.814, P = .000$; $t = 9.649, P = .000$) ve egzersizin depresyon ve anksiyeteyi azaltması yanında özsaygı düzeyini artırdığını göstermişler.

3. GENEL BİLGİLER

3.1. Benlik ve Benlik Kavramı

Birey doğumundan itibaren bir toplumsallaşma sürecine girer. Özellikle anne, baba, kardeşler, yakın akrabalar, akran grupları, okul ve iş ortamındaki kişiler gibi birincil ve ikincil gruplar; model oluşturma, olumlu ve olumsuz toplumsal pekiştirme ve baskı yöntemlerini kullanarak bireyin toplumsal rollerini ne ölçüde oynayabileceğini belirler. Bir süre sonra bireyin benliği, sadece toplumsallaşma sürecinin bir ürünü değil, bir sürecin gerçek ve etkin bir parçası olarak ortaya çıkar (Karaaslan, 1993).

Bireyin toplumsal rolünü gereğince oynayabilmesi, düzenli ve mutlu bir yaşam sürdürebilmesi, toplum içinde bir anlam kazanabilmesi sağlıklı bir kişilik gelişimi ile olanaklıdır. Kişiliğin en önemli boyutunu da benlik oluşturmaktadır (Bal, 2003).

Ben, benlik, kişilik sıklıkla eş anlamlı olarak kullanılmakta ve bireyi diğerlerinden ayıran duygu, tutum ve davranışların tümünün örgütlenmiş bütünlüğünü ifade eder (Yörükoğlu 2000). Aynı zamanda benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendimizi görüş tarzımızdan oluşur. Bu açıdan benlik, 'kişiliğin özel yönü' olarak tanımlanabilir (Can, 1990).

Benlik kavramı insanın kendini algılayışı ve kavrayış biçimidir (Bal, 2003). Yaşamın her alanında görülen seçme eyleminde, bireyin kendisini nasıl görüp değerlendirdiği, yani benlik kavramı önemli rol oynar (Karaaslan, 1993).

Bireyin kendisiyle ilgili tutum ve inançlarını içeren benlik, kişinin ne olduğu konusundaki düşüncelerinin yanı sıra, ne olması gerektiği ve ne olmak istediği konusundaki görüşlerini de kapsar. Benlik kavramının birey tarafından bilinen özelliklerini kapsayan " kişisel benlik", toplum içinde nasıl algılandığını gösteren "sosyal benlik" ve nasıl olmak istediğini gösteren "ideal benlik" gibi tipleri vardır. Gerçek benlik, insanların gerçekten kendilerini nasıl algıladıkları, ideal benlik ise insanların nasıl olmak istediklerini açıklamaktadır (Öz, 2004).

Günlük yaşamımızda yeni bir durumla karşılaştığımızda, yeni bir işe, projeye veya ilişkiye başlarken, belli bir endişeye kapılırız. Bu görevin üstesinden gelip gelemeyeceğimiz konusunda kendi kendimizi ikna etme çabası içine gireriz. Zaman zaman kendimiz hakkında birtakım kuşkulara sahip oluruz. Kendimize biçtiğimiz değer, kendimize güven düzeyimiz, bu duyguları ne kadar sıklıkla ve hangi şiddette hissettiğimize bağlıdır (Çelikkol, 2008).

Benlik kavramı (kendilik kavramı, self-concept), kişinin kendi özünü algılama biçimidir. Sosyalleşme sürecinde, başkaları ile etkileşimi sonucu oluşturduğu, kendine ilişkin olumlu ya da olumsuz algılarıdır. Benlik, bireyin kendisi için önemli saydığı kişilerin eleştiri ve beğenileriyle biçimlenir, aile ve toplumsal ortam içindeki iletişimle de kazanılır. Ayrıca dinamik, bütüncül ve bireye özgü olan toplumsal ve kültürel normlardan da etkilenerek gelişir. Tüm bu etkenler doğrultusunda benlik, psikoloji merkezlidir ve bazı işlevleri vardır (Öz, 2004).

Bunlar;

- Davranışların açıklanmasına yardım eder.
- Karar alma süreci için görüş birliği oluşturur.
- Gelecekte beklenenleri şekillendirir ve yaşamın anlamı için köprü oluşturur (Öz, 2004).

Bireyin kim ve ne olduğunu anlaması sürekli ve bitmeyen bir uğraştır. Bu soruların yanıtlarını birey ancak çocukluğunun ilk yıllarında ailesinin, daha sonraları da ilişkide bulunduğu tüm insanların kendisine karşı davranışlarında bulur ve onları öğrenir. Bireyin temel gereksinmesi olan kendini bulma, çocukluk döneminde anne-baba ile gelişmeye başlar. Kendini yeterli bulan birey, diğer insanlarla ilişkiye girdiğinde kendini ve başkalarını kabul eder. Toplumsal etkileşim sonucu birey kendini sevilen ya da sevilmeyen, istenen ya da istenmeyen, kabul edilen ya da kabul edilmeyen, değerli ya da değersiz, yetenekli ya da yeteneksiz olarak ayırmlaştırır. Bunlar bireyin kendini gerçekleştirme derecesini simgeleyen algılarıdır. Kendilerini yeterli bulan insanlar genellikle yaşamla baş etmeyi bilirler. Kendilerinin temelde olumlu olarak görürler ve bunun sonucunda yaşamlarında daha açık ve özgür olurlar. Kendilerini ve başkalarını daha kolay bir biçimde kabul edebilirler (Öner, 1985).

İnsan davranışı dinamik ve karmaşık yapıya sahip olan kişilikten önemli ölçüde etkilenir. Kişilik bir bireyi diğerinden ayıran birçok özellikten meydana gelir. Daha çok başkaları tarafından değerlendirilen ve davranışlarına yansımaları ile de ölçülebilen dışadönük yanı, birinci yönünü oluşturur ve insanın bu yanı nesneldir. Dışarıya pek yansımayan, bireyin kendini pek tanımadığı biçimi ise kişiliğin ikinci yanını oluşturur ki bu da kişiliğin öznel yanı olup, benlik kavramını oluşturmaktadır (Gürbüz, 2009).

Benlik kavramı (self concept) bilişsel gelişim süreçleri tarafından geliştirilen ve kontrol edilen bir yapıdır. İnsanın kendi kendini, benliğini algılama, kavrama biçimi olarak

tanımlanan benlik kavramı pek çok kuram gibi psikoloji tarihinde önemli bir konuma sahiptir (Erman ve ark. 2007).

Benlik kavramı basitçe, bireyin bir insan olarak kendi davranışlarına, yeteneğine, değer biçmesine ve bedenine karşı duyduğu saygı, bunlara karşı gösterdiği tutum, değerlendirme, değerlerin toplamı olarak ifade edilir. İnsan hayatının çeşitli noktalarında duygusal ve bilişsel değişkenler bireyin benlik kavramına çeşitli şekilde katkıda bulunurlar. Aynı zamanda benlik çevreden alınan geribildirimlere dayanarak, toplumsal etkileşimlerle gelişme göstermektedir (Erman ve ark. 2007).

Benlik kavramının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç boyutu vardır. Benlik kavramını şahsın kendisine bakış açısı, kendi zihninde temsil ediliş biçimi şeklinde tanımlamak mümkündür. Ayrıca, benlik kavramı kişinin kendisi ile ilgili algılamalarının, kişisel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili hedeflerinin, sosyal rollerinin onun zihninde temsil ediliş ve zihninde kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır (Akt. Bilgin, 2001).

3.1.1. Benlik Kavramı İle Bağlantılı Kavramlar

Özsaygı (benlik saygısı, kendilik değeri, özdeğer, **self-esteem**), kişinin kendisi için önemli olan kişilerin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin algısıdır (Çelikkol, 2008).

Özgüven (kendine güven, **self confidence**), kişinin kendisi hakkında olumlu ama gerçekçi tutumda olmasıdır (Çelikkol, 2008).

Özetkinlik (kendine yeterlik, özyeterlik, kendine yetme, kendini yeterli bulma **self-efficacy**), bireyin kendisine verilen işi organize edebilme ve başarabilme yeteneği ile ilgili yargılarıdır (Çelikkol, 2008).

Özsaygı, kişinin üst ben ile iyi bir durumda olması halidir. Eğer özsaygımız iyi bir düzeydeyse, sorunlarımızın üstesinden gelebileceğimiz konusundaki güvensizliğimiz ya da kuşkularımız daha az demektir. Kendimize, yeteneklerimize güveniyorsak, kendi yeterliliğimize inaniyorsak, yaşamımızda karşılaştığımız sorunları daha kolay aşarız, sorunlarımızın üstesinden daha kolay geliriz. Özsaygının patolojik kaybı veya azalması klinik depresyon özelliğidir. Özgüvenimiz yeterli değilse, karşılaştığımız sorunları çözme yeteneğimiz konusunda kendimizi daha fazla sorgulayacağız demektir. Tüm benlik kavramımız, olasılıkla daha spesifik benlik kavramlarımızda gelişir. Başka deyişle, hepimiz fiziksel başarı, sosyal yeterlikler, emosyonel yapımız ve entelektüel gücümüz gibi yaşamımızın çeşitli yönlerine sahibiz. Bu boyutlardan hepsinde aynı yeteneğe sahip olamayız; bazılarında diğerlerinden daha güçlüyüz. Hatta bazı alanlarda yetersiz de

olabiliriz. Böyle bir durum, benlik kavramımızın, özgüvenimizin yetersiz olduğu anlamına gelmez. Çünkü zihnimiz, bütün bu yetenek veya yetersizliklerimizi, bir bütün olarak değerlendirme eğilimindedir. Bu önemli bir noktadır. Çünkü bu yeteneklerimizden herhangi bir alanda kendimizi nasıl değerlendireceğimiz, eksiklerimizi nasıl gidereceğimiz ve böylece ruh sağlığımızı daha iyi düzeye nasıl çıkaracağımız önemlidir. Daha kapsamlı tanımlar yapılsa da benlik kavramı, benlik saygısı ya da öz saygı, kısaca kendi yeteneklerimize, gücümüze olan inancımız ve güvenimizdir. Bu güven ve inanç, kişisel deneyimlerimiz, geçmişteki yaşantımız, davranışlarımız ve sosyal etkileşimlerimizin toplamından geliştirdiğimiz kazanımlarımızdır. Farkında olsak da olmasak da kendimizi sürekli başkalarıyla kıyaslarız. Dahası, eşimizi, çocuklarımızı da başkasının eşleriyle, çocuklarıyla kıyaslarız. Bu tür bilinçli veya bilinçdışı karşılaştırmalar zihnimizde şekillenir ve kendilik kavramımızın gelişme düzeyini belirler (Çelikkol, 2008).

Benlik kavramımız, gelecekteki olaylarda başarımızı nasıl değerlendireceğimizin öngörücüsüdür. Benlik kavramımız yetersizse, özümüze olan güvenimiz tam değilse, karşılaşıcağımız yeni durumlardan kaçınmaya başlarız, çekiniriz ve sonuçta başarısızlık hissimiz kaçınılmaz olur (Çelikkol, 2008).

Benlik kavramımızın yetersiz olması, yaşamımız için önemli bir eksikliklerdir. Başarımızı, iş yaşamımızı, kişiler arası ilişkilerimizi etkiler, bozar, zayıflatır. Bunların yanında benlik kavramı ile öz saygı arasındaki farklılık üzerinde durmamız gerekir. Birbirinin yerine kullanılabilen kavramlar da olsa, aralarında fark vardır ve bu fark önemlidir. Benlik kavramı, birçok niteliklerimize tüm olarak bakışımızı ifade eder. Benlik saygısı ise, bu değerlendirmeye daha fazla emosyonel boyut ekler (Çelikkol, 2008).

Özgüvenin en iyi tanımı, kişinin kendisi hakkında ne kadar pozitif hissettiğinin derecesidir. Kişinin kendi kendine biçtiği değerdir. Başka deyişle öz saygı, kendimizi nasıl hissettiğimize veya emosyonlarımıza bağlıdır. Benlik kavramı ise, görece kendi standartlarımızdaki becerilerimizdir (Çelikkol, 2008).

3.1.2. Benlik Kavramı, Anksiyete, Depresyon

Birçok önemli araştırma, tüm insanlarda benlik kavramı ile anksiyete aralarında ters orantı bulunduğunu, benlik kavramı azalınca anksiyetenin arttığını göstermiştir. Benlik kavramı yüksekse anksiyete düşük, benlik kavramı düşükse anksiyete yüksektir. Başka deyişle benlik saygısı düşük kimselerin stres ve anksiyete sorunlarını daha çok yaşayacakları kabul edilir (Çelikkol, 2008).

Benzer biçimde, kişide depresyon varsa, depresyonunun derecesi, benlik saygısı ile bağlantılıdır ve ters orantılıdır. Özsaygısı düşük olan kişilerde, daha çocuklukta, olasılıkla çocuk istismarı, madde kötüye kullanımı ve yetersiz adolesan kişiler arası ilişkileri söz konusu olacaktır. Bu durumda pozitif benlik kavramının geliştirilmesi herkes için önemli bir amaçtır (Çelikkol, 2008).

Buradaki sınırlarımız içinde, egzersizin amacı, kendimiz hakkında daha iyi hislere sahip olmak yanında, benlik kavramını, benlik saygısını geliştirme gibi başka bağıntılı sorunları da azaltmak, gidermek olmalıdır (Çelikkol, 2008).

3.1.3. Benlik Kavramı ve Egzersiz

Depresyon ve anksiyete ile egzersiz bağlantısı konusunda yeterli araştırma bulunmaktadır. Egzersiz ve benlik kavramı bağıntısını araştıran az sayıda araştırma yapılmıştır. Benlik kavramı ile endorfin, monoamin veya termogenik hipotezler arasındaki bağıntıyı ele alan araştırma yok gibidir. Depresyon ve anksiyete konusunda böyle bir bağıntının söz konusu olduğu bilinmektedir. Bunun nedeni, benlik kavramının bir biyokimyasal orijini olduğu konusunda bir kanıtın bulunmayışı olmalıdır (Çelikkol, 2008).

Zihni veya ilgiyi başka tarafa çekme (distraction) varsayımı konusunda da, egzersiz ve benlik kavramı arasındaki bağıntıyı kavramamızı hedefleyen sınırlı bulgular bulunmaktadır (<http://www.celikkol.org/benlikkavrami.htm>).

Depresyon ve anksiyete durumunda, egzersiz gibi oyalayıcı, zihni veya ilgiyi başka tarafa çekici bir aktivite, zihnimizi rahatsız edici düşüncelerden uzak tutmada yardımcı olur. Böylelikle kendimizi daha iyi hissederiz. Ancak benlik kavramı konusunda aynı şeyi söyleyemeyiz.

Bu farklılığın en olası açıklaması şudur:

Benlik kavramı, bir durumdan çok bir psikolojik kavramı temsil eder. Bu nedenle egzersizin benlik kavramımızı nasıl iyileştirdiği konusunda başka açıklamalar bulmak zorunluluğu vardır (<http://www.celikkol.org/benlikkavrami.htm>)

Egzersiz, özsaygıyı iyileştirebiliyorsa ve özsaygı, benlik kavramının bir özel biçimi ise, şöyle bir görüş öne sürülebilir: Egzersiz sonucu, özsaygıda görülen iyileşme, benlik kavramının da iyileştirmesine yol açmaktadır. Buradan hareketle uygun bir uygulamaya yönelebiliriz. Benlik saygımızın iyileşmesi için aktivitede başarılı olmaya ihtiyacımız vardır. Bu nedenle egzersize küçük adımlarla yaklaşmamız önemlidir. Böylece başarılı erken egzersiz deneyimleri iyi bir fırsat sağlayacaktır (<http://www.celikkol.org>).

Bir egzersiz programının benlik kavramını nasıl iyileştirebildiğinin en basit açıklaması, kişiyi egzersiz programı olarak zor fiziksel ve psikolojik görevlerle yüz yüze getirerek ve üstesinden gelmesini sağlayarak başarı duygusu kazanmaya yönlendirmek olacaktır. Böylece benlik kavramının iyileşmesinde başarı duygusunun sorumlu olduğunu görebiliriz. Bu nedenle, benlik kavramı düzeyini iyileştirmesinin bir yolu da kişiyi egzersiz yapmaya yönlendirmek olmalıdır.

3.2. Benliğin Gelişimi

Bireyin sosyalleşmesi, doğuştan getirdiği biyolojik yapısı, zeka seviyesi, çevresindekilerin sahip olduğu yaşantı şekilleri vb. sınırları içinde şekil alacaktır. Bu yaşantılar üyesi olduğu kültüre has ortak yaşantılar ile yalnız kendisinin karşılaştığı bireysel yaşantılardır. Kültüre has olarak yaşantılardan toplumun kendine yüklediği ve ondan beklediği sosyal rolleri öğrenir. Bu suretle birey tek bir “ben” değil birçok “benlerden” oluşan bir “benlik kavramı” geliştirir (Gürbüz, 2009).

Benlik birtakım yaşantılar sonunda kazanılan edinik bir yapı, bir oluşumdur. Başlangıçta çocuk kedi varlığının farkında değildir. Çocuk ben ile ben olmayı birbirinden ayırt edemez. Onun için dünya dıştan mı içten mi geldiğini bilmediği bir izlenimler karmaşasıdır. Fakat benlik çocuk doğduğu andan itibaren başından geçen sayısız olaylarla çevresinde edindiği kişilerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur. Çocuk çevresi ile olan etkileşimden önce bedeninin sınırlarını öğrenmeye başlar. Benliğin gelişmesinde kişiler arası ilişkilerin büyük bir önemi vardır. Çevremizdeki insanların bize karşı tepkileri benliğin içeriğini fazlasıyla etkiler. Bizim için önemli kişilerin bizi beğenip beğenmemeleri, bizimle övünmeleri ya da bizden utanmaları bu kişilerin hakkımızda söylediği sözler benliğin alacağı şekli etkiler.

Kısacası yaşanan olumlu ya da olumsuz her şey benliğin gelişiminde önemli rol oyar. (Baymur, 1993).

Benlik gelişimi doğuştan başlar; hatta katılımla kuşaktan kuşağa aktarılan özellikler göz önüne alınırsa spermin yumurtayı dölediği anda başladığı söylenebilir. Doğumdan sonra, önce bedensel, sonra ruhsal ve toplumsal gelişme benliğin gelişimini etkiler. Bireylerin, tüm yaşamları boyunca çevresindeki kişilerle kurdukları ilişkiler, iletişim ve etkileşim bu gelişmede bir yandan insanın toplumlaşmasını, diğer yandan da kendi benliğini tanımasını sağlar (Akt. Özerkan, 2004).

Benliğin gelişmesinde kişiler arası ilişkilerin büyük önemi vardır. Çevremizdeki insanların bize karşı tepkileri benliğin içeriğini fazlasıyla etkiler. Bizim için önemli olan

kişilerin beğenip beğenmemeleri, bizimle övünmeleri ya da bizden utanmalarındır. Bu kişilerin hakkımızda söyledikleri şeyler benliğin alacağı şekli etkiler. Böylece benlik, acı ve tatlı birçok yaşantılar sonunda öğrenilen ve her an gelişmeye devam eden bir kavramdır. Her yaşantı, her baştan geçen olay benliği şekillendirmeye yardımcı olur (Baymur, 1993).

Benlik kavramındaki gelişimle birlikte her aşamada birey çok boyutlu karmaşık bir benlik yapısı geliştirmekte ve benliğin bu karmaşık yapısının giderek daha fazla farkına varmaktadır. Benlik farkındalığı arttıkça bireyin sosyal ilişkilerinde de önemli dönüşümler yaşanmaktadır. Yani bireyler zaman içinde kendileri hakkında daha yüksek bir farkındalığa ulaştıkları gibi, diğerleri hakkında da farkındalık düzeyi gelişecek ve sosyal ilişkilerde daha becerikli hale gelecektir. Benliğin gelişim sürecine ilişkin bir diğer önemli değişken de sosyal etkileşimdir. Diğer ifadeyle, benlik bireyin sosyal ilişkilerini etkilediği gibi, onların sosyal ilişkilerinden de etkilenmektedir (Çağlayan, 2011).

3.2.1. Benliğin Görevleri

- İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güduları engellemek, denetlemek ve düzenlemek,
- Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmak,
- Gerçeği tanımak, denemek, anlamak,
- Çevreden gelen uyaranları sınırlamak, sıralamak, zamanlamak,
- Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımlar yapmak, yargıya varmak,
- Kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toparlamak,
- Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçlar saptamak,
- Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenlerini kullanmak (Akt. Özerkan, 2004).

3.3. Benlik Saygısı

Benlik saygısı (self esteem), bireyin psikolojik gelişiminin çok önemli bir sürecidir. Benlik, bireyin çocukluk çağlarından itibaren ayrı bir birey olduğunun farkına varmasıyla başlar ve zamanla birey bedeni le ilgilenmeye, kendini geliştirmeye ve kendine saygı duymaya devam eder. Benlik saygısı benliğin duygusal yönünü oluşturur. Yüksek benlik saygısının; baş etme mekanizmalarının geliştirilmesi, motivasyonunun artırılması ve pozitif duygu surumu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Öz ve ark. 2009).

Benlik saygısı, bireyin kendisini ne olarak gördüğünün ve kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucudur; bireyin kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne kadar değerli bulunduğunu gösteren bir kavramdır. Benlik saygısı kavramı öğrenilmiş bir yaşantıdır ve yaşam boyu süren bir süreçtir. Benlik saygısı, bireyin özerkliğini kazanması, yaşamını doyumlu geçirmesi, maça yönelik etkinlikte bulunması diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli iletişim kurması, yüksek düzeyde uyum göstermesi, değer sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceği doğru planlayabilmesi bakımından önemlidir (Akt. Erşan ve Ark. 2009).

Başka bir tanıma göre benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan aşağı, ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer görmesidir. Allport'a göre benlik tasarımı; bireyin kendini oluşturma gücü, bireyin kendine olan "bu benim, bunu ben yapabilirim" dediği yönüdür (Tan, 1986).

Yapılan araştırmalar, benlik tasarımı düzeyi güçlü olan bireylerde kendine güven, iyimserlik, başarma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal niteliklerin yanı sıra kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir (Yörükoğlu, 1985).

Benlik saygısı benliğin duygusal yanı olup, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikli olması gerekmez (Demirkol, 2003). En geniş anlamıyla benlik saygısı, kişinin kendini gururlu, değerli, gayretli, etkin ve başarılı hissetmesidir (Özkan, 1994).

Coopersmith (1981)'e göre, benlik saygısı diğer kişilerin yaptıkları yorumlardan bizim çıkardığımız sonuçlar yolu ile kazanılır. Güngör'ün (1989) aktardığına göre Coopersmith (1967) benlik saygısı kavramını inceleyenler arasında en tutarlı tanımların James ile Mead tarafından yapıldığına işaret etmektedir. James, geçen yüzyılın sonunda yazdığı "Psikoloji İlkeleri" adlı yapıtında açıkladığı çözümleme ile benlik saygısı üzerindeki üç olası etkiyi ortaya koymaktadır. James, öznel yaşam deneyimleri ve kendilik kavramının önemini çözümlerken insanın özlemlerinin ve değerlerinin kendisini olumlu değerlendirip değerlendirmedini belirlemede temel bir rolünün olduğu sonucuna varmıştır (Akt. Güngör, 1989).

Başarıların ölçüsü belirli bir davranış alanına yönelik özlemlerdir. Bu başarı, değer verilen bir konuda özlemlere yaklaşır veya karşılık oluşturursa sonuç yüksek düzeyde bir benlik saygısıdır. Eğer büyük bir uzlaşma varsa o zaman kişi kendisi ile ilgili zayıf kanıya varır ki sonuç düşük düzeyde benlik saygısıdır. Bu dünyadaki benlik duygumuz tümüyle

ne olduğumuzu ve ne yaptığımızı desteklememize bağlıdır. Bu da etkinliklerimizin gizil güçlerimize oranıyla belirlenir. Bu oranın içinde beklentilerimiz bölen, başarılarımız ise bölünendir. Bu şöyle formüle edilebilir;

$$\text{Benlik Saygısı} = \text{Başarı} \div \text{Beklentiler}$$

Bu formül kişinin belli nitelik ya da yetenekleri bakımından kendisini nasıl algıladığı ile nasıl olabileceği ya da olması gerektiği gibi iki davranış dizgesini içerir. James, benlik saygısında hangi alanların kullanılacağını belirlemek için insanın kendi değerlerinin önemini vurgulamakta ve başarının, öznel anlam taşıyan değer alanları ile ilgili beklentileri ölçüsünde anlam kazandığını savunmaktadır (Coopersmith, 1967).

Adler, (1927 – 1956) bireyin, benlik saygısını azaltan zayıflıkları ve yetersizlikleri üzerinde durmuştur. Adler'e göre benlik saygısı, aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi temsil eder. Benlik saygısının gelişiminde üç önemli istenmeyen durum söz konusudur. Bunlarda biri organ eksikliği, diğeri böyle bir yetersizliği olan bireyin o andaki arkadaşları ve ailesi tarafından yüreklendirilip desteklenmemesi ve kabul edilmemesidir. Yetersizlikleri ile kabul edilmiş, desteklenmiş bir çocuk, durumu ödülleyebilir. Ancak, kendi değerleri konusunda gerçekçi olmayan bir duyguya da kapılabilir. Ben merkezli ve çevresinden hep almaya eğilimli, olgunlaşmaya ve toplumsal ilişkilere hazırlıksız ve isteksiz hale gelebilir. Bu durum, benlik saygısı bakımından üçüncü bir güçlük kaynağı olarak ortaya çıkabilir. Ayrıca çocuğun ailedeki doğum sırasının da benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu belirten Adler, nevroitik kişilerin, karşısındaki insanların düşük benlik saygısı ile değer kazanmayı denediklerini de öne sürmüştür (Sarpkaya ve ark. 2005).

Yapılan bir çalışmada, fiziksel çekiciliğin gencin benlik kavramını olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir. Ergenlik ve gençlik dönemi, kimlik gereksiniminin en yüksek noktasına eriştiği bir dönemdir. Bu dönemde yaşadığı ilişkilerde kişinin başkalarının davranışlarına karşı hassasiyetleri, zedelenebilirlikleri artar ve kendine güveni kolayca sarsılabilir. Yine bu dönemdeki gencin benlik saygısı anne – babası, yakın aile çevresi, otorite olarak gördüğü kişiler ve akran gurubuyla olan ilişkilerinden etkilenir. Yetişkinlik döneminde bireyler ergenlik ve gençlik döneminde geliştirdikleri benlik saygısı doğrultusunda yaşamlarına yön verirler. Bu dönemde de benlik saygısı gelişmeye devam eder (Bal, 2003). Birey bir iş ve meslek sahibi olur, aile kurar, bağımsız bir kişi olur. Ancak yine de bu dönemde hastalıklar, kazalar, iş veya sevilen kişilerin kaybı, göç gibi

olumsuz yaşam olaylarının olması, benlik saygısını etkileyebilir ve yeniden yapılanma ihtiyacı ortaya çıkabilir (Doğan, 1993).

Branden'e göre (1969) benlik saygısı kişinin kendine olan güvenini ve kendisi hakkındaki doyum duygusunu ifade eder. Başka bir deyişle, kişinin kendisi hakkında nasıl düşündüğü ve hissettiğidir. Benlik saygısı açısından sağlıklı bir birey, kendini değerli hisseder ve yaşamdaki sorunlarla başa çıkabileceğine güvenir. Kendisi ve yetenekleri hakkında olumlu (ve yine de gerçekçi) bir yaklaşıma sahiptir. Olaylar kötü gittiğinde, kendisini hatalarıyla birlikte kabullenebilir ve kendisini değerli hisseder. Düşük benlik saygısına sahip kişiler ise, yeteneklerinden kuşku duyar ve kendisi hakkında gerçekçi olmayan beklentileri vardır. Kendi değerleri hakkındaki fikirleri, diğer insanların görüşlerinden fazlasıyla etkilenir ve kendisini acımasızca eleştirir. Hiçbir şeyi yeterince doyurucu bulmama eğilimi vardır. Kişinin benlik saygısı, kendisiyle olan (içsel) konuşmalarından etkilenir. Diğer canlılardan farklı olarak, insanlar kendi varlıkları hakkında farkındalığa sahiptirler ve bunu sorgularlar (Akt. Aslan, 2006).

Ayrıca benlik saygısının yüksek olması yaşam kalitesini arttırmakta ve aynı zamanda depresyona karşı da önleyici bir faktördür. Düşük benlik saygısı; kaygı, motivasyon eksikliği, intihar davranışları, yeme bozuklukları, depresyon gibi duygusal ve davranışsal bozukluklara neden olabilmektedir (Öz ve ark. 2009).

Özer ve Özer'e göre (2001);

Olumlu benlik kavramına sahip bireyler;

1. Kendilerini yeterli ve zeki bulurlar.
2. Kabul edilecekleri ve başarılı olacakları beklentiler ile insanlara yaklaşırlar.
3. Kararlarında ve algılarında güvenlidirler.
4. Grup tartışmalarında dinleyici olmaktan ziyade tartışmacı olurlar.
5. Düşünceleri diğerleri tarafından hoş karşılanmasa da açıklarlar ve fikirlerini savunurlar.
6. Kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılarlar kendine güven, başarıma isteği, iyimserlik, zorluklardan yılmama gibi olumlu özelliklere sahiptirler.

Özer ve Özer'e göre (2001);

Olumsuz benlik kavramına sahip bireyler;

1. Alışılmamış fikirleri açıklayamazlar, bu fikirlerinden dolayı eleştirilmekten korkarlar.
2. Dış çevrede olanlardan çok kendi içsel problemleri ile uğraşırlar, dikkatlerini utangaçlıklarına yoğunlaştırırlar.
3. Grup içinde dikkat çekici hareketlerde bulunurlar.
4. İçinde buldukları grubun gölgesinde yaşarlar.
5. Kendilerini diğerlerinden daha aşağıda görürler.
6. Kendilerini utangaç, suçlu, yetersiz ve depresif hissederler.
7. Daha fazla itaat etmeye eğilim gösterirler.
8. Başkalarına güvenmezler, kolay umutsuzluğa kapılırlar, çabuk etkilenirler, bağımlıdırlar.

3.3.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

- Kültür
- Toplum değerleri
- Eğitim (aile, birey, anne, babanın eğitim düzeyi)
- Ekonomi
- Aile tipi (çekirdek, geniş, aşiret)
- Ailenin babaerkil ya da anaerkil olması
- Yaş
- Cinsiyet
- Beden imgesi
- Denetim odağı
- Eşler arasındaki uyum
- İletişim ve ilişki yöntemi
- Bireyin tek çocuk olması ya da fazla kardeş sahibi olması
- İlk çocuk olması
- Çevre (arkadaş, komşu, iş, öğretmen)
- Bireyin psikolojik durumu, ruhsal rahatsızlıklar, alışkanlıklar (sigara, alkol vs.)
- İş
- Kronik ya da fiziksel rahatsızlıklar, kayıplar

- Babanın ya da annenin mesleği
- Serbest zaman etkinlikleri
- Anne baba ile ilgili durumlar
- Başarı – başarısızlık
- Diğerlerinin verdiği önem
- Olumlu destek
- Çalışmadaki sorumluluk ya da eksiklik
- Diğerleriyle karşılaştırma
- Kişisel ve çalışmayla ilgili deneyimler
- Amaçların belirlenmesi
- Geri beslenme (Feed back) mekanizması
- Kendi kendini değerlendirme
- Akademik başarı (İkizoğlu, 1993; Word, 2003; Demirkol ve Doğan, 2003).

3.3.2. Benlik Saygısını Olumsuz Etkileyen Durumlar

Benlik saygısı yüksek düzeyde olan insanlarla anlaşmak kolaydır. Bu durumdaki insanlar neşeli, hoşgörölü ve diğerlerinin fikirlerini dinlemeye açık olurlar. Temel gereksinimlerini karşılamışlardır, başkalarının ihtiyaçlarına zaman ayırabilirler. Kendi kişilikleri o denli güçlü ve sağlamdır ki, bazı riskleri bile göze alabilirler. Kendi kendilerine hata yaptıklarını dahi itiraf edebilirler. Bunlar öz saygılarında ancak ufak izler bırakır. Öz saygı düşük düzeyde ise sorun ve sürtüşme çıkar, her şey tehdit olarak algılanır. Benlik saygısı az olan bir insan için tek bir eleştirel bakış veya tek bir kelime felaket anlamına gelebilir.

Benlik saygısını olumsuz etkileyen durumlar şunlardır;

1. Kişinin kendine koyduğu katı kurallar,
2. Mükemmeliyetçilik (yüksek ve erişilemez standartlar),
3. Eleştiriye duyarlılık,
4. Atılgan olamama (Ayaz, 2002).

Tüm bu durumların temel kaynağı “hastalıklı eleştiri”dir. Bu kişinin kendi kendine yaptığı sessizce sürdürdüğü bir konuşmadır (Ayaz, 2002).

Bu hastalıklı eleştirî türü;

1. Kişiyi sürekli başkalarıyla kıyaslar, onların başarılarını ve yeteneklerini sürekli gündemde tutar.
2. Ulaşılmaz yüksek standartlar koyar ve en ufak hatada kişiyi cezalandırır.
3. Hataların dosyasını tutar, ama hiçbir zaman güçlü yönleri ve yeterli olan tutumları hatırlatmaz.
4. Kişinin nasıl yaşamına dair ona öyküler sunar. Bu yaşama kurallarının dışına çıktığında, hatalı ve beceriksiz olduğunu haykırır.
5. Kişiyi en iyi olmasını söyler, olmadığında aptallık, zayıflıkla yargılar.
6. Kişiyi arkadaşlarının ondan sıkıldığına ikna eder.
7. Kişinin zayıflıklarını abartır.
8. Hastalıklı eleştirinin sesi yaşamın normal akışını bozar (Ayaz, 2002).

Tüm bunlar ışığında azalmış benlik saygısının belirtileri;

1. Eleştirilere aşırı duyarlılık,
2. Başkalarının olumlu desteğine duyulan aşırı gereksinim,
3. Başkalarının sürekli olarak yüreklendirmesine duyulan gereksinim,
4. Yetersizlik duygusunu kapatmak için aşırıya varan övünme,
5. Kendisinin farkında olmama,
6. Fikir ya da düşünceleri ifade etmeye karşı duyulan isteksizlik,
7. Benlik saygısını arttıracığı düşüncesiyle mal ya da eşya edinmeye karşı duyulan aşırı ilgi,
8. Yeni deneyimlere karşı duyulan korku,
9. Özür dilemede aşırıya kaçma,
10. Kendi ya da sahip oldukları hakkında öyküler yazma,
11. Başkalarını eleştirmede aşırıya kaçmadır.

Genel olarak benlik saygısı eksikliği; kendini güçlü veya yaşamın denetimini elimde tutuyor gibi hissedememe, depresyona karşı duyarlılık, kendini gerçekte olduğu kadar becerikli ve yetenekli görmeme olarak tanımlanabilir (Ayaz, 2002).

3.3.3. Benlik Saygısının Özellikleri (Öz, 2004)

Benlik Saygısı Yüksek Olan İnsanlar	Benlik Saygısı Düşük Olan İnsanlar
<ul style="list-style-type: none">- Kendilerine saygı duyulmasını isterler- beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumludur- Gözlemlensin ve gözlemlenmesin eşit performans sergilerler- Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar- İltifatları kolaylıkla kabul ederler- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler- Kurumlarında aktiftirler- Otorite figürlerine karşı rahattırlar- Genel olarak hayatlarından memnundurlar- Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır- Kendilerini kontrol edebilirler (iç kontrollüdürler)- Aktivitelere daha çok katılırlar- Kendilerine güven duyguları gelişmiştir- İnsanlara pozitif tepkiler verirler- Grupta liderlik özelliği gösterirler- Bağımsız olarak aktiviteleri yapabilme özellikleri vardır- Kendilerini önemli ve zahmete değer olarak görürler- İyimser, mutlu, hoş kişiler arası ilişkiler kurarlar- Bazı alanlarda kendilerini diğerlerinden daha başarılı olarak görürler- Problem çözmede etkinlik vardır	<ul style="list-style-type: none">- Eleştiriye açık olmama- Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri negatiftir- Gözlemlendiklerinde daha az performans sergilerler- Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve pasif davranırlar-İltifatları kabul etmekte zorlanırlar- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler- Kurumlarında pasif ya da sınırlı hareket ederler- Otorite figürlerine karşı rahat değildirler- Genel olarak hayatlarından menün değildirler- Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır- Dıştan kontrol edilirler- Yeni deneyimler ve aktivitelere katılmada tereddüt gösterirler- Aşağılık hissi, karamsarlık, diğer insanlara olumsuz tepkiler- Kolaylıkla vazgeçme- Kendini değersiz, sevimsiz ve önemsiz hissetme- Çekingen ve yetersiz sosyal ilişkiler- diğerlerinin başarılarını gözleme, grupta beceriksizce aktiviteler yapma- Başkalarının olumlu desteğine ve yüreklendirmesine aşırı gereksinim duyma

3.3.4. Benlik Saygısını Yükseltmek İçin Öneriler

1. Gerçekçi hedefler oluşturun, kazanacağınız konusunda kendinize güvenin.
2. Fiziksel, ruhsal ve duygusal olarak olumlu yönlerinizi değerlendirin.
3. Kendinizi başkalarının standartlarıyla kıyaslamayın.
4. Kendi başarılarınıza odaklanın, küçük ya da büyük yaptıklarınız için kendinizi ödüllendirin.
5. Sağlığınıza ve kendinize iyi bakın.
6. Konuşmaya ihtiyacınız olduğunda sizi dinleyebilecek güvenli kişilerden oluşan destek sistemlerinizi oluşturun.
7. Kendinizin eşsiz olduğunu ve dünyada önemli bir yeriniz olduğunu hatırlayın.
8. Mükemmel olamayacağınıza ve her şeye sahip olamayacağınıza kendinizi inandırın.
9. Geçmiş hayal kırıklıklarına ya da başarısızlıklarınıza gülebilmeyi öğrenin.
10. Başarıyı hayal edin ve kendinize gerçekçi hedefler koyun.
11. Düzenli egzersiz, yürüyüş ve spor yapın.
12. Sağlıklı gıdalar tüketin.
13. Sigara ve alkol kullanmayın.
14. Giyiminize ve görünüşünüze dikkat edin (Öz, 2004).

3.3.5. Benlik Saygısının Sporla İlişkisi ve Yapılan Çalışmalar

Spor alanında benlik saygısının önemi vardır. Spor yapmanın olumlu benlik gelişmesine katkısının olduğu, benlik saygısının yüksek olmasının da spor alanında başarılı olmayı sağladığı öne sürülmektedir (Aşçı 1999, Gün 2006). Fiziksel yönden yeterli düzeyde beden imgesine sahip bireylerin, yüksek düzeyde olumlu benlik kavramlarına sahip olması beklenir (Kulaksızoğlu, 2005). Egzersiz ve benlik kavramı arasında doğrusal bir ilişki vardır. Egzersiz programları, benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir artışa öncülük eder (Weinberg ve Gould, 1995). Egzersiz yapma ile benlik saygısı ve beden imgesi arasında dolaylı bir ilişki olabileceği öne sürülür (Aine ve Lester, 1989).

Tiryaki (2000), spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal yönden dengeli olduğunu belirtmiştir. Beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiği bulunmuştur (Aşçı ve ark. 1993).

Özsaygının kazandırılmasında spor önemli konulardan biridir. Spor insan etkinlikleri ile kıyaslandığında, güncel yaşam gereksinimleri ile zorlanan bir etkinlik olmayıp, tersine, amacı serbest, dışarı taşan bir etkinliktir. Bir spor türünün yapılmasına, görelilik olarak serbestçe ve özgürce karar verilir ve bu durum güncel ve zorunlu eylemlerden, bilinçlilik ve coşkusal yaşam bakımından ayrıcalık gösterir. Yaşam sorunlarına ve çalışma sürecindeki ağır baskılara karşı sporla bir sınır konulabilmektedir. Çocuklarla gerçekleştirilen spor, pedagojik sorumlulukla yapılan beden eğitimi spor çalışmaları, çocuk antrenmanları ve yarışmaları onların bedensel, sosyal, zihinsel ve ruhsal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler yaratır yeni ufuklar açar (Muratlı, 1997).

Moran ve Glincham'a göre fiziksel aktivite verdiği heyecan, başarı, sevinç ile bitirmenin verdiği mutluluk duyguları çocuğun özgüvenini geliştirmesine yardım eder. Aynı zamanda böyle deneyimler, çocuk için olumlu ödül niteliği taşırlar. Hareket becerisindeki başarı, çocuğun güvenini, benlik imajını ve akademik alandaki performansını destekleyecektir. Rea (1983)'e göre de algısal motor programlar, çocuğun benlik kavramını olumlu yönde etkilemektedir. Başarılı motor becerilerle, olumlu benlik kavramı arasında kuvvetli ve karşılıklı ilişki vardır (Akt. Özer ve Özer, 2001).

Schumaker ve arkadaşları (1986), spora katılım ve benlik kavramı üzerine etkilerini lise öğrencileri üzerinde araştırmışlar ve liseli sporcuların fiziksel ben; ahlak – etik ben, kişisel ben ve davranış alt ölçeklerinde, sporcu olmayanlara göre daha yüksek skorlar aldıklarını saptamışlardır.

Vincent (1976), Solok (1990), yapmış oldukları araştırmalarda sporcuların, sporcu olmayanlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Smith (1979) de küçük lig beysbol sezonunun, oyuncuların benlik saygılarını olumlu olarak değiştirdiğinden söz etmektedir (Akt. Gürbüz, 2009).

Hawkins ve Gruber (1982), liseli erkek öğrencilerin benlik kavramlarının beysbol sezonundaki dersler sonunda arttığını ortaya koymuşlardır. Takım sporu yapan sporcuların benlik puanları sosyal benlikte yüksek bulunurken, bireysel sporla uğraşan sporcuların benlik puanları ise kişisel benlikte yüksek bulunmuştur (Özerkan, 2004).

Bir çalışmada, altı haftalık egzersizin çocukların benlik saygısı ve benlik kavramlarının sürekliliğinde iyileşme sağladığı gözlenmiştir. Tiggeman ve Wiiihamson (2000), egzersizle benlik saygısı arsında erkekler için pozitif, kızlar için negatif anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Tiryaki (1991), spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal yönden daha dengeli olduğunu belirtmiştir. Beceri ve aktivite

programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiği bulunmuştur (Akt. Gün, 2006).

Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkilerini araştırmak amacıyla yapılan araştırmada farklı illerden voleybol, masa tenisi, badminton, kürek ve karate sporunu düzenli olarak yapan toplam 64 sporcu ile çalışılmıştır. Sonuç olarak bireysel spor olan masa tenisi sporcularının kişilerin fiziksel benlik algı düzeylerinin diğer branşlara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı konuda yapılan başka bir çalışmada spor yapan ve yapmayan ergenlerin durumu irdelenmiş ve spor yapan ergenlerin tüm boyutları ile fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmada spor branşlarından bazılarının kişinin fiziksel benlik algısını diğer branşlara nazaran daha üst seviyelere çıkardığı görülmüştür (Yaman ve ark. 2008).

183 erkek 103 kız öğrenci olmak üzere hepsi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi olan bireyler üzerinde yapılan çalışmada benlik saygısının orta-yüksek düzeyde olduğunu, yaş arttıkça benlik saygısının arttığını ve takım sporu yapanlarda ve gelir düzeyi yüksek olanlarda da yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Erşan ve ark. 2009).

Başka bir araştırmaya Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören değişik spor branşlarında spor yapmış ya da yapmakta olan 17–27 yaşları arasında olan 100 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Tüm çalışma grubuna RBSÖ uygulanmıştır. Benlik saygısı parametresinde bayanlar ve erkekler arasında anlamlı farka rastlanmamıştır. Bu bulgulara göre cinsiyet farklılığının Benlik Saygısı düzeyini etkilemediği söylenebileceği ortaya koymuşlardır (Erman ve ark. 2007).

99 erkek 104 kadın olmak üzere toplam 203 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada cinsiyet ve benlik saygısı arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Alınan sonuçlar cinsiyet, spor yaşı ve benlik saygısını karşılaştırmak için kullanılmış ve sonuçlar arasında önemli bir etkileşim görülmüştür. Düşük spor yaşı olan bayanlarda benlik saygısı puanları da düşük bulunmuştur. Fakat düşük deneyimli bayan ve erkek karşılaştırıldığında bayanların benlik saygısı puanları erkeklerinkine göre daha yüksek kaydedilmiştir. Ayrıca araştırmada benlik saygısı ve akademik ve fiziksel performans açısından olumlu ilişki gözlenmiştir (Forrester ve Beggs, 2005).

Yapılan diğer bir çalışma 14 kız ve 17 erkek yüzücü ile yapılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan yüzücüler yaşı 9–13 aralığındadır. Yüzücülerin ortalama 21 aydır buldukları yüzme kulübüne düzenli olarak devam etmekte olduğu ve yarışlara hazırlandıkları öğrenilmiştir. Kontrol grubunun 14'ü kız, 16'sı erkektir. Yaş ve cinsiyet açısından anlamlı fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Karakaya ve ark. 2006).

3.4. Beden İmgesi

Beden imgesi, benlik kavramı gelişimini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Kişinin kendi bedeni için hissettikleri ile yakından ilişkilidir. Kişinin boyu, kilosu, göz rengi, genel beden oranları, kişisel yeterlilik hissini etkileyen önemli özelliklerdir. Benlik kavramının önemli bir ögesi olan beden imgesi, kişinin kendisini çevreleyen dış dünya ile olan ilişkileri sonunda elde ettiği deneyimlere bağlı olarak oluşturduğu öz vücut imajıdır (Güney, 1998). Beden ögesi, kişinin bedeninden elde ettiği doyum düzeyi olarak da tanımlanabilir. Beden ve beden bölgeleri önemli duyguların ve kişiliğin güçlü simgeleri olarak kabul edilir. Beyinde oluşturulan bedenin resmi olan beden imgesi, insanın kendi bedenini nasıl algıladığı, zihinde nasıl gördüğü ile ilişkili nöro-fizyolojik ve psikolojik bir durumdur. İnsanın kişiliğinin gelişiminde beden imgesinin algılanması önemli bir işleve sahiptir. Bireyin benliği ile ilgili duyguları bedeni ile ilgili duygulardan etkilendiği için beden imgesi, benlik saygısı ve güvenin belirlenmesinde önemli faktörlerden biridir (Gültekin, 2002).

Görüldüğü gibi tanımlar birbirine benzemekte veya birbirini tamamlar nitelik taşımaktadır. Tanımların yardımıyla beden imgesi ile ilgili bazı özellikler şöyle özetlenebilir:

- Beden imgesinin gelişmesinde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu tutum ve algılar önemlidir.
- Beden imgesi, bireyin kendi algıları kadar başkalarının bakışı açısından da etkilenir.
- Beden imgesi dinamik ve değişebilir niteliktedir.
- Beden imgesi salt beden ve beden parçalarına tutumu değil, onların işlevlerine karşı tutumu da gösterir.
- Sosyokültürel değerler bir kişinin beden imgesi kavramına yansır.
- Beden imgesi gerçek neden yapısıyla uyumlu ya da uyumsuz olabilir.
- Beden imgesi benlik, kendilik, kimlik ve kişilik kavramlarıyla yakın ilişkiye sahiptir.
- Beden imgesi kavramının oluşmasında bilinç dışı öznel yaşantılarda önemli olduğundan hiç kimse kendi beden imgesini tam olarak tanımlayamaz (Horner, 1972).

Bedeni tanımaya ve bunu hareket olgusu açısından taşıdığı önemin deneysel olarak kavranmasına yönelik gayret, psikolojik-antropolojik yaşam kaliteleri ve nörofizyolojik-morfolojik bir ayrıma gidilmesine yol açmıştır. Bedenin bir bütün olarak kavranması çerçevesinde “beden algısı”, bedenimizin morfolojik yapısının (şekil, ölçü, kol ve bacakların konumu) algılanması ve anlaşılması ile ilgilidir. Bu algı, kol ve bacakların

birbiriyle olan yerel ilişkisi hakkında bilgiyi, bunların yapısını ve genişleme ihtimallerini kapsar. Beden algısı özellikle ergenlik döneminde değişiklik gösterir. Boyun uzamasına bağlı olarak genç bir kişi zihinde, çıkan yeni beden ölçüleriyle ilgili şema oluşturmaktadır. Beden algısı hareketlerin programlanmasının ve birbiriyle uyumlu hale getirilmesinin ilk şartını oluşturur (Hull, 1985).

3.5. Beden Algısı

Algı bireyin beş duyu organı ile çevreden, derin duyu organları ile vücudundan gelen uyarılar aracılığı ile edindiği izlenimlerin bilinç düzeyine ulaşmasıdır. Algılama etkinliği ile sporcu, yaptığı işi bu işin önemini, rakiplerin durumunu, uygulaması gerektiği taktiği kavrayabilir. Bir sporcunun öncelikle kendi bedenini algılaması gerekir (<http://www.sporbilimi.com/icfaktor.html>).

Bireyin bedeninden hoşnutluk veya hoşnutsuzluğu, dış dünya ile etkileşiminde, insanlar arası ilişkilerinde, kendine yönelik olumlu ya da olumsuz duygu, düşünce ve davranışların gelişmesinde önemli rol oynar.

Bedenin farklı bölümlerinin kişiye verdiği memnuniyet, kişinin kendine güveniyle ilişki içindedir. Kişilerin boyu, kilosu, beden ölçüleri, sağlık durumu, siması, kendine verdiği değeri, kişinin yeteneklerini kontrol eden kendine karşı davranışlarını oluşturmakta ve bütün bunlar onun sosyal ilişkilerine yansımaktadır (Uğur, 1996).

Beden algısı kavramı çeşitli disiplinlerde uygulama olanağı bulunduğundan, çeşitli tanımları yapılmıştır, ancak bunlar çoğunlukla beden algısının bir yönüyle ilgilidir. Genel olarak beden algısı birbiri yerine geçen tanımlamalarla beden kavramı, beden imgesi, beden şeması, beden egosu ya da beden sınırı (body boundry) şeklinde birbirinin yerine kullanılmıştır.

Schilder'e göre beden algısı; kendi bedenimizi zihnimize biçimlendirdiğimiz resmdir, o beden kendimize görünen biçimini söylemektedir (Ergün, 1996).

Norris'e göre (1970) beden algısı; bir kişinin başka kişilerden ayrı olarak beden alanı hakkındaki bilinçli ve bilinç dışı bilgisinin duygularının ve algılarının tümünün düzenli olarak değişimidir (Ergün, 1996).

Norris (1970) ve Darling-Fisher'e göre (1985) beden algısı; bedensel benliktir (somatik ego) (Ergün, 1996).

Schwab ve Harmeling'e göre (1968) beden algısı; bir kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesidir (Ergün, 1996).

Wood'a göre beden algısı; kişinin bedeninin mental bir görünümü olarak kavramlaştırılması, bedenin benliğe görünen biçimidir (Ergün, 1996).

Salter'e göre (1988) beden algısı; bireyin bedenine karşı bilinçli ve bilinç dışı tutumların toplamıdır. Büyüklük, işlev, görünüş ve gizli güçlerle ilgili şimdi ve eski duyguları, algıları kapsar (Ergün, 1996).

Bennet (1960) beden algısını ; bedenin tanımlanması istenildiğinde birey tarafından adlandırılan fenomen grubu olarak tanımlamaya çalışmıştır (Ergün, 1996).

Berscheid, Walster ve Bahrnstedt'e göre (1973) bedeb algısı; bir kimsenin bedeni ile doyumuna işaret eder (Ergün, 1996).

Slade (1988)'in belirttiği gibi, beden algısı; bedenin şekil, ölçü ve biçim gibi karakteristik özelliklerini ve bunlarla ilgili olan duyguları içeren, zihinde var olan bir resim olarak tanımlanır (Altan, 2001).

Bireyin beden algısının oluşması, çocukluğun bitip ergenliğe girmesiyle fiziği ve soyut düşünce yeteneğini gelişmesi ile başlar. Ergenlikte bedeni tartışılmaz ilgi odağı haline gelir. Bu dönemdeki kusurlar birey için utangaçlığının ve mutsuzluğunun önemli bir kaynağı olabilmektedir; kepçe kulaklı olması ya da çillerinin meydana gelmesi gibi normal değişiklikler dahi bu dönemde kusur olarak hissedilebilir ya da hayali beden kusurları olabilir. Çeşitli duruş şekillerini dener, farklı saç stilleri ile diğerlerini taklit eder ve hangi kendilik sunumunun diğerlerini en fazla etkileyeceğini araştırır ve değerlendirir (Harris, 1987).

Çocuk konuşmaya başladığı andan itibaren kendi fizik özellikleri ve eylemleri hakkında diğer kişilerin düşüncelerinin farkına varmaya başlar. Bu dışsal değerlendirmeler çocuğun psikolojik ve sosyal gelişiminde iki zihinsel etkiye sahiptir. Davranışları ve görünümü ile çocuğun nazik ya da çevreyi kışkırtıcı olması, cezadan kaçınan, dikkat çekici veya ödüllendirilen bir kişi olmasını sağlar. Nazik, bencil ya da tembel olarak nitelendirilmesi, çocuğun neden sevildiği ya da sevilmediği ve diğerleri için anlamının ne olduğunun farkına varmasını sağlar. Doğrudan çocuğun fiziksel görünümü ve eylemlerinin bir sonucu olan bu dışsal değerlendirmeler kişisel kimlik duygusunun kazanılmasında etkili olmaktadır (İgnico, 1990).

Beden algısı, kişinin kendisini, kendisi olmayandan ayırt etmeye başladığı zaman şekillenip ömür boyu da sürmekle birlikte değişmez bir olgu değildir. Bireyin beden algısının gelişiminde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algıları kadar başkalarının ya da başkasının bakış açısı da önem taşır. Bu algı zaman içinde değişikliğe uğrayabilir (Demirer, 2003).

Her birey kendi bedeninin nasıl olduğu ve nasıl olması gerektiğine ışikin bir algıya sahiptir. Herhangi bir anda bireyin bedenini algılaması ile bedeninin zihnindeki görüntüsü arasında bir uyumsuzluk olması beden algısı için bir tehdit oluşturur. Bu tehdit beden algısı bozukluğuna dönüşebilir ve beden algısı bozuklukları iki temel alanda incelenmektedir;

1-Nörolojik bozukluklar: Kişi kendi bedenine yönelik yanlış algılar oluşturur ve bedeninin bir parçasını tanımaz. Felçli bir hastanın kullanmadığı uzvunu yok sayması buna örnek olarak verilebilir (neglect sendromu).

2-Beden imgesinin çarpıtılması: özellikle yeme bozuklukları ve kilo sorunu bu kapsamda ele alınır (anoreksia nevroza, bulimia nevroza). Kişinin bedenini, bedeninin belli bir bölümünü aşırı şişman, kilolu olarak çarpıtılmış bir şekilde algılamasıdır. Günümüzde beden imgesi bozukluğunun en yaygın ve ciddi şekli olarak kabul edilen yeme bozukluğu bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Özellikle kadınlarda karşılaşılan anoreksia nevrozadır (Arsu, 2001).

Fiziksel ben ya da fiziksel algılama kendine güvenin ve benlik kavramının önemli bir ögesidir. Fiziksel olarak kendini yeterli gören veya başkaları tarafından o şekilde algılanan bireyin kendi vücudunu beğenmesi ve fiziksel olarak kendi kendine yeterli olabileceğini düşünmesinin yanı sıra, algılanan fiziksel yeterliliğin üst seviyede olması sonucunda öz saygı düzeyi gibi benliğin temel yapılarının da yüksek olması olağan bir durumdur. Gençlerde sağlıklı bir fiziksel uygunluk süreci için en iyi yolun beden eğitimi programları ve sportif aktiviteler olduğu düşünülmektedir (Olrich, 1992).

Fiziksel benlik algısının, fiziksel aktivitenin, çeşitli kategorilerinde katılım ve tercih açısından önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel olarak iyi durumda olmanın psikolojik gelişimi etkilediği bilinmektedir. (Olrich, 1992).

Fiziksel olarak uygunluk, diğer bireylerden fiziki olarak daha iyi durumda olma, algılanan fiziksel yeterliliği arttıracığından, kişinin benliğinin alt boyutlarını olumlu olarak etkilemektedir. Fiziksel görünümün, benlik kavramının en önemli belirleyicileri olduğu Pandraz, Lerner tarafından ifade edilirken, sporcuların sporcu olmayanlara göre kendilerini fiziksel olarak daha olumlu algıladıkları Bucaria ve Can tarafından belirtilmiştir. Özellikle ergenlik döneminde, kişinin olgun bir kimliği başarılı bir şekilde kazanabilmesi için,

fiziksel ve psikolojik yönden kendini tanıması ve kabul etmesi gereklidir. Kişiler, benliğin değer duygusunun gelişmesine izin verildiği bir ortamda yetiştirilmelidir. Çünkü kişi toplum içinde gurur ve güvenle kendini ortaya koyması gereken bir canlıdır. İnsan kendini değerlendirirken çevreden edindiği ilkel normları kullanır. Birey doğrudan edindiği ilkel, basit, öznel yaşantıları birleştirerek benliğini bütünler. Böylece ben uzun boyluyum diyen bir kimse boy değişkeni yüzünden kendini diğer insanlarla karşılaştırıp bir yere yerleştirmiş olmaktadır. Coopersmith kendini kabulü kişinin kendisini değerli bulması olarak tanımlar. Kendini kabul, kişinin kendisini algılamasının duygusal boyutu olma yönünden kendine saygıya benzemekle birlikte kendine saygı durumundan daha boyutlu bir tutum olarak nitelendirilir. Kendini kabul kendine saygının ön koşuludur (Gültekin, 2002).

Beden algısının negatif olması, doğrudan benlik saygısını ve davranışı etkileyecektir. Olumsuz durum kişiyi çökertir ve özgüvenini yitirmesine neden olabilir. Birey bu durumda, cinsellik, kariyer, ilişkiler gibi yaşama dair her alanda kendisini zayıf hissedebilir (Bay- Cheng ve ark. 2002).

3.5.1. Beden Algısının Özellikleri

Beden algısı ile ilgili tanımlar birbirine benzemekte veya birbirini tamamlar nitelik taşımaktadır. Tanımların da yardımıyla beden algısı ile ilgili bazı özellikler şöyle özetlenebilir:

- Beden algısının gelişmesinde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algılar önemlidir.
- Bireyin beden algısı, kendi algıları kadar başkalarının bakış açısından da etkilenir.
- Beden algısının kavramsal yönü olduğu gibi gerçek yönü de vardır.
- Beden algısı dinamik ve değişebilir niteliktedir.
- Beden algısı salt beden ve beden parçalarına tutumu değil onların işlevlerine karşı tutumu da gösterir.
- Sosyokültürel değerler bir kişinin beden algısı kavramına yansır.
- Beden algısı gerçek beden yapısıyla uyumlu ya da uyumsuz olabilir.
- Beden algısı benlik, kendilik, kimlik ve kişilik kavramlarıyla yakın ilişkiye sahiptir.
- Beden algısı kavramının oluşmasında bilinç dışı öznel yaşantılarda önemli olduğundan hiç kimse kendi beden algısını tam olarak tanımlayamaz(Ergün, 1996).

Thompson (1980) beden algısının üç boyutu olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar :

1. Algısal (Boyutların tahmini)
2. .Sübjektif (Kendi bedeniyle ilgili tutum)
3. Davranışsal (Davranışlar beden şeklini nasıl etkiler?) (Akt. Altan, 2001).

Fisher (1973) beden algısı ile ilgili bayanlarda ve erkeklerde farklılık olduğunu çünkü beden algısının farklı cinsiyetlerde farklı anlamlar taşıdığını öne sürmüştür. Bayanların toplum içindeki kariyerleri için bedenlerinin önemli bir rol oynadığını, diğer taraftan erkekler için zeka ve sağlıklarının daha önemli olduğunu ileri sürmüştür. Cash, Winstead ve Janda (1986)'ya göre, bayanlar ve erkekler arasındaki önemli farklılığın büyütülme tarzındaki beden algısı konumlarına ait olduğunu belirtmişlerdir. Buna uygun olarak Fisher, Cash ve diğerlerine (1986) göre, bayanlara güzelliğin değerli olduğunun öğretildiğini buna karşılık erkeklerin ise beden gücü ve yeteneklerinin değerli olduğunu öğrendiklerini ileri sürmüşlerdir.

Evrimsel teoriye göre, bayanlar partnerlerini erkeklerin yüksek statülerine ve çocuklarına sağlayabilecekleri imkanlara göre seçerler. Buna karşılık erkekler partnerlerini seçerken üreme potansiyelinin göstergesi gibi de kabul edilen güzelliğin değerli olduğuna inanırlar. Bu yüzden bayanlar kendilerine uygun partner bulmaktaki şanslarını arttırmak için fiziksel görünüşlerine daha çok yatırım yaparlar (Altan, 2001).

O'neil (1981) bayanlara, onların toplumdaki yer ve itibarlarının fiziksel görünüşleriyle diğer alanlardaki başarılarına göre daha yakından ilgili olduğunun öğretildiğini ileri sürmüştür. Bu da bayanların beden algısına daha önem verir hale getirir (Altan, 2001).

Birey hiç kimsenin hoşlanmadığı beden özelliklerine sahip olsa bile beden imajından doyumlu olabilirler (Bozkurt, 1988; Çok, 1990).

Kişilerin kendi beden özelliklerini olumlu olarak algılamaları başka bir deyişle bedenlerini oluşturan bölümlerinden memnun olmaları, kendi bedenlerini beğenmeleri onların kendilerine daha fazla güvenmelerine neden olmaktadır. Bu da kişiler arası ilişkilerini daha rahat ifade etmeleri, haklarını daha iyi savunabilmeleri ve diğer kişilerle daha kolay ilişki kurmaları şeklinde yansımaktadır (Uğur, 1996).

3.6. Beden İmajı Kavramı

Fizyolojik anlamda ergenlik süreci içerisinde büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu yaslar genel olarak 12–16 yas arasındır. Fakat bu büyüme ve gelişme kimi zaman ergenliğin son dönemlerine kadar devam edebilmektedir. Bu dönemde ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisi altında kalarak beden imgesi kazanma sürecini yasar. Bu anlamda, ideal vücut ölçüleri aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir. Ayrıca televizyondaki reklâmlarda tavsiye edilen vücut ölçüleri ve tanınmış sanatçıların tipleri de ergenin bu ideal beden imgesini etkileyen faktörler arasında değerlendirilebilir (Koç, 2004).

Beden imajının niteliği içinde bulunulan kültüre, yasa ve cinsiyete göre de farklılık göstermektedir. Özellikle kilo fazlalığı kızlarda ve erkeklerde farklı anlamlar ifade etmektedir. Erkekler az kiloya sahip olmayı olumlu görürken kızlar ideal olarak algılamaktadırlar. Hem erkekler hem de kadınlar, ideal beden imajı için oluşan sosyokültürel baskıdan kaçınmaya çalışmaktadırlar. Kızlar, kültürel olarak güzel standartları olarak kabul edilen kalıplara erkeklerden daha fazla uymaya çalışmaktadırlar (Furnham ve Ark. 2002).

Beden imajı algısı, bozukluğu ve memnuniyeti geçmiş 20–30 yıl içerisinde büyük bir ilgiye sahne olmuştur. Bu çalışmaların çoğu öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Daha sonraki çalışmalar kadınlar üzerinde yoğunlaşmıştır. Son çalışmalar ise çocuklar üzerinde yoğunlaşmaktadır (Furnham ve ark. 2002). Hangi grup üzerine yoğunlaşırsa yoğunlaşsın zayıf beden imajı ve memnuniyetsizliğinin, çocuklarda ve ergenlerde depresif semptomlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Rinderknetch ve Smith 2002). Beden imajı bizim sosyal ilişkilerimizde başarılı olmamızda önemli bir yere sahiptir, özellikle gelişen teknoloji beden imajını insanlar için ön plana çıkarmaktadır. Beden imajındaki bozukluk ve hasar insanların sosyal ilişkilerden de kaçınmalarına yol açmaktadır. Newell ve Marks (2000) beden imajlarından dolayı psikolojik zorluk yasayan birçok kişinin, buna benzer olarak sosyal fobi yaşadığını belirtmektedir. Bu durumu bir karsı karsıya gelme ve kaçınma özellikleri ile anlatmaktadır. Karsı karsıya gelme daha uyum sağlayıcıyken, kaçınma ise bireyin ileri derecede yetersizlik ve karmaşıklığa düşmesine sebep olarak görülmektedir. Kaçınma, korku ve olumsuz yaşantılar ile daha da derinleşmekte, kişinin aktif yaşamının sınırlanmasına yol açmakta ve zararsız olan durumlar bile tehdit edici olarak algılanabilmektedir. Newell ve Marks (2000) bu yüzden, kalıplaşmış korku ve kaçınmayı zarar görmüş beden imajının muhtemel tetikleyicisi olarak görmektedir. Bu

model, bilissel-davranissal yaklaşım içinde bulunan, sosyal kaçınma için mantıklı bir açıklamadır. (Newell ve Marks, 2000)

Beden imajının niteliği içinde bulunulan kültüre, yasa ve cinsiyete göre de farklılık göstermektedir. Özellikle kilo fazlalığı kızlarda ve erkeklerde farklı anlamlar ifade etmektedir. Erkekler az kiloya sahip olmayı olumlu görürken kızlar ideal olarak algılamaktadırlar. Hem erkekler hem de kadınlar, ideal beden imajı için oluşan sosyokültürel baskıdan kaçınmaya çalışmaktadırlar. Kızlar, kültürel olarak güzel standartları olarak kabul edilen kalıplara erkeklerden daha fazla uymaya çalışmaktadırlar (Furnham ve ark. 2002).

Beden imajı, memnuniyetsizliğinin kültüre göre değişmesinde, endüstrileşmeyle beraber kadının rolünün değişmesi, kariyer gelişimi, es seçimi, eğitim vb. etkenler sonucunda zayıflık; sosyal ilişkilerde ve iş ilişkilerinde başarı ve yeteneği temsil etmektedir. Kırsal kesimlerde ise beden olarak iri olmak, aile sağlığı ve verimliliğini ifade etmektedir. Çünkü hala geniş aile yapısı devam etmektedir (Swami ve Tovee 2005).

3.6.1. Beden İmajını Açıklayan Teoriler

Daha önce, benlik beden ilişkisinde de belirttiğimiz gibi, bireyin benlik saygısı, kendine bakış açısı birçok faktörden etkilenmektedir. Benliğe etki eden bu faktörlerin çoğunluğu toplumun bireye yönelttiği açık ve kapalı mesajlardan oluşmaktadır. Beden imajını açıklayan modeller, genellikle bu sosyal yapı üzerinde değerlendirmede bulunmuşlardır. Beden imajını açıklayan bu modeller üç başlık altında toplanabilir:

1. Sosyo-kültürel Teori
2. Sosyal Kıyaslama Teorisi
3. Üçlü Etki Teorisi

3.6.1.1. Sosyokültürel Teori

Vygotsky geliştirdiği teoride, asıl olarak sosyokültürel değerleri dikkate alan bir bilişsel gelişim kuramı ortaya koymaktadır. Fakat Vygotsky'nin sistemleri bireyin bedeniyle ilgili mesajları nasıl içselleştirdiğini açıklayan çok önemli bir teoridir. Vygotsky'ye göre çocuk, başka kişiler ile etkileşimi sırasında, kültürden kaynağını almış bilişsel araçlara, örneğin kelimelere dayanarak taklit ve içselleştirme ile sosyal ve bilişsel gelişimini sağlar. Bu nedenle "yüksek" bilişsel işlevler ilk olarak sosyokültürel düzeyde görülür, ancak ondan sonra bireysel düzeyde oluşur. Başka bir deyişle, Vygotsky, zekânın sosyal çevrede başladığına ve daha sonra kendisini bilişsel yönde geliştirdiğine inanır (Bodrova 2003).

Yani, Vygotsky'nin başlangıç noktası, küçük çocukların belirgin bir biçimde insan işlevlerine dayanak oluşturmaya hizmet eden birçok fizyolojik ve psikolojik eğilimlerle donanmış bir biçimde dogmalarına karşın, yeteneklerinin büyük ölçüde kültürel pratikler ve çocukların içinde buldukları topluluğun düşünce sistemleri tarafından biçimlendiriliyor olmasıdır. Diğer bir deyişle, Vygotsky, Piaget'in ifade ettiği gibi çocuğun kaba bir biçimde kavramsal bir dünya meydana getirmeye çalıştığını kabul etmemektedir. Bu kuram, dilbilimsel ve diğer sembolik sistemleri, bilişsel çerçeveleri ve somut bilgileri de kapsayan birikimli kültür kaynaklarının çocuklara sistematik bir biçimde aktarımını kapsamaktadır. Bu kaynaklar, çocukların dünyayı yorumlamalarına yol göstermekte ve onların karşılaştırdıkları çeşitli fiziksel ve sosyal yapıları sistemleştirmelerine yardımcı olmaktadır (Nicolopoulou 2004).

3.6.1.1.1. Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramının Sosyokültürel Yanı

Vygotsky'nin kuramının gelişim psikolojisine en önemli katkısı, “öğrenmenin sosyokültürel” yanını vurgulamasıdır. Dikkat edilirse, Piaget'in kuramında bilişsel gelişim çevresel değişkenlerden pek etkilenmez, kendiliğinden bir düzen içinde oluşur. Vygotsky'e göre çocuğun bilişsel gelişimi çocuğun içinde yaşadığı sosyal ve kültürel ortamdaki etkilenir. En önemlisi akranlar ve yetişkinlerin yaptıkları veya çocuğa öğrettikleri, çocuğun zihin gelişimini etkiler. Çocuk problem çözerken, kendi bilgilerini kullanabileceği gibi, akranlarının veya yetişkinlerin yardımından da yararlanabilir (Arı, 2003).

Sosyokültürel teorinin bir bölümü “sosyokültürel” yapıyla ilgilidir. Bu yapıya göre, bireylerin toplumdan aldıkları mesajların, zihinde nasıl içselleştirildiği bizim için önemli bir konudur. Sosyokültürel teorinin kızların, fiziksel görünümünden memnuniyetsizliğini nasıl açıkladığıyla ilgili bir çalışma yapmıştır. Onlara göre bunun nedenlerini belli başlıklar altında şu şekilde toplanabilir;

- Zayıf beden Batı toplumlarında daha fazla takdir görmektedir.
- Kızlarda bedeni doğal bir yapı olarak görmekten ziyade, cinsel bir nesne olarak, görme eğilimi vardır.
- Zayıflığın çekici olmak gibi birçok ödülü barındırdığına, zayıf olmamanın ise toplumsal desteği kaybetme gibi birçok maliyeti de beraberinde getirdiğine inanırlar. (Morrison ve ark. 2004)

Daha önce de belirtildiği gibi, Kuzey Amerika'da, ideal beden imajı olarak zayıflık vurgulanmaktadır. Zayıflığın birçok iyi özellikleri beraberinde getirdiğine inanılmaktadır

ve bu yüzden zayıflık uğraşılmaya değer bir özellik olarak görülmektedir (Morrison ve ark. 2004)

3.6.1.1.2. Kadınlarda Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı

Zayıf Beden İdeali: Kuzey Amerika’ da kızların tanımladıkları ideal beden ölçüleri ile kadınların gerçek beden ölçüleri arasındaki fark giderek artmaktadır. Araştırmacılar 30 yaşındaki kızların giderek ağırlaştığını belirtirken, kadınların medyadaki ideal imajının giderek zayıfladığını belirtmektedir. Araştırmacılar televizyondaki aktörlerin %69,1’inin zayıf olduğunu bulmuşlardır. Bu oran erkeklerde ise %17,5 dolaylarındadır.

Beden Nesnedir: Medyadaki kızların fiziksel görünümünün kullanım şekli kızların, beden cinsel bir nesnedir anlayışına sahip olmalarına sebep olmaktadır. Araştırmacılar televizyondaki reklâmların çok azının kız modellerin vücudunun tamamına odaklandığına dikkat çekmektedir. Odaklanma daha çok beden parçalarına olmaktadır. Aynı zamanda televizyondaki kız modellerin çoğunun erkeklere göre daha aktif olmadığı bulunmuştur (Modeller oturuyor ya da yatıyor, hareketsiz bir durumda). Bu da kızların, bu ideal model yapısını hareket etmeden de kazanabiliriz anlayışına sahip olmalarına sebep olmaktadır.

Zayıf Güzeldir: Çoğu medya zayıflığın güzel olduğu iddiasını belirtmektedir. Sosyokültürel teori ve beden imajı değerlendirmesi toplumun medyada yansıtıldığı şekildeki zayıf beden idealinin, kızların beden imajı değerlendirme şekillerini etkilediğini belirtmektedir. Ergen kızların beden memnuniyetsizliğinin, televizyonda izledikleri dizilerin toplam zamanıyla pozitif ilişki içinde oldukları bulunmuştur. Aynı zamanda, moda dergilerinin güzellik ve güzel beden ölçülerinin önemli kaynaklar olduğunu düşünen kız ergenlerin, önemli kaynak olmadığını düşünen ergenlere göre, beden memnuniyetsizliğinin daha fazla olduğu bulunmuştur (McCabe ve Ricciardelli 2001).

Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı İçin Yapılan Yatırımlar: Yoğun medya baskısı ve beden imajı yatırımları arasında deneysel bir ilişki bulunmuştur. Moda dergilerinin güzellik için önemli kaynaklar olduğunu düşünen kızların, egzersiz yapma, yemek yemeyi kesme gibi kilo yönetimi davranışlarına daha fazla başvurdukları görülmüştür. Aynı zamanda, yüksek derecede ideal beden imajı içeren programları izleyen kızların, anoreksiya nevroza ve bulimiyanın davranışsal karakteristiklerini gösterme ihtimali yüksek bulunmuştur (McCabe ve Ricciardelli 2001).

3.6.1.2. Sosyal Kıyaslama Teorisi

Maddox (2005), Festinger'in Sosyal Kıyaslama Teorisini şöyle tanımlamıştır: Birinin kendini değerlendirmesi nesnel olarak mümkün değilse, bireyin kendini değerlendirmek için kıyaslama ihtiyacı ise koşudur. Festinger'in görüşüne göre bireyler, kıyaslama için kendilerine benzer nitelikte hedefler ararlar. Fakat son dönemde yapılan araştırmalar, kızların kıyaslama için medyadaki güzel beden ideallerini örnek aldıklarını ve bu yüzden aradıkları hedeflerin her gün defalarca karsılarına çıktıklarını göstermektedir. Eğer bir bireyin amacı, kendi görünümünü doğru olarak değerlendirme ise (acılı olsa bile), bazen yanlış kıyaslamalara gitmesi kaçınılmazdır. Festinger'in Sosyal Kıyaslama Teorisi'nin bazı yönelimleri şunlardır;

1. Bireyler, görüşlerini ve yeterliliklerini değerlendirmeye zorlanmaktadır.
2. Objektif, sosyal olmayan kriterlerin yokluğu içinde bireyler, kendilerini değerlendirmeye zorlanmaktadır (Görüşlerini ve yeterliliklerini diğerlerinininkiyle kıyaslamaktadırlar).
3. Her ne zaman olursa olsun sosyal kıyaslamalar, kendilerine benzer diğerleriyle yapılmaktadır (Suls ve Wheeler 2000).

Sosyal Kıyaslama Teorisi, ilk yapısından bu yana birçok değişime uğramıştır. Birincisi, anlaşılmıştır ki içsel olarak kuvvetli kıyaslamalar ortaya çıkabilir. Bu kıyaslama işleminin hareket noktası, bireylerin kendilerine yakın olmayan birisiyle kendisini kıyaslamada bulunmasıdır. İkincisi, sosyal kıyaslamalar fiziksel görünüş ve yeme alışkanlıkları ile ilgili olabilir. Kıyaslama işleminin duygusal sonuçları, kıyaslamamanın yönü tarafından etkilenebilir (Yukarı yönlü veya aşağı yönlü olması). Aynı zamanda hedefin karakteristiğinden de etkilenebilir (evrensel veya özel nitelikte). Aşağı yönlü kıyaslamaların (örneğin birinin kendisini başkalarının olumsuz yönleriyle kıyaslaması) öznel iyi olmayı arttırdığına inanılmaktadır. Yukarı yönlü kıyaslamalar (birinin kendisini karsıdaki kişinin olumlu yönleriyle kıyaslaması) kişinin kendi olumlu görünümünü arttırmasını engellemektedir. Ek olarak evrensel hedefler (yoğun medya gibi kaynaklardan uzak hedefler), özel hedeflerden daha fazla ideal çekicilik standartları içeren daha çok toplumsal baskı özellikleri bulundurmaktadır (aile ve arkadaşlar gibi daha birincil kaynaklar) (Morrison ve ark., 2004).

3.6.1.2.1. Sosyal Kıyaslama Teorisi ve Beden İmajı Değerlendirme

Araştırmacılar, fiziksel görünümün bölümleri üzerindeki sosyal kıyaslamaların aşağı yönlü olmaktan çok yukarı yönlü olduklarını belirtmişlerdir. Bu tip kıyaslamalar

genellikle çekicilikle ilgili kendilik algısında azalmaya neden olmaktadır. Araştırmacılar magazin dergilerindeki modeller ile kendini kıyaslamının düşük çekicilik algısına sebep olduğunu bulmuşlardır (Jones 2004). Aynı zamanda bireyin yaşla birlikte geliştirdiği gelişim, sürekli olarak sosyal kıyaslamalar yoluyla değerlendirilmektedir. Birey bu değerlendirmeler ile benliğinde ve beden imajında bir değerlendirme yapar (Butler, 1998).

3.6.1.2.2. Sosyal Kıyaslama Teorisi ve Beden İmajı Yatırımı

Sosyal kıyaslama teorisi, kendini başkalarının özellikleriyle kıyaslamının birey üzerindeki etkilerini incelemektedir. Çok az araştırmacı sosyal kıyaslama teorisi ve beden imajı yatırımı arasındaki bağlantıyı incelemişlerdir. Araştırmacılar, kendilerini evrensel beden imajı ölçüleriyle kıyaslayan kızların kilo kaybetmek amacıyla birçok yöntem kullandıklarını belirlemişlerdir. Fakat araştırmalar ise erkeklerin sosyal kıyaslamayı beden imajı değerlendirmelerinde çok fazla kullanmadığını göstermektedir (Morrison ve ark. 2004).

3.6.1.3. Üçlü Etki Teorisi

Beden imajı bozuklukları ve yeme bozukluklarının etiyolojisi üzerine olan son teorik yaklaşımlar, çok yönlü modellere odaklanmaya başlamıştır. Thompson ve ark. tarafından ortaya konulan üçlü etki modelinde, beden imajı bozukluklarının ve yeme bozukluklarının üç çekirdek kaynağı incelenmektedir. Bu kaynaklar aile, akranlar ve medyadır. Ek olarak Thompson ve ark. tarafından ortaya konulan bu model, etki ve rahatsızlık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran en az iki faktörü açıklamaktadır. Bu faktörler, görüntü kıyaslaması ve medya bilgisinin içselleştirilmesidir (Keery ve ark. 2004). Görüntü kıyaslamasının, beden imajı üzerindeki etkisini ve bunun sonucu olarak sınırlayıcı ve bulimik davranışlar ile aile ve medya arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Buna ek olarak akranların, bireyin kendi bedenini değerlendirmesinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmada mükemmeliyetçiliğin, beden imajı memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğu ileri sürülmesine rağmen aslında görüntü kıyaslamasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Berg ve ark. 2002).

Üçlü Etki Teorisi'ni anlamak için bu parçaların her birinin ayrı ayrı incelenmesinde fayda vardır. Çünkü teorinin içinde bulunan aile, akran ve medya etkisi, ilişki türlerine göre farklılık göstermektedir.

3.6.1.3.1. Beden İmajına Akran Etkisi

Üçlü Etki Modeli'nin birinci çekirdek parçası, beden imajına akran etkisidir. Araştırmalar göstermiştir ki özellikle ergen gençlerde arkadaşlardan alınan mesajlar, beden imajını değerlendirmede çok önemli bir yere sahiptir. Ergenlik döneminde arkadaş çevresinin (klikler ve klanlar) kişilik gelişimi üzerindeki etkileri, diğer bütün çevresel etkilere oranla daha güçlüdür. Ergenlikte kişilik, iki yönlü bir etkileşim içindedir. Bir yandan “içsel hayat” derinleşirken, diğer yandan ise, “başkalarıyla ilişkiler” genişler. Benlik bilinci bu etkileşime bağlı olarak gelişimini sürdürür. Bu açıdan kişilik, psiko-sosyal gelişimin kesin belirtilerini içerir. Yani ergen, bir taraftan başkalarının görüş ve kanaatleri ile aşırı derecede ilgilenirken diğer taraftan da iç dünyasında ortaya çıkan değişimleri takip eder (Koç 2004).

Özellikle kız ergenlerin bedenleri ile ilgili düşünceleri arkadaşları ile yaptıkları konuşmalar ve sosyal kıyaslamalar ile yakından ilişkilidir. Yapılan bu konuşmalar sosyal kıyaslamamanın önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Kızlar için sosyal kıyaslamamanın uyumlaştırıcı rolü görünümle ilgili diyaloglar ve beden memnuniyetsizliği ile ilgili ilişkinin bir kanıtıdır. Arkadaşlar tarafından alaya alınma, hem erkekler hem de kızlar için beden memnuniyetsizliğine sebep olan bir etkidir. Bu erkeklerin üzerinde tahmin edilenden de fazla bir etkiye sahiptir. Akranlar tarafından alaya alınma özellikle gelişimin ilk yıllarında önemli bir etkiye sahiptir (Jones 2004).

3.6.1.3.2. Beden İmajına Ailenin Etkisi

Ergenlerin sosyalleşmesinde en büyük etkiyi anne ve babalar yapmaktadır. Erkan (2002), yaptığı araştırmada sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin ailelerinde, sosyal kaygı düzeyi düşük öğrencilerin ailelerine göre demokratik tutumların görülme oranının daha az, koruyucu ve otoriter tutumların görülme oranının ise daha fazla olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, ana baba tutumlarının ergenlerin sosyalleşme düzeyine etki ettiğini gözler önüne sermiştir. Bunun yanında doğal olarak, geniş aile ve çekirdek ailenin diğer üyeleri de ergenlerin sosyalleşmesine etkide bulunmaktadır. Buna rağmen, anne ve baba çocuklarla geniş ailenin diğer üyelerine göre daha fazla vakit geçirdiğinden dolayı, ergenlerin sosyalleşmesinde daha büyük etkiye sahiptir (Erkan, 2002)

Ailenin çocuk üzerindeki etkisi, ergen olarak nitelendirildiğinden itibaren başlamaz. Tersine araştırmalar, anne babanın çocuk üzerindeki etkisinin, çocukluk ve ergenlik yıllarında sürekli olduğunu göstermektedir. Anne ve babanın, çocuğun üzerinde iyi bir etki

yapması için, ergenliğin ne olduğunu ve ne zaman başladığını bilmesi gerekir (Dusek 1987).

Ergenlerin beden imajına medya ve akran etkisi üzerine birçok araştırma yapılmasına rağmen, anne ve babanın, ergenin beden imajına etkisi üzerine literatürde pek fazla araştırmaya rastlanmamaktadır. Yapılan az sayıda araştırma göstermektedir ki anne ve babanın verdiği mesajlar, ergenin beden imajında önemli bir rol oynamaktadır. Sosyokültürel yapı içerisindeki terimlerde, özellikle annelerin çocuklarını kilo vermeye ve kas yapısını arttırmaya teşvik ettikleri görülmüştür. Anneler, kızlara, bedenleriyle ilgili genel dönütler sağlayarak, bu mesajları göndermektedirler. Kızlar ve erkekler kilo verme ve kas yapısını arttırma yönündeki bu görüşleri, algılama biçimlerinde bir fark göstermemektedirler. Sonuçlar göstermektedir ki, kızlar erkeklere oranla toplumun ideal gördüğü beden imajına ulaşmak için annelerinden daha fazla teşvik almaktadırlar. Annelerin tersine, ergen kızlar ve erkekler, babalarının beden imajıyla ilgili farklı mesajlar verdiklerini belirtmişlerdir. Ergenler babalarından, cinsiyetlerine ilişkin mesajlar almamaktadırlar. Sadece, babalarından kilo vermeleri ve kas yapısını geliştirmeleri yönünde mesajlar alan az sayıda ergen bulunmaktadır (McCabe ve Ricciardelli, 2001).

Anneler ve yakın arkadaşlardan alınan, kilo kaybetmeyle ilgili negatif mesajların, kiloyla ilgili düşük memnuniyete sebep olduklarını bulmuştur (Stanford ve McCabe, 2005).

3.6.1.3.3. Beden İmajına Medya Etkisi

Üçlü Etki Modeli'nin üçüncü ve en önemli ögesi beden imajına medyanın etkisidir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki beden imajına en büyük etkiyi medya yapmaktadır. Beden imajı üzerine en fazla araştırma bu konuda yapılmıştır. İletişim sosyolojisine göre, kitle iletişim araçlarının belirleyici özelliği teknik araçlar kullanarak, zaman ve uzay içinde büyük sayılarda tekrarlanabilen mesajları, büyük izleyici topluluklarına iletmesidir (Geray 2003; akt. Uğur ve Simsek 2004).

Uğur ve Simsek (2004), televizyon reklâmlarının toplum içinde oluşan geleneksel seks imajını vurguladığına inanılmaktadır. Bu tip bir vurgulama, kadınların gösterildiği şekilde bir cinsel obje olarak düşünülmesine yol açmaktadır. Televizyon reklâmlarında, kadınların bir seks objesi olarak gösterilmesi, toplumdaki insanların da aynı şekilde düşünmelerine neden olmaktadır. Birçok ürün reklâmında, kadınların nesne olarak, yalnızca cinsel çekiciliği ön planda olan bir obje olarak kullanıldığı iddia edilmektedir. Reklâmlarda, kadınların vücutlarını sergilemeleri erkeklere oranla daha yaygındır.

Özellikle, iç giyim, kadın bağı ve çorap reklâmlarında kadınların vücutları daha ön plana çıkmaktadır. Kadınların, giyinirken ya da soyunurken, mayolu ya da yarı çıplak karelerin bulunduğu birçok reklâm mevcuttur. Bu tür reklâmlarda kullanılan kadın vücutları çirkin olmadığı gibi, son derece düzgün ve çekicidir. Reklâmda kadın, bir yandan, bir erkek bakışının nesnesi durumuna düşerken, diğer reklâmlarda yer alan fetiş nesnelere örnek gösterilebilir. Kadın bacakları, dudakları, saçları, reklâmlarda yer alan fetiş nesnelere örnek gösterilebilir. Erkeklerin kitle iletişim araçlarında kullanım şekli ise zamanla daha geniş bir kapsam oluşturmuştur. Örneğin sadece, otomobil, alkol, sigara markaları ve hayat sigortaları reklâmlarında yer alırken daha sonraki yıllarda bu liste uzamaya başlamıştır. Kozmetikten iç giyime, sağlıktan saç bakım ürünlerine kadar erkekler reklâmlarda yer almaya başlamıştır. Reklâmlarda yer alan erkekler de beden olarak çekici bir imaj çizmektedirler. Örneğin; televizyon reklâmlarında “after shave” kullanan erkekler, başarılı ve çevreleri tarafından beğenilen kişilerdir. Fakat kadınların reklâmlarda cinsel obje olarak yaygın şekilde kullanılmasına rağmen aynı yaygınlık erkeklerde görülmemektedir (Uğur ve Simsek 2004)

Erkekler çıplak görüntülenmemekte ya da kadınlarda olduğu gibi belirli yerleri fetiş nesnelere olarak görülmemektedir. Erkek objeler çıplak olarak kadın objelerle beraber gösterilmektedir. Erkekler Türkiye’de televizyon reklâmlarında Türk toplum yapısına uygun rollerde karşımıza çıkmaktadır. (Uğur ve Simsek, 2004)

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki televizyondaki mesajlar özellikle kızlara yöneliktir. Televizyondaki zayıf kız modellerinin kızlar üzerindeki etkisine baktığımız zaman, kızların kendini değerlendirme şartı içinde, bu modelleri gören ve kendisiyle sosyal kıyaslamaya giden kızlarda bedene odaklanmış bir anksiyete yaşandığı gözlenmiştir. Medya etkisi, kızlarda erkeklerden daha fazla görülmektedir. Medya kızlar için sosyal olarak kabul gören farklı formlarda, birçok imaj ortaya koymaktadır. Tersine erkekler için ideal imajlar bu kadar açık verilmemektedir. Erkekler bu tanımlanan ideal imajlara ulaşmak için medyadan yoğun baskı görmemektedirler (McCabe ve Ricciardelli 2001; Hargreaves ve Tiggeman, 2004). Televizyondaki ideal kız imajlarını izleyen kız izleyicilerin, düşük beden memnuniyeti ve yüksek depresyon sergiledikleri görülmüştür (Fallor ve Hausenblas, 2005). Fakat bu medya imajlarına maruz kalmadan önce bilgilendirilen kızların, medyanın zayıf ideal imajlarına karşı ters tepkiler verdikleri bulunmuştur (Yamamiya ve ark. 2005).

3.7. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kişilik Özellikleri

Spor alanında 20. yüzyıldan başlayarak bilim adamları tarafından, daha iyi sporcu yetiştirme, toplumsal yaşam içindeki rekabet ve ilerleyen teknik yaşama uyumu sağlama, insanın yaşam kalitesini yükseltebilme, stres ve depresyon ile başa çıkabilmesine yardımcı olma amacıyla çalışmalar yapılmaktadır (Koruç ve Bayar, 1989).

Sporun gerektirdiği bedensel özellikler, antrenmanla geliştirilir. Bu ise ağır, yorucu, belli ilkelere dayanan, bireyi bedensel kapasitenin sınırlarına kadar zorlayarak bu kapasiteyi geliştirmeyi amaçlayan bir çalışmadır. Bu çalışmaları, yılmadan ve sabırla sürdürmek için bazı ruhsal özelliklere sahip olmak gerekir. Bu nedenle fiziksel zorlanmanın bir de ruhsal boyutu olduğu söylenebilir. Spor, fiziki egzersizlere dayandığından, beden sağlığının kazanılması ve korunmasında da önemli bir araçtır. Bireyin, fiziki koşullarına, yeteneğine, kapasitesine uygun olarak yaptığı spor, zihinsel yorgunluğu azaltmakta, bireydeki gerginliği ve sıkıntıyı gidermektedir. Spor eğitimi ile fiziksel gelişim, solunum, dolaşım, kas gelişimi, kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik, beceri gelişimi, anatomik gelişim sağlanabilir. Bu gelişimin doğal sonucu olarak kişinin kondisyonunda gelişme olur (Açıkada, 1993).

Spor yapmak yalnızca bir bedensel uğraş olmayıp, aynı zamanda bir sosyalleşme, bir topluma uyum sürecidir. Spor, kişinin kendini kontrol etme mekanizmalarındandır. Yine spor, evrensel olma özelliğinden dolayı farklı toplum ve kültürlerden birçok insanın ortak paydasıdır. Bu ortak amacı spor olan insanların demokratik kişiliklerinin gelişmesinde önemli rol oynar. Böylece sporcu kendini rahat, kişilikli ve özgür hisseder. Kendine değer verildiğini anladığından, öz güveni artar ve başarı en üst düzeye çıkar (Bauman, 1994).

Çeşitli bilim adamları, spor ahlakçıları sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerini şöyle genelleştirmektedirler: spor karakteri şekillendirir, takım sporları işbirliği yapmayı öğretir, bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir, mücadeleyi öğretir, beden eğitimindeki serbestlik ve zorunlu olmayış, öğrenci-öğretici ilişkilerini geliştirerek, sporcunun sosyalleşme sürecini kolaylaştırır, tehlikeli idmanlar cesareti artırır, bazı spor dalları yüksek bir iletişim değerine sahiptir. Özellikle bedensel temasın olduğu spor dallarında bu daha belirgindir. Sporcuların performans ve başarı düzeyleri, genetik yapı ve düzenli antrenman yapmanın yanında, beden-zihin etkileşimi doğrultusunda düşünce, duygu ve zihinsel süreçlerin kontrolüne bağlıdır (Syer ve Connolly, 1998).

Düzenli olarak egzersize katılmanın fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği bilinen bir gerçektir. Kendine güvenin artması, pozitif düşünce, kendini kabul, anksiyete, depresyon ve strese azalma, sporun kişi üzerinde olumlu etkileridir. Sporun; korku, aşk, öfke gibi coşkuların normal gelişmesine olanak hazırlayan bir gücü vardır. Bireyi yorgun düşüren, bedensel ve ruhsal yaşamı engelleyen coşku, spor ve hareket yardımıyla giderilir, kişi normal duruma gelir (Başer, 1998).

Spor, karakteri şekillendirir, işbirliği yapmayı öğretir, kişisel disiplini geliştirir, mücadeleyi öğretir, cesareti arttırır, saldırganlık dürtülerini doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir. Spor branşlarına göre ruhsal zorlanma, farklı spor branşları, farklı kişilik özellikleri gerektirir. Bir otomobil yarışçısının veya dağcılık sporunun neden olduğu psikolojik zorlanmayla, bir maraton yarışının neden olduğu psikolojik zorlanma hem nitelik hem de nicelik açısından farklıdır ve farklı kişilik özellikleri gerektirir (Başer, 1998).

Genç sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, genç sporcuların spor yapmayan okul arkadaşlarına göre son derece motive oldukları, dayanıklılık ve direnç kapasiteleri ile onlardan kesin olarak ayrıldığını ortaya koymuştur. Sporcu olmayanlarda, strese daha az direnç gösterme, dışa dönüklük, daha az saldırganlık ve daha az kendini gösterme eğiliminde olma özellikleri gözlenmiştir (Edgar, 1988).

Beden algısı ile ilgili yapılan bir çalışmada, spor yapan ve yapmayan bayanların vücudundan hoşnut olup olmadıklarını belirlemek amacıyla vücut memnuniyetsizlik ölçeği 53 bayan sporcu, 55 sporcu olmayan bayana uygulanmıştır. Sporcu bayanları hız ve tekniğe odaklanan şekilde iki gruba ayırmamıza rağmen vücut imajlarında farklılık olmadığı, sporcu olmayan bayanların ise sporculara göre vücudundan daha fazla memnuniyetsizlikleri olduğu belirlenmiştir (Robinson ve Ferraro, 2004).

Düzenli olarak egzersize katılmanın fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Kendine güvenin artması, olumlu kişilik düşüncesi, kendini kabul, anksiyete, depresyon ve strese azalma, sporun kişi üzerinde olumlu etkileridir (Singer, 1972).

Bayanlar üzerine çalışan psikologlar, genel olarak konuya iki farklı perspektiften bakarlar. Bular benzerlik ve farklılık perspektifleridir. Benzerlikler perspektiflerini savunanlar, erkeklerin ve bayanların zihinsel ve sosyal beceriler açısından birbirlerine benzer olduklarına inanırlar. Toplumsal zorlamanın bazı geçici farklılıklar perspektifini savunan psikologlar ise bayanların ve erkeklerin zihinsel ve sosyal becerilerde genelde farklı olduklarını savunurlar (Matlin, 1996)

4. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, sırasıyla araştırmanın evrenine ve örnekleme, araştırmanın hipotezlerine, araştırma için veri toplama aracı geliştirilmesi sürecine; güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarına, araştırmanın verilerinin nasıl toplandığı ve değerlendirildiğine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, benlik saygıları ve beden memnuniyetlerini belirlemeye yönelik, genel tarama modeli, kesit alma yaklaşımı uygulanmıştır.

4.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Çalışmanın evrenini Gaziantep ili Şehitkâmil ilçesine bağlı sosyal tesislerde farklı branşlarda (el-beceri, okuma-yazma, bilgisayar, aile eğitimi, spor) eğitim gören 800 kadın oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise egzersiz programına katılan 200, katılmayan 200 olmak üzere toplam 400 gönüllü kadın oluşturmaktadır.

4.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin araştırmanın amacı için uygun bir araç olduğu varsayılmaktadır.

Anket uygulayan kişilerin soruları anlamlı bir şekilde algılayıp doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır.

4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Şehitkâmil Belediyesi Bayan Spor Merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan ve yapmayan kadınlar ile sınırlıdır.
- Araştırmanın bulguları uygulandığı zaman dilimi içinde sınırlandırılmıştır.
- Yalnızca anket yöntemi uygulanarak araştırma verileri toplanmıştır.
- Araştırmada kullanılan verilerin toplama aracında yer alan sorulara verilen sorularla sınırlıdır.
- Bu çalışma ankette alınan cevaplara göre yorumlanmıştır. Bu nedenlerle ankete katılanların kendi değer yargıları ve fikirleri geçerlidir.

Araştırmada kullanılan anketlerin her ne kadar geçerliliği ve güvenilirliği sınınsa da anketler cevaplandırılırken, cevaplayacakların yanılma paylarının olduğunu gözden kaçırmamak gerekir.

4.5. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmayla ilgili alan taraması kapsamında, akademik amaçlı elektronik veri tabanlarından ve üniversite kütüphanelerinden faydalanılmıştır. Konu ile ilgili yurt içinde yapılmış tezler için Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Dökümantasyon Merkezi, yurt dışındaki tezler için ise yurt dışındaki üniversitelerin elektronik tez veri tabanı, “ProQuest Dissertations and Theses”den faydalanılmıştır.

Araştırmanın verileri, Sosyo-Demografik Bilgi Formu (Ek-1) , Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Ek-1) ve Beden Memnuniyet Ölçeği (Ek-2) ile toplanmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Yaş, eğitim durumu, meslek, egzersiz yapma süreleri, aktif spor geçmişi, gelir seviyesi, spora yönlendirilme, egzersiz yapma amacı gibi sorular bulunmaktadır.

4.6. Veri Toplanma Araçlarının Güvenirlik ve Geçerlik Analizleri

4.6.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg tarafından geliştirilen, çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir (Rosenberg, 1965). Ölçek 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısı ölçmeye yönelik olarak ölçeğin ilk 10 maddesi kullanılmıştır. Ülkemizde ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmış olup geçerlilik katsayısı $r=0.71$ olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik yöntemi kullanılarak da güvenilirlik katsayısı $r = 0.75$ olarak saptanmıştır (Çuhadaroğlu,1986).

Benlik Saygısı alt testi dışındaki diğer alt testlere ait maddeler yanıt anahtarına (Ek-3) göre değerlendirilir ve doğru yanıtla ‘1’ puan verilir. Benlik saygısı alt testinde ise yanıtlar 0 – 6 puan ile değerlendirilir. Benlik Saygısı alt testinden 0-1 puan alanların yüksek, 2-4 puan alanların orta, 5-6 puan alanların ise düşük benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir (Çuhadaroğlu,1986).

4.6.2. Beden Memnuniyeti Ölçeği: Ölçeğin orijinal formu Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte kişilerin kendi bedenlerine karşı tutumu ve beden işleyişi ya da bedenin çeşitli bölümleriyle ilgili yaşanan doyum ya da doyumsuzluğu değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Kişinin bedeninden sağladığı doyumun benlik kavramıyla ilişkili olduğunu düşünmüşler ve beden ve benlik ilişkisi fikrinden hareketle bazı hipotezler oluşturmuş ve bunları test etmişlerdir. Bunlar;

1. Beden hakkındaki duyguların benlik hakkındaki duygularla orantılı olduğu,
2. Beden hakkındaki negatif duyguyla birleştirildiği,
3. Beden hakkındaki olumsuz duyguların benliği kaplayan güvensizlik duygusuyla birleştirildiğidir.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 70 erkek ve 56 kız üniversite öğrencisinde yapılmıştır.

Güvenirlik verileri: BC ve SC puanları arasındaki inter korelasyon bayanlar için $r=0.66$, erkekler için ise $r=0.58$ olarak bulunmuştur. Testin iki yarım güvenilirliği beden doyumunu için $r=0.81$, benlik için $r=0.90$ olarak elde edilmiştir (Akt.Alagül, 2004).

Geçerlik verileri: Maslow Psikolojik Güvenlik-Güvensizlik Testi ile beden doyumunu korelasyonu $r= -.32$, benlik puanları ile korelasyonu $r= -.52$ bulunmuştur. Bunun sonucunda düşük doyum puanlarının güvensizlikle birleştiği belirlenmiştir.

Ölçeğin Türkiye'ye uyarlanması Hovardaoğlu (1993) tarafından yapılmıştır. Türkçe'ye uyarlanan formu 5 dereceli liker tipi cevaplanan 30 maddeden oluşmakta ve vücudun çeşitli kısımları hakkında yaşanan doyumun ölçülmesi amaçlanmaktadır. Her maddeye 1-5 arası puan verilmekte, 40-200 arası toplam puana ulaşılmakta ve yüksek puanlar değerlendirmenin olumlu yönde artışına işaret etmektedir (Akt.Alagül, 2004).

Hovardaoğlu (1993), 200 deneklik bir örneklem üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır.

Güvenirlik Verileri: İki yarım güvenilirlik 0.75, madde test korelasyonları $r=0.45$ ile $r=0.89$ arasında ve Cronbach Alpa katsayısı $r=0.91$ ($p<.01$) olarak bulunmuştur (Akt. Alagül, 2004).

Geçerlik Verileri: Durumluk Kaygı Ölçeği ile korelasyonu $r=0.39$ ve Sürekli Kaygı Ölçeği ile korelasyonu $r=0.48$ ($p<.01$) olarak saptanmıştır (Akt. Alagül, 2004).

4.7. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beden Memnuniyeti Ölçeği aracılığı ile toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS 15.0) aracılığı ile analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Öncelikle demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Kadınların benlik saygısı ve beden memnuniyetleri bazı demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Anova analizi, iki grubu karşılaştırmak için T test, gruplar arasındaki anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğu ise Scheffe testi ile incelenmiştir.

Yapılan Cronbach Alpa değerlerinin ölçülmesi sonucunda; Benlik Saygısı Ölçeğinin Cronbach Alpa değerinin 0,88 Beden Memnuniyet Ölçeğinin Cronbach Alpa değerinin ise 0,95 olduğu görölmüştür.

5. BULGULAR

Bu bölüm çalışmanın istatistiksel sonuçlarının açıklanacağı bölümdür. İlk olarak rekreatif amaçlı spor yapan kadınların kişisel bilgi anketine verdikleri cevaplara yer verilecek olup daha sonra kadınların benlik saygısı ve beden memnuniyetlerinin demografik değişkenler ile olan ilişkisi açıklanmaya çalışılacaktır.

Tablo-1. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre dağılımı.

Yaş	N	%
18-22	56	14,0
23-27	47	11,8
28-32	53	13,3
33-37	78	19,5
38 ve üzeri	166	41,5
Toplam	400	100

Araştırmaya katılan grubun %14 ünün 18–22 yaş aralığında, %11.8 inin 23-27 yaş aralığında, %13,3'ünün 28-32 yaş aralığında, %19,5'inin 33-37 yaş aralığında, %41.5 inin 38 ve üzeri yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo-2. Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre dağılımı.

Eğitim durumu	N	%
İlkokul	103	25,8
Ortaokul	45	11,2
Lise	136	34
Üniversite	116	29
Toplam	400	100

Araştırmaya katılan grubun eğitim durumlarının %25,8'i ilkokul, %11,3'ü ortaokul, %34'ü lise, %29'u ise üniversite olarak tespit edilmiştir.

Tablo-3. Araştırma grubunun meslek değişkenine göre dağılımı.

Meslek	N	%
Ev hanımı	239	59,6
Memur	50	12,5
Emekli	8	2
Esnaf	3	0,8
Serbest meslek	57	14,3
Öğrenci	43	10,8
Toplam	400	100

Araştırmaya katılan grubun meslek grupları; %59,6'sının ev hanımı %12,5'inin memur, %2'sinin emekli, %0,8'inin esnaf, %14,3'ünün serbest meslek, %10,8'inin ğrenci olduğu tespit edilmiştir.

Tablo-4. Araştırma grubunun egzersiz yapma süreleri değişkenine göre dağılımı.

Egzersiz yapma süreleri	N	%
0-6 ay	65	29,3
7 ay-12 ay	55	26,1
13-24 ay	34	20,5
25 ay ve zeri	46	24,1
Toplam	200	100

Araştırmaya katılan ve düzenli olarak egzersiz programlarına katılan 200 kişilik grubun %29,3' 0-6 ay, %26,1'i 7-12 ay, %20,5'i 13-24 ay, %24,1'i 25 ay ve üzeri bir süredir egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo-5. Araştırma grubunun aktif spor geçmişi değişkenine göre dağılımı.

Aktif spor geçmişi	N	%
Evet	70	17,5
Hayir	330	82,5
Toplam	400	100

Araştırmaya katılan grubun %17,5'inin aktif spor geçmişinin olduğu, %82,5'inin ise aktif spor geçmişlerinin olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo-6. Araştırma grubunun gelir seviyesi değişkenine göre dağılımı.

Gelir seviyesi	N	%
Çok iyi	21	5,3
İyi	182	45,5
Orta	172	43
Zayıf	25	6,3
Toplam	400	100

Araştırmaya katılan grubun gelir seviyelerinin %5,3'ünün çok iyi, %45,5'inin iyi, %43'ünün orta, %6,3'ünün zayıf olduğu tespit edilmiştir.

Tablo-7. Araştırma grubunun spora yönlendirilme değişkenine göre dağılımı.

Spor yapmaya yönlendiren	N	%
Ailem	24	6
Arkadaşlarım	14	3,5
Kendim	162	40,5
Egzersiz yapmıyorum	200	50
Toplam	400	100

Araştırmaya katılan ve düzenli olarak egzersiz yapan 200 kişilik grubun %6'sının aileleri tarafından spora yönlendirildikleri, %3,5'inin arkadaşları tarafından yönlendirildikleri, %40,5'inin kendi istekleriyle egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo-8. Araştırma grubunun egzersiz yapma amacı değişkenine göre dağılımı.

Egzersiz yapma amacı	N	%
Sağlıklı olmak	139	34,8
Sosyalleşmek	8	2
Fiziksel olarak güzel ve güçlü görünmek	53	13,2
Egzersiz yapmıyorum	200	50
Toplam	400	100

Araştırmaya katılan ve düzenli olarak egzersiz yapan 200 kişilik grubun %34,8'inin sağlıklı olmak amacıyla, %2'sinin sosyalleşmek amacıyla, %13,3'ünün fiziksel olarak güzel ve güçlü görünmek amacıyla egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo-9. Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin yaş değişkenine göre Anova Testi sonuçları;

Ölçekler	Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	f	p
Benlik Saygısı	18-22	56	1,42	1,63	,59	,66
	23-27	47	1,42	1,75		
	28-32	53	1,49	1,81		
	33-37	78	1,74	1,79		
	38 ve üzeri	166	1,72	1,90		
Beden Memnuniyeti	18-22	56	3,42	,78	2,09	,08
	23-27	47	3,51	,68		
	28-32	53	3,30	,72		
	33-37	78	3,15	,86		
	38 ve üzeri	166	3,22	,85		

*P<0.05

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre yapılan Anova testi analizinde benlik saygısı ve beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (P>0.05)

Tablo-10. Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin eğitim durumu değişkeninin Scheffe analiz sonuçları;

Ölçekler	Eğitim durumu	N	Ortalama	Std. Sapma	f	p	Fark Scheffe
Benlik Saygısı	İlkokul (a)	103	2,08	1,77	4,51	,00*	a<d
	Ortaokul (b)	45	1,71	1,99			
	Lise (c)	136	1,60	1,84			
	Üniversite (d)	116	1,19	1,65			
Beden Memnuniyeti	İlkokul (a)	103	3,13	,87	3,05	,02*	a<c,d
	Ortaokul (b)	45	3,10	,86			
	Lise (c)	136	3,34	,81			
	Üniversite (d)	116	3,40	,72			

*P<0.05

Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre yapılan analizde benlik saygısı ve beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirtmek için gruplar birbirleri ile karşılaştırılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre “a” (ilkokul) ile “d” (üniversite) arasında anlamlı fark vardır ve “a” grubu daha düşük benlik saygısına sahip olarak görülmüştür. Scheffe testi sonucuna göre beden memnuniyetleri “a” grubunun “c ve d” (lise ve üniversite) gruplarına göre daha düşük beden memnuniyetine sahip olduğu görülmüştür.

Tablo-11. Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin meslek değişkenine göre Anova Testi sonuçları;

Ölçekler	Meslek	N	Ortalama	Std. Sapma	f	p
Benlik Saygısı	Ev hanımı	239	1,86	1,88	3,03	,01*
	Memur	50	,98	1,65		
	Emekli	8	,50	,53		
	Esnaf	3	1,00	,00		
	Serbest meslek	57	1,52	1,74		
	Öğrenci	43	1,39	1,63		
Beden Memnuniyeti	Ev hanımı	239	3,19	,85	1,95	,08
	Memur	50	3,47	,70		
	Emekli	8	3,67	,73		
	Esnaf	3	3,77	,72		
	Serbest meslek	57	3,30	,75		
	Öğrenci	43	3,42	,78		

*P<0.05

Araştırma grubunun meslek değişkenine göre yapılan analizde benlik saygısı puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05). Gruplar arasındaki en büyük farkın emekliler ile ev hanımları arasında olduğu görülmektedir. Beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (P>0.05).

Tablo-12. Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin egzersiz yapma süreleri değişkenine Anova Testi sonuçları;

Ölçekler	Egzersiz yapma süreleri	N	Ortalama	Std. Sapma	f	p
Benlik Saygısı	0-6 ay	67	,77	1,19	25,29	,00*
	7-12 ay	55	,78	1,01		
	13-24 ay	32	1,18	1,22		
	25 ay ve üzeri	46	,62	,83		
	egzersiz yapmıyorum	200	2,02	2,42		
Beden Memnuniyeti	0-6 ay	67	3,56	,62	37,12	,00*
	7-12 ay	55	3,77	,47		
	13-24 ay	32	3,61	,57		
	25 ay ve üzeri	46	3,88	,56		
	egzersiz yapmıyorum	200	,81	2,86		

*P<0.05

Araştırma grubunun egzersiz yapma zamanları değişkenine göre yapılan analizde benlik saygısı ve beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05).

Benlik saygısı ölçeğine bakıldığında egzersiz yapmayan grup ile 25 ay ve üzeri süredir düzenli olarak egzersiz yapan grup arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Düzenli olarak egzersiz yapan grubun benlik saygısı, egzersiz yapmayanlara göre daha yüksektir. Benlik saygısı ölçeğinde ortalama değeri ile benlik saygısı arasında ters orantı vardır. Yani ortalama düştükçe benlik saygısı yüksek olarak kabul edilmektedir (Ek-3). Beden memnuniyet ölçeğinde hiç spor yapmayanlar ile 25 ay ve üzeri süredir düzenli olarak egzersiz yapanlar arasında fark olduğu görülmektedir. Beden memnuniyet ortalaması, düzenli olarak egzersiz yapanlarda daha yüksektir.

Tablo-13. Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin aktif spor geçmişi değişkenine göre T-test sonuçları;

Ölçekler	Aktif spor geçmişi	N	Ortalama	Std. Sapma	t-test	p
Benlik Saygısı	Evet	70	,85	1,14	-5.394	,00*
	Hayır	330	1,78	1,89		
Beden Memnuniyeti	Evet	70	3,84	,55	8.512	,00*
	Hayır	330	3,16	,81		

*P<0.05

Araştırma grubunun aktif spor geçmişi değişkenine göre yapılan t-testi analizinde benlik saygısı ve beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05). Araştırmaya katılan 400 kişinin geneli alınarak yapılan analizde, aktif spor geçmişi olanların, olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısı ve beden memnuniyetine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo-14. Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin gelir seviyesi değişkenine göre Anova Testi sonuçları;

Ölçekler	Gelir seviyesi	N	Ortalama	Std. Ortalama	f	p
Benlik Saygısı	Çok iyi	21	1,00	1,44	25,86	,00*
	İyi	182	1,12	1,40		
	Orta	172	1,87	1,89		
	Zayıf	25	4,08	1,86		
Beden Memnuniyeti	Çok iyi	21	3,60	,84	19,77	,00*
	İyi	182	3,53	,72		
	Orta	172	3,09	,78		
	Zayıf	25	2,49	,87		

*P<0.05

Araştırma grubunun gelir seviyesi değişkenine göre yapılan analizde benlik saygısı ve beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05). Bu sonuçlara göre gelir seviyesinin benlik saygısı

ve beden memnuniyeti üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Gelir seviyesi çok iyi olanların, zayıf olanlara göre daha yüksek benlik saygısına ve beden memnuniyetine sahip olduğu sonucu görülmektedir.

Tablo-15. Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin spora yönlendirilme değişkenine göre Anova Testi sonuçları;

Ölçekler	Spora yönlendiren	N	Ortalama	Std. Sapma	f	p
Benlik Saygısı	Ailem	24	,79	,93	,73	,48
	Arkadaşlarım	14	1,14	1,56		
	Kendim	162	,77	1,05		
Beden Memnuniyeti	Ailem	24	3,51	,59	3,34	,03*
	Arkadaşlarım	14	3,45	,60		
	Kendim	162	3,75	,56		

*P<0.05

Araştırma grubunun spora yönlendiren değişkenine göre yapılan analizde benlik saygısı puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenirken (P>0.05), beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05).

Tablo-16. Araştırma grubunun benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin egzersiz yapma amacı değişkenine göre Anova Testi sonuçları;

Ölçekler	Egzersiz yapma amacı	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Beden Memnuniyeti	Sağlıklı olmak	136	3,73	,57	3,59	0,00*
	Sosyalleşmek	8	4,02	,51		
	Fiziksel güzellik	53	3,61	,53		
	Diğer	2	3,98	,40		
	Toplam	200	3,70	,57		
Benlik Saygısı	Sağlıklı olmak	136	,82	1,00	7,17	0,00*
	Sosyalleşmek	8	,37	,51		
	Fiziksel güzellik	53	,75	1,12		
	Diğer	2	,00	,00		
	Toplam	200	,80	1,08		

*P<0.05

Araştırma grubunun egzersiz yapma amacı değişkenine göre yapılan analizde benlik saygısı ve beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05).

Tablo-17. Egzersiz yapan ve yapmayan gruplarda sporun benlik saygısı ve beden memnuniyet düzeyleri üzerine etkisinin T-testi karşılaştırması;

Ölçekler	Egzersiz yapma durumu	N	Ortalama	Std. Sapma	t-test	p
Benlik Saygısı	Egzersiz yapan	200	0,80	1,08	-10,073	,00*
	Egzersiz yapmayan	200	2,44	2,02		
Beden Memnuniyeti	Egzersiz yapan	200	3,70	0,57	12,088	,00*
	Egzersiz yapmayan	200	2,86	0,80		

*P<0.05

Araştırma grubunun egzersiz yapıp yapmama durumuna göre yapılan analizde benlik saygısı ve beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05).

Egzersiz yapan ve yapmayan gruplar birbirleriyle karşılaştırıldığında, egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha yüksek benlik saygısı ve beden memnuniyetine sahip oldukları görülmektedir.

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor, boş zaman değerlendirme faaliyetleri içinde en çok tercih edilenidir (Pulur, 2003). Çünkü spor, her yaştan ve cinsten insanın her türlü rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilecek güce ve özelliğe sahip bir sosyal olgudur. Spor, açık hava veya kapalı alanlarda, araçlı ve araçsız, hafif veya sert, ferdi veya grup olarak, zamana karşı veya zaman mevhumu olamadan, milli veya milletler arası yapılabilen ve daha birçok özelliği, çeşidi, değişkenliği ve sosyalliği ile insanlara birçok alternatif sunabilmektedir (Lumpkin, 1990).

Boş zamanları değerlendirmenin temel amacı, bireye sağlık, mutluluk, dinlenme, eğlenme ve kişilik bütünlüğü kazandırmak ve böylece toplumun gelişmesine de olumlu katkıda bulunmaktır. Boş zamanların değerlendirilmesi kişiye ve topluma insanca yaşama anlayışını ve katkısını yaptığı ölçüde olumludur. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri; sağlık, boş zamanları değerlendirme, performans, kendine güven, kişiler arası ilişkiler ve aktif yaşam tarzı alışkanlıklarının kazanılması amacıyla yapılmaktadır (Lumpkin, 1990). Eğitimciler, ülkede düzenli olarak egzersiz yapanların çoğalmasında ile o ülkenin uygar olmasının bir göstergesi olarak kabul etmektedirler (Sunay, 2000).

Egzersiz programları ve spor arasında fark vardır. Egzersiz, belli bir program dâhilinde fiziksel kapasitenizi zorlamadan beden ve ruh sağlığını geliştirmek amacıyla yapılan hareketler bütünüdür. Spor ise, insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmenin yanı sıra belli kurallara göre, rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve kazanma amacını içerir (www.poweresgym.com).

Mülazimoğlu ve ark.(2001) yaptıkları çalışmada sporcu ve sporcu olmayan bayanların 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. Bu çalışma bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Robbinson ve Ferraro (2004), yaptıkları çalışmada egzersiz yapan ve yapmayan bayanların vücudundan hoşnut olup olmadıklarını belirlemek amacıyla vücut memnuniyetsizlik ölçeği uygulamış ve egzersiz yapmayan bayanların yapanlara göre daha fazla memnuniyetsizlikleri olduğunu belirlemişlerdir.

Utku ve ark. (2006), yaptıkları çalışmada kadınların beden imgesi ve öz-yeterlik inançlarına etkisini incelemiş ve kadınların beden imgelerini çoğunlukla estetik olarak değerlendirdikleri ve hastalıktan korkmaları ile ilgili olduğu ve algılarında bu yönde bir fark oluşturduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Mars ve arkadaşları (1986), yaptıkları araştırmada dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini, Miller de (1988), yüzme programına katılan 9-14 yaşındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini belirtmiştir.

Yegül (1999), liseli erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında, sporcu olan bireyler ile sporcu olmayanlar arasında Rosenberg Benlik saygısı Ölçeğinin benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır

Aksaray ve İnanç (2003), beceri eğitiminin ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik aktivitelerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada iki farklı deney grubu, plasebo grubu ve bir kontrol grubu yer almıştır. Elde edilen bulgular beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiğini göstermektedir

Tiryaki ve Moralı (1992), yaptıkları bir araştırmada 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liselinin benlik saygılarını ve sosyo-demografik özelliklerini karşılaştırmışlardır. Rosenberg Benlik Saygısı kullanılan araştırmada bu değişkenler için sporcu olanlar ile sporcu olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Schumaker ve arkadaşlarının 1986 yılında yaptıkları çalışmada spora katılımın benlik kavramı üzerindeki etkilerini lise öğrencileri üzerinde araştırmışlar ve liseli sporcuların fiziksel ben, ahlak-etik ben, kişisel ben ve davranış alt ölçeklerinde, sporcu olmayanlara göre daha yüksek BSP aldıklarını belirlemişlerdir (Akt. Özerkan, 2004).

Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, çeşitli fakülte öğrencileri ile, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bedenlerini algılama düzeyleri karşılaştırılmış ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beden algılama değerlerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek olduğu, fiziksel aktiviteye katılanların katılmayanlardan daha fazla bedenlerinden hoşnut olduklarının bulunmuştur (Akt. Baştuğ, 2008).

Elavsky ve ark. (2007), self-efficacy ve self-esteem üzerine yürüme ve yoganın etkilerini araştırmak amacıyla yaptıkları randomize, kontrollü araştırmada, yeterince aktif olmayan orta menopoz dönemindeki kadınlarda (Ortalama yaş 49,9, N=164), yürüyen, yoga yapan çalışma grubu ile bu egzersizleri yapmayan kontrol grubu karşılaştırmışlar.

Yürüme grubuna, haftada üç kez, birer saatlik yapılandırılmış ve süpervizyonlu yürüme programı, yoga grubuna, haftada iki kez ve 90'ar dakikalık yoga egzersizi verilmiş. Beden kompozisyonu, fitness assesmenti ve psikolojik ölçümler bataryası uygulanmış. Sonuçta, orta yaşlı kadınlarda egzersiz programlarının fiziksel özsaygının belirli yönlerini geliştirdiğini göstermişlerdir.

Kim ve arkadaşları (2004), egzersizin anksiyete, depresyon ve özsaygı üzerine etkilerini inceledikleri çalışmalarında, Kore'de kız kolej öğrencilerine egzersiz grubuyla kontrol grubunu karşılaştırmışlar ($t = -7.982$, $P = .000$; $t = -8.814$, $P = .000$; $t = 9.649$, $P = .000$) ve egzersizin depresyon ve anksiyeteyi azaltması yanında özsaygı düzeyini artırdığını göstermişler.

Yukarıda kısaca sonuçları verilen araştırmaların bir bölümü araştırmanın sonucunu destekleyerek sporcu olanların, spor yapmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına ve beden memnuniyetine sahip olduğunu belirtmektedir.

Görüldüğü gibi literatürde araştırma sonucumuzu destekleyen ve desteklemeyen birçok araştırma bulunmaktadır.

Tablo 9'da araştırma grubunun yaş değişkenine göre yapılan analizinde Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti puan ortalamalarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Ergün (1996), sporcuların yaş grupları ile atılganlık düzeyi ve beden algısı incelendiğinde, sporcuların beden algılarının yaşlara göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik gösterirken, diğer bir çalışmada ise Uğur (1996), beden algısının yaşlara göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sporun bireyin fiziksel ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri ve önemi bilinmektedir. Bundan dolayı spor yapan bireyin yaş değişse de bedenini olumlu aldığı düşünülebilir.

Tablo 10'da araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre yapılan analizde Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farklılık istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Gruplar arası farklılıklara bakıldığında üniversite mezunlarının, ilköğretim mezunlarına göre daha yüksek Benlik saygısı ve Beden Memnuniyetine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 11'e bakıldığında araştırma grubunun meslek değişkenine göre yapılan analizde benlik saygısı puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($P < 0.05$). Gruplar arasındaki en büyük farkın emekliler ile ev hanımları arasında olduğu görülmektedir. Beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($P > 0.05$).

Tablo 12’de Araştırma grubunun egzersiz yapma zamanları değişkenine göre yapılan analizde benlik saygısı ve beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($P<0.05$). Benlik saygısı ölçeğine bakıldığında egzersiz yapmayan grup ile 25 ay ve üzeri süredir düzenli olarak egzersiz yapan grup arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Düzenli olarak egzersiz yapan grubun benlik saygısı, egzersiz yapmayanlara göre daha yüksektir. Benlik saygısı ölçeğinde ortalama değeri ile benlik saygısı arasında ters orantı vardır. Yani ortalama düştükçe benlik saygısı yüksek olarak kabul edilmektedir (Ek-3). Beden memnuniyet ölçeğinde hiç spor yapmayanlar ile 25 ay ve üzeri süredir düzenli olarak egzersiz yapanlar arasında fark olduğu görülmektedir. Beden memnuniyet ortalaması, düzenli olarak egzersiz yapanlarda daha yüksektir.

Tablo 13’te araştırma grubunun aktif spor geçmişi değişkenine göre yapılan t-testi analizinde benlik saygısı ve beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($P<0.05$). Araştırmaya katılan 400 kişinin geneli alınarak yapılan analizde, aktif spor geçmişi olanların, olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısı ve beden memnuniyetine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 14’te araştırma grubunun gelir seviyesi değişkenine göre yapılan analizde Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($P<0.05$). Gelir seviyesi yükseldikçe Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir. Özsoy ve ark.(1998) öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, ekonomik durum ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, Yörükoğlu (1986), Can (1986), Sarpkaya ve ark.(2005) yaptıkları çalışmalarda ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo 16’da araştırma grubunun egzersiz yapma amacı değişkenine göre yapılan analizde gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Kadınlar egzersiz yapma amaçlarını; 137 kişi sağlıklı olmak, 53 kişi fiziksel güç, 8 kişi ise sosyalleşmek olarak belirtmişlerdir. Yaptığımız çalışma Amman (2005)’in yaptığı çalışma egzersiz yapma nedenleri açısından benzerlik göstermektedir.

Tablo 17’de egzersiz yapan ve yapmayan gruplarda sporun benlik saygısı ve beden memnuniyet düzeyleri üzerine etkisinin karşılaştırılmış ve araştırma grubunun egzersiz yapıp yapmama durumuna göre yapılan analizde benlik saygısı ve beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir($P<0.05$). Egzersiz yapan ve yapmayan gruplar birbirleriyle

karşılaştırıldığında, egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha yüksek benlik saygısı ve beden memnuniyetine sahip oldukları görülmektedir.

Sonuç olarak egzersiz yapan ve yapmayan kadınların benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin araştırdığımız çalışmamızda, bazı demografik değişkenlerin sporla olan ilişkileri incelenmiştir. Yaş ve meslek, değişkenine göre yapılan Anova testinde anlamlı bir fark görülememiştir ($p>0,05$). Eğitim durumu, egzersiz yapma süreleri, aktif spor geçmişleri, gelir seviyesi, spor yapma amacı değişkenlerine göre yapılan Anova testlerine göre ise anlamlı farklar görülmektedir ($p<0,05$).

Egzersiz yapan ve yapmayan grupların benlik saygısı ve beden memnuniyet düzeyleri karşılaştırıldığında, egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha yüksek benlik saygısı ve beden memnuniyetine sahip oldukları düşünülmektedir.

Ayrıca düzenli olarak egzersiz yapmanın insanı fiziki olarak güzelleştirmenin yanında, ruhsal ve psikolojik rahatlama sağladığı düşünülmektedir. Egzersiz programlarına katılan kişilerin fiziki güzellik kazandıktan sonra beden memnuniyetlerinin yükseleceği, bu doğrultuda anksiyete, depresyon vb psikolojik sorunlarla başa çıkabilecekleri benlik saygılarında yükselme görüleceği sonucuna ulaşılabilir. Depresyon ve anksiyete durumunda, egzersiz gibi oyalayıcı, zihni veya ilgiyi başka tarafa çekici bir aktivite, zihnimizi rahatsız edici düşüncelerden uzak tutmada yardımcı olacağı düşüncesi ortaya çıkmaktadır.

6.1. Öneriler

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

Spor merkezlerinde görev yapan eğitmenler egzersiz programlarının fiziki görünümüne katkı sağlamanın yanı sıra kişinin sosyolojik ve psikolojik gelişimine de katkı sağladığı hususunda bilgilendirme toplantıları düzenleyebilirler. Benlik saygısı ve beden memnuniyeti kavramlarının birbiriyle paralel kavramlar oldukları, beden memnuniyetinin yüksek olmasının, benlik saygısına olumlu etkisinin olduğu konusunda bilgiler verilebilir.

Çalışmanın daha geniş örneklem grubu ile farklı illerdeki spor merkezlerinden hizmet alan kadınlar ile karşılaştırma yapılabilir. Ayrıca kadınlardaki sağlıklı yaşam bilincinin geliştirilmesi için yerel yönetimler kadınlara yönelik daha farklı ve sık aralıklarla sportif etkinlikler, seminerler düzenleyebilir. Yaşam boyu spor bilincinin yaygınlaştırılması için, çocuklarda rol model oluşturan annelerin bu konuda daha çok

bilinçlendirilmesi ve daha çok spor merkezi açılması konusunda teşvik ve destek sağlanabilir. Beden algısı ve vücut memnuniyeti yüksek olan bir bayanın yüksek özgüvene sahip olması daha huzurlu bir çevre, aile ve nesiller yetişmesine yardımcı olacağı düşünülebilir.

7. KAYNAKLAR

- Açıkada, C. 1993., Beden Eğitiminin Spor Eğitimine. 2. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, 16-18 Aralık, H.Ü. Ankara.
- Aine D., Lester D. 1989. Exsercise, Depression and Self Sisteem, Percept Mot Skills, 68(1), s.283-287.
- Alagül, Ö., 2004. Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık İle Beden Algısı İlişkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, s.44-46
- Altan A., 2001. Body Image Dissatisfaction, Self İsteem and Anxiety In Plastic Surgery Patients. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Altunbaş A., 2006. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Sivas. s.42.
- Amman M.T., 2005, Kadın ve Spor, Morpa Yayınları, İstanbul.
- Arı, R., 2003. Gelişim ve Öğrenme. Konya: Atlas Yayınevi.
- Arsu, T., 2001. Anorexia Nervoza, Psikom; www.hastarehberi.com (erişim tarihi: 06.10.2014)
- Aslan, H. 2006. Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. s.37-40.
- Aşçı F.H., Gökmen H., Tiryaki G. ve Ark. 1993. Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları. Spor Bilimleri Dergisi, (4)1, s.34-43.
- Aşçı, F.H. 1999. Benlik Kavramı ve Spor. Spor Psikolojisi Kursu. P Bayar (Der), Bağırhan Yayınevi. Ankara. s.37-39.
- Ayaz, S. 2002. Hemşirelerin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Bal, Ü. 2003. Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Başer, E. 1998. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Ankara: Öğrenci Basımevi.
- Baumann, S. 1994. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Çeviren: Can İkişler, A. Osman Özcan, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Baymur, F. 1993. Genel Psikoloji. İnkılap Kitabevi. İstanbul, s.266-272.

- Berg, P., 2002. The Tripartite Influence Model Of Body Image and Eating Disturbance: A Covariance Structure Modeling Investigation Testing The a Mediation Role Of Appearance Comparison. Journal Of Psychosomatic Research. Volume 53: 1007–1020.
- Bilgin, Ş., 2001, Ergenlerde Kaygı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Bodrova, E., 2005. Vygotsky and Montessori: One Dream, Two Visions Montessori Life. Volume 15, No 1: Pp. 30-33.
- Bozkurt A., Çok F., 1988-1990. Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Atılganlık Düzeyi İle Beden İmajından Sağlanan Doyum Arasındaki İlişki. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Seminer Psikoloji Dergisi, cilt:6-8.
- Butler, Ruth., 1998. Age Trends İn The Use Of Social and Temporal Comparison For Self Evaluation: Examination Of A Novel Developmental Hypothesis Child Development. Volume 69, No 4: Pp.1054-1073.
- Can, G., 1990. Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımını Etkileyen Etmenler. Anadolu Üniversitesi Yayinevi, Eskişehir, s.12.
- Coopersmith, S. 1967. The Antecedents Of Self-Esteem, San Francisco: Ca, Freeman.
- Çağlayan, N., 2011. Bireysel ve Takım Sporunu Yapanlar İle Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu, s.9.
- Çelikkol, A., 2008. Egzersiz ve Benlik Kavramı. Sosyal Psikiyatri Kongresi. <http://www.celikkol.org/benlikkavrami.htm> (erişim tarihi: 06.10.2014)
- Çuhadaroğlu F., 1986, Adolesanlarda Benlik Saygısı, Hacettepe Niversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Demirer, Y. 2003. Beden Algısı ve Ruh Sağlığı. <http://www.tr.net/saglik/ruhsagligi> (erişim tarihi: 10.12.2013).
- Demirkol, Ö., Doğan S. 2003. Benlik Kavramı-Beden İmgesi, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Ders Notları, Sivas.
- Doğan, S. 1993. Organ ve Fonksiyon Kaybı Olan Hastaların Beden İmajındaki Değişmeler ve Hemşirelerin Yaklaşım Güçlükleri, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı, Doktora Tezi. Ankara.
- Dusek, B. Jerome 1987 Adolescent Development and Behavior N.J. Prentice-Hall International Editions.

- Edgar T., 1988. Evaluation Longitudinale De Traits De Personnalite De Sportifs Et De Non Sportifs. *International Journal Of Sport Psychology*,19, 2.
- Elavsky S, McAuley E.Exercise and self-esteem in menopausal women: a randomized controlled trial involving walking and yoga. *Am J Health Promot.* 2007 Nov-Dec;22(2), pp:83-92
- Ergün E., 1996. Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Erkan, Z., 2002. Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma.” *Çukurova Üniversitesi Sbe Dergisi.* Cilt 10, Sayı:10. s.120-133.
- Erman K.A., Şahan A., Can, S., 2007. Sporcu Bayan ve Erkeklerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Erşan, E., Doğan, O., Doğan, S. 2009. Beden Eğitimi Ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi.* Sayı:42. s.36-37.
- Fallor, E. A. Ve H. A., Hausenblas 2005. Media Images Of The “Ideal” Female Body: Can Acute Exercise Moderate Their Psychological Impact? *Body Image.* Volume 2, Issue 1, March: 62-73.
- Feminity, Weight Concern and Mental Health Among Latina, Black And White Women. *Psychology Of Women Quarterly*, 26.
- Forrester,S., Beggs,B. 2005. Gender And Self-Esteem İn Intramural Sports, Education Phsique Et A La Sante. *Hiver.* 2005. pp.101.
- Furnham, A., Badmın, N. ve Seneade, I. 2002. Body Image Dissatisfaction: Gender Differences İn Eating Attitudes, Self Esteem and Reasons For Exercise, *The Journal Of Psychology.* Volume 136, No 6: pp. 581–596.
- Gillen, Julia 2000 “ Versions Of Vygotsky” *British Journal Of Educational Studies.* Volume 48, No 2: pp. 183–198.
- Gültekin O., 2002. Türkiye’de Slalom ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkek ve Bayan Kayakçıların Kendini Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

- Gün, E., 2006. Spor Yapanlarda ve Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı., Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Güney, S. 1998. Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü, Ocak Yayınları, Ankara.
- Güngör, A. (1989) Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, s.3-16-17-19-29.
- Gürbüz, N. 2009. 5. Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının ve Benlik Saygılarının Okul Sonrası Kültürel-Sportif Etkinliklere Katılmalarına ve Diğer Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim A.B.D Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Hargraves, D. A ve M., Tiggeman 2004 “ Idealized Media Images and Adolescent Body Image: Comparing” Boys And Girls. Body Image. Volume 1, Issue 4, December: 351-361.
- Harris, D.V. 1987. The Female Athlete. In J.R. May and M.J. Asken (Ed.). Sport Psychology: The Psychological Health Of The Athlete. New York: Pma, 99-166.
- Horner, M.S. 1972. Toward an Anderstanding Of Achievement-Related Conflicts İn Women. Journal Of Social Issues, 28, 157-176.
- Hull, J.H., Auten, D. P. and Hull, D. B. (1985) Sex Role Orientation and Behavior Pattern, . Published By Cambridge University Press, Psychology Of Women Qoarterly, 9, 288-290.
- Ignico, A.A. (1990). The İnfluence Of Gender-Role Perception On Activitiy Preferences Of Children. Play&Culture, 3, 302-310.
- İkizoğlu, M. 1993. Demokratik ve Otoriter Ana-Baba Tutumlarının, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi. Gaziantep Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- Jones, D. Carlson 2004 “ Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study “ Developmental Psychology. 5, s.823-835.
- Karaaslan, A. 1993. Öğrenci Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 9(22), s.21-30.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B., 2006. Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. Kocaeli, s.163-164.

- Keery, H., Berg, P. Ve Thompson, J.K. 2004 . An Evaluation The Tripartite Influence Model Of Body Dissatisfaction and Eating Disturbance With Adolescent Girls. Body Image. Volume 1 Issue 2: Pp. 237-251.
- Kim KB, Cohen SM, Oh HK, Sok SR.The effects of meridian exercise on anxiety, depression, and self-esteem of female college students in Korea. Holist Nurs Pract. 2004 Sep-Oct;18(5):230-4.
- Koç, M. 2004. Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. Marmara Üniversitesi Sbe Dergisi, Sayı:17, s.225-230.
- Koruç, Z. ve Bayar, P. 1989. Sporun Kişilik Üzerine Etkileri Araştırma Raporu, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sesam, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. 2005. Ergenlik Psikolojisi. 7. Baskı, Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Lumpken A., 1990, Pyhsical Education and Sport a Contemporary İntroduction, Times Mirror/Mosby College Publishing, Missouri, pp:101.
- Maddox, E. Renee 2005 “ Cognitive Responses To Idealized Images Of Women: The Reliationship Of Social Comparison And Critical Processing To Body Image Disturbance İn College Women.” Journal Of Social and Clinical Psychology. 24, 8, s.1114-1138
- Matlin M.W., 1996. Myths, Science and The Construction Of Gender. The Psychology Of Women, New York: Harcourt Brace College Pub., Chap. 1.
- Mccabe, P. M. Ve L. A., Ricciardelli 2001 “Parent, Peer and Media Influences On Body Image and Strategies To Both Increase and Decrease Body Size Among Adolescents Boys and Girls Statistical Data Included.” Adolescence. Volume 36, Number 142, Summer: 225-240.
- Morrison, A.M., Morrison, T.G. Ve Sager, C.L. 2004. Body Image Evaluation and Body Image Invesment Among Adolescents: A Test Of Sociocultural and Social Comparison Theories. “ Adolescence, Volume 39, Fall : pp. 571-592.
- Muratlı, S. 1997. Çocuk ve Spor. Bağırhan Yayinevi, 1.Baskı, Ankara.
- Newell, R., I., Marks 2000 “ Phobic Nature Of Social Difficulty İn Facially Disfigured People.” British Journal Of Psychiatry. Volume 176, pp. 177-181.
- Nicolopoulou, Ageliki 2004 “ Oyun, Bilişsel Gelişim ve Toplumsal Dünya: Piaget, Vygotsky ve Sonrası”(Çev: Dr. Melike Türkan Bağlı) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. Cilt 37, Sayı 2, s.137–169.

- Olrich, T. (1992). Psychosocial Factors Associated With As Use Should Be Conducted It Is Important To Assess As Users and Nonusers Perceptions Of As, *Journal Of Applied Social Psychology*, 15, 1214-1225.
- Öner, U. 1985. Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar. Ergenlik Psikolojisi Hacettepe Tas Kitapçılık Ltd. Şti., Ankara, s.67-83.
- Öz, F. 2004. Benlik Kavramı. Sağlık Alanında Temel Kavramlar, İmaj İç ve Dış Ticaret Aş., Ankara, s.83-111.
- Öz, R. Yılmaz, H. Akçay, N. 2009. Tip 1 Diyabetli Çocuklarda Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:6 Sayı:1.
- Özer, S. Özer, D. 2001. Çocuklarda Motor Gelişim. Nobel Yayınevi, Ankara, s.188-189,260-284.
- Özerkan, K.N. 2004. Spor Psikolojisine Giriş. Nobel Yayınları, Ankara.
- Özkan, İ. 1994. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler. *Düşünen Adam*, s.3-4-9.
- Pulur, A., 2003. Üniversitede Görev Yapan Öğretim Elemanları ve İdari Personellerin Boz Zamanlarının Sporda Değerlendirme Eğilimlerinin Araştırılması (Kırıkkale Ün. Örneği), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı, Ankara, s.55-58.
- Rinderknecht, K. Ve C., Sm_Th 2002 “ Body Image Perceptions Among Urban-Native American Youth “ *Obesity Research*. Volume 10, Number 5, May: Pp. 315-327.
- Singer N.Y., 1972. *Coaching Athletics And Psychology* Florida, U.S.
- Robinson, K. and Ferraro, F.R. (2004). The Relationship Between Types Of Female Athletic Participation and Female Body Type. *Journal Of Psychology*, 138, 2, P115- 128.
- Rosenberg M., 1965, *Society and Adolescent Self-İmage*, Princeton University Pres.
- Sarpkaya, G., Orbey, H., Demirel, D. 2005. C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu 2. ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Lisans Bitirme Tezi.
- Stanford, N. J. Ve M. P., McCabe 2005 *Sociocultural Influences On Adolescent Boys* pp.105-113.
- Suls, M.J. Ve L., Wheeler 2000 *Handbook Of Social Comparison: Theory And Research* www.springer.com/vest. Pp.23–45.
- Sunay, H., 2000. Türkiyede Sporun Yaygınlaştırılması, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları 3526, s:147.

- Swami, M. Ve M. J., Tovee 2005 “ Female Physical Attractiveness İn Britain and Malaysia: A Cross-Cultural Study.” Body Image. Volume 2, Issue 2. June: Pp. 155-128.
- Syer, J., Connolly, C. (1988). Sporcular İçin Zihinsel Antrenman, Çeviren: F.Uğur Erkan, Ankara: Bağırhan Yayınevi, s.7.
- Tan, H. 1986. Psikolojik Yardım İlişkiler Danışma ve Psikoterapi. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul, s.80.
- Tufan, B., 1990. Benlik Saygısı Kavramı ve Yasam Boyunca Benlik Saygısının Gelişimi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi, 8, s.1-2-3.
- Tülbentçi M., 2006. Spordaki Cinsiyet Farklılıkları ve Bu Farklılıkların Marka Stratejilerine Nasıl Yansıdığına Yönelik Çalışma. İstanbul Bilgi Üniversitesi Reklam Bölümü Lisans Öğrencisi.
- Uğur G., 1996. Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Uğur, İ. ve Şimşek, S., 2004. Kitle İletişim Araçlarındaki Reklamlarda Kadın ve Erkek Objelerin Kullanılması. Selçuk Üniversitesi Sbe Dergisi. Sayı 14. s. 549-561.
- Utku, B., Koruç, Z., Kocaekşi, S., 2006. Kadınların Beden İmgesi ve Öz-Yeterlik İnancına Etkisi, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Muğla Üniversitesi, Muğla. www.gefad.gazi.edu.tr (erişim tarihi: 02.12.2013)
- Weinberg, Rs., Gould, D. 1995. Foundations Of Sport And Exercise Psychology, Human Kinetics, Champaign, U.S. www.gefad.gazi.edu.tr (erişim tarihi: 02.12.2013)
- Word, D. 2003. Self-Esteem And Audit Feedback, Nursing Standard, 17(37), s.33-36.
- Yamamiya ve Yuko, 2005. “ Women’s Exposure To Thin And Beautiful Media Images: Body Image Effects Of Media- Ideal Internalization And Impact-Reduction Interventions.” Body Image. Volume 2, Issue 1, March: 74-80.
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Gelen N., Koşu S., Tel M., Yalvarıcı N., 2008. Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, s.13-16.
- Yetim A.A., Sosyoloji ve Spor, Morpa Yayınları,1998.
- Yörükoğlu, A. 1985. Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları. Birinci Baskı, Türkiye İş Bankası Yayınları. Tisa Matbaacılık, Ankara.
- Yörükoğlu, A. 2000. Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar. 11.Basım, Özgür Yayınları.
- <http://www.psikolojisyfam.com/kavramlar/ayna-benlik.html>(erişim tarihi 27.11.2013)

<http://www.poweresgym.com/index1.asp?sec=2&menuid=79&altmenuid=0&newsid=26>

(erişim tarihi 06.10.2014)

<http://www.sporbilimi.com/icfaktor.html> (erişim tarihi 06.10.2014)

8. EKLER

EK – 1. Benlik Saygısı Ölçeği

SEVGİLİ BAYANLAR

Bu form bilimsel bir araştırma için hazırlanmıştır. İsmınızı kağıda yazmayınız. Katkı ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

1. Yaşınız : Kilonuz : Eğitim durumunuz:
 2. Melseğiniz :
 3. Ne kadar zamandır spor yapıyorsunuz ? :
 4. Daha önceden aktif spor geçmişiniz var mı ? () evet () hayır
 5. Size göre ailenizin maddi durumu: () çok iyi () iyi () orta () zayıf
 6. Spora sizi yönlendiren var mı?: () ailem () arkadaşlarım () kendim
 7. Spora başlama amacınız nedir ? : (en çok istediğinizi belirtiniz)
- () sağlıklı olmak
- () sosyalleşmek
- () Fiziksel anlamda güzel ve güçlü görünmek

BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Bu ifadeler sizi yansıtmıyor yansıtmadığını yanda bulunan kutucuğa işaretleyerek belirtiniz.	Çok Yanlış	Yanlış	Doğru	Çok doğru
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genellikle kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

EK – 2. Beden Memnuniyeti Ölçeği

Lütfen size en uygun cevabı veriniz.

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar – dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					
Belim					
Enerji düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut yapım					
Boyum					
Profilim					
Duyularımın keskinliği					
Ağrıya dayanıklılığım					
Omuzlarımın genişliği					
Kollarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Kalçalarım					
Bacaklarım					
Dişlerimin şekli					
Cinsel gücüm					
Ayaklarım					
Uyku düzenim					
Sesim					
Sağlığım					
Cinsel faaliyetlerim					
Dizlerim					
Vücudumun duruş şekli					
Yüzümün şekli					
Kilom					
Cinsel organlarım					
Hastalığa direncim					

EK – 3. Benlik Saygısı Ölçeği Puanlaması

MADDE I

1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a) Çok doğru

b) Doğru

*c) Yanlış

*d) Çok yanlış

2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a) Çok doğru

b) Doğru

*c) Yanlış

*d) Çok yanlış

3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

*a) Çok doğru

*b) Doğru

c) Yanlış

d) Çok yanlış

MADDE II

4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a) Çok doğru

b) Doğru

*c) Yanlış

*d) Çok yanlış

5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

*a) Çok doğru

*b) Doğru

c) Yanlış

d) Çok yanlış

MADDE III

6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a) Çok doğru

b) Doğru

*c) Yanlış

*d) Çok yanlış

MADDE IV

7) Genel olarak kendimden memnunum.

a) Çok doğru

b) Doğru

*c) Yanlış

*d) Çok yanlış

MADDE V

8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

*a) Çok doğru

*b) Doğru

c) Yanlış

d) Çok yanlış

MADDE VI

9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

*a) Çok doğru

*b) Doğru

c) Yanlış

d) Çok yanlış

10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

*a) Çok doğru

*b) Doğru

c) Yanlış

d) Çok yanlış

Madde I için: Birey 3 sorudan 2'sinde işaretli cevabı seçtiyse:1 puan, Madde II ve VI

için: Birey 2 sorudan birinde işaretli cevabı seçtiyse:1 puan, Diğer sorular için her

işaretli cevabı seçmek 1 puan aldırır.

EK – 4. Etik Kurul Onayı

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARAR FORMU

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili			
		ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	10.04.2013		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	10.04.2013		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
	ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ			Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama					
	TÜRKÇE ETİKET ÖRNEĞİ	<input type="checkbox"/>					
	SİĞORTA	<input type="checkbox"/>					
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input type="checkbox"/>					
	BIYOLOJİK MATERİYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>					
	HASTA KARTI/GÜNLÜKLERİ	<input type="checkbox"/>					
	İLAN	<input type="checkbox"/>					
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>					
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>					
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>					
	DİĞER:	<input checked="" type="checkbox"/>	Anket Formu				
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 2013/07-3	Tarih: 02.05.2013					
	Yukarıda bilgileri verilen klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan Etik Kurul üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.						

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ÇALIŞMA ESASI	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesi
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Metin KILINÇ

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Metin KILINÇ Başkan	Tıbbi Biyokimya	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Mustafa GÜL Üye	Tıbbi Mikrobiyoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Gökhan ÖZDEMİR Üye	Göz Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Harun ÇIRALIK Üye	Tıbbi Patoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Yusuf ERGÜN Üye	Tıbbi Farmakoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	KATILMADI
Doç. Dr. Tufan MERT Üye	Biyofizik	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	KATILMADI
Doç. Dr. Mehmet DAVUTOĞLU Üye	Çocuk Sağ. ve Hast.	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Nimet ŞENOĞLU Üye	Anest. ve Rea.	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	KATILMADI
Doç. Dr. Gürkan ACAR Üye	Kardiyoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Ramazan KARANFİL Üye	Adli Tıp	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Mehmet Emin DARENDELİ Üye	Avukat	Serbest	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Mustafa CANSARAN Üye	Ziraat Mühendisi	İl Gıda, Tarım ve Hay. Müd.	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Turan YILDIZ Üye	Öğretmen	Özel Ali KENGER Anadolu Lisesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

* :Toplantıda Bulunma

Sayfa 2

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı, soyadı : Gamze Polat
Uyruğu : T.C.
Doğum tarihi ve yeri : 20.09.1987 Gaziantep
Medeni hali : Bekar
Telefon : 0507 203 84 04
e-posta : gamki-1907@hotmail.com

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Lisans	Atatürk Üni. BESYO/Spor Yöneticiliği	2009
Lise	Gaziantep Hasan Süzer Lisesi	2004

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2010-	Gaziantep Şehitkamil Belediyesi	Step-aerobic, Pilates Eğitmeni

Yabancı Dil

İngilizce

Hobiler

Otomobil kullanmak, Badminton, Pilates.