



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DÜZENLİ SPORUN BEDEN ALGISI VE BENLİK SAYGISI ÜZERİNE
ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Nevin IŞIK

Danışman: Doç. Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ

İstanbul, 2018



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DÜZENLİ SPORUN BEDEN ALGISI VE BENLİK SAYGISI
ÜZERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Nevin IŞIK

154102089

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Doç. Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102089
Öğrenci Adı Soyadı	: Nevin IŞIK
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji Anabilimdalı
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Işıl Göğcegöz
Tezin Başlığı	: Düzenli sporun beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisinin değerlendirilmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 19.01.2018	Saati	: 14:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i>			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç. Dr. Işıl Göğcegöz	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Mahir YEŞİLDAL	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu Özal İldeniz	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Düzenli Sporun Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı dışecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 10.01.2018

Nevin IşIK

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince değerli bilgi ve deneyimlerini bizlerden eksik etmeyen tüm hocalarıma teşekkür ve saygılarımı sunarım. Tez danışmanım Doç.Dr.İşil GÖĞÇEGÖZ hocama yardımlarını esirgemediği için çok teşekkür ederim. Eğitimim süresince beni destekleyen, maddi ve manevi her zaman yanımda olan sevgili annem ve babama teşekkür ederim. Onları çok seviyorum.

Nevin IŞIK
İstanbul-2018

ÖZET

DÜZENLİ SPORUN BEDEN ALGISI VE BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Nevin IŞIK

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Işıl Göğcegöz

Bu çalışmanın amacı düzenli sporun bireylerin beden algıları ve benlik saygıları üzerindeki etkisini incelenmesidir. Ek olarak, araştırmada bireylerin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, düzenli olarak spor yapıp yapmadıkları gibi değişkenlerin beden algısı ve benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın evreni İstanbul içerisinde düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerden oluşmaktadır. Aynı zamanda bireylerin demografik özelliklerini öğrenmek adına Kişisel Bilgi Formu ve değişkenleri ölçmek adına da Beden Algısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Mann Whitney U, Kruskal Wallis H ve Spearman Korelasyon Testleri kullanılmıştır.

Araştırmada sosyodemografik özelliklere göre bakıldığında; düzenli olarak spor yapmayan bireylerin benlik saygısı düzeyleri düzenli olarak spor yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinden daha düşük olduğu, düzenli olarak spor yapmayan bireylerin anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların düzenli olarak spor yapan bireylerin anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu gibi sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmada yer alan bireylerin yaşı, medeni durumu, beden kitle endeksi, çalışma durumu gibi sosyo-demografik özelliklere göre de anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir. Ayrıca; düzenli olarak spor yapan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça bireylerin anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu ve düzenli olarak spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

Çalışma sonucunda spor yapmanın beden algısı ve benlik saygısı üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Bu nedenle spor konusunda eğitici ve yönlendirici çalışmalar yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Beden Algısı ve Benlik Saygısı

ABSTRACT

EXAMINATION OF REGULAR EXERCISE'S EFFECTS ON BODY PERCEPTION AND SELF-RESPECT

Nevin IŞIK

Master Thesis, Clinical Psychology, Istanbul, 2018

Supervisor: Doç. Dr. Işıl Göğcegöz

This study's aim is to reveal the effect of regular exercise on body perception and self-respect. Besides, the effects of variables such as individuals' sex, age, education level and regular exercise statuses on body perception and self-respect are examined. The population of the study are people in Istanbul who exercise regularly or irregularly. Also, according to identify demographic characteristics of individuals, Personal Information Form, and to evaluate variables, Body Perception, Rosenberg Self-Respect, Beck Depression and Beck Anxiety scales are applied by researcher. Mann Whitney U, Kruskal Wallis H and Spearman Correlation Tests are used in the analysis of data.

When the socio-demographic characteristics analyzed, it is found out that people who exercise irregularly have lower self-respect levels than people who exercise regularly, and these people also have higher scores on anxiety and depression scales than people who do exercise regularly. There was no meaningful results for socio-demographic features that take a part in the research, such as individuals' age, marital status, body-mass index or job status. In addition, it is seen that as people who exercise regularly have higher scores on self-respect scale, their scores on anxiety and depression scales increase too. Also, as people who do not exercise regularly have higher scores on self-respect scale, their scores on anxiety and depression scales increase too.

It was seen that doing sports as a result of the study positively affected the body's sense of self and self esteem. Therefore, it is advisable to conduct educational and guiding work on sports.

Keys Words: Exercise, Body Perception and Self Respect

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

YEMİN METNİ.....	I
TEŞEKKÜR	II
ÖZET	III
ABSTRACT	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR.....	VIII
SİMGELER	IX
TABLolar LİSTESİ.....	X

BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ

1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1.2.PROBLEM CÜMLESİ.....	3
1.2.1. Alt Problemler	3
1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.4.SAYILTIKLAR.....	4
1.5.SINIRLILIKLAR	5
1.6. TANIMLAR	5

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. BENLİK KAVRAMI.....	6
2.1.1. Benlik Saygısı	6
2.1.1.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler.....	8
2.1.1.1.1. Düşük Benlik Saygısı	9
2.1.1.1.2. Yüksek Benlik Saygısı.....	9
2.2. SPOR VE BENLİK SAYGISI İLİŞKİSİ	10
2.3. BEDEN ALGISI.....	12
2.3.1. Beden Algısını Etkileyen Faktörler	13
2.3.1.1. Cinsiyet.....	13

2.3.1.2. Yaş	14
2.3.1.3. Ağırlık Durumu	15
2.3.1.4. Düşük Özsaygı.....	15
2.3.1.5. Toplumsal Değerlendirmeler.....	15
2. 3.2. Beden Algısının Özellikleri.....	16
2.4. BEDEN ALGISI, BENLİK SAYGISI VE SPOR İLİŞKİSİ	17

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	19
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	19
3.3. VERİLERİ TOPLAMA ARAÇLARI	19
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	20
3.3.2. Beden Algısı Ölçeği	20
3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	20
3.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ).....	21
3.3.5. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	22
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	22
3.5. İSTATİSTİKSEL ANALİZLER	23

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Bireylerin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri.....	24
4.2 Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Spora Başlama Süreçlerine İlişkin Dağılımı	25
4.3 Bireylerin Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerine İlişkin Betimleyici İstatistikleri	27
4.4 Bireylerin Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	29
4.5. Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	46
4.6. Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	47
4.7. Bireylerin Düzenli Olarak Spor Yapıp Yapmamasının Bireylerin Beden Algısı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	48

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA

TARTIŞMA VE YORUM.....	50
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
KAYNAKLAR.....	56
EKLER	62
Ek-1 SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU	62
Ek-2 BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ.....	64
Ek-3 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ	65
Ek-4 BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ	66
Ek-5 BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ	67
ÖZGEÇMİŞ	68

KISALTMALAR

BAÖ	Beck Anksiyete Ölçeği
BDÖ	Beck Depresyon Ölçeği
RBSÖ	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SPSS	Statistical Pack age for Social Sciences
ASAPS	The American Society for Aesthetic Plastic Surgery

SİMGELER

N	Denk Sayısı
P	Anlamlılık Düzeyi
R	Korelasyon Değeri
SD	Serbestlik Değeri
SO	Sıra Ortalaması
U	Mann Whitney U Değeri
X²	Kruskal Wallis H Değeri

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Beden Algısı Ölçeği Güvenirlik Katsayıları	20
Tablo 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Güvenirlik Katsayıları.....	21
Tablo 3. Beck Anksiyete Ölçeği Güvenirlik Katsayıları.....	21
Tablo 4. Beck Depresyon Ölçeği Güvenirlik Katsayıları.....	22
Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı	24
Tablo 4.2: Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Spora Başlama Süreçlerine İlişkin Dağılımı	26
Tablo 4.3: Bireylerin Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı	27
Tablo 4.4: Bireylerin Düzenli Olarak Spor Yapıp Yapmamasına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	29
Tablo 4.5: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	30
Tablo 4.6: Bireylerin Yaşlarına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	32
Tablo 4.7: Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	33
Tablo 4.8: Bireylerin Beden Kitle Endekslerine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	34
Tablo 4.9: Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	36
Tablo 4.9.1: Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanlar Düzenli Spor Yapan Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	37
Tablo 4.9.2: Beden Algısı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Alınan Puanlar Düzenli Spor Yapmayan Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	38
Tablo 4.10: Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	39

Tablo 4.11: Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	40
Tablo 4.11.1: Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinden Alınan Puanlar Düzenli Spor Yapmayan Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	41
Tablo 4.12: Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Düzenli Olarak Spor Salonuna Gidip Gitmediğine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	42
Tablo 4.13: Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Spor Yapma Nedenlerine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.14: Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Ne Kadar Süredir Spor Yaptığına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	44
Tablo 4.15: Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Hafta da Kaç Gün Spor Yaptığına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	45
Tablo 4.16: Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi.....	46
Tablo 4.17: Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	47
Tablo 4.18: Bireylerin Düzenli Olarak Spor Yapıp Yapmamasının Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi	49
Tablo 4.19: Bireylerin Düzenli Olarak Spor Yapıp Yapmamasının Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi	49

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanlar hemen hemen her çağda dış görünüşlerine önem vermişlerdir. Elde edilen arkeolojik verilere göre çağın sağladığı ürünleri kullanarak daha estetik bir görünüm elde etmeye çalışmışlardır, bunun için kimi zaman yosunlar ve hayvan tüyleri de dahil olacak şekilde doğal malzemeler kullanılırken imkanlar el verdikçe çeşitli boyalar, kına ve güzellik malzemeleri kullanılmıştır. İnsanlık tarihi kadar eski olan bu beğenilme arzusu günümüzde beğenilmeyen uzuvlara cerrahi ve estetik yöntemler ile müdahale edilmesine kadar varmıştır. Özellikle medyanın etkisi ile birlikte insanlar dış görünüşlerine daha da fazla önem vermeye başlamıştır. Reklamlardan filmlere, medyanın ulaştığı her alanda ideal kadın ve erkek vücut ölçüleri sunulmaktadır, bu tep kalıp içeren sunu insanlar üzerinde, özellikle gençler üzerinde büyük bir baskı haline dönüşmüştür. Amerikan Estetik Plastik Cerrahi Derneği (ASAPS) 2013 yılında yayınladığı verilerde son 15 yılda plastik cerrahide %44'lük bir artış görülmektedir.

İnsanların bedenlerine ilişkin memnuniyet hali, dış dünyanın onları nasıl gördüğü ile şekillenmektedir. Sahip olunan olumlu beden algısının, özgüveni ve sosyalliği arttırdığı, topluluk önünde rahat hissettirdiği, sosyal çevre geliştirme konusunda önemli bir yere sahip olduğu gerçekleştirilen araştırmalar tarafından saptanmıştır (Kalafat, 2006; Yılmaz, 2015; Erdoğan ve Tütüncü, 2015). Fiziki durumlarından memnun olan ve kendisini beğenen insanlar olumlu benlik saygısına sahip olurken aynı zamanda sosyal hayat içerisinde daha rahat hissedebilirler (Köknal, 1999).

Benlik saygısı; bireyin kendi öz saygısıdır. Bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı onaylama durumudur (Çam ve ark., 2000). Benlik saygısı ile birlikte bireyler nasıl göründükleri ile de ilgilidirler. İnsanlar diğer kişiler üstünde daha etkileyici bir intiba bırakmak ve daha çekici görünmek için çabalar ancak diğer kişiler üstünde böyle bir etki bırakamayacağını düşünürse birey kaygı yaşamaya başlar. Beden imajı, kişilerin kendi bedeniyle alakalı sahip olduğu duygu ve düşüncelerdir. Beden imajı, bireyde benlik saygısı üzerinde etkili olduğu kadar yeme davranışları, sosyal kaygı düzeyi, cinsel davranışlar, sosyal ilişkiler ve duygusal durumlar üzerinde de belirleyici bir etkiye sahiptir (Budak ve ark., 2013).

Beden imajı, bireyin bedenine karşı sahip olduğu öznel algısıdır. Bireyin sahip olduğu beden, idealinde kurguladığı beden ve algıladığı beden arasındaki uyumsuzluk ise beden imajı doyumsuzluğunu ortaya çıkarır. Bu alanda gerçekleştirilen çalışmalarda beden imajından sağlanan doyumun benlik algısını olumlu etkilediği görülmektedir (Örsel ve ark., 2004). Bireyin öz saygısına doğrudan etki ettiği için insanlar bedenlerini hoşnut olacakları şekilde görmek için çaba harcamaktadır. Fiziksel görünümünden hoşnut olmayan kişiler, yeni ve çekici bir görünüme ulaşmak için farklı yöntemler kullanarak yenilenmeye çalışmaktadırlar. Sportif faaliyetlere katılmak ve diyet yapmak belki en çok başvurulan yöntemler arasında yer almaktadır (Arusoğlu, 2006).

İnsanlar için önemli olan noktalardan biri de yaptıkları sporda kendilerini fiziksel olarak nasıl algıladıkları ve bu algılamaya bağlı olarak bedenleri ve benlikleri arasında nasıl ilişki kurduklarıdır. Fiziksel ben, benlik kavramının önemli bir boyutudur, bireyin kendisini fiziksel boyutta algılanmasıdır (Özerkan, 2004).

Hareketsiz yaşam tarzı sinik, özgüven kaybına uğramış, asosyal kişilik özelliklerine sahip bir genç nüfusun oluşmasına sebep olmaktadır. Spor, yaş grubundan bağımsız olarak kas ve eklem sistemini korurken kilo kontrolüne yardımcı olarak yaşam kalitesine olumlu katkı sağlamaktadır ve aynı zamanda yaşam süresini arttırmaktadır (Kale, 2002). Spor, bireylerin sosyalleşmesini sağlarken yeterli fiziksel gelişime ulaşmalarına ve sağlam bir kişilik oluşturmalarına katkı sağlamaktadır (Kulaksızoğlu, 2005).

Bu çalışmada düzenli sporun bireylerin beden algıları ve benlik saygıları üzerindeki etkisi inceleme konusu yapılmıştır.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı düzenli sporun beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda, bireylerin beden algısı ve benlik saygısı düzeyleri, düzenli olarak spor yapıp yapmama, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi ve ekonomik durum gibi değişkenler açısından karşılaştırılacaktır.

1.2.Problem Cümlesi

Bireylerin düzenli spor yapıp yapmaması ile bireylerin beden algısı ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.2.1. Alt Problemler

1. Bireylerin beden algısı düzeyleri üzerinde demografik değişkenler fark yaratmakta mıdır?
2. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde demografik değişkenler fark yaratmakta mıdır?
3. Bireylerin depresyon düzeyleri üzerinde demografik değişkenler fark yaratmakta mıdır?
4. Bireylerin anksiyete düzeyleri üzerinde demografik değişkenler fark yaratmakta mıdır?
5. Bireylerin beden algısı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Bireylerin beden algısı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Bireylerin beden algısı düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Bireylerin beden algısı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Bireylerin beden algısı düzeylerinin benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Beden algısı ile benlik saygısı kavramları psikoloji alanında en çok araştırılan kavramlardan biridir. Bunun yanında beden algısı ile benlik saygısı; anksiyete, depresyon, panik atak, sosyal kaygı, yeme bozuklukları gibi çeşitli patolojilerde bozulduğu görülen kavramlardır.

Türkçe literatürde düzenli spor faaliyetleri ile beden algısı ve benlik saygısı ilişkisini inceleme konusu yapan neredeyse hiç araştırma olmadığı görülmektedir. Oysa insanları düzenli spor yapmaya, spor salonlarına gitmeye motive eden çeşitli kaynaklar vardır, bu insanlar bedenlerine karşı sahip oldukları memnuniyet seviyesini yükseltmeye çalışmaktadırlar. Düzenli sportif faaliyetler yapan ve yapmayan bireyler arasındaki farkların inceleme konusu yapılması, literatür ve klinik araştırmaların bu alandaki sayıca eksikliği nedeniyle bu araştırmayı önemli hale getirmektedir.

Araştırma ile birlikte spor yapmanın etkinliğinin belirlenmesi ve beden imajı kaynaklı sorunlar ve beden imajındaki düşüş temelli psikolojik problemler karşısında destekleyici bir faaliyet olarak önerilip önerilemeyeceğine yanıt alınmış olacaktır. Bu amacıyla klinik psikoloji ve psikoterapi alanına katkı sağlaması beklenmektedir.

1.4. Sayıtlar (varsayımlar)

1. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği,
2. Araştırmaya gönüllü katılan bireylerin, Beden Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Ölçeklerinde yer alan sorulara içten ve doğru yanıt verdikleri,
3. Araştırmada kullanılan Beden Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Ölçeklerinde geçerlilik ve güvenilirliklerinin oldukları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen bulgular, spor yapan ve yapmayan bireylerin veri toplama araçları kapsamındaki kullanılan “kişisel bilgi formu”, “Beden Algısı Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Beck Depresyon Ölçeği”, “Beck Anksiyete Ölçeği”nde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları, 205 birey için genellenebilir, bu da araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

1.6. Tanımlar

Spor: Bireylerin tek başına veya toplu olarak bedensel, ruhsal ve düşünsel yeteneklerini, önceden belirlenmiş bir düzen ve belli kurallar içinde geliştirip ortaya koymaya yönelik gerçekleştirilen eylemlerinin tümü olarak ifade edilmektedir (Güven ve ark. 2006).

Beden algısı: Bireylerin kendi bedenlerine dair tutumları, düşünceleri, yargıları, duyguları ve deneyimleri gibi birçok boyutu içermektedir. Bireyin bedeni ve bedenine yönelik tüm izlenimlerin hâfızadaki tablosu olarak tanımlanmaktadır. Beden algısı bireylerin kendi bedenlerinin silüetine dair olumlu ya da olumsuz hissiyatlarını ve görüşlerini içermektedir (Aktaş ve ark. 2010).

Benlik saygısı: Coopersmith'e göre; bireyin kendisi hakkındaki öz değerlendirmesi olarak ifade etmiştir. Bu değerlendirme bireyin kendisi için doğru bulduğu veya doğru bulmadığı bazı özelliklerle ilgilidir. Bireyin kendisini gördüğü yer ve kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin neticesidir ve bireyin kendine biçtiği değeri karşılayan bir kavramdır (Güner ve ark. 2008).

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Benlik Kavramı

Benlik genel bir tanımla bireyin kendisi özelinde sahip olduğu düşünceler şeklinde ifade edilebilir. Benlik, kimi bireyde hayatın anlamı kadar önemli bir yere sahiptir. Dengeli ve kararlı bir yapıya sahip olabilmek için kişilik yapısı ile benlik yapısı arasında uyum sağlanmış olmalıdır (Yıldız, 2012).

Bireyin kendisini, fiziki özelliklerini, yeteneklerini ve hedeflerini tanımlama ifadelerinin oluşumunda benlik doğrudan etkilidir. Kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerini ifade eden benlik kavramı sosyal düşünceleri ve idealleri de oluşturur. Diğer insanlarla kurulan etkileşimlerde bireyin kendinde olan özellikler ile sahip olmadıkları arasındaki sınırı benlik belirlemektedir. Benlik sayesinde ortaya çıkan “yalnızlıktan hoşlanıyorum”, “kalabalık mekanlar bana göre değil”, yeniliğe kapalıyım” ve benzeri ifadeler kişi ile diğerleri arasındaki yakınlığı ve farklılıkları belirtmektedir. Bu tip ifadeler bireyin diğerleri arasındaki konumunu belirlemektedir, birey benliği ile özel bir pozisyon ortaya çıkarır ve kendisini farklılaştırır. Bireyin sahip olduğu farklılıkları korumak güdüsü bir “ben olma savaşı” meydana getirecektir (Esen, 2012).

Benlik, kişinin kendisini tanıma ve değerlendirme yöntemidir, kendisi hakkında bir zihinsel şemadır. Bilinçli bir şekilde sınırlar, kabiliyetler, istekler, kimlik, görünüş gibi bireysel var oluş ile ilgili özelliklerin, düşüncelerin, tavır ve inançların tümünü barındırır (Yıldız ve Çapar, 2010).

2.1.1 Benlik Saygısı

Benlik saygısı kavramı, bir ihtiyaç, bir yeterlilik duygusu, bir tutum, bir başarı için gerekli koşul ve ruh sağlığı göstergesi gibi değişik anlamlarda ele alınmıştır (Harputlu 2005). Bireyin olmak istediği ile kendisini mevcutta tanımladığı arasındaki farklılık benlik saygısı düzeyini ortaya çıkarır. Bu farkın değerlendirilme biçimi bireyin

duygusal dünyası üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bireyin sahip olduğu benlik imgesi ve idealize ettiği benlik arasında farklılık olması kaçınılmaz, bu durum anormalmiş gibi kabul edilmemelidir (Şahin, 2006).

Benlik saygısı Derogatis tarafından “bireyin kendisi hakkında hissettiklerinin ve kendisine verdiği değerlerin toplamıdır. Dinamik bir yapıdır, geriye ve ileriye gidişleri mümkündür” şeklinde tanımlanmıştır. Benlik saygısı, mevcut olandan daha aşağıda ya da daha yukarıda olmayacak şekilde bireyin kendisini kabul etmesidir. Benlik saygısı; bireyin kendi özüne güvenmesini, kendisini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmasını sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yılmaz, 2008).

Coopersmith, bireyin önem atfettiği kişilerden gördüğü yaklaşımların benlik saygısı düzeyinde belirleyici olduğunu belirtir. Aynı zamanda sıradanlaşmış öze yönelik kişisel kanaatlerin; bireyin kendi değerliliğini ortaya çıkardığını ve benlik saygısını oluşturduğunu belirtir. Rosenberg ise benliği; bireyin kendisini bir nesne sayarak yönelttiği duygu ve düşüncelerin tamamı olarak tanımlar (Yılmaz, 2009). Maslow, yaşamsal ihtiyaçları sıralarken; başkaları tarafından saygı görmeyen, kendisine saygısı olmayan ve bu alanda gereksinimleri karşılanmamış bireylerin değersiz ve aşağılık hissedeceğini belirterek benlik saygısının önemini vurgulamıştır (Harputlu, 2005).

Benlik saygısı en yalın tanımı ile bireyin kendisini başarılı ve değerli hissetmesidir (Altun, 2003). Benlik saygısı, bireyde değerli ve sevebilir olma düşüncesini oluşturarak bilişsel kendilik ve egemenliği sağlar. Bireyin içsel değerlendirmeleri dışında çevresinden gelen fikir ve yaklaşımlar da kendiliğin iç ruhsal yapısının parçası haline gelir (Özkan, 1994).

Benlik saygısının gelişiminde dört önemli etken bulunmaktadır.

- Diğer insanlarca kabul görülmek,
- Elde edilen kazanımlar, başarılar ve mevcut statü,
- Beklenti ve isteklere sahip olunması ve gerçekleştirilmeleri için efor sarf edilmesi,
- Bireyin kendini savunabiliyor olması (Kumbaroğlu, 2013).

Fiziksel sađlık problemleri ile dűşűk benlik saygısı arasında da iliřki bulunmuřtur. Dűşűk stres ve kaygı dűzeyi, bařkaları tarafından kabul gűrme yűksek benlik saygısı ile iliřkili bulunmuřtur (Yılmaz 2008).

Benlik saygısı, bireyin kendisine biçtiđi deđerin gűstergesidir. Benlik saygısı, uezgűrleřmeyi, yařam doyumunun artmasını, amaca yűnelik eylemde bulunmayı, sađlıklı iletiřim kurmayı, uyum gűstermeyi, bařarılı olmayı ve gelecek planlaması yapabilmeyi sađlar ve bu aıllardan oldukça önemlidir (Erřan ve Ark. 2009).

Benlik saygısının yűksekliđi bireyin yařam kalitesi uezinde olumlu etkiye sahipken, depresyona karřı da önleyici bir etmendir. Benlik saygısının dűřűklűđű ise anksiyete, yeme bozukluđu, intihar dűřűncesi, depresyon gibi bozukluklara sebebiyet verebilmektedir (z ve Ark. 2009). Benlik saygısı yűksek olan kiřiler dűřűk olan kiřile gűre daha pozitif bir yařama ve davranıřlar bűtűnűne sahiptirler (Erman ve Ark. 2007).

2.1.1.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler:

Ait olunan kűltűrel yapı, içinde yařanan topluma ait deđerler, birey ve ailesinin eđitim seviyeleri, bireyin demografik özellikleri; yařı, cinsiyeti, dođum sırası, kardeř sayısı, aile tipi, sahip olduđu gelir, eř yada duygusal iliřki kurduđu birey ile uyumu, beden imgesi, sahip olunan iletiřim yetenekleri, sosyal evre, iyilik hali, psikolojik rahatsızlıklar, alıřkanlıklar, madde kullanım durumu, meslek, rahatsızlıklar, kayıplar, ebeveynlerin meslekleri, boř vakitlerin deđerlendirilme řekli, aile ile olan iliřki, bařarı, bařkaları tarafından deđerli bulunma, sosyal destek dűzeyleri, sorumluluk alma, rekabet, elde edilmiř olan tecrűbeler, bir amaca sahip olma, akademik bařarı (z, 2004; Demirkol ve Dođan, 2003).

2.1.1.1.1. Düşük Benlik Saygısı

Bireyin sahip olduğu benlik ile ideal olarak düşündüğü benlik arasında büyük bir fark var ise düşük benlik saygısından, aradaki fark yakın ise yüksek benlik saygısından söz edilebilir. Benlik saygısının düşüklüğünün ilk yansıması bireyin sevme duygusunu yitirmesi ve insanlardan uzaklaşması şeklindedir. Dışlanma korkusu ve başarısız olma ihtimali nedeniyle risk almaktan kaçınırlar. Kendilerini değersiz gördükleri gibi diğer insanları da değersiz görürler, herkese ve her şeye karşı negatif tutum sergilerler. Kendilerini geliştirip, yükselmeye çalışmak yerine küçük ve kolay gördükleri rakipleri seçerek kendilerini daha değerli saymaya çabalarlar. Düşük benlik saygısına sahip bireyler kendileri hakkında olumlu düşünmek isteseler de kırılabilirlikleri savunma mekanizmaları geliştirmelerine neden olur. Bu sebepten dolayı eleştirel, karşısındaki insanlara düşmanca ve sürekli şüpheli davranırlar, enerjilerini kaybetmiş, güvenlerini yitirmiş, değersiz ve çaresiz hissedilen, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir (Ünsar, 2003).

2.1.1.1.2. Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısı hata, başarısızlık ve sorumlulukların kabul edilmesini sağlar. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler herhangi bir başarısızlık karşısında düşüşe geçmeden yeni yollar ve yöntemler seçerler. Başarısızlık onlar için yıkım getiren bir hata değil, gelişim için bir fırsat olarak görülür. Benlik saygısı yüksek olan bireylerde yüksek özgüven, iyimserlik, başarma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal özellikler bulunur. Bu özellikler sayesinde stres ile daha kolay mücadele ederler, depresyona karşı dayanıklıdırlar ve ruh sağlıkları iyi durumdadır. Saldırgan tavırlara sahip değildirler ikili ilişkilerde daha toleranslı ve anlayışlıdırlar. Toplum tarafından daha çok kabul edilirler ve hayatta daha başarılı olurlar. Yüksek benlik saygısı akademik başarıyı yükseltir (Dinçer, 2009).

2.2. Spor ve Benlik Saygısı İlişkisi

Bireyin yaşı, cinsiyeti, elde ettiği başarılar, mevcut ekonomik durumu, statüsü vücut imgesi, ait olduğu etnik grup, çevresi ile kurduğu iletişim gibi birçok faktör benlik kavramını etkilemektedir. Spor da fiziksel etkileri ile tüm bu faktörler üzerinde etki sahibidir, dolayısı ile benlik kavramı üzerinde etki sahibidir (Aşçı, 1999).

Sporun psikolojik sağlık üzerine etkisi genel olarak dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır, bunlar duygu-durum, korku, depresyon ve benlik tasavvurudur (İkizler, 1993). Fiziksel faaliyetlerin beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla çalışmalar gerçekleştiren araştırmacılar dolaylı bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir (Gün, 2006).

Sportif faaliyetlere katılma durumu ile kişilik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada O. Neumann, spor yapanların ilişki kurma konusunda daha istekli ve hazır, daha canlı, daha çalışkan, sabırlı, zor koşullara adapte olma konusunda daha iyi olduğunu saptamıştır (Tiryaki, 2007).

Yegül (1999) tarafından liseli erkek öğrenciler ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda benlik saygısı düzeyleri açısından sporcular ve olmayanlar arasında bir farklılık saptanmamıştır. Fakat sporcular ve olmayanlar arasında atletik yeterlik ve global benlik saygısı açısından sporcuların daha önde olduğu saptanmıştır. Devamlı sporla iç içe olmak, gerçekleştirilen faaliyetten haz almak ve sporcunun kendisini yeterli algılaması atletik yeterlik puanlarını arttıran faktörlerdir. Gerçekleştirilen faaliyet karşılığında elde edilen başarı veya başarıların sağladığı tatmin duygusu da olumlu düşünceler oluşturarak, sporcuların kendilerini yeterli algılamalarını sağlamaktadır.

Doğan ve ark. (1994) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda spor yapan öğrencilerin beden imgesi değerlendirmesinin diğerlerine kıyasla daha olumlu olduğu saptanmıştır.

Alferman ve ark. (1993) tarafından 2 grup ile gerçekleştirilen çalışmada; birinci gruba 6 aylık bir egzersiz programı uygulanırken diğer grup faaliyetsiz bırakılmıştır. Çalışma başlangıcında benlik algıları arasında fark yokken, çalışma sonucunda düzenli

antreman takibi yapanların bedenlerine yönelik algılamalarında diğer gruba oranla önemli artış tespit edilmiştir.

Schumaker ve ark. (1986) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sporcu olan lise öğrencilerinin fiziksel ben, ahlak-etik ben, kişisel ben ve davranış alt ölçeklerinde, sporcu olmayanlara göre daha yüksek puanlar aldıkları bulgulanmıştır.

Aşçı ve ark. (1993) tarafından liseli öğrenciler ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda spora katılımın benlik kavramı önemli derecede etkilediği saptanmıştır, spor ortamındaki değişik koşullar ve fırsatlar kişinin benlik gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Aşçı ve ark., 1993).

Polat (2014) tarafından 400 kadın ile gerçekleştirilen çalışmada düzenli yapılan egzersizin beden memnuniyeti ve benlik saygısı üzerine olan etkisi inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda düzenli egzersiz yapan kadınların benlik saygısı düzeyleri yapmayan kadınlara oranla daha yüksek saptanmıştır (Polat, 2014).

Yörük Bal (2015) tarafından 1040 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada spor yapmanın ergenlerin benlik saygıları ve öz yeterliliklerine katkısı inceleme konusu yapılmıştır ve spor yapan ergenlerin diğerlerine göre daha yüksek benlik saygısı puanlarına sahip oldukları saptanmıştır (Yörük Bal, 2015).

2.3. BEDEN ALGISI

Literatürde beden algısını karşılayacak şekilde beden imgesi, beden egosu, beden şeması veya beden sınırı şeklinde tanımlamalar da kullanılmaktadır (Çiftçi, 2012). Slade beden algısını; vücut biçimi, ölçüleri ve hatları gibi spesifik özelliklerin ve bu özelliklere ilişkin hisleri barındıran zihinde var olan bir resim olarak tanımlamıştır. (Alagül, 2004).

Hayal edilen ideal beden ile gerçek beden arasında ciddi bir fark var ise beden memnuniyetsizliği yaşanmaktadır. Sahip olunan, ideal olarak belirlenen ve algılanan vücut yapısı arasındaki farkların artışı aynı zamanda beden memnuniyetsizliğindeki artışı da sağlamaktadır. Bu noktada algılanan vücut yapısı kavramı çok önemli bir yer tutmaktadır, zayıf olmasına rağmen kendisini kilolu olarak tanımlamaya devam eden bireylerde ciddi beden memnuniyetsizliği görülmektedir (Aslan, 2004).

Kişilerin kendilerini anlamada beden ve beden algısı önemli yer tutmaktadır. Beden algısı, bireyin bedenini nasıl gördüğüyle birlikte kendisini nasıl algıladığı, yani, benlik algısıyla da alakalıdır. Çünkü kişinin kendi vücudu ve dış görünüşüyle alakalı algıları, duyguları, davranışları, tutumları onun sosyal ve psikolojik mekanizmasına da etki edebilir. Yani beden imajı ve benlik imajı birbiriyle ilişkilidir (Ergür, 1996).

Freud, kuramında beden imajı kavramının ego kavramı ile eş anlamlı olduğunu belirtmektedir. Egonun beden imajına referans oluşturduğunu ileri sürmektedir (Örsel, 2001).

Gündoğan (2006) beden imajını bireyin kendi bedenini ve bedeninin işlevleriyle ilgili olumlu ya da olumsuz bir şekilde değerlendirmesi olarak tanımlar. Benlik kavramıyla beden imajının bir bütünlük oluşturduğunu ve böylece kişiliğimizi, değerlerimizi ve sosyal ilişkilerimizi etkilediğini belirtir.

Benzer şekilde Yılmaz (2009)'da beden imajı ve benlik saygısının bir bütün olduğunu belirtir. Beden imajının sadece bedeni değil bireyin tümünü oluşturduğunu belirtir. Bu nedenle benlik imajı kişinin kendi tutum ve düşünceleriyle beraber dış dünya ile de şekillenir (Sel, 2006).

Beden algısı kişinin bedene dair tutumuna göre değişiklik gösteren üç farklı bileşenden oluşmaktadır:

Gerçek beden: Bedeni objektif olarak ölçülebilir ve görülebilir olmasını sağlayıp, bedenimizi nesnel olarak ifade eder. Genlerimizle oluşarak, çevresel faktörlerle şekillenir ve değişir. Anatomik ve işlevsel olarak bedenin mevcudiyetidir (Labre, 2005).

Beden İdeali: Bireyin kendi bedenin bütünlüğünün veya bedeninin bir parçasının olmasını istediği, ulaşmaya çalıştığı şeklidir. Kişi bilinçli ya da bilinçsiz olarak gerçek bedenini yaşadığı tecrübelerini, içselleştirdiği ve benimsediği norm veya standartlarını başkalarının bedeniyle kıyaslayarak beden ideali geliştirir. Beden idealini eğitim, yetiştirme şekli, kültür, moda ve sosyal davranış değişiklikleri etkiler ve değiştirir (Çiftçi, 2012).

Beden sunumu: Bireylerin görünüşlerinin daha iyi olması için sergiledikleri bireysel davranışlar ve ideallerindeki bedene ulaşmak için gösterdikleri çaba olarak açıklanabilir. Beden idealinden etkilenir ve beden gerçeğini değiştirebilir. Birey beden idealindeki gibi dış faktörlerden etkilenir ve bu durum beden sunumunu da etkiler (Morrison, 2004).

2.3.1. Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Bu bölümde cinsiyet, yaş gibi beden algısını etkileyen faktörler ele alınmıştır.

2.3.1.1.Cinsiyet

Kadınlar ve erkekler için fazla kilolu olmak farklı anlamlar taşımaktadır. Düşük vücut ağırlığı erkekler için olumlu algılanırken kadınlar bu durumu ideal olarak kabul etmektedir. Kadınlar, kültürel güzellik standartlarına erkeklere kıyasla daha fazla uymaya çaba göstermektedirler (Kalafat, 2006).

Sosyal baskı ve özellikle medyanın yarattığı tek tip vücut figürü kadınların kendilerini şişman görmesinde etkili olmaktadır. Kadınlar normal bir fiziğe sahip olsalar bile erkeklere oranla kendilerinin ideal ağırlığın çok üzerinde olduklarını düşünmektedirler. Kadın ve erkeklerin vücutlarına bakış farklılığı aynı şekilde diyet uygulamalarında da görülmektedir, kadınlar zayıflamak veya formda kalmak için erkeklere göre daha fazla diyet uygulamaktadır. Fiziki görünümünden memnun olmayan erkekler ise diyet yerine sportif faaliyetlere yönelmektedir (Demir, 2006).

Toplumlar arasında ve toplumun farklı katmanları arasında farklılık olsa da kadınların statüsünün, yer ve itibarlarının, yükselmelerinin ve kabul görmelerinin fiziksel görünüşleri ile doğrudan bağlantılı olduğunun kodlandığı bir gerçektir. Bu öğretinin de kadınların erkeklere oranla beden algısına daha fazla önem veriyor olması üzerinde etkisi vardır (Alagül, 2004).

2.3.1.2.Yaş

Çocukluktan itibaren beden algısı gelişimi başlamaktadır. Çocuk, okula başlaması ile birlikte görünüş ile ilgili akranlarında geri bildirimler almaya başlar. Bu geri bildirimlerin çocuğun kendini ve vücudunu algılamasında önemli bir yeri vardır (Çiftçi, 2012). Çok sayıda fiziksel değişimin yaşandığı ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte bireyin tüm beden algısı da oluşmaya başlar (Alagül, 2004).

Ergenlik dönemi, fiziksel ve psikososyal açıdan en sert değişimlerin yaşandığı, bireyin kendisini kendisine ve sosyal çevresine kabul ettirme çabalarının arttığı, kendisini diğerleri ile kıyasladığı bir dönemdir (Aslan, 2004). Bedenin bu dönemde ilgi odağı haline gelmesi; sahip olunan kusurların utanç ve mutsuzluk kaynağı olmasını sağlamaktadır (Alagül, 2004).

2.3.1.3.Ağırlık Durumu

Fazla kilonun varlığı bireylerin fiziki durumları üzerinden kendilerini kötü algılamalarına yol açabilir. Çevrelerinin ve diğer insanların kendilerini gülünç ve çirkin olarak tanımladıklarını düşünebilirler. Özellikle obezite hastalarının toplum tarafından farklı tanımlanmaları benlik saygılarının düşmesine, öz güvenlerinin azalmasına ve depresyona yatkın olmalarına neden olmaktadır (Özgür ve ark. 2008).

Fazla kilo ve şişmanlık kalp damar problemleri başta olmak üzere çok sayıda sağlık problemine yol açabildiği gibi aynı zamanda beden memnuniyetsizliği gibi psikososyal sorunlara da sebep olmaktadır. Gerçekleştirilen çalışmalar şişmanlık ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır, bedensel ağırlığın artışı beden memnuniyetsizliğini de arttırmaktadır.

Fazla kilo ile beden memnuniyetsizliği arasındaki kuvvetli bağın varlığı bu problemin yalnız fazla kilolu bireylere ait bir sorun olması sonucunu doğurmamaktadır. Bu sorunun diğer bireylerde de görüşülüyor olması başka faktörlerin de önemli olduğunun en temel göstergesidir

2.3.1.4.Düşük Özsaygı

Düşük özsaygıya sahip olan bireylerde hatalı beden algısına daha sık rastlanmaktadır. Özellikle zayıflama amaçlı diyetleri uygulamasına rağmen başarılı olamamış bireylerin özsaygılarında düşüş görülebilmektedir. Takip eden süreçte düşük özsaygı bireyi daha sık diyet uygulamaya itebilir (Demir, 2006).

2.3.1.5.Toplumsal Değerlendirmeler

Bireyler toplumun güzelliğe bakışına göre bedenlerini değiştirmeye çalışmaktadırlar. Kozmetik ürün kullanımı, diyetler, fiziksel değişim için uzmanlara başvurulması bireylerin kendilerini güzel algılamak için yardım aldıkları kaynaklardır. Bireyler bu yöntemleri kullanırken ideal vücut ölçülerine sahip olacaklarını düşünürler.

Ait olunan toplumun kültürel yapısı ve yaşanan zaman fiziksel görünüşe yüklenen anlamı ve değerlendirmeleri değiştirebilmektedir. Zaman ve mekanın koşulları içerisinde kendisini fiziksel açıdan olumlu olarak değerlendirenlerin özgüvenlerinin daha yüksek ve başarılı olduğu; beğenmeyenlerin ve kusur sahibi olduğunu düşünenlerinse güvensiz, huzursuz ve değersizlik duyguları içinde oldukları bilinmektedir (Çiftçi, 2012).

Gerçekleştirilen araştırmalarda beden memnuniyetsizliği saptanmış kişilerin sahip olmayı hedeflediği ağırlığın sağlık standartlarına göre oldukça düşük olduğu saptanmıştır (Demir, 2006).

Bireylerin ideal olarak belirledikleri vücut ağırlığının; yakın çevre tarafından yapılan karşılaştırmalardan ve de özellikle medyadan etkilendiği saptanmıştır. Çocukların ebeveynlerinden kiloları ile ilgili eleştiriler aldıkları ve diyet yapmaya yönelttikleri saptanmıştır. Ebeveyn – çocuk arasındaki bu etkileşimi daha çok kız çocukları yaşamaktadır. Sosyal çevre ve karşı cins de fiziksel zayıflık konusunda bir diğer baskı kaynağıdır (Oğuz, 2005).

Yazılı, görsel ve sosyal medyanın sunduğu görüntüler de memnuniyetsizlik duyguları üzerinde etkilidir. Çünkü bireyler kendi bedenlerini değerlendirirken bu imgelerin etkisi altına girmektedir (Oğuz, 2005).

Sonuç olarak; ince vücut sahibi olmanın toplum tarafından makbul kabul edilmesi ve bireylerin bu kabule uyma çabaları; vücut algılamalarını etkilemektedir (Eker, 2006).

2.3.2. Beden Algısının Özellikleri

Beden algısı ile ilgili tanımlar birbirine benzemekte veya birbirini tanımlar nitelikler taşımaktadır. Ergün'e göre tanımların da yardımıyla beden algısı ile ilgili bazı özellikler şöyle özetlenebilir (Ergün, 1996).

- Beden algısının gelişmesinde bedenle ilgili tüm zaman dilimlerinde sahip olunan tüm duygu, tutum ve algılar önemlidir.
- Beden algısı üzerinde sadece bireyin kendi algıları değil başkalarının bakış açıları da etkilidir.
- Beden algısının kavramsal yönü olduğu gibi gerçek yönü de vardır.
- Beden algısı dinamik ve değişebilir niteliktedir.
- Beden algısı kavramının oluşmasında bilinç dışı öznel yaşantılarda önemli olduğundan hiç kimse kendi beden algısını tam olarak tanımlayamaz.

2.4.BEDEN ALGISI, BENLİK SAYGISI VE SPOR İLİŞKİSİ

Çok (1990) tarafından 555 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada erkek öğrencilerin beden imajı memnuniyetinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu, fiziksel etkinliğin memnuniyet düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır.

Aşçı ve ark. (1997) 174'ü sporcu ve 174'ü sporcu olmayan, 348 erkek lise öğrencisinin katılımı ile benlik kavramları ve beden imgelerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, beden imgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı düzeyleri açısından gruplar arasında önemli farklılıklar olduğu saptanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin beden imgesindeki doyum düzeyi artması ile atletik yeteneklerinin ve genel yaşam geçerliliğindeki yeterlik hislerinin de arttığı belirlenmiştir.

Mülazımoğlu (2001) yaptığı çalışmada 117 sporcu olan ve 132 sporcu olmayan kız lise öğrencisinin sosyal fizik kaygısıyla beden imgesinden hoşnut olma arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma verilere göre, beden imgesinden hoşnut olma düzeyinin sporcu olanlar için olumlu şekilde farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca, sporcu olmayan kadınların, sporcu olanlara oranla daha olumsuz duyguları ve sporcu olan kadınların fiziksel görünüşleri ile ilgili olmayan kadınlara kıyasla daha olumlu algılara sahip olduğu bulunmuştur.

Yaman ve ark. (2008) tarafından elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkilerini araştırmak amacıyla 64 sporcu ile gerçekleştirilen

çalışma sonucunda spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara oranla fiziksel benlik algılarının tüm boyutlarında daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yaman ve ark. 2008).

Düşük benlik saygısı olan bireylerin; sosyal olarak geri çekildiği, arkadaşlarıyla olan ilişkisini kaybettiği ya da azalttığı, kendi bedenine yönelik eleştiriler yaptığı bilinmektedir (Yavuzer, 2003). Benlik saygısı yüksek olanların beden imajlarının daha olumlu olduğu söylenebilir.

Oktan (2012) tarafından Karadeniz Teknik Üniversitesi 1. Sınıflarında öğrenim gören 332 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğunu saptanmıştır.

Karademir ve ark. (2013) 106'sı erkek, 54'ü kadın, 160 halterci ile gerçekleştirdikleri çalışmada benlik saygıları ile yaşam doyumu ve vücut algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda benlik saygısının artışına paralel olarak beden algısının da olumlu şekilde geliştiğini saptamışlardır.

Kurt (2010) 120 siroz hastası ile gerçekleştirdiği araştırma sonucunda beden imajı ile benlik saygısı arasında olumlu yönde bir ilişki saptamıştır.

Gündoğan (2006) siroz hastaları ile gerçekleştirdiği çalışmada hastalık süresince dış görünüşünde değişiklik olmayan hastaların benlik saygısı puan ortalamasının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM III

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde kullanılan sosyodemografik form ile kullanılan beden algısı, benlik saygısı, depresyon ve anksiyete ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları açıklanacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, düzenli sporun beden algısı ve benlik saygısı üzerine olan etkisini saptamayı hedefleyen, tanımlayıcı bir çalışmadır. Araştırma ilişkisel tarama modeli şeklinde oluşturulmuştur. Model, yaşanmış veya yaşanmakta olan bir olayı veya bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefler (Karasar, 2009).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde düzenli olarak spor yapan ve yapmayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini Mayıs 2017 ile Eylül 2017 tarihleri arasında rastlantısal seçimle belirlenen düzenli olarak spor yapan ve yapmayan 205 birey oluşturmaktadır.

3.3. Verileri Toplama Araçları

Bu çalışmada kullanılan sosyodemografik özellikler ile Beden Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Beck Anksiyete ve Beck Depresyon Ölçekleri açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bu formunda bireylerin; düzenli olarak spor yapıp yapmadığı, cinsiyetleri, yaşları, medeni halleri, eğitim seviyeleri ve ekonomik durumları gibi sorular yer almaktadır (EK-1).

3.3.2. Beden Algısı Ölçeği

Secord ve Jourard (1953) tarafından ölçek geliştirilmiş olup 1986 yılında Balogun tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hovardaoğlu (1989) tarafından yapılmış ve alfa iç tutarlılık katsayısını 0.91 şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan ve 5'li likert tipidir (Tatlıses, 2016).

Tablo 1. Beden Algısı Ölçeği Güvenirlik Katsayıları

	Cronbach's Alfa
Beden Algısı Ölçeği	0.965

Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylere uygulanan beden algısı ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.965 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg tarafından 1965 yılında envanter geliştirilmiştir. 1985 senesinde Dr. Füsün Çetin Çuhadaroğlu tarafından envanter Türkçe'ye çevrilmiş olup geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Envanter 1., 2. ve 3. soruları kendi içinde , 4. ve 5.

soruları kendi içinde, 9. ve 10. sorular kendi içinde puanlanmaktadır. Değerlendirmenin sonunda maksimum 6 puan olmaktadır (Çuhadaroğlu, 1986).

Tablo 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Güvenirlik Katsayıları

	Cronbach's Alfa
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	0.638

Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylere uygulanan rosenberg benlik saygısı ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.638 olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

3.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği

1988 senesinde Beck ve arkadaşları tarafından envanter geliştirilmiştir. Envanter 21 sorudan oluşmakta ve 4'lü likertlidir. Verilen cevaplara 0-3 arasında puanlar verilmektedir. Ulusay M. ve ark. tarafından Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir (Yanar, 2016).

Tablo 3. Beck Anksiyete Ölçeği Güvenirlik Katsayıları

	Cronbach's Alfa
Beck Anksiyete Ölçeği	0.932

Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylere uygulanan beck anksiyete ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.932 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.3.5. Beck Depresyon Ölçeği

1961 yılında Beck ve arkadaşları tarafından envanter geliştirildi. Envanter 21 maddeden oluşan 4'lü likerti tipili (0,1,2,3)'dir. Türkçe uyarlanmasını 1980 yılında Tegin ve 1989 yılında Hisli tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .65 ve .73 arasında belirlenmiştir (Sağ, 2016).

Tablo 4. Beck Depresyon Ölçeği Güvenirlik Katsayıları

	Cronbach's Alfa
Beck Depresyon Ölçeği	0.912

Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylere uygulanan beck depresyon ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.912 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler, Mayıs 2017-Eylül 2017 arasında katılımcılara; Demografik Bilgi Formu, ikinci aşamada Beden Algısı Ölçeği, üçüncü aşamada Rosenberg Benlik Algısı Ölçeği, dördüncü aşamada Beck Depresyon Ölçeği ve beşinci aşamada ise Beck Anksiyete Ölçeği bulunan formlar bireylere yüz yüze görüşme yoluyla sunulurak elde edilmiştir.

3.5. İstatistiksel Analizler

Toplanan veri tanımlayıcı istatistik metotlar da kullanılarak SPSS 21.0 programı aracılığı ile analiz edilmiştir.

Beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerine uygulanan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerin dağılımının normal dağılmadığı saptanmıştır (sırasıyla, $z=0.110$, $p=0.001$; $z=0.266$, $p=0.001$; $z=0.147$, $p=0.001$ ve $z=0.190$, $p=0.001$; $p<0.01$).

Ölçeklerden alınan puanlar normal dağılım göstermediğinden istatistikî değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Niceliksel verilerin kıyaslanmasında iki grup arasındaki fark Mann-Whitney U Testi, ikiden fazla grubun varlığı halinde ise parametrelerin gruplar arası kıyaslanmasında Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis H Testi sonucunda anlamlı çıkan bulgular arasındaki farkın tespit edilebilmesi için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Beden algısı, benlik saygısı, depresyon ve anksiyete ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Analizi aracılığı ile incelenmiştir. Düzeni olarak spor yapıp yapmama durumunun beden algısı ve benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisini de Regresyon Analizi ile bakılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde düzenli olarak spor yapan ve yapmayan bireylerin beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden toplanan veriler yer almaktadır.

4.1 Bireylerin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Bireylerin kişisel özelliklerine göre dağılımları Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=205)

Demografik Özellikler	Düzenli spor yapanlar (n=105)		Düzenli spor yapmayanlar (n=100)	
	Sayı	%	Sayı	%
Cinsiyet				
Kadın	44	41.9	47	47.0
Erkek	61	58.1	53	53.0
Yaş				
18-29 yaş arası	83	79.0	60	60.0
30 yaş arası	22	21.0	40	40.0
Medeni durum				
Evli	30	28.6	43	43.0
Bekar	75	71.4	57	57.0
Beden kitle endeksleri				
18.5 kg/m ² 'nin altı/ zayıf	7	6.6	3	3.0
18.5-24.9 kg/m ² / normal kilolu	72	68.6	58	58.0
25.0-29.9 kg/m ² / fazla kilolu	23	21.9	33	33.0
30.0-34.9 kg/m ² / 1. Derece obez	3	2.9	6	6.0
Eğitim düzeyi				
Ortaokul mezunu ve altı	13	12.3	27	27.0
Lise mezunu	47	44.8	49	49.0
Üniversite mezunu	45	42.9	24	24.0

Tablo 4.1'in Devamı

Demografik Özellikler	Düzenli spor yapanlar (n=105)		Düzenli spor yapmayanlar (n=100)	
	Sayı	%	Sayı	%
Çalışma durumu				
Çalışmıyor	38	36.2	35	35.0
Memur	14	13.3	7	7.0
İşçi	13	12.4	23	23.0
Özel sektör çalışanı	40	38.1	35	35.0
Gelir düzeyi				
Alt sosyo ekonomik	15	14.3	21	21.0
Orta sosyo ekonomik	72	68.6	67	67.0
Üst sosyo ekonomik	18	17.1	12	12.0

Tablo 4.1'de sunulduğu gibi; bireylerin %51.2'si (n=105) düzenli olarak spor yapan bireylerden ve %48.8'i (n=100) düzenli olarak spor yapmayan bireylerden oluştuğu görülmüştür. Düzenli olarak spor yapan bireylerin %58.1'inin (n=61) erkek olduğu, yaş ortalamasının 26.01 ± 7.59 olduğu, %71.4'ü (n=75) bekar olduğu, %68.6'sı (n=72) beden kitle endeksine göre normal kilolu olduğu, %44.8'i (n=47) lise mezunu olduğu, %38.1'i (n=40) özel sektörde çalışmakta olduğu ve %68.6'sının (n=72) geliri orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin %53.0'ünün (n=53) erkek olduğu, yaş ortalamasının 28.36 ± 8.23 olduğu, %57.0'si (n=57) bekar olduğu, %58.0'i (n=58) beden kitle endeksine göre normal kilolu olduğu, %49.0'u (n=49) lise mezunu olduğu, %35'i (n=35) özel sektörde çalışmakta olduğu ve %67.0'sinin (n=67) geliri orta düzeyde olduğu görülmüştür.

4.2 Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Spora Başlama Süreçlerine İlişkin Dağılımı

Düzenli olarak spor yapan bireylerin spora başlama süreçlerine dair bilgiler tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Spora Başlama Süreçlerine İlişkin Dağılımı (n=105)

Spora başlama süreci	Sayı	%
Spor salonunda düzenli olarak spor yapma durumu		
Evet	70	66.7
Hayır	35	33.3
Spor yapma nedeni		
Amatör	28	26.7
Eğlence	53	50.4
Profesyonel	24	22.9
Ne kadar süredir spor yaptıkları		
1-6 ay arası	21	20.0
6 ay – 1 yıl arası	24	22.9
1-3 yıl arası	20	19.0
3-5 yıl arası	15	14.3
5-10 yıl arası	25	23.8
Haftada kaç gün spor yaptıkları		
1 gün	5	4.8
2 gün	12	11.4
3 gün	30	28.6
4 gün	29	27.6
5 gün	10	9.5
6 gün	8	7.6
7 gün	11	10.5
Fitness yapma durumu		
Hayır	53	50.5
Evet	52	49.5
Plates yapma durumu		
Hayır	85	81.0
Evet	20	19.0
Step yapma durumu		
Hayır	96	91.4
Evet	9	8.6
Aerobik yapma durumu		
Hayır	94	89.5
Evet	11	10.5
Yüzme yapma durumu		
Hayır	80	76.2
Evet	25	23.8
Takım sporları yapma durumu		
Hayır	78	74.3
Evet	27	25.7
Bireysel sporlar yapma durumu		
Hayır	78	74.3
Evet	27	25.7
Yürüyüş yapma durumu		
Hayır	49	46.7
Evet	56	53.3
Koşu yapma durumu		
Hayır	54	51.4
Evet	51	48.6

Tablo 4.2’de sunulduğu gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin %66.7’si (n=70) spor salonunda düzenli olarak spor yapmakta olduğu, %50.4’ü (n=53) eğlenceli bulunduğu için spor yapmakta olduğu, %23.8’i (n=25) 5-10 yıl arası düzenli olarak spor yapmakta olduğu, %28.6’sı (n=30) haftada 3 gün düzenli olarak spor yaptığı, %49.5’(n=52) fitness yaptığı, %19.0’u (n=20) plates yaptığı, %8.6’sı (n=9) step yaptığı, %10.5’u (n=11) aerobik yaptığı, %23.8’i (n=25) yüzme yaptığı, %25.7’si (n=27) takım sporlarıyla uğraştığı, %25.7’si (n=27) bireysel sporlarla uğraştığı, %53.3’ü (n=56) yürüyüş yaptığı ve %48.6’sı (n=51) koşu yaptığı görülmüştür.

4.3 Bireylerin Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerine İlişkin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerine ilişkin değişkenler tablo 4.3’de verilmiştir.

Tablo 4.3: Bireylerin Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Gruplar	Ölçekler	Ort. ve SS	Minimum	Maximum
Düzenli olarak spor yapanlar	Beden algısı	72.45±22.67	40.00	126.00
	Benlik saygısı	1.35±1.22	0.00	6.00
	Anksiyete	7.12±8.33	0.00	40.00
	Depresyon	10.79±9.98	0.00	46.00
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Beden algısı	78.83±34.12	40.00	195.00
	Benlik saygısı	1.80±1.48	0.00	6.00
	Anksiyete	10.37±11.11	0.00	48.00
	Depresyon	13.87±11.88	0.00	55.00

Tablo 4.3’de sunulduğu gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin beden algısı ölçeğinin puan ortalaması 72.45±22.67 olduğu saptanmıştır. Spor yapan bireylerin benlik saygısı ölçeğinin puan ortalaması 1.35±1.22 olduğu saptanmıştır. Bireylerin

benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları 0-2 değerleri arasında olduğu için grubun benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Spor yapan bireylerin anksiyete ölçeğinin puan ortalaması 7.12 ± 8.33 olduğu saptanmıştır. Bireylerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları 0-7 değerleri arasında olduğu için grup minimal düzeyde anksiyeteli olduğu görülmüştür. Spor yapan bireylerin depresyon ölçeğinin puan ortalaması 10.79 ± 9.98 olduğu saptanmıştır. Bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları 10-16 değerleri arasında olduğu için grup hafif düzeyde depresif belirtiler gösterdiği görülmüştür.

Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin beden algısı ölçeğinin puan ortalaması 78.83 ± 34.12 olduğu saptanmıştır. Spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ölçeğinin puan ortalaması 1.80 ± 1.48 olduğu saptanmıştır. Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları 0-2 değerleri arasında olduğu için grubun benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Spor yapmayan bireylerin anksiyete ölçeğinin puan ortalaması 10.37 ± 11.11 olduğu saptanmıştır. Bireylerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları 8-15 değerleri arasında olduğu için grup hafif düzeyde anksiyeteli olduğu görülmüştür. Spor yapmayan bireylerin depresyon ölçeğinin puan ortalaması 13.87 ± 11.88 olduğu saptanmıştır. Bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları 10-16 değerleri arasında olduğu için grup hafif düzeyde depresif belirtiler gösterdiği görülmüştür.

4.4 Bireylerin Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin sırası ile düzenli olarak spor yapıp yapmama, cinsiyet, yaş gibi demografik özelliklere göre değişim gösterip göstermediği test edilmiştir.

Tablo 4.4: Bireylerin Düzenli Olarak Spor Yapıp Yapmamasına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı	Spor yapan	105	100.48	10550.50	4985.50	-0.623	0.533
	Spor yapmayan	100	105.65	10564.50			
	Toplam	205					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Benlik saygısı	Spor yapan	105	95.07	9982.00	4417.00	-2.048	0.041*
	Spor yapmayan	100	111.33	11133.00			
	Toplam	205					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	Spor yapan	105	94.87	9961.50	4396.50	-2.022	0.043*
	Spor yapmayan	100	111.54	11153.50			
	Toplam	205					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Depresyon	Spor yapan	105	94.92	9967.00	4402.00	-2.00	0.046*
	Spor yapmayan	100	111.48	11148.00			
	Toplam	205					

*p<0.05

Tablo 4.4'de; bireylerin düzenli spor yapma durumları ile beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=4985.50; p>0.05].

Bireylerin düzenli spor yapma durumları ile benlik algısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinin puanları açısından istatistiksel olarak spor yapmayan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=4417.00 ; U=4396.50 ve U=4402.00 ; p<0.05].

Tablo 4.5: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı	Kadın	44	55.39	2437.00	1237.00	-0.682	0.495
	Erkek	61	51.28	3128.00			
	Toplam	105					
Benlik saygısı	Kadın	44	50.02	2201.00	1211.00	-0.890	0.374
	Erkek	61	55.15	3364.00			
	Toplam	105					
Anksiyete	Kadın	44	54.72	2407.50	1266.50	-0.494	0.621
	Erkek	61	51.76	3157.50			
	Toplam	105					
Depresyon	Kadın	44	52.76	2321.50	1331.50	-0.068	0.946
	Erkek	61	53.17	3243.50			
	Toplam	105					
Düzenli olarak spor yapanlar							
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı	Kadın	47	61.78	2903.50	715.50	-3.663	0.001**
	Erkek	53	40.50	2146.50			
	Toplam	100					
Benlik saygısı	Kadın	47	43.48	2043.50	915.50	-2.381	0.017*
	Erkek	53	56.73	3006.50			
	Toplam	100					
Anksiyete	Kadın	47	56.97	2677.50	941.50	-2.109	0.035*
	Erkek	53	44.76	2372.50			
	Toplam	100					
Depresyon	Kadın	47	54.98	2584.00	1035.00	-1.456	0.145
	Erkek	53	46.53	2466.00			
	Toplam	100					
Düzenli olarak spor yapmayanlar							
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı	Kadın	47	61.78	2903.50	715.50	-3.663	0.001**
	Erkek	53	40.50	2146.50			
	Toplam	100					
Benlik saygısı	Kadın	47	43.48	2043.50	915.50	-2.381	0.017*
	Erkek	53	56.73	3006.50			
	Toplam	100					
Anksiyete	Kadın	47	56.97	2677.50	941.50	-2.109	0.035*
	Erkek	53	44.76	2372.50			
	Toplam	100					
Depresyon	Kadın	47	54.98	2584.00	1035.00	-1.456	0.145
	Erkek	53	46.53	2466.00			
	Toplam	100					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.5’de sunulduğu gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinin puanları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; U=1237.00; U=1211.00; U=1266.50 ve U=1331.50; p>0.05].

Düzenli olarak spor yapmayan bireyler arasında beden algısı ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [U=715.50 ; p<0.01].

Düzenli olarak spor yapmayan bireyler arasında benlik saygısı ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak erkeklerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=915.50; $p<0.05$].

Düzenli olarak spor yapmayan bireyler arasında anksiyete ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=941.50; $p<0.05$].

Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin depresyon ölçeği puanları arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=1035.00; $p>0.05$].

Tablo 4.6: Bireylerin Yaşlarına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p	
Düzenli olarak spor yapanlar	Beden algısı	18-29	83	51.64	4286.00	800.00	-0.890	0.373
		30 ve üzeri	22	58.14	1279.00			
		Toplam	105					
Düzenli olarak spor yapanlar	Benlik saygısı	18-29	83	53.63	4451.50	860.50	-0.432	0.665
		30 ve üzeri	22	50.61	1113.50			
		Toplam	105					
Düzenli olarak spor yapanlar	Anksiyete	18-29	83	52.99	4398.00	912.00	-0.008	0.994
		30 ve üzeri	22	53.05	1167.00			
		Toplam	105					
Düzenli olarak spor yapanlar	Depresyon	18-29	83	53.07	4404.50	907.50	-0.043	0.965
		30 ve üzeri	22	52.75	1160.50			
		Toplam	105					
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Beden algısı	18-29	60	50.78	3046.50	1183.50	-0.116	0.908
		30 ve üzeri	40	50.09	2003.50			
		Toplam	100					
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Benlik saygısı	18-29	60	52.33	3139.50	1090.50	-0.805	0.421
		30 ve üzeri	40	47.76	1910.50			
		Toplam	100					
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Anksiyete	18-29	60	50.15	3009.00	1179.00	-0.148	0.882
		30 ve üzeri	40	51.03	2041.00			
		Toplam	100					
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Depresyon	18-29	60	51.68	3100.50	1129.50	-0.497	0.619
		30 ve üzeri	40	48.74	1949.50			
		Toplam	100					

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; U=800.00; U=860.50; U=912.00 ve U=907.50; $p>0.05$].

Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; U=1183.50; U=1090.50; U=1179.00 ve U=1129.50; $p>0.05$].

Tablo 4.7: Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Düzenli olarak spor yapanlar	Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
	Beden algısı	Evli		30	54.40	1632.00	1083.00	-0.298
Bekar			75	52.44	3933.00			
Toplam			105					
Benlik saygısı	Evli		30	50.28	1508.50	1043.50	-0.605	0.545
	Bekar		75	54.09	4056.50			
	Toplam		105					
Anksiyete	Evli		30	52.98	1589.50	1124.50	-0.004	0.997
	Bekar		75	53.01	3975.50			
	Toplam		105					
Depresyon	Evli		30	51.67	1550.00	1085.00	-0.284	0.776
	Bekar		75	53.53	4015.00			
	Toplam		105					
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
	Beden algısı	Evli		43	48.48	2084.50	1138.50	-0.606
Bekar			57	52.03	2965.50			
Toplam			100					
Benlik saygısı	Evli		43	50.97	2191.50	1205.50	-0.145	0.884
	Bekar		57	50.15	2858.50			
	Toplam		100					
Anksiyete	Evli		43	48.47	2084.00	1138.00	-0.612	0.540
	Bekar		57	52.04	2966.00			
	Toplam		100					
Depresyon	Evli		43	48.76	2096.50	1150.50	-0.523	0.601
	Bekar		57	51.82	2953.50			
	Toplam		100					

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; U=1083.00; U=1043.50; U=1124.50 ve U=1085.00; p>0.05].

Düzenli spor yapmayan bireylerin beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; U=1138.50; U=1205.50; U=1138.00 ve U=1150.50; p>0.05].

Tablo 4.8: Bireylerin Beden Kitle Endekslerine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Düzenli olarak spor yapanlar	Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
	Beden algısı	Zayıf	7	46.36	3	0.641	0.887
		Normal kilolu	72	52.51			
		Fazla kilolu	23	56.39			
		Birinci derece obez	3	54.17			
Toplam		105					
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p	
Benlik saygısı	Zayıf	7	66.29	3	2.699	0.440	
	Normal kilolu	72	50.84				
	Fazla kilolu	23	53.72				
	Birinci derece obez	3	68.33				
	Toplam	105					
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p	
Anksiyete	Zayıf	7	46.71	3	0.698	0.874	
	Normal kilolu	72	54.26				
	Fazla kilolu	23	50.30				
	Birinci derece obez	3	58.17				
	Toplam	105					
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p	
Depresyon	Zayıf	7	50.36	3	0.707	0.871	
	Normal kilolu	72	54.53				
	Fazla kilolu	23	50.24				
	Birinci derece obez	3	43.67				
	Toplam	105					
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
	Beden algısı	Zayıf	3	84.67	3	4.765	0.190
		Normal kilolu	58	50.02			
		Fazla kilolu	33	47.32			
		Birinci derece obez	6	55.58			
Toplam		100					
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p	
Benlik saygısı	Zayıf	3	60.17	3	6.899	0.075	
	Normal kilolu	58	45.19				
	Fazla kilolu	33	55.09				
	Birinci derece obez	6	71.75				
	Toplam	100					
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p	
Anksiyete	Zayıf	3	66.17	3	1.912	0.591	
	Normal kilolu	58	51.45				
	Fazla kilolu	33	49.47				
	Birinci derece obez	6	39.17				
	Toplam	100					
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p	
Depresyon	Zayıf	3	49.00	3	4.078	0.253	
	Normal kilolu	58	45.68				
	Fazla kilolu	33	57.73				
	Birinci derece obez	6	58.08				
	Toplam	100					

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin beden kitle endekslerine göre beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; $\chi^2=0.641$; $\chi^2=2.699$; $\chi^2=0.698$ ve $\chi^2=0.707$; $p>0.05$].

Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin beden kitle endekslerine göre beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; $\chi^2=4.765$; $\chi^2=6.899$; $\chi^2=1.912$ ve $\chi^2=4.078$; $p>0.05$].

Tablo 4.9: Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi ile Karşılaştırılması

Düzenli olarak spor yapanlar	Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
	Beden algısı	Ortaokul mezunu ve altı	13	41.50	2	6.182	0.045*
		Lise mezunu	47	48.36			
		Üniversite mezunu	45	61.17			
		Toplam	105				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p	
Benlik saygısı	Ortaokul mezunu ve altı	13	68.15	2	4.688	0.095	
	Lise mezunu	47	53.31				
	Üniversite mezunu	45	48.30				
	Toplam	105					
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p	
Anksiyete	Ortaokul mezunu ve altı	13	41.42	2	2.827	0.243	
	Lise mezunu	47	52.15				
	Üniversite mezunu	45	57.23				
	Toplam	105					
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p	
Depresyon	Ortaokul mezunu ve altı	13	64.88	2	2.416	0.299	
	Lise mezunu	47	50.13				
	Üniversite mezunu	45	52.57				
	Toplam	105					
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
	Beden algısı	Ortaokul mezunu ve altı	27	37.07	2	11.954	0.003**
		Lise mezunu	49	50.70			
		Üniversite mezunu	24	65.19			
		Toplam	100				
	Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
	Benlik saygısı	Ortaokul mezunu ve altı	27	64.56	2	9.519	0.009**
		Lise mezunu	49	45.79			
		Üniversite mezunu	24	44.31			
		Toplam	100				
	Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p
	Anksiyete	Ortaokul mezunu ve altı	27	43.70	2	3.218	0.200
		Lise mezunu	49	55.57			
Üniversite mezunu		24	47.79				
Toplam		100					
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p	
Depresyon	Ortaokul mezunu ve altı	27	56.72	2	2.177	0.337	
	Lise mezunu	49	49.83				
	Üniversite mezunu	24	44.88				
	Toplam	100					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.9'da görüldüğü gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları ile eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; $\chi^2=4.688$; $\chi^2= 2.827$ ve $\chi^2=2.416$; $p>0.05$].

Düzenli spor yapan bireylerin beden algısı ölçeği puanları ile eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$\chi^2 = 6.182$; $p < 0.05$].

Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları ile eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; $\chi^2 = 3.218$ ve $\chi^2 = 2.177$; $p > 0.05$].

Düzenli spor yapmayan bireylerin beden algısı ve benlik saygısı ölçekleri puanları ile eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [Sırasıyla; $\chi^2 = 11.954$ ve $\chi^2 = 9.519$; $p < 0.01$].

Tablo 4.9.1: Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanlar Düzenli Spor Yapan Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p	
Beden algısı	Ortaokul ve altı	13	27.50	357.50	266.50	-0.700	0.484	
	Lise	47	31.33	1472.50				
	Toplam	60						
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p	
	Beden algısı	Ortaokul ve altı	13	21.00	273.00	182.00	-2.061	0.039*
		Üniversite	45	31.96	1438.00			
Toplam		58						
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p	
	Beden algısı	Lise	47	41.03	1928.50	800.50	-2.008	0.045*
		Üniversite	45	52.21	2349.50			
Toplam		92						

* $p < 0.05$

Tablo 4.9.1'de görüldüğü üzere; üniversite mezunu bireylerin beden algısı ölçeği puanlarının lise ve ortaokul mezunu ve daha alt düzey eğitim seviyesi olan bireylere oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [Sırasıyla: $U = 182.00$ ve $U = 800.50$; $p < 0.05$].

Tablo 4.9.2: Beden Algısı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Alınan Puanlar Düzenli Spor Yapmayan Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı	Ortaokul ve altı	27	31,35	846,50	468,50	-2,097	0,056
	Lise	49	42,44	2079,50			
	Toplam	76					
Beden algısı	Ortaokul ve altı	27	19,72	532,50	154,50	-3,207	0,001**
	Üniversite	24	33,06	793,50			
	Toplam	51					
Beden algısı	Lise	49	33,27	1630,00	405,00	-2,150	0,032*
	Üniversite	24	44,63	1071,00			
	Toplam	73					
Benlik saygısı	Ortaokul ve altı	27	48,31	1304,50	396,50	-3,018	0,003**
	Lise	49	33,09	1621,50			
	Toplam	76					
Benlik saygısı	Ortaokul ve altı	27	30,24	816,50	209,50	-2,217	0,027*
	Üniversite	24	21,23	509,50			
	Toplam	51					
Benlik saygısı	Lise	49	37,69	1847,00	554,00	-0,424	0,672
	Üniversite	24	35,58	854,00			
	Toplam	73					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.9.2’de sunulduğu üzere; üniversite mezunu bireylerin beden algısı ölçeği puanlarının lise ve ortaokul mezunu ve daha alt eğitim seviyesinde olan bireylere oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [Sırasıyla: U=154.50 ve U=405.00; p<0.05]. Ortaokul mezunu ve altı olan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların lise mezunu ve üniversite mezunu olan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [Sırasıyla: U=396.50 ve U=209.50; p<0.05].

Tablo 4.10: Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p	
Düzenli olarak spor yapanlar	Beden algısı	Çalışmıyor	38	50.82	3	6.417	0.093
		Memur	14	45.54			
		İşçi	13	40.69			
		Özel sektör	40	61.69			
		Toplam	105				
Düzenli olarak spor yapanlar	Benlik saygısı	Çalışmıyor	38	51.71	3	3.870	0.276
		Memur	14	41.75			
		İşçi	13	63.00			
		Özel sektör	40	54.91			
		Toplam	105				
Düzenli olarak spor yapanlar	Anksiyete	Çalışmıyor	38	57.57	3	3.624	0.305
		Memur	14	42.54			
		İşçi	13	60.00			
		Özel sektör	40	50.05			
		Toplam	105				
Düzenli olarak spor yapanlar	Depresyon	Çalışmıyor	38	51.43	3	0.618	0.892
		Memur	14	56.93			
		İşçi	13	49.19			
		Özel sektör	40	54.35			
		Toplam	105				
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Beden algısı	Çalışmıyor	35	56.17	3	6.249	0.100
		Memur	7	41.79			
		İşçi	23	38.87			
		Özel sektör	35	54.21			
		Toplam	100				
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Benlik saygısı	Çalışmıyor	35	43.70	3	5.392	0.145
		Memur	7	44.57			
		İşçi	23	60.30			
		Özel sektör	35	52.04			
		Toplam	100				
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Anksiyete	Çalışmıyor	35	54.69	3	5.065	0.167
		Memur	7	51.50			
		İşçi	23	38.70			
		Özel sektör	35	53.87			
		Toplam	100				
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Depresyon	Çalışmıyor	35	51.64	3	2.040	0.564
		Memur	7	36.07			
		İşçi	23	53.50			
		Özel sektör	35	50.27			
		Toplam	100				

Tablo 4.10'da görüldüğü gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları ile çalışma durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; $\chi^2=6.417$; $\chi^2=3.870$; $\chi^2= 3.624$ ve $\chi^2=0.618$; $p>0.05$].

Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin çalışma durumlarına göre beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla;; $\chi^2=6.249$; $\chi^2=5.392$; $\chi^2=5.065$ ve $\chi^2=2.040$; $p>0.05$].

Tablo 4.11: Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p		
Düzenli olarak spor yapanlar	Beden algısı	Alt sosyo ekonomik	15	50.20	2	14.089	0.101	
		Orta sosyo ekonomik	72	59.46				
		Üst sosyo ekonomik	18	59.50				
		Toplam	105					
	Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p	
Benlik saygısı	Alt sosyo ekonomik	15	66.50	2	4.107	0.128		
		Orta sosyo ekonomik	72				49.85	
		Üst sosyo ekonomik	18				54.36	
		Toplam	105					
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p		
Anksiyete	Alt sosyo ekonomik	15	45.27	2	1.172	0.556		
		Orta sosyo ekonomik	72				54.55	
		Üst sosyo ekonomik	18				53.25	
		Toplam	105					
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p		
Depresyon	Alt sosyo ekonomik	15	60.10	2	1.554	0.460		
		Orta sosyo ekonomik	72				50.58	
		Üst sosyo ekonomik	18				56.78	
		Toplam	105					
Düzenli olarak spor yapmayanlar	Beden algısı	Alt sosyo ekonomik	21	51.93	2	1.110	0.574	
		Orta sosyo ekonomik	67	48.71				
		Üst sosyo ekonomik	12	58.00				
		Toplam	100					
	Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p	
	Benlik saygısı	Alt sosyo ekonomik	21	67.00	2	9.534	0.009**	
			Orta sosyo ekonomik	67				46.63
			Üst sosyo ekonomik	12				43.25
			Toplam	100				
	Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p	
	Anksiyete	Alt sosyo ekonomik	21	55.83	2	1.226	0.542	
			Orta sosyo ekonomik	67				48.31
			Üst sosyo ekonomik	12				53.42
Toplam			100					
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p		
Depresyon	Alt sosyo ekonomik	21	71.52	2	14.029	0.001**		
		Orta sosyo ekonomik	67				45.15	
		Üst sosyo ekonomik	12				43.58	
		Toplam	100					

**p<0.01

Tablo 4.11'de görüldüğü gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin gelir beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları ile gelir seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; $\chi^2=14.089$; $\chi^2=4.107$; $\chi^2= 1.172$ ve $\chi^2=1.554$; $p>0.05$].

Düzenli spor yapmayan bireylerin beden algısı ve anksiyete ölçekleri puanları ile gelir seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; $\chi^2=1.110$ ve $\chi^2=1.226$; $p>0.05$].

Düzenli spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve depresyon ölçekleri puanları ile gelir seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [Sırasıyla; $\chi^2 =9.534$ ve $\chi^2 =14.029$; $p<0.01$].

Tablo 4.11.1: Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinden Alınan Puanlar Düzenli Spor Yapmayan Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Benlik saygısı	Alt sosyo ekonomik	21	58.02	1218.50	419.50	-2.881	0.004**
	Orta sosyo ekonomik	67	40.26	2697.50			
	Toplam	88					
Benlik saygısı	Alt sosyo ekonomik	21	19.98	419.50	63.50	-2.412	0.018*
	Üst sosyo ekonomik	12	11.79	141.50			
	Toplam	33					
Benlik saygısı	Orta sosyo ekonomik	67	40.37	2704.50	377.50	-0.357	0.721
	Üst sosyo ekonomik	12	37.96	455.50			
	Toplam	79					
Depresyon	Alt sosyo ekonomik	21	61.67	1295.00	343.00	-3.534	0.001**
	Orta sosyo ekonomik	67	39.12	2621.00			
	Toplam	88					
Depresyon	Alt sosyo ekonomik	21	20.86	438.00	45.00	-3.037	0.002**
	Üst sosyo ekonomik	12	10.25	123.00			
	Toplam	33					
Depresyon	Orta sosyo ekonomik	67	40.03	2682.00	400.00	-0.027	0.978
	Üst sosyo ekonomik	12	39.83	478.00			
	Toplam	79					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.11.1’de görüldüğü üzere; alt sosyo ekonomik gelire sahip olan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların orta sosyo ekonomik ve üst sosyo ekonomik düzeye sahip olan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [Sırasıyla: U=419.50 ve U=63.50; p<0.05].

Alt sosyo ekonomik gelire sahip olan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların orta sosyo ekonomik ve üst sosyo ekonomik düzeye sahip olan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [Sırasıyla: U=343.00 ve U=45.00; p<0.01].

Tablo 4.12: Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Düzenli Olarak Spor Salonuna Gidip Gitmediğine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı	Evet	70	57.73	4041.00	894.00	-2.251	0.024*
	Hayır	35	43.54	1524.00			
	Toplam	105					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Benlik saygısı	Evet	70	51.16	3581.00	1096.00	-0.917	0.359
	Hayır	35	56.69	1984.00			
	Toplam	105					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete	Evet	70	55.14	3859.50	1075.50	-1.024	0.306
	Hayır	35	48.73	1705.50			
	Toplam	105					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Depresyon	Evet	70	53.47	3743.00	1192.00	-0.225	0.822
	Hayır	35	52.06	1822.00			
	Toplam	105					

*p<0.05

Tablo 4.12’de sunulduğu gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları ile düzenli spor salonuna gitme alışkanlıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; U=1096.00; U=1075.50 ve U=1192.00; p>0.05].

Düzenli olarak spor yapan bireylerin düzenli olarak spor salonuna gidip gitmediklerine göre gruplar arasında beden algısı ölçeğinin puanları açısından

istatistiksel olarak spor salonuna düzenli olarak giden bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=894.00 ; p<0.05].

Tablo 4.13: Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Spor Yapma Nedenlerine Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Beden algısı	Amatör	28	65.82	2	8.514	0.064
	Eğlence	53	55.25			
	Profesyonel	24	55.15			
	Toplam	105				
Benlik saygısı	Amatör	28	50.55	2	0.659	0.719
	Eğlence	53	55.28			
	Profesyonel	24	50.81			
	Toplam	105				
Anksiyete	Amatör	28	58.14	2	3.371	0.185
	Eğlence	53	47.64			
	Profesyonel	24	58.83			
	Toplam	105				
Depresyon	Amatör	28	51.05	2	1.213	0.545
	Eğlence	53	51.31			
	Profesyonel	24	59.00			
	Toplam	105				

Tablo 4.13’de görüldüğü gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin spor yapma nedenlerine göre beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; $\chi^2=8.514$; $\chi^2=0.659$; $\chi^2= 3.371$ ve $\chi^2=1.213$; p>0.05].

Tablo 4.14: Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Ne Kadar Süredir Spor Yaptığına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Beden algısı	1-6 ay	21	45.86	4	4.182	0.382
	6 ay 1 yıl	24	60.10			
	1-3 yıl	20	47.35			
	3-5 yıl	15	60.30			
	5-10 yıl	25	52.74			
	Toplam	105				
Benlik saygısı	1-6 ay	21	55.86	4	1.035	0.904
	6 ay 1 yıl	24	53.96			
	1-3 yıl	20	55.05			
	3-5 yıl	15	52.90			
	5-10 yıl	25	48.10			
	Toplam	105				
Anksiyete	1-6 ay	21	58.26	4	2.555	0.635
	6 ay 1 yıl	24	55.94			
	1-3 yıl	20	49.55			
	3-5 yıl	15	56.63			
	5-10 yıl	25	46.34			
	Toplam	105				
Depresyon	1-6 ay	21	52.98	4	4.364	0.359
	6 ay 1 yıl	24	46.42			
	1-3 yıl	20	63.88			
	3-5 yıl	15	56.27			
	5-10 yıl	25	48.68			
	Toplam	105				

Tablo 4.14'de görüldüğü gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin ne kadar süredir spor yaptıklarına göre beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; $\chi^2=4.182$; $\chi^2=1.035$; $\chi^2= 2.555$ ve $\chi^2=4.364$; $p>0.05$].

Tablo 4.15: Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Haftada Kaç Gün Spor Yaptığına Göre Grupların Beden Algısı, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi ile Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Beden algısı ölçeği	1 gün	5	53.70	6	10.044	0.123
	2 gün	12	44.42			
	3 gün	30	63.62			
	4 gün	29	53.66			
	5 gün	10	37.50			
	6 gün	8	61.44			
	7 gün	11	39.32			
	Toplam	105				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Benlik saygısı ölçeği	1 gün	5	63.00	6	1.181	0.978
	2 gün	12	51.96			
	3 gün	30	50.03			
	4 gün	29	55.10			
	5 gün	10	53.10			
	6 gün	8	55.00			
	7 gün	11	50.59			
	Toplam	105				
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p
Anksiyete ölçeği	1 gün	5	54.90	6	5.395	0.494
	2 gün	12	56.46			
	3 gün	30	52.47			
	4 gün	29	50.38			
	5 gün	10	46.50			
	6 gün	8	42.56			
	7 gün	11	70.23			
	Toplam	105				
Ölçek	Grup	N	S.O	Sd	χ^2	p
Depresyon ölçeği	1 gün	5	52.40	6	9.276	0.159
	2 gün	12	46.21			
	3 gün	30	45.00			
	4 gün	29	62.86			
	5 gün	10	50.10			
	6 gün	8	41.94			
	7 gün	11	67.18			
	Toplam	105				

Tablo 4.15'de görüldüğü gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin haftada kaç gün spor yaptıklarına göre beden algısı, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla; $\chi^2=10.044$; $\chi^2=1.181$; $\chi^2= 5.395$ ve $\chi^2=9.276$; $p>0.05$].

4.5. Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin beden algısı ölçeği puanları ile benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Spearman Korelasyon Analizi ile incelenmiştir ve sonuçları Tablo 4.16’da sunulmuştur.

Tablo 4.16: Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Düzenli olarak spor yapular		
Ölçekler		Beden algısı ölçeğinin puanları
Benlik saygısı	r	0.036
	p	0.718
Anksiyete	r	0.254
	p	0.059
Depresyon	r	0.082
	p	0.134
Düzenli olarak spor yapmayanlar		
Ölçekler		Beden algısı ölçeğinin puanları
Benlik saygısı	r	0.003
	p	0.974
Anksiyete	r	0.473
	p	0.242
Depresyon	r	0.303
	p	0.451

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi; düzenli olarak spor yapan bireylerin beden algısı ölçeği puanları ile benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçekleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $r=0.036$; $r=0.254$ ve $r=0.082$; $p>0.05$].

Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile benlik saygısı, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $r=0.003$; $r=0.473$ ve $r=0.303$; $p>0.05$].

4.6. Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Spearman Korelasyon Analizi ile incelenmiştir ve sonuçları Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17: Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Bireylerin Anksiyete ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Düzenli olarak spor yapanlar		
Ölçekler		Benlik saygısı ölçeğinin puanları
Anksiyete	r	0.324
	p	0.001**
Depresyon	r	0.485
	p	0.001**
Düzenli olarak spor yapmayanlar		
Ölçekler		Benlik saygısı ölçeğinin puanları
Anksiyete	r	-0.009
	p	0.926
Depresyon	r	0.348
	p	0.001**

** $p<0.001$

Tablo 4.17’de sunulduğu gibi; düzenli spor yapan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlarda da artış görülmüştür [Sırasıyla; $r=0.324$ ve $r=0.485$; $p<0.01$].

Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır [$r=-0.009$; $p>0.05$].

Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarda da artışı görülmüştür [$r=0.348$; $p<0.01$].

4.7. Bireylerin Düzenli Olarak Spor Yapıp Yapmamasının Bireylerin Beden Algısı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Elde Etkileri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin düzenli olarak spor yapıp yapmamasının beden algısı ve benlik saygısı ölçeklerinden aldıkları puanlar üzerinde etkisi olup olmadığı test edilmiştir ve sonuçları Tablo 4.18 ve 4.19’da sunulmuştur.

Tablo 4.18: Bireylerin Düzenli Olarak Spor Yapıp Yapmamasının Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	β	t	P	F	Model (p)	R ²
Beden algısı ölçeği	Sabit	66.084	10.452	0.001	2.503	0.115	0.110
	Spor yapıp yapmama	6.373	1.582	0.115			

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi; bireylerin düzenli olarak spor yapıp yapmaması ile bireylerin beden algısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi anlamlı bulunmamıştır (F=2.503; p=0.115; p>0.05).

Tablo 4.19: Bireylerin Düzenli Olarak Spor Yapıp Yapmamasının Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	β	t	P	F	Model (p)	R ²
Benlik saygısı ölçeği	Sabit	0.905	3.040	0.003	5.571	0.019	0.163
	Spor yapıp yapmama	0.448	2.360	0.019			

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi; bireylerin düzenli olarak spor yapıp yapmaması ile bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur (F=5.571; p=0.019; p<0.05). Bireylerin düzenli olarak spor yapıp yapmamasının bireylerin benlik saygısı puanlarını artırmakta olduğu görülmüştür ($\beta=0.163$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

Çalışmamız sonucunda düzenli spor yapma alışkanlığı olmayan bireylerin düzenli spor yapan bireylere göre daha düşük benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir.

Aşçı ve ark. (1997) tarafından 348 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda sportif faaliyetlere katılım gösteren öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Aşçı ve ark., 1997). Çalışma sonucumuz ile tutarlıdır.

Gün (2006) 433 ergen ile gerçekleştirdiği çalışmada spor yapmanın benlik saygısı üzerine olan etkisini inceleme konusu yapmıştır. Çalışma sonucunda spor yapmanın benlik saygısı üzerine olumlu etkisi olduğu ve spor yapan ergenlerin spor yapmayan ergenlere oranla daha yüksek benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır (Gün, 2006). Çalışma sonucumuz ile tutarlıdır.

Polat (2014) tarafından 400 kadın ile gerçekleştirilen çalışmada düzenli yapılan egzersizin beden memnuniyeti ve benlik saygısı üzerine olan etkisi inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda düzenli egzersiz yapan kadınların benlik saygısı düzeyleri yapmayan kadınlara oranla daha yüksek saptanmıştır (Polat, 2014). Çalışma sonucumuz ile tutarlıdır.

Yörük Bal (2015) tarafından 1040 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada spor yapmanın ergenlerin benlik saygıları ve öz yeterliliklerine katkısı inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda spor yapan ergenlerin, spor yapmayan ergenlere oranla daha yüksek benlik saygısı puanlarına sahip oldukları saptanmıştır (Yörük Bal, 2015). Çalışma sonucumuz ile tutarlıdır.

Çalışmamız sonucunda düzenli spor yapmayan erkeklerin kadınlara oranla daha düşük benlik saygısı düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir.

Kumbaroğlu (2013) tarafından 532 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada spor yapmayan kız öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri erkeklerin benlik saygısı

düzeylelerinden daha yüksek olarak saptanmıştır (Kumbaroğlu, 2013). Çalışma sonucumuz ile tutarlıdır.

Esen (2012) tarafından 669 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri inceleme konusu yapılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyetin benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı saptanmıştır (Esen, 2012). Çalışma sonucumuz ile paralellik göstermemektedir.

ağlayan (2011) tarafından yaşları 13-20 arasında değişen 304 birey ile gerçekleştirilen çalışmada bireysel ve takım sporu yapanlar ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanlarının karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda spor yapmayan bireylerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde cinsiyetin etkisinin olmadığı saptanmıştır (ağlayan, 2011). Çalışma sonucumuz ile paralellik göstermemektedir.

Çalışmamız sonucunda spor yapmayan bireylerin eğitim düzeyleri düştükçe benlik saygılarının da düştüğü saptanmıştır. Ortaokul ve altı seviyesinde eğitim geçmişi olan bireylerin lise ve üstü bireylere oranla anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır.

Polat (2014) tarafından 400 kadın ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda gruplar arası farklılıklara bakıldığında üniversite mezunlarının, ilkokul mezunlarına göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmektedir (Polat, 2014). Çalışma sonucumuz ile tutarlıdır.

Çalışmamız sonucunda spor yapmayan bireylerin gelir düzeyleri düştükçe benlik saygılarının da düştüğü saptanmıştır.

Polat (2014) tarafından 400 kadın ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda gelir seviyesi yükseldikçe benlik saygısı düzeyinin de yükseldiği saptanmıştır. Aynı sonuç farklı çalışmalar ile de ortaya konulmuştur (Sarpkaya ve ark., 2005; Erşan ve ark., 2009; Esen, 2012). Çalışma sonucumuz ile tutarlıdır.

Çalışmamız sonucunda düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin gitmeyenlere oranla beden algılarının daha iyi seviyede olduğu saptanmıştır.

Tatlises (2016) tarafından 20-40 yaşlarında olan, 124'ü kadın ve 156'sı erkek 280 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada spor salonunda düzenli spor yapan kişilerin beden algıları inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda spor salonunda düzenli spor yapan bireylerin diğerlerine oranla beden algısı memnuniyetlerinin daha az olduğu saptanmıştır (Tatlises, 2016). Çalışma sonucumuz ile paralellik göstermemektedir.

Çalışmamız sonucunda düzenli olarak spor yapmayan kadınların erkeklere oranla beden algılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sel (2016) tarafından 290 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin beden memnuniyeti düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda erkek öğrencilerin beden memnuniyet düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Sel, 2016). Çalışma sonucumuz ile paralellik göstermemektedir.

Haspolat (2016) tarafından 750 üniversitesi öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinde beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda erkeklerin bedenlerinden memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Haspolat, 2016). Aynı sonuca ulaşan çok sayıda çalışmada daha bulunmaktadır (Kalafat, 2006; Göksan, 2007; Çiftçi, 2012). Çalışma sonucumuz ile tutarlıdır.

Gökçe (2017) tarafından 309 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda kadınların beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların erkeklere oranlara daha yüksek olduğu saptanmıştır (Gökçe, 2017). Çalışma sonucumuz ile tutarlıdır.

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

- ✓ Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların düzenli olarak spor yapan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanların düzenli olarak spor yapan bireylerin anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Düzenli olarak spor yapmayan kadınların beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların düzenli olarak spor yapmayan erkeklerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Düzenli olarak spor yapmayan erkeklerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların düzenli olarak spor yapmayan kadınların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Düzenli olarak spor yapmayan kadınların anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların düzenli olarak spor yapmayan erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Düzenli spor yapan ve üniversite mezunu olan bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların lise mezunu ve ortaokul mezunu ve altı olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Düzenli spor yapmayan ve üniversite mezunu olan bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların lise mezunu ve ortaokul mezunu ve altı olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Düzenli spor yapmayan ve ortaokul mezunu ve altı olan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların lise mezunu ve üniversite mezunu olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

- ✓ Düzenli spor yapmayan ve alt sosyo ekonomik gelire sahip olan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların orta sosyo ekonomik ve üst sosyo ekonomik düzeye sahip olan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Düzenli spor yapmayan ve alt sosyo ekonomik gelire sahip olan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların orta sosyo ekonomik ve üst sosyo ekonomik düzeye sahip olan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların düzenli olarak spor salonuna gitmeyen bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Düzenli olarak spor yapan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça bireylerin anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Düzenli olarak spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Bireylerin düzenli olarak spor yapıp yapmamasının bireylerin benlik saygısı puanlarını artırmakta olduğu görülmüştür.

6.2.Öneriler

Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan bireylerin beden algıları, benlik saygıları, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada elde edilen sonuçlar üzerinden şunlar önerilebilir:

- ✓ Bu araştırma, İstanbul ilinde sınırlı bir bölgede ve 205 örnekleme yapılmış olup daha geniş bir bölgede, daha fazla örnekleme kapsamlı bir araştırma yapılabilir.
- ✓ Bu çalışmada spor yapan bireylerde anksiyete ve depresyonun spor yapmayanlara göre düşük bulunması ayrıca benlik saygılarının da spor yapmayanlara göre yüksek bulunması sebebiyle bir kez daha sporun bireylerin yaşam kalitesini artırdığı gerçeğini görmekteyiz. Toplumumuzda spora çok

fazla önem verilmediği için üniversite öğrencilerini bilinçlendirmek adına konferans ve seminer çalışmaları yapılabilir.

- ✓ Sosyal medyada ve internetteki paylaşım sitelerinde sporun yararlarıyla ve eğlendirici yönüyle ilgili eğitici dipnotların verilmesini sağlayan programlar geliştirilebilir. Böylece sosyal medyaya ve internetteki paylaşım sitelerine önem veren kişilerin bu konuda daha bilinçli davranmaları sağlanabilir.
- ✓ Spor salonlarında çalışan eğitmenlerin spora yeni başlayan bireylere eğitimler vererek düzenli olarak spor yapmaları konusunda toplantılar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Aktaş, A., Aştı, T. A., Bakanoğlu, E., & Çelebioğlu, M. (2010).** Bir Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden İmgesi Algısının Belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 63-71.
- Alagül, Ö. (2004).** Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık İle Beden Algısı İlişkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, S.44-46
- Alferman, Woerdenberg H. J, Iuers, Uden W., Pras N., Malingre T. M., dan., (1993).** Production of The New Antimalarial Drug Artemisinin in Shoot Culture of *Artemisia annua*, *Plant Cell, Tissue and Organ Culture* 32 : 169-174.
- Altun E. (2003).** Adölesan Gebelere Verilen Planlı Eğitimin Benlik Saygısı Ve Bebeği Algılamaya Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Aslan, D. (2004).** Beden Algısı İle İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. S.326-329.
- Aşçı, F. (1999).** *Benlik Kavramı Ve Spor*. Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- 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.
- Budak, B., Çelik, M., Gürel, C., Özcan, H., Subaşı, B., Yıldız, M. (2013).** Ergenlik Ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon Ve Anksiyete İlişkisi. *Journal Of Mood Disorders*. 3(3), 107-113
- 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.
- Çam, O., Khorshid, L., Altuğ, Özsoy, S. (2000).** "Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi" *Hemşirelikte Araştırma Dergisi*, 1: 33-40.

- Çiftçi, Fs. (2012).** Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı Ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Çok, F. (1990).** Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*.
- Demir, B. (2006).** Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Demirkol, Ö., Doğan, S. (2003).** Benlik Kavramı-Beden İmgesi, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Ders Notları, Sivas.
- Dinçer, F. (2009).** "Hemşirelik Ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeyleri" Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 22-33.
- Doğan, O., Doğan, S., Çorapçioğlu, A, Çelik, G. (1994).** Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Yaygınlığı Ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. CÜ Tıp Fak. Dergisi.; 16(2): 148-151.
- Eker, E. (2006).** Edirne İli Kentsel Alanında Yaşayan Erişkinlerde Beslenme Durum Değerlendirmesi. Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği, Edirne.
- Erdoğan, Ö., Tütüncü, İ. (2015).** Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Yakın İlişki Kurma Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Sstb International Refereed Academic Journal Of Sports, Health & Medical Sciences*, S.17, 2015, S.89-115.
- Ergür, E. (1996).** Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.
- Erman, K., 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 Sosyo demografik Özelliklerle İlişkisi, Klinik Psikiyatri Dergisi 42. (36-37).
- Esen, C. A. (2012).** Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçma Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

- Gökçe, G. (2017).** Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı Ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göksan, B. (2007).** *Ergenlerde Beden İmajı Ve Beden Dismorfik Bozukluğu.* Uzmanlık Tezi. T. C Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Gün, E. (2006).** Spor Yapanlarda Ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi, Adana, Çukurova Üniversitesi.
- Gündoğan, F. (2006).** *Sirozlu Hastaların Beden İmajı Ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi.* Bolu: AİBÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güner, İ., Karadağ, G., Çuhadar, D., & Uçan, Ö. (2008).** Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 29-42.
- Güven, Ö., & Öncü, E. (2006).** Beden Eğitim ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Aile ve Toplum, Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(10), 81-90.
- Harputlu D. (2005).** Kadın Mahkumlarda Benlik Saygısı Ve Kendi Kendine Meme Muayenesi İlişkisi, E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Haspolat, N. K. (2016).** *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı Benlik Saygısı Ve Sosyal Fobinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kalafat, T. (2006).** *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi,* Çanakkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kale, R. (2002).** *Yaşam Boyu Spor.* Birinci Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, Hakkı. B. Z. (2013).** Haltercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi.*
- Karasar, N. (2009).** Araştırmalarda Rapor Hazırlama, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1999).** *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı,* Alfa Yayıncılık, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2005).** Ergenlik Psikolojisi. 7. Baskı, Remzi Kitabevi. İstanbul.

- Kumbaroğlu, Z. B. (2013).** *Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurt, E. (2010).** Romatoid Artrit'li Hastalarda Beden İmajı ve Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Labre, M.P. (2005).** The Male Body Ideal: Perspectives Of Readers And Non-Readers Of Fitness Magazines. *Jmhg*. 2(2) 223-229.
- Morrison, A.M., Morrison, T.G. Ve Sager, C.L. (2004).** Body Image Evaluation And Body Image Invesment Among Adolescents: A Test Of Socioculturaland Social Comparison Theories. *Adolescence*, 39 (3) 571-592.
- Mülazımoğlu, Ö. (2001).** *Social Physique Anxiety And Body Image Satisfaction Levels Of Female Athletes And Non Athletes*. Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oğuz, G. (2005).** Bir Güzellik Miti Olarak İncelik Ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*; 4(1):31-37.
- Oktan, V. (2012).** Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü: Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi. 11-22 (119-134).
- Örsel, S. K. (2001).** *Düşünme İhtiyacı Ve Beden Algısına İlişkin Özgüven*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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.
- Özerkan, K. (2004).** Spor Psikolojisine Giriş. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özgür, G., Gümüş, A., Palaz, C. (2008).** Obez Bireylerin Depresif Belirti Düzeylerinin Ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*; 11(3):77-85.
- Özkan, İ. (1994).** Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*, 7: 4-9.
- Polat, G. (2014).** Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı Ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kahramanmaraş.

- Sağ, B. (2016).** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki ilişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- 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.
- Schumaker, J.F., Smool, L., Wood, J. (1986),** Self concept, academic achievement and athletic participation. perceptual and motor skills, 62,387-390.
- Sel, Ş. (2016).** *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sel, Ş. (2016).** *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: BÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin R K. (2006).** Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü, Yüksek Lisans Tezi
- Tatlises, M. (2016).** Spor Salonunda Düzenli Spor Yapan Kişilerin Ortoreksiya Nervoza Belirtileri İle Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Tiryaki, Ş. (2007).** *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar Ve Uygulama*. İstanbul, Eylül Kitabevi Ve Yayınevi.
- Ünsar, S, İşsever, H. (2003).** *Trakya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Hemşirelik Forumu, ;6(1):7-11.
- 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.
- Yanar, Ağırman, M. (2016).** Bebeği Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Yatan Annelere Yönelik Geliştirilen Bakım Standartlarının Annelerin Anksiyete

Düzeyine Etkisinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Yavuzer, H. (2003).** *Eğitim ve Gelişim Özellikleri ile Okul Çağı Çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yegül, I. B. (1999).** *Liseli Erkek Sporcular İle Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı Ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, M. (2012).** *Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Ve Kişilik Özelliklerinin Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi*, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi
- Yıldız, M., Çapar, B. (2010).** Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 10 (1): 103-131
- Yılmaz B. (2008).** Baş-Boyun Kanseri Tanısı İle Ameliyat Olan Hastaların Ameliyat Öncesi Ve Ameliyat Sonrası Beden İmajı Ve Benlik Saygısı. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
- Yılmaz Ş. (2009).** Plastik Ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Preop Ve Postop Dönemde Beden İmajı Ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Yılmaz, N. (2015).** *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Vücut Algısı*, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir.

EKLER

EK-1

SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

Değerli katılımcı,

Bu anket Düzenli Sporun Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesine yönelik bir araştırmaya veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Cevaplarınızı içtenlikle ve eksiksiz olarak vermeniz, araştırmamızın objektifliği açısından büyük önem taşımaktadır. Vereceğiniz cevaplar sadece araştırma kapsamında bilimsel amaçlar için kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Katılmanızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

1.Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2.Yaş: Boy: Kilo:

3.Medeni Durumunuz:

Evlü () Bekar ()

Boşanmış () Dul ()

4.Eğitim Durumunuz:

İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu ()

Lise Mezunu () Üniversite Mezunu ()

5.Çalışma durumunuz:

Çalışıyor () Çalışmıyor ()

6.Mesleğiniz:

Memur () İşçi ()

Özel Sektör () Ev Hanımı ()

7. Gelir Düzeyiniz:

Alt sosyo-ekonomik () Orta sosyo-ekonomik () Üst sosyoekonomik ()

8. Düzenli olarak Spor ve Fiziksel Aktivite yapıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

9. Düzenli Olarak 'SPOR SALONUNDAMI' Spor ve Fiziksel Aktivite Yapıyorsunuz?

Evet () Hayır ()

10. Ne Kadar Süredir Düzenli Spor Yapıyorsunuz?

1-6 ay () 6 ay-1 yıl () 1-3 yıl ()

3-5 yıl () 5-10 yıl ()

11. Haftanın Kaç Gününü Spor Yapıyorsunuz?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 ()

12. Yaptığınız Spor Branşı Hangisi yada Hangileridir?

Fitness () Yürüyüş ()

Plates () Koşu ()

Step ()

Aerobik ()

Yüzme ()

Takım Sporları ()

Bireysel Sporları ()

Diğerleri ()

13. Spor yapma nedeniniz nedir

Amatör () Eğlence () Profesyonel ()

EK-2

BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ

		Çok beğeniyorum	Ortakça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1	Saçlarım					
2	Yüzümün rengi					
3	İştahım					
4	Ellerim					
5	Vücudumdaki kıl dağılımı					
6	Burnum					
7	Fiziksel gücüm					
8	İdrar-dışkı düzenim					
9	Kas kuvvetim					
10	Belim					
11	Enerji düzeyim					
12	Sırtım					
13	Kulakları					
14	Yaşım					
15	Çenem					
16	Vücut yapım					
17	Profilim					
18	Boyum					
19	Duyularının keskinliği					
20	Ağrıya dayanıklılığım					
21	Omuzlarımın genişliği					
22	Kollarım					
23	Göğüslerim					
24	Gözlerimin rengi					
25	Sindirim sistemim					
26	Kalçalarım					
27	Hastalığı direncim					
28	Bacaklarım					
29	Dişlerimin şekli					
30	Cinsel gücüm					
31	Avaklarım					
32	Uyku düzenim					
33	Sesim					
34	Sağlığım					
35	Cinsel faaliyetlerim					
36	Dizlerim					
37	Vücudumun duruş şekli					
38	Yüzümün şekli					
39	Kilom					
40	Cinsel organlarım					

EK-3

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

- 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
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler 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
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 7) Genel olarak kendimden memnunuz.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 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

EK-4

Beck Anksiyete Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Aşağıda insanların koyduğu ya da endişeli oldukları zamanlarında yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirmenin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yanına uygun yere (x) işareti koyarak belirtiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek et- kilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama kat- lanabildim	Giddi düzeyde Dayanmakta çok zor- landım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın- calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Toplam BECK-A skoru:.....

designed by İbrahim SONCUKURALDI

Beck Depresyon Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

- 1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanmıyorum.
- 2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamsarım.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
(2) Çeşitçe bakışta başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4 (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Herşeyden sıkılıyorum.
- 5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6 (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgınım.
(3) Kendimden nefrete ediyorum.
- 7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Herşeyi yanlış yapıyor oluşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.
- 8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek isterdim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10 (0) Her zaman olduğumdan daha can sıkıcı ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
(2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkıcı şeylere bile artık kızamıyorum.
- 11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğini kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiçkimseni istemiyorum.
- 12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13 (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14 (0) Eskisi kadar iyi iş gücü yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufak bir iş bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15 (0) Uykuym her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapmayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17 (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18 (0) Son zamanlarda zayıfladım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19 (0) Sağlığında ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrı, mide sancıları, kalızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafama başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20 (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla daha az ilgilim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21 (0) Cezalandırılması gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum.
(1) Yaptıklarımın dolayı cezalandırılacağımı düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Toplam BECK-D skoru:.....

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı soyadı : Nevin Işık
Doğum Tarihi : 05.02.1993
E-mail : isik-evin@hotmail.com
Tel: : 0541-890-30-01

EĞİTİM

Üniversite: Beykent Üniversitesi/ Fen-Edebiyat Fakültesi/ Psikoloji Bölümü(2011-2015)

Yüksek Lisans:Üsküdar Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü/Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı (2015-2017)

SERTİFİKALAR

Türk Psikologlar Derneği'nden 32 saatlik Çocuk Değerlendirme Testleri (Ankara Gelişim Envanteri-AGTE,Bender-Geşalt Görsel Motor Algı Testi,Peabody Resim-Kelime Testi,Resim Çizme Testleri,Cümle Tamamlama Testleri,Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği)

Türk Psikologlar Derneği'nden 64 saatlik WÇZÖ-IV (Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği)

Yeniden Sağlık Ve Eğitim Derneği (Oyun Terapisi Eğitimi)

STAJ DENEYİMLERİ

Gaziantep Dr.Ersin Arslan Hastanesi Psikiyatri Polikliniği

İstanbul Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Servisi

İstanbul Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Kapalı Kadın Servisi

İstanbul NP Beyin Hastanesi