

**SPOR YAPAN VE SEDANTER YAŞAYANLARDA ÇOK YÖNLÜ BEDEN-SELF  
İLİŞKİSİ**

**AYLIN ZEKİOĞLU**

138072

**CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ**

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü**

**Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Olarak Hazırlanmıştır.**

138072

**Danışman: Prof. Dr. Erol MİR**

**Y.Ü. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU  
DOKÜMANTASYON MERKEZİ**

**TEMMUZ-2003**

Aylin ZEKİOĞLU'nun YÜKSEK LİSANS tezi olarak hazırladığı "Spor Yapan Ve Sedanter Yaşayanlarda Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi" başlıklı bu çalışma, Jürimizce Lisans Üstü Eğitim Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirerek kabul edilmiştir.

09 / 07 /2003

Üye : Prof. Dr. Erol MİR (Danışman) .....

Üye : Yrd. Doç.Dr. Hüseyin ÇAMLIYER

Üye : Yrd. Doç.Dr. Selda BEREKET

Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 20.8.2002 gün ve .....10.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Ertan ÖZDEMİR

**YÜKSEK ÖĞRETİM KURULU DÖKÜMANTASYON MERKEZİ TEZ VERİ FORMU**

Tez No:

Konu Kodu:

Ünv. Kodu:

\* Not: Bu bölüm merkezimiz tarafından doldurulacaktır.

Tezin yazarının

Soyadı: ZEKİOĞLU

Adı: Aysin

Tezin Türkçe Adı: Spor Yapan Ve Sedarter Yaşayanlarda Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi

Tezin Yabancı Dildeki Adı: The Multidimensional Body-Self Relations Between Sportive And Sedentary Life Style

Tezin Yapıldığı

Üniversitesi: Celal Bayar

Enstitü: Sağlık Bilimleri

Diğer Kuruluşlar:

Tezin Türü: 1-Yüksek Lisans\*  
2-Doktora  
3-Tıpta Uzmanlık  
4-Sanatta Yeterlilik

Dili: Türkçe  
Sayfa Sayısı: 103  
Referans Sayısı: 45

Tez Danışmanı

Ünvanı: Prof Dr.

Adı: Erol

Soyadı: MİR

Türkçe Anahtar Kelimeler: Beden imgesi, Benlik, Spor

İngilizce Anahtar Kelimeler: Body Image, Self-esteem, Sport

Tarih: 09 / 07 / 2003

İmza:

## ÖZET

Bu çalışmada, düzenli spor yapan ve sedanter yaşayan üniversite öğrencilerinin beden imgesi ve bazı sosyodemografik özellikleri ile ilişkisi araştırılmıştır. Tıp Fakültesi, Eczacılık Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda okuyan öğrencilere sosyo demografik bilgi formu ve Çok Yönlü Beden Self İlişkileri Ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar sosyodemografik ve envanterin alt ölçeklerine göre tartışılmıştır.

Bulgular SPSS programının 10.0 versiyonuyla; Pearson korelasyon analiz testi, tek yönlü varyans analizi, Tukey's honestly Significant Difference-Post Hoc. Testi, Linear Regression uygulandı.

Araştırmaya 136 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bunlardan 25'i kadın, 43'ü erkek toplam 68'i sedanter yaşayan kesimi, 26'sı kadın, 42'si erkek toplam 68'i spor yapan kesimi içermektedir. Spor yapan ve sedanter yaşayanların Görünüşü Değerlendirme (GD) ortalama puanları sırasıyla 24.32 ve 20.89 olarak saptandı  $p<0.05$ . Görünüş Yönelimi (GY) ortalama puanları ise, spor yapanlarda 38.76, sedanter yaşayanlarda 33.97 olup, Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme (FYD) ortalama puanları spor yapanlarda 24.48, sedanter yaşayanlarda 21.45 olarak izlendi.  $p<0.05$ . Beden Algılarından Doyum (BAD) ortalama puanları ise, spor yapanlarda 219.66, sedanter yaşayanlarda 195.05 olarak görüldü.  $P<0.05$ .

Verilerden elde edilen bulgular ışığında, ölçeğin toplam puanları ortalaması açısından spor yapan ve sedanter yaşayan grupların karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu.

Anahtar Sözcükler: Beden imgesi, benlik, spor

## SUMMARY

The purpose of this study, it was to investigated the relationship of body image and social-demographic characteristics of university students with athletic and sedentary life style. Social-demographic data form and Multidimensional Body-self Relations Questionnaire have been applied to the students of Medicine, Pharmacy, and Physical Education and Sport Faculty.

The findings were analyzed with SPSS 10.0 pacet programusing Pearson's correlation test, one way variance analyse , Tukey's honestly significant difference-post hoc. test, Linear Regression test.

One hundred thirty six subjects were participated in this study. From 68 subjects with sedentary life style, 25 were female and 43 male. Twenty six female and 42 male subjects, totally 68, were in the athletic group. The mean values for appearance evaluation and orientiaton of students with athletic and sedentary life style were 24,32 and 20,89; and 38,76 and 33,97, respectively ( $p < 0,05$ ). The mean values for fitness evaluation were 24,48 for athletes and 21,45 for students with sedentary life style ( $p < 0,05$ ). The mean values for body areas satisfaction were 219,66 and 195,05 for students with athletic and sedentary life style, respectively ( $p < 0,05$ ).

Statistical significant relationship was found between athletic and sedentary life style in order of total points of inventory.

**Key words:** Body image, self-esteem, sport

## TEŞEKKÜR

Aydın kiŐiliklerini, tezimin hazırlanması sırasında tecrübelerini ve manevi desteğini esirgemeyen her zaman anımsayacağım, baŐta danıŐmanım Prof. Dr. Erol Mir olmak üzere, tezimin envanterini bana sağlayan ve kaynaklara ulaŐmamda bana yardımcı olan Yrd. Doç. Dr. Gökhan Çobanoğlu'na, kullandığım envanterin Türkiye'de geçerlilik-güvenirlilik çalıŐmasını yapan ve bana bu konuda tüm bilgilerini aktaran Cumhuriyet Üniversitesi Psikiyatri A.B.D. BaŐkanı Prof Dr. Orhan Doğan'a, tezimin istatistiksel değlendirmesinde bana yardım eden Ege Üniversitesi Psikoloji A.B.D.'dan Arkun Tatar'a ve çok değerli öğretim üyelerine, birlikte çalıŐmaktan mutluluk duyduğum öğretim görevlisi ve asistan arkadaşlarıma, idari bölüm görevlilerine, bana her zaman destek olan eŐim Osman Zekiöğlu'na ve aileme teşekkür ederim .

Aylin ZEKİÖĞLU



## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ÖZET	I
SUMMARY	II
TEŞEKKÜR	III
İÇİNDEKİLER	IV
ŞEKİLLER DİZİNİ	VI
ÇİZELGELER DİZİNİ	VII-X
GİRİŞ	1
ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR	3
GEREÇ VE YÖNTEMLER	5
<b>1.BÖLÜM</b>	
1.BEDEN İMGESİNİN TANIMI,ÖZELLİKLERİ,ANLAMI VE KURAMLARI	7
1.1.Beden imgesi tanımı ve özellikleri	7
1.2.Beden imgesi tanımlarına kuramsal yaklaşımlar	8
1.2.1.Psikanalitik Görüş	8
1.2.2.Varoluşçu Görüş	10
1.2.3.Diyalektik-Etkileşimci Görüş	10
1.2.4.Bireysel Psikoloji Yönelimli Görüş	11
<b>2.BÖLÜM</b>	
2.BEDEN İMGESİNİN OLUŞUM, VARSAYIM, ŞEMASI VE GELİŞİMİ	12
2.1.Beden imgesinin oluşum varsayımları ve gelişim	12
2.1.1.Beden şeması	12
2.1.2.Beden imgesi gelişimi	13
<b>3.BÖLÜM</b>	
3.BEDEN İMGESİ, BENLİK VE SPOR İLİŞKİSİ	15
3.1.Beden imgesi ve benlik ilişkisi	15
3.2.Beden imgesi ve spor ilişkisi	15
3.3.Benlik kavramı ve spor ilişkisi	16

## İÇİNDEKİLER (Devam ediyor)

## 4.BÖLÜM

	Sayfa
4.BEDEN İMGESİNİN BOZULMASI	19
4.1.Beden imgesinin bozulma nedenleri	19
5.VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZ VE SONUÇLARI	20
6. TARTIŞMA	76
7.ÖNERİLER	81
KAYNAKLAR DİZİNİ	82
EK AÇIKLAMALAR	85
Ek açıklamalar A	85
Ek açıklamalar B	87
ÖZGEÇMİŞ	



**ŒEKİLLER DİZİNİ**

<b>Œekil</b>	<b>Sayfa</b>
1-HiyerarŒik Fiziksel Ben Modeli	17
2-Egzersiz ve benlik Kavramı	17



## **CİZELGELER DİZİNİ**

Tablo 1. Tüm grupta sosyo demografik değişkenlerin sayı yüzde dağılımları. ....	20
Tablo 2. Tüm grupta genel görünüm ve özelliklere ilişkin değişkenlerin sayı yüzde dağılımları. ....	20
Tablo 3. Tüm grupta envaterin alt ölçekleri arası korelasyon katsayıları.....	21
Tablo 4. Sedanter yaşayanlarda ve Spor yapanlarda envaterin alt ölçekleri arası korelasyon katsayıları. .....	21
Tablo 5. Tüm grupta envaterin alt ölçekleri puanlarına ilişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları.....	22
Tablo 6. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının görünüş değerlendirme (GD) puanları ile karşılaştırılması. ....	23
Tablo 7. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının görünüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması. ....	24
Tablo 8. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanları ile karşılaştırılması.....	25
Tablo 9. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanları ile karşılaştırılması.....	26
Tablo 10. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş guplarının sağlık değerlendirme (SD) puanları ile karşılaştırılması.....	27
Tablo 11. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması.....	28
Tablo 12. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması.....	29
Tablo 13. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının görünüş değerlendirme (GD) puanları ile karşılaştırılması.....	30
Tablo 14. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının görünüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması.....	31
Tablo 15. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanları ile karşılaştırılması.....	32
Tablo 16. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanları ile karşılaştırılması.....	33
Tablo 17. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının sağlık değerlendirilmesi (SD) puanları ile karşılaştırılması.....	34
Tablo 18. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması.....	35

Tablo 19. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması .....	36
Tablo 20. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının görünüş değerlendirme (GD) puanları ile karşılaştırılması .....	37
Tablo 21. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının görünüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması.....	38
Tablo 22. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanları ile karşılaştırılması .....	39
Tablo 23. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanları ile karşılaştırılması .....	40
Tablo 24. Sedanter yaşarlarda, gelir gruplarının sağlık değerlendirilmesi (SD) puanları ile karşılaştırılması .....	41
Tablo 25. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması .....	42
Tablo 26. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması .....	43
Tablo 27. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının görünüşü değerlendirme (GD) puanları ile karşılaştırılması .....	44
Tablo 28. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının görünüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması.....	45
Tablo 29. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanları ile karşılaştırılması .....	46
Tablo 30. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının sağlık değerlendirmesi (SD) puanlarıyla karşılaştırılması .....	48
Tablo 31. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının sağlık yönelimi (SY) puanlarıyla karşılaştırılması .....	49
Tablo 32. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının beden algılarından doyum (BAD) puanlarıyla karşılaştırılması .....	50
Tablo 33. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının görünüş değerlendirme (GD) puanlarıyla karşılaştırılması .....	51
Tablo 34. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının görünüş yönelimi (GY) puanlarıyla karşılaştırılması .....	52
Tablo 35. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanlarıyla karşılaştırma.....	53

Tablo 36. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanlarıyla ile boy arasındaki bağlantı .....	54
Tablo 37. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının sağlık değerlendirmesi (SY) puanlarıyla karşılaştırılması .....	55
Tablo 38. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması .....	56
Tablo 39. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması .....	57
Tablo 40. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının görünüşü değerlendirme (GD) puanları ile karşılaştırılması .....	58
Tablo 41. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının görünüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması .....	59
Tablo 42. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanlarıyla karşılaştırılması .....	60
Tablo 43. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanları ile karşılaştırılması .....	61
Tablo 44. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının sağlık değerlendirmesi (SD) puanları ile karşılaştırılması .....	62
Tablo 45. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması .....	63
Tablo 46. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması .....	64
Tablo 47. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının görünüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması .....	66
Tablo 48. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanları ile karşılaştırılması .....	67
Tablo 49. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanları ile karşılaştırılması .....	68
Tablo 50. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının sağlık değerlendirmesi (SD) puanları ile karşılaştırılması .....	69
Tablo 51. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması .....	70
Tablo 52. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması .....	71

Tablo 53. Spor yapan ve sedanter yaşayanların görünüş değerlendirme (GD) puanlarının karşılaştırılması .....	72
Tablo 54. Spor yapan ve sedanter yaşayanların görünüş yönelimi (GY) puanlarının karşılaştırılması ...	72
Tablo 55. Spor yapan ve sedanter yaşayanların fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanlarının karşılaştırılması .....	73
Tablo 56. Spor yapan ve sedanter yaşayanların fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanlarının karşılaştırılması .....	73
Tablo 57. Spor yapan ve sedanter yaşayanların sağlık değerlendirmesi (SD) puanlarının karşılaştırılması .....	74
Tablo 58. Spor yapan ve sedanter yaşayanların sağlık yönelimi (SY) puanlarının karşılaştırılması.....	74
Tablo 59. Spor yapan ve sedanter yaşayanların beden algılarından doyum (BAD) puanlarının karşılaştırılması .....	75



## GİRİŞ

Günümüzde insanlar fizik görünüşleri ile fazla ilgilenmektedir. Bir çok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler, kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. İnsanlar güzel (yakışıklı)-çirkin olmalanna göre değerlendirilmekte, çocukluktan erişkinliğe kadar güzele (yakışıklıya) olumlu, çirkin olumsuz değerler yüklenmektedir (1).

Bu durumu günümüz kitle iletişim araçları da önemli ölçüde desteklemektedir. Toplumlar çekici bir bedene sahip olmaya büyük önem verdiğiinden görünüşümüz günlük yaşantımızın önemli parçasıdır (2). Medya (dergi, gazete, T.V., v.s) sosyal olarak kabul edilen, çekici ve zayıf bayan ve kaslı erkek figürlerini destekleyen yayınlar yaparak toplumun bu ideal figürlere benzeme isteğini arttırmaktadır (3).

Bireyin bedeninin kendi tarafından değerlendirmesi benlik kavramının ayrıntılı olumluluğunu kolaylaştırır ve benzer olarak beden hakkında negatif duygular ve negatif benlik kavramını meydana getirir. Fiziksel standartlara göre toplum ve diğerleri tarafından değerlendirilmede başarısızlık, benlik kavramı gelişimi üzerinde ezici içsel etkilere sahiptir. Bu nedenle insanlar kendilerine sunulan ideal ölçütlere göre bedenleri ile ilgili duygu ve tutum geliştirmektedirler. İdeal ölçülerden sapma o bireyin kendilik (self) değerlendirilmesinde değişmeye yol açar (4).

İnsanların vücutlarından hoşnut olma isteği, onları kendileri için uygun ve doğru olan vücut şekli ve ölçülerine ulaşma çabası içine sokmaktadır. Kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi, beden imgesinden hoşnut olma olarak adlandırılır (5). Fiziksel görünümünden hoşnut olmayan kişiler, bazen farklı metodlar kullanarak yenilenme yoluna giderler. Bu yenilenme çabası farklı stillerde kıyafet giymekten, estetik ameliyat olmaya kadar uç noktalara varabilir (3).

Bedenimiz kendimize ait duygu düşünce ve davranışlarımızın yanısıra çevremize olan etkileşim konusunda önemli işlevler yüklemiştir. Buradan da anlaşıldığı gibi gerek bilişsel gerekse duygusal alanlarda bedenimize yönelik yanlış imgelerin oluşumu kendimiz hakkındaki fikirleri ve dolayısıyla, çevre ile oluşan iletişimimizi olumsuz yönde etkileyebilecektir.

Bu çalışmanın amacı, üniversite gençliğinde düzenli spor yapan üniversite öğrencileri ile sedanter yaşayan üniversite öğrencilerinin beden imgesi düzeyini saptayarak bunu bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisini araştırmaktır.

Birinci bölümde, beden imgesinin tanımı, özellikler ve tanımlara kuramsal yaklaşımlar üzerinde duruldu.

İkinci bölümde, beden imgesinin oluşum varsayımları ve gelişimi üzerinde duruldu.

Üçüncü bölümde, beden imgesinin benlikle, sporla ilişkisi ve benliğin sporla ilişkisi üzerinde duruldu.

Dördüncü bölümde, beden imgesinin bozulma nedenleri üzerinde duruldu.

Daha sonra sonuçlar bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgular saptanarak değerlendirildi. Sonuçların tartışılması ve yorumundan sonra önerilerde bulunuldu. Son olarak da çalışmalar süresince yararlanılan kaynaklar ve ekler belirtilerek araştırma tamamlandı.





## ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

- 1-Mülazımoğlu Ö., Kirazcı S., Aşçı H., (2002) "Sporcu ve sporcu olayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri" adlı makalelerinde, 117 elit sporcuya sosyal fizik kaygı envanteri uygulanmıştır. Sporcu olanların fiziksel görünüşleri hakkında sporcu olmayanlara göre daha olumlu algılara sahip olduğu bulunmuştur (6).
- 2-Ersan E., Doğan O. (2002) "Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinde beden imgesinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi" adlı makalelerinde, 286 Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulundaki üniversite öğrencilerine beden self ilişkileri ölçeği kullanılmıştır. Kız öğrencilerde görünüş yönelimi puanının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (1).
- 3-Wifley ve Kunce (1996) "Differential physical and psychological effects of exercise" adlı makalelerinde, 22-75 yaşları arasında 49 erkek ve bayan denek arasında bireysel egzersiz programını 8 hafta boyunca uygulamışlardır. Fiziksel ben alt ölçeğini kullanmışlardır. Çalışmanın sonucunda da, sporun etkisiyle fiziksel benlik puanlarında anlamlı bir artış görülmüştür (7).
- 4-Aşçı, Kin ve Koşar (1996) "8 haftalık aerobik ve step etkinliğine katılımın fiziksel algılama ve beden imgesinden hoşnut olma üzerine etkisi" adlı makalelerinde, 45 bayan üniversite öğrencisine aerobik dans ve step çalışması 8 hafta boyunca uygulanmıştır. Kendini Fiziksel Algılama Envanteri kullanılmıştır. Kendini fiziksel algılamanın bütün alt boyutlarında anlamlı artış fakat aktivite türleri arasında anlamlı fark yoktur (8).
- 5-Uğur G.(1996) "üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi" adlı makalesinde, 246 kız ve 169 erkek 415 üniversite öğrencisine beden algısı ölçeği kullanılmıştır. Yaş grupları açısından beden algısında beden bölgelerinden memnuniyetleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur (9).
- 6-Aşçı F.H (1996) "Genç erkek milli basketbolcuların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri" adlı makalesinde, 32 erkek basketbol oyuncusuna Kendini Fiziksel Algılama Envanteri envanteri uygulanmıştır. Beden imgesi ile fiziksel algılamanın vücut çekiciliği alt ölçeği arasında anlamlı birlişki bulunmuştur (10).
- 7- Ece E (1996) "Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki" adlı makalesinde, 398 kişilik üniversite öğrencisine katz uyum skalası ve çok yönlü beden-benlik algısı envanteri kullanılmıştır. Beden algısı olumsuz olan bireyin psiko sosyal uyum güçlükleri yaşadıkları görülmüştür. Beden algısı ve ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (11) .
- 8-Page, Fox, Armstrong ve McAndle (1993) "Profiles of self-perception change following an eight week aerobic training programme" adlı makalelerinde 18 genç bayan deneğe bisiklet ergonometrisinde 20 dk. Aerobik çalışma 8 hafta boyunca uygulanmıştır. Kendini Fiziksel Algılama Envanteri kullanılmıştır. Kuvvet, kondisyon ve fiziksel algılamada anlamlı artış bulunurken, spor yeteneği ve vücut çekiciliğinde anlamlı artış bulunamamıştır. Genel benlik puanlarında da anlamlı artış bulunamamıştır (12).



9-Carusa ve Gill (1992) "Strengthening physical self-perceptions through exercise" adlı makalelerinin ilk bölümünde,34 bayan üniversite öğrencisine kuvvet antrenmanı ve aerobik antrenmanı 10 hafta boyunca uygulamışlardır. Kendini Fiziksel Algılama Envanteri envanteri kullanılmıştır. Kuvvet ve aerobik antrenman sonrasında fiziksel algılama puanlarında artış olduğu ama genel benlik puanlarında da artış saptanmış fakat istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır (13).

10-Carusa ve Gill (1992) "Strengthening physical self-perceptions through exercise" adlı makalelerinin ikinci bölümünde, 37 erkek ve 28 bayan deneğe kuvvet antrenmanı ve değişik fiziksel aktiviteler (voleybol, golf, eskrim, basketbol) 10 hafta uygulanmıştır. Kendini Fiziksel Algılama Envanteri kullanılmıştır. Hem fiziksel algılamada hem de genel benlik puanlarında anlamlı değişim olmamıştır (13).

11-A.Bozkurt, F.Çok (1990) "Bir grup üniversite öğrencisinde atılganlık düzeyi ile beden imajından sağlanan doyum arasındaki ilişki" adlı makalelerinde, 23 kız ve 39'u erkek üniversite öğrencisine beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma anketi uygulanmıştır. Beden imajından sağladıkları doyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kızların erkeklere göre beden imajlarından hoşlanma düzeyleri daha yüksek olduğu gözlenmiştir (14).

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

### Örnekleme:

Araştırma kapsamına alınan öğrenciler, rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan 136 kişilik örneklem grubunun; sedanter yaşayan 68 kişisi, Ege Üniversitesi Tıp ve Eczacılık Fakültesi'nde okuyan öğrencilerden seçilmiştir. Spor yapan 68 kişi ise, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Antrenörlük Bölümü öğrencilerinden seçilmiştir.

### Kullanılan ölçüm araçları:

1-Sosyodemografik Bilgi Formu

2-Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği

### Sosyodemografik Bilgi Formu:

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyo demografik özelliklerine ilişkin bilgileri edinmek amacıyla düzenlene formda yer alan değişkenler şunlardır: Doğum tarihi, cinsiyet, fakülte, ailesinin ekonomik durumu, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, saç rengi ve giyim tarzı

### Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği:

Çok yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği (MBSRQ) beden imgesi yapısının self-tutumsal yönlerini değerlendirmek için geliştirilen ve 69 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Orijinal MBSRQ' u 140 maddelik bir ölçek olarak geliştirilmiş, 54 maddelik kısa formu düzenlenmiştir. Kısa formuna Beden Algıları Doyum Skalası'nı (Body Areas Satisfaction Scale) oluşturan 9 madde ve ağırlıkla ilgili 6 madde eklendiğinden, kısa formun toplam madde sayısı 69 olmuştur.(44)

MBSRQ rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 2000 kişiye uygulanmış; ölçeğin psikometrik özellikleri değerlendirilmiş, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin alt gruplarının iç tutarlılıklarının 0.75-0.91 arasında değiştiği bulunmuştur.(45)

Beden imgesinin self tutumsal yönleri değerlendirmek için geliştirilen ölçeğin daha sonra kısa formu uygulama alanına girmiştir. Ölçeğin maddeleri 1-5 arasında bir puan verilerek değerlendirilir. Ölçekte ters anlatımlı olan maddelerde bulunmaktadır. (12,13,14,25,26,27,29,30,31,33,35,37,39,40,41) Bunların puanlamasında 5-1 arasında yapılmaktadır.

Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Doğan O. ve Doğan S. tarafından (1992) yapılan ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlaması 57 maddeden ve 7 alt gruptan oluşmaktadır.

1-Görünüşü Değerlendirme Alt Ölçeği (GD) 6 sorudan oluşmaktadır.

2-Görünüş Yönelimi Alt Ölçeği (GY) 10 sorudan oluşmaktadır.

3-Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme Alt Ölçeği (FYD) 6 sorudan oluşmaktadır.

4-Fiziksel Yeterlilik Yönelimi Alt Ölçeği (FYY) 9 sorudan oluşmaktadır.

5-Sağlık Değerlendirmesi Alt Ölçeği (SD) 6 sorudan oluşmaktadır.

6-Sağlık Yönelimi Alt Ölçeği (SY) 11 sorudan oluşmaktadır.

7-Beden Algılarından Doyum Alt Ölçeği (BAD) 9 sorudan oluşmaktadır.

Alt grup ortalama puanı (AGOP): Bir deneğin bir alt grubun maddelerinden aldığı toplam puanın, alt grubun toplam madde sayısına bölünmesi ile alt grup ortalama puanı bulunur. Buna göre bir deneğin alt grup ortalama puanı en az 1, en çok 5 olabilir.

Madde ortalama puanı (MOP): Bir deneğin tüm ölçek maddelerinden aldığı toplam puanın toplam madde sayısına (57) bölünmesiyle bulunur. Bu değerde en düşük 1, en yüksek 5 olabilir.

### **Uygulama ve analiz:**

Uygulamalar gruplar halinde sınıflarda gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde öğrenciler araştırmanın amaçları ve içeriği hakkında bilgilendirilmiştir. Uygulama yaklaşık 35-40 dk. sürmüştür. Uygulama, araştırmacı ve ders sorumlusu öğretim elemanı ile birlikte yürütülmüştür.

Bu araştırmada, 68'i sedanter yaşayan, 68'i spor yapan kesim olan üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Uygulanan testler sonucunda deneklerden elde edilen bulgular bilgisayar ortamında SPSS programının 10.0 versiyonuyla;

- 1- Tanımlayıcı istatistikler (en küçük değer, en büyük değer, standart sapma ve ortalama ölçek puanları için);
  - 2- Ölçek puanları arasında Pearson korelasyon analizi;
  - 3- Sosyo-demografik özelliklerin (bağımsız değişken) sayı yüzde dağılımları için frekans analizi;
  - 4-Bağımsız değişkenlerin kendi aralarında farklılığı tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi;
  - 5-Grup sayısı 2'den fazla olup tek yönlü varyans analizinde anlamlı farklılıklar elde edilen gruplarda da farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey's Honestly Significant Difference-Post Hoc. Testi;
  - 6-Ölçek puanlarının (bağımlı değişken) hangi bağımsız değişkenlerden etkilendiğini tespit etmek amacıyla da Stepwise yöntemi ile Linear Regression analizi;
- ....uygulanmıştır.

## 1. BÖLÜM

### 1-BEDEN İMGESİNİN TANIMI, ÖZELLİKLERİ, ANLAMI VE KURAMLARI

#### 1.1.Beden İmgesi Tanımı ve Özellikleri

Beden imgesi kavramı, önceleri fantom organ olgusu olarak bilinen herhangi bir ameliyat sonucu kaybedilmiş organı varmış gibi hisseden hastaların gözlemlerinden ortaya çıkmıştır. Beden imgesi bozukluğu ilk olarak XVI. yüzyılda bir cerrah olan Ambrois Pare'nin fantom organ olgusu raporunda belirtilmiştir. Ancak beden imgesi kavramını açıklayan çalışmalar XX. yüzyılın ilk yarısında yapılmıştır. Beden imgesi kavramı psikiyatri ve psikoloji tarihinde sık olarak kullanılmaktaydı (15).

1920'lerde bir nörolog olan Head ve ark.ları, beden şeması (body schema) terimini ilk defa kullanarak bu konuya yeni bir boyut getirmişlerdir. Head ve ark.larına göre beden şeması daha çok duyuşal kortekste organize olan geçmiş yaşantılar ve şimdiki duyumlardan oluşan bir bütündür. Beden şeması bedenın temel tanımıdır, pozisyonların haritasıdır ve algı duyumu tarafından sınır çizimi serebral korteks içinde yer alır (15).

Beden imgesi kavramının daha anlaşılabilir ve uygulanabilir olması, onun duyuşal-motor anlamına kişiler arası sosyo kültürel ve somut etkenleri ekleyerek olabilir. Buna göre beden imgesi kavramı salt bireyin bireysel ve ruhsal yatırımlarını kapsamaz aynı zamanda birey ve toplum için toplumsal anlamlar taşır (15,16).

Beden imgesi kavramı çeşitli disiplinlerde uygulama olanağı bulduğundan çeşitli tanımları yapılmıştır, ancak bunlar çoğunlukla beden imgesinin bir yönüyle ilgilidir. Genel olarak beden imgesi birbiri yerine geçen tanımlamalarla beden kavramı, beden algısı, beden şeması, beden egosu ya da beden sınırı (body boundary) şeklinde birbirinin yerine kullanılmıştır. Tanımlarda bir kaç şöyledir:

Kişinin kendi bedenine ve bedeninin çevreyle olan ilişkisine ilişkin algısı. Bu algı, iç duyumlara, bedensel duruştaki değişmelere, dış nesnelere ve insanlarla ilişkilere dayanır. Kişinin, kendi vücudu ve görünümü konusundaki, toplumsal olarak tanımlanan fiziki görünüm standartlarına dayalı tutum ve duyguları olarak tanımlanabilir (17).

Bedeni tanımanın ve bunun hareket olgusu açısından taşıdığı önemin deneysel olarak kavranmasına yönelik gayret, psikolojik-antropolojik yaşam kaliteleri ve nörofizyolojik-morfolojik özellikler şeklinde bir ayrıma gidilmesine yol açmıştır. Bedenin bir bütün olarak kavranması çerçevesinde "beden imgesi" bedenimizin morfolojik yapısının (şekil ,ölçü, kol ve bacakların konumu) algılanması ve anlaşılması ile ilgilidir (18).

Beden imgesi, kişinin bedeninin mental görünümü olarak kavramsallaştırılması, bedenın benliğe görünen biçimidir (4).

Beden imgesi, bireyin kendi bedenini algılamasıdır (19). Beden imgesi, bir kimsenin bedeni ile doyumuna işaret eder (20).

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

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

Beden imgesi ile ilgili çalışmalar sonucu koruyucu bir ruhsal yapı olarak beden sınırı (body boundary) kavramı ortaya çıkmıştır.

Beden sınırı bireyin fiziksel olarak en dıştaki sınırını veya bedenini ve çevresi arasında karşılaşılan noktayı algılamasıdır. Beden sınırı yaşam boyunca büyüyecek ve değişecektir. Beden imgesi sınırlarının gücü bireyden bireye değişir. Bu güç o bireyin dünya ile ilişkisinde hissettiği güven düzeyini gösterir (21).

## **1.2.Beden İmgesi Tanımlarına Kuramsal Yaklaşımlar**

Beden imgesi bir psikolojik yaşantı olarak bedene göndermede bulunan bir terimdir ve bireyin duygulanma ve kendi bedenine karşı tutumlarına odaklanır.

Beden imgesi çalışmalarında birçok kuramsal yaklaşımda beden algısının ne olduğunun kabulünde çeşitli uzmanlar tarafından kullanılan tanımlamalardaki ifade farklılıklarına rağmen genel olarak aynı temel kavramları içermeye eğiliminde olduğu görülür. Bu konuya ilişkin farklı kuramsal yaklaşımlar içinde ele alalım:

### **1.2.1.Psikanalitik Görüş:**

Beden imgesi konusu diğer yaklaşımlar arasında en fazla psikanaliz ve psikanalitik yönelimli kuramlar içinde önem taşımaktadır.

Psikanalistler, kişinin yaşamının erken dönemlerinde çevre benlik arasında açıkça ayırım yapmadığını düşünürler. Bununla birlikte içsel güçlerle ve gerilimi azaltıcı nesnelere, deneyimler ,öznel yaşantılar ve çevre içindeki dış dünya objeleri arasında zihinsel bir ayırımın gelişmesine neden olur.

Beden imgesini düşüncemizdeki biçim olarak tanımlarken bu yönde bizim beden oluşumumuz kendimize aittir. Bunun altında yatan temel sanı beden imgesinin bireyi etkileyen tüm duygusal yaşantı çeşitlerine bağlı olan zaman ve durumlara göre değişen bir kavram olduğudur (22).

Aslında beden algısı tüm ruhsal durumu etkiler. Yalnızca kendimizin psikolojik algısını değil sosyolojik fenomenlerini de içerir. Buna göre beden imgesi yapısı şu şekilde tanımlanabilir:

1-Bireyin aktüel öznel algısı; Görünüm ve fonksiyon yeterliliği..

2-Bireysel kişiliği birleştirici psikolojik faktörleri ortaya çıkaran duygusal deneyimleri...

3-Sosyolojik faktörler; Nasıl ebeveynlere sahip oldukları, toplumun bireyselliğe etkisi ve bireyin toplumun reaksiyonlarını yorumlaması...

4-İdeal beden algısı, kendi deneyimleri, algıları, diğer insanların bedenleriyle karşılaştırma ve özdeşimleri beden sürekliliğine doğru bireysel tutumları formüle edilir (23).

Beden imgesi egonun tepki verdiği şeylerin parçasıdır. Mental aktivitenin nesnesi olduğu kadar öznesidir ve özünde hem bilişsel hemde duygusaldır.

Freud, egoyu ilk olarak bedensel ego olarak tanımlar ve bedensel deneyimler merkezinde egonun geliştiğini belirtir. Freud, beden imgesi yazılarına büyük vurgu yapmıştır ve beden imgesinin egonun gelişimi için temel olarak görmüştür. Freud'un libido ve erojen bölgeler teorisini beden sınırları ve beden duyarlılığı alanlarına dayanarak ifade etmiştir. Freud ve psikanalitik yönelimli kuramsal yaklaşımı benimseyen uzmanlar, yetişkin beden algısını erojen hakimiyetinin her yeni alanının değişen istekleri ile başa çıkmak için de kendi başarı ve başarısızlıkların son bir ürünü olarak düşünmektedirler (24).

Bireyin beden imgesinin bilinçli yada bilinç dışı nasıl yapılandığını şu şekilde ifade edilebilir: Ortalama birey bedeninin ne kadar çekici olduğunun değerlendirilmesini yapar, işgal ettiği alanın ne kadar olduğunun kararını geliştirir, bedeninin güçlüğü, kolayca incilip incinemeyeceği hakkında sonuçlar çıkarır ve bedeninin maskülnite ve feminite standartlarına ne kadar örnek teşkil ettiğine karar verir (25).

Benlik ve çevre arasında bir sınır olarak beden imgesi fonksiyonu vurgulanmıştır. Buna göre beden sınırı kavramı kişinin başarıları ile etkileşimi sırasında sosyo-kültürel yönden önemlidir. Bu sınırlar bireyin başkalarına karşı tepkilerinde etkilidir. Koruyucu bir ruhsal yapı işlevi görmektedir. Beden sınırı yaşam boyunca büyüyecek ve değişecektir. *Beden imgesinin sınırlarının gücü bireyden bireye değişir, bu güç o bireyin dünya ile ilişkisinde hissettiği güven düzeyini belirtir* (24).

Beden imgesinin süreci için duygusal uyaran gerektiğini öne sürülmüştür. Çocuklarda olduğu gibi istekler hemen dışa vurulduğunda beden uyarıma hazır olup ve sürekli mevcuttur. Bununla birlikte kişi yetişkin hale gelirken sembolik ifade açık olarak yapılan ifadenin olmayışı ruh ve beden arasında genişleyen bir açığa neden olur (26).



Beden ve benlik ilişkisini göz önüne alarak bedensel benlik kavramından yola çıkarak bu kavramı beden imgesi, beden foksyonu, bedensel doyumun fizik deneyimlerinin kombinasyonları olarak tanımlanır. Bu varsayımına göre, farkındalık artışının gelişimsel sonucu ve bedensel benliğin bütünlüğü gerçeklik oluşumu içinde tanımlanır (27).

### 1.2.2.Varoluşçu Görüş:

Varoluşsal yaklaşımdan öncelikle etkilenmiş olan kuramcılar genelde beden imgesinden soyut bir yapı olarak söz etmezler. Ancak insan varoluşunun bir koşulu olarak bedene fazlası ile dikkat çekerler.

Varoluşsal düşüncede, beden bir varlık olarak nesnel bir doğaya sahip olduğu ileri sürülür. İnsan bedeninin nesnelligi insan varoluşuna anlam verir. Organizma ve çevre arasındaki ilişkiler varoluşsal anlamı oluşturmada önemlidir. Fakat bu ilişkiler daima belirsizdir (28).

Beden motive edici bir durumdur. Beden, psikolojik anlamlarla yüklü bir koşullar sistemi olarak kabul edilir. İnsan kavramını her bireyin bir varoluşsal hareketi olduğu fikrinin içinde organizmaya katılan ruhsallık olduğunu red etmektedir. Bedenin ifade ettiği anlamlar kişinin bütün varoluşu tarafından belirlenir. Beden potansiyel harekete sahiptir ve ifade edilen bir bütün olarak öznelleştirildiğinde etkili şekilde kullanılır (28).

Varoluşçu görüşe göre yaşam aktivitelerinin benlik tarafından değil, benlik ve beden arasındaki yaşanan ayrımın kaybolması tarafından tipik olarak eşlik edildiğini ve beden farkındalığı performansların geriye dönük yada şimdiki değerlendirme işlemi içinde meydana geldiğini savunmaktadır.

### 1.2.3.Diyalektik-etkileşimci görüş:

İnsan gelişiminin çok yönlü etiyolojik temellerden gelen bir işleyiş olduğu düşünülmektedir. Etkileşimsel modeller bireyin diğerlerinden farklı tepkilerini harekete geçirdiklerini ileri sürmektedirler ve sıra ile birbirini etkileyen kişiler olarak işlev gören her iki kişinin algılarının ip uçlarına bağlı olarak geri bildirim meydana getirilir (29).

İnsanların birbirleri ile karşılaşmaları esnasında çok yönlü bedensel değerlendirmeler oluşur ve bu karşılıklı iletişim sonucu olarak değer biçimi tarafından farkındalık sağlanır. Beden imgelerinin özel kompozisyonu, kendi görünüm imgesine çevresel tatmin ve diğerleri ile psikolojik deneyimlerine bağlıdır. Beden imgeleri yalnızca insanın birbirini etkileyen diyalektiği sağlamaz, bunlar kendi diyalektik etkileşimi için de araçlardır (30).

Buna göre beden imgesi kavramı, iki açıdan tanımlanabilir:

1-İçsel (internal)beden imgesi

2-Dışsal (eksternal) beden imgesi

İçsel görüş açısından bir kişinin beden imgesi, onun fiziksel benliğinin tasarladığı yönüdür. Kendini güçlü yada zayıf, büyük yada küçük, sağlıklı yada sağlıksız, formda yada biçimsiz, çevik yada sakar, ince yada şişman bir beden sahibi olarak tanımlayabilir.

Dışsal görüş açısından bireyin beden imgesi, diğerlerinin onu nasıl algıladığı yönüdür. Yakışıklı yada çirkin, esnek yada katı..., gibi.

İçsel yada dışsal görüş açıları diğer kişilerin bir kişiye tipik olarak kendi algısını ve bununla birlikte benlik kavramını etkileyen söylemlerdir.

Bireyin beden imgesi, erken çocukluk ötesinde yaşamın tüm periodlarında benlik değeri duygusunu önemli bir şekilde etkileyebilir. Beden imgesi ergenlik dönemi süresince bir benlik sembolü olarak en yüksek değere ulaşır. Bu dönemdeki bedensel hızlı değişim kabul edildiği ve genel olarak beden algıları, ideal benlerine daha yakın olduğunda kendilerini daha yeterli ve güvenli hissederler (30).

Kişiler arası yorum ve aktarım içinde beden dili, öznel olmayan iletişimin bir çeşidi, diğerlerine sözel ifadeden ziyade duruş, hareket ve jest aracılığı ile bildirme şeklidir. Beden dili ve beden imgesi birbiri ile yakından ilişkilidir. Bireyin fiziksel yeterlilik kavramı, onun duruş ve hareketlerini etkileyebilir ve bu davranışların diğerleri tarafından onun kişiliği hakkında bazı şeyler yansıttığı düşünülebilir (30).

Sonuç olarak diyalektik-etkileşimci teori, diğerlerinden alınan negatif yada pozitif geri bildirimlerin alınması sonucu fiziksel olarak çekici olan ve çekici olmayan bireylerin benlik imgeleri, sosyal mizaçları, farklı kişiler arası etkileşimlerinde önemli rol oynamaktadır. Fiziksel çekiciliğin çok yönlü yapısına katkıda bulunan değişik yapılardan en etkili olanı beden yapısı ve beden imgesidir (31).

#### **1.2.4. Bireysel Psikoloji Yönelimli Görüş:**

Morfolojik olarak yetersizlik hisseden kişilerin yaygın aşağılık duygusu geliştirdiğini, yetersizlik hisseden bireylerin sadece fiziksel yönde değil, yetersizlik ve eksikliklerini ilişkili alanlarda başka organını kullanarak telafi etmeye çalıştıklarına inanmaktadır. Bu kompanze edici tepkilerin benlik saygısının en istenilen kaynakları kaybedildiğinde benlik saygısını kazanma ihtiyacı tarafından motive edildiği düşünülmektedir. Buna çocukluğu fiziksel yetersizlik ve hastalıkla geçiren ünlü boksör Theodore Roosevelt ve çekici olmayan bir bayanın, maskülen nitelik aranan mesleğe yönelebilmesi örnek olarak verilebilir (32).



## 2.BÖLÜM

### 2.BEDEN İMGESİNİN OLUŞUM, VARSAYIM, ŞEMASI VE GELİŞİMİ

#### 2.1.Beden imgesinin oluşum varsayımları ve gelişimi

Beden imgesinin tanımlanması için teorik ve kavramsal yapılar gözden geçirildiğinde beden imgesinin; beden şeması, beden egosu, beden sınırı gibi kavramların benlik kavramı içinde önemli bir yer kapladığı hatta zaman zaman birbiri içinde kullanıldığı görülmektedir.

Bunlar göz önüne alındığında beden imgesi kavramı oluşumunu açıklamaya yönelik temel üç varsayım bulunmaktadır.

##### 1.Varsayım:

Bireyin bir tek beden algısına sahip olduğunu öngörmektedir. İnsan bedeninin tümünü görsel algılarımızla anlamak mümkün değildir. Örneğin; aynadaki görüntümüz, video çekimleri, fotoğraf... vb.lerde genellikle bedenimizin bir parçası (ön, arka, yan gibi) görünür.

Çeşitli hareketlerimiz, postürümüz, mimiklerimiz ve vokal nüansımız tüm bunlar farklı algılarımızı gösterir. Sonuç olarak, bedenimizi birbirinde farklı beden imgeleriyle oluştururuz ve biz tüm bunları yalnızca tek algılanan bir bütün olarak kavrarız. Bu şekilde beden, nosyonu sayısız beden imgelerinin bir bütün kompozisyonu olarak varolur (30).

##### 2.Varsayım:

Beden imgeleri yalnızca fizik benliğin yansımaları şeklinde olmayıp davranışın ve görünümünün tahmini ile ilgilidir. Bununla birlikte beden imgesi, sosyal organize davranışlarımızın mental temel taşlarıdır (30).

##### 3.Varsayım:

Beden algısı yalnız fizik benlikle sınırlanmaz. Buna bizim dışımızdaki diğerlerinin algısı da karışır. Bu algılar sonucu dışsal (extraneous) yani dıştan gelen beden algıları olarak beden imgemizi biçimlendirir. Bu algısal ve fonksiyonel oluşum bizim dışsal beden imgelerimizin tümü kendi beden imgemizle aynıdır. Bunlar bizim tasarımı ile ayrılmaz ortak olan psikolojik özelliklerdir. Bununla birlikte dışsal beden imgemiz kendi kavramlarımız ve diğerlerinin kavramlarından oluşur. Bunlar sosyal davranışları fiziki, sözel olmayan sunumları ve duygusal durumları bizim yorumumuza hizmet eder (30).

#### 2.1.1.Beden Şeması:

Beden imgesinin gelişimini açıklamada öncelikle bilinmesi gereken durum; beden şemasının temel olarak görüldüğü ve bundan beden imgesine doğru hiyerarşik bir ilerleme olduğu ve her ikisinin üzerinde de benlik kavramının oluştuğu, kısaca şemadan imgeye ve benlik kavramına gelişimsel bir sıranın varlığı açıkça görülür.

Buna göre beden şeması, bedenın resmidir. Beyinde bu diyagramın geliştirildiği düşünölmektedir. Mekan içinde beden bölümleri ve bedenın kendisi yönlendirilemez ve yapılan amaçlı hareketleri koordine eden serebellum tarafından bilinç dışı koordineli fonksiyonlardan farklılaşır. Bunlar beden şeması tarafından kontrol edilen amaçlı davranışlardan çok, kas gruplarının koordinasyonunu ve istemsiz hareketlerini içermektedir. Beden farkındalığının en gerçek kaynakları haptik (fizksel temas hissi ile ilgili) ve kinestetik (hareket hissi) ip uçlarıdır ve bunlar beden imgesinin gelişiminde önemli rol üstlenirler (33).

Beden şemasının nasıl oluştuğunu bilmek güçtür, bununla birlikte doğuştan var olduğuna dair bazı deliller vardır ve bebek üzerindeki etkili olan sayısız duyumlardan dolayı değişmekte olduğu düşünölmektedir. Çocuğun ilk deneyimlerini sadece tahmin edebilirken bu ilk deneyimlerde ilgili duyumların çocuğun beden sınırları kavramını oluşmasında önemli rol oynadığını söylemek mümkündür (33).

### 2.1.2.Beden İmgesi Gelişimi:

Bebekler sadece doğuştan var olan bir beden şemasına sahiptirler. Fakat kısa zamanda bedeniyle bunu değiştirmeye başlarlar. Beden imgesinin gelişimi erken gelişim evrelerinde başlar ve zaman içinde çoklu algıların bütünleştirilmesiyle ortaya çıkar.

Beden imgesini ortaya çıkaran uyaranlar bedenın iç ve dış yüzeylerinden gelen uyaranlardır. Bir başka deyişle beden imgesi kişiler arası ilişkiler ve kişinin iç yaşantılarıyla belirlenir. Bunlar zamanla kişinin benliği ile bütünleşir (24).

Beden imgesi önceki beden imgesi deneyimlerinin mental sunumlarıdır. İnsanın bedensel deneyimleri iki kategoriye ayrılabilir:

1-İçsel (Internal) beden imgesi: açlık, susuzluk, cinsellik örnek verilebilir. Bizim içsel farkındalığımız acı duyumunu, dokunma, pöstür değişimi, susama veya seksüel deneyimler gerçek oluşumlara bağlıdır. Bunların kesilmesi sonrası içsel duyumlar zihinsel olarak tekrar oluşamaz. İçsel beden algıları beden imgesinin sonucu değildir. Bununla birlikte içsel beden algıları bellekte saklanır. Bu tekrarlanan içsel beden duyumlarını tanıma yeteneğinden oluşur.

2-Dışsal (Eksternal) beden imgesi: Videodan kendini görme örnek verilebilir. Bu ayrım çeşitli nörofizyolojik farklılıklarla temeldir. Bireyin çeşitli beden parçalarının algısını içerir. İnsanın görünüm ve davranışları içsel fizksel ve psikolojik durumları yansıtır. Sonuç olarak tüm beden algıları bizim kendimizin ve dışsal olmak üzere iki komponenti içerir. Bunlar:

1-Fizik komponentler; Bunlar bedensel özellik veya hareketlerdir.

2-Psikolojik anlamı bu da duygu durumları düşünce ya da farklı bedensel özellik veya eylem, kişisel farklılık tarafından sunulur.

Beden imgesinin gelişimi bebeklikte başlar, yaşam boyu gelişir ve değişir. Doğumda bebeğin bir fiziksel imgesi yoktur. Rahatlama, açlık, doyum, haz duyma, hoşnutsuzluk ve ağrı duyularını hisseder. Bebeğin bilişsel yetenekleri hala olgunlaşmamış ve dışsal objelerin görünümü nöral olarak deneyimseldir (35).

Normal gelişim daha çok bütünsel ilerleyen beden şeması birleşimi tarafından karakterizedir. Dokusal uyaranlarla bedenini ve elleriyle çevresini tanımaya başlar. Ben ve ben değil kavramları oluşur (34).

Kısaca tüm fizik ve duygu durumlarının hatırlanması diğerlerinin görünümleri, ilişkileri ve deneyimleri sonucudur. Bu da diğerlerinin bedensel sunum doğruluğu dışsal beden algılarına bağlıdır. Dışsal beden algımız böylelikle diğerleri ile önceki ilişkileri hatırlatır. Dışsal beden imgeleri temel güvenin ve bağlılığın kurulmasında önemlidir. Dışsal beden imgeleri bebeğin zihinsel içeriğini sunar, bunlar bebeğin bilişsel potansiyelini anlamak için gereklidir (30).

Beden imgesinin gelişmesi ve sürekli olarak değişmesi bedensel gelişme dışında birçok etkenlerle belirlenir. Bunlar arasında bireyin benlik gücü, dürtüleri, güdülenmesi, kendilik imgesi, güven duygusu cinsiyeti, öğrenme ve olgunlaşma düzeyi, bedenine karşı duyarlılığı ve verdiği anlam, nesne ilişkileri, başkalarına karşı tutumu ile başkalarının ona karşı tutumu, toplumun beden görünüşüne verdiği değer sayılabilir (35).

### 3.BÖLÜM

#### 3.BEDEN İMGESİ, BENLİK VE SPOR İLİŞKİSİ

##### 3.1.Beden imgesi ve Benlik ilişkisi:

Beden imgesiyle benlik imgesi arasında yakın ilişki olduğu görüşü giderek daha çok kabul görmektedir. Beden imgesi tanımları arasında "bedenin benliğe görünen şekli", "kişinin sahip olduğu benliğin resmi" gibi tanımlar vardır.

Benliğin tanımları arasında da kişinin kendisi hakkında ne düşündüğü ve yine kişinin başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğü konusundaki görüşüdür. Diğer bir deyişle, yine kişinin kendi karakteri, değer yargıları, yetenek sınırları ve bunların başkalarına benzer yönleri ve benzemeyen yönleri görüşü de olabilir (36). Bu tanımlarla da beden imgesi ve benlik arasında bir ilişki olduğu görülmektedir.

Buna göre benlik imgesinin gelişmesinde bireyin kendini anlamasında beden ve beden imgesinin önemi büyüktür. Kişinin görünüşünde bir değişiklik ya da bozukluk olmadığı halde beden imgesi bozursa kendisini değerlendirme veya beden imgesinde bir bozukluk olacaktır (19).

##### 3.2.Beden İmgesi ve Spor :

Spora katılımın psikolojik gelişime etkisi uzun yıllardan beri araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Araştırmacılar tarafından spora katılımı ilişkisi araştırılan kavramlardan biri "beden imgesi" dir. McCandles bedenin toplumsal ve kişisel gelişimi etkilediğini ve toplumsal yaşamın temelinde kişinin beden özelliklerinin ve bedenine ilişkin tutumlarının yattığını belirtmiştir (37). Yine Yörükoğlu, gençlik döneminde fiziksel büyümeyle ortaya çıkan bedensel değişikliklerin gencin ruhsal ve toplumsal uyumunu etkilediğini ortaya koymuştur (39).

Kişinin psikolojik gelişiminde önemli yer tutan beden imgesi kişinin bedeninden elde ettiği doyum düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Beden imgesi, metabolizmaya ilişkin etkenler, bedendeki değişimler, toplumdaki ideal fiziksel özellikler, beden gelişiminin erken zamanında ya da geç olgunlaşması gibi etkenlerden etkilenir (5).

Spora katılımda beden imgesini etkileyen ve kişinin beden imgesinden hoşnut olma düzeyinin artırılmasında kullanılan spor bir araçtır. Yapılan araştırmalarda spora katılımın beden imgesi üzerine etkisini açıkça ortaya koymaktadır.

Erşan ve ark.larının (1) yaptığı çalışmada, spor etkinliklerine katılma, fiziksel görünüşü istenen biçime getirebileceği gibi, beden imgesi ve benlik saygısını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bu çalışmada düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin beden imgesi ortalama puanları, düzenli spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

C.Carusa ve ark.larının (13) yaptıkları çalışmada da, bayan üniversite öğrencilerine kuvvet antrenmanı (aerobik antrenman) 10 hafta boyunca uygulanmıştır. Kendini fiziksel algılama envanteri kullanılmıştır. Bu antrenmanlar sonrasında fiziksel algılama puanlarında artış olduğu ve genel benlik puanlarında artış olduğu fakat anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın ikinci boyutunda da kuvvet antrenmanı ile birlikte değişik fiziksel aktiviteler (voleybol, golf, eskrim, basketbol) 10 hafta boyunca uygulanmıştır. Aynı envanter kullanılmıştır. Hem fiziksel algılamada hem de genel benlik puanlarında anlamlı değişiklik görülmemiştir.

A. Page ve ark.larının (12) yaptıkları çalışmada, bayan sporculara bisiklet ergonomisinde 20 dk. aerobik çalışma 8 hafta boyunca uygulanmıştır. Kendini fiziksel algılama envanteri kullanılmıştır. Kondüsyon ve fiziksel algılama puanlarında anlamlı artış bulunurken, benlik puanında anlamlı artış bulunamamıştır.

Aşçı ve ark.larının (8) yaptığı çalışmada, bayan üniversite öğrencilere aerobik dans ve step çalışması 8 hafta boyunca uygulanmıştır. Kendini fiziksel algılama envanteri kullanılmıştır. Kendini fiziksel algılamanın tüm alt boyutlarında anlamlı bir artış görülmüştür.

Yine Ö.Mülazımoğlu ve ark.larının (6) yaptıkları bir çalışmada da, elit sporcular ve sporcu olmayanlara Sosyal fizik kaygı envanteri kullanılmıştır. Sporcu olanların fiziksel görünüşleri hakkında, sporcu olmayanlara göre daha olumlu algılamalara sahip olduğu bulunmuştur.

### **3.3.Benlik Kavramı Ve Spor:**

Son yıllarda, fiziksel aktivite ve egzersizin popüler hale gelmesi değişik alanlardan birçok araştırmacıyı fiziksel aktivitenin, fiziksel uygunluğu artırmanın psikolojik yararlarını araştırmaya yönlendirmiştir. Beden eğitmciler, egzersiz fizyologları, psikologlar, psikoterapistler ve fizik tedavi uzmanları bu konuyu ele alan araştırmalar arasında yer almaktadır (39).

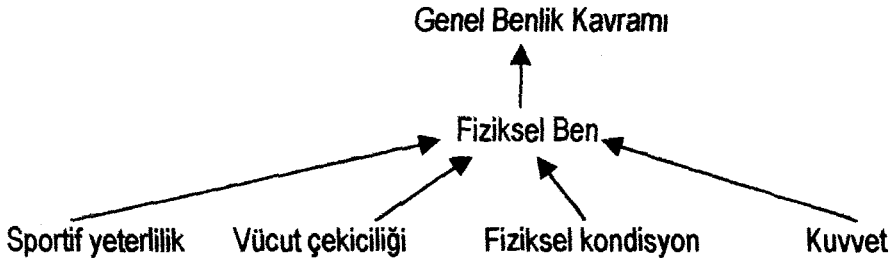
Birçok araştırma, fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık üzerine yararlarını ve kişinin psikolojik fonksiyonlarını geliştirilmesinde uygun yardım stratejisi olarak kullanıldığını ortaya koymuştur. Benlik kavramı, zihinsel sağlığın ve bireyin psikolojik fonksiyonlarının göstergesi olmasından; kişinin günlük yaşamındaki mutluluğu, yaşamın farklı boyutlarındaki başarı, insanlarla etkili ve iyi bir ilişki kurmadaki önemli rolünden dolayı sporla, fiziksel aktivite, egzersiz ile ilişkisi en çok araştırılan psikolojik kavramlardan biri olmuştur.

Benlik kavramı ile spor arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından ortaya konmuştur. Oyun sahalarının, spor sahalarının kısacası sporun olumlu benlik kavramı gelişimi için bir araç olduğunu, hareketin kişiyi kendi dünyasını bulma fırsatı tanıdığını, sporla kişinin duygularını anlama fırsatı bulduğunu vurgulamıştır (39). Benlik kavramı ve spor arasındaki ilişkinin psiko-motor boyutta özelleştirerek ele alınması ve alana özgü araçlarla ölçülmesi gerekmektedir ve çok yönlü benlik kavramının bir boyutu olan "fiziksel ben (physical self-concept)", "kendini fiziksel algılama (physical self-

perception)" kavramları gündeme gelmektedir. Bunlar benlik kavramının önemli bir boyutudur. Fiziksel yeteneklerimizi içeren bu kavram kişiliğimizin referans noktasıdır (40).

Benlik kavramı kadar kişiliğimizde önemli rol oynayan bu kavram, bireyin fiziksel boyutta örneğin, kuvvet, dayanıklılık, spor yeteneği, görünüm gibi, kendini algılaması olarak tanımlanabilir (41).

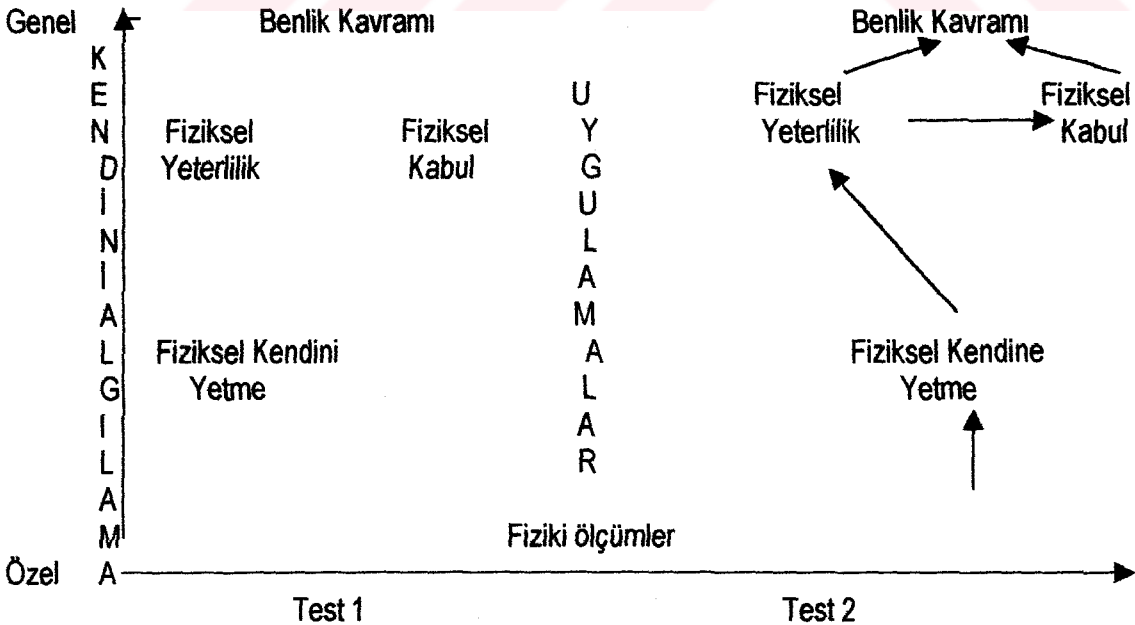
Fox ve Corbin, psiko-motor boyutta fiziksel algılamasının değerlendirilmesi için temelde hiyerarşik benlik kavramı modeline dayanan bir hiyerarşik fiziksel algılama modeli ortaya koymuşlardır.(Şekil-1)



Şekil-1 Hiyerarşik fiziksel ben modeli (41)

Bu hiyerarşik modelden yola çıkarak psiko-motor boyuta özgü envanterler geliştirilmiştir. Örneğin Fox ve Corbin (1989) "Kendini fiziksel algılama envanteri", Marsh, Richard, Johnson, Rache ve Tremayne (1994) ise "Maesh kendini fiziksel tanımlama envanteri" ni geliştirmişlerdir.

Fox'un yanısıra Sonstroem ve Morgan'ın (1989) "Egzersiz ve benlik kavramı Modeli" de fiziksel benin egzersiz ile benlik kavramını ilişkilendirmekteki önemini vurgulamaktadır(Şekil-2).



Şekil-2 Egzersiz ve Benlik kavramı Modeli (42)



Bu modelde benlik kavramı modeli temel alınarak geliştirilmiştir. Duruma özgü kavramdam "fiziksel kendine yetme (physical self-efficacy)" bu modelin temelinde bulunmaktadır. Modelde özel kavramlardan başlayarak daha genel kavrama doğru giden bir hiyerarşi söz konusudur. Genel benlik kavramıda bu hiyerarşinin en üst noktasında yer almaktadır. Bu modele göre, alt bölümlerdeki kavramlar üstte bulunan benlik kavramının bir parçasıdır. Bu alt boyuttaki değişim genel benlik kavramına aktarılır (42).

Modelde yer alan kavramların tanımları aşağıda belirtilmiştir.

-FİZİKSEL ÖLÇÜMLER: Fizyolojik ve fiziksel testler sonucu elde edilen verilerdir. Gerekli fiziksel uygunluk parametrelerinin örneğin; kuvvet, aerobik dayanıklılık, esneklik, vücut kompozisyonu ölçülmesini içerir.

-FİZİKSEL KENDİNE YETME (PHYSICAL SELF-EFFICACY): Yeterlilik boyutunun en alt düzeyinde olan bu kavram özel bir fiziksel konuya özgü yeterlilik anlamını taşır. Örneğin; kuvvetle kendini yeterli görme, bisiklete binmede, jog yapmada kendini yeterli görme gibi.

-FİZİKSEL YETERLİLİK (PHYSICAL COMPETENCE): Fiziksel yeterlilik kavramı, kişinin bütün fiziksel uygunluk parametreleri için sahip olduğu kendine ait değerlendirmelerin tümüdür.

-FİZİKSEL KABUL (PHYSICAL ACCEPTANCE): Bu kavram, kişinin değişik vücut parçalarından hoşnut olup olmaması olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle; kişinin vücudundan, vücut parçalarından elde ettiği doyum düzeyidir.

-GENEL BENLİK KAVRAMI (GLOBAL SELF-CONCEPT): Kişi yaşamının değişik boyutlarda kendini değerlendirmesidir (42).

## 4.BÖLÜM

### 4.Beden İmgesinin Bozulması:

Birey kendi bedenini ve beden parçalarının işlevlerinin nasıl olması gerektiğine ilişkin içe alınmış bir mental görüntüye (imgeye) sahiptir. Herhangi bir anda bireyin bedenini algılaması ile bedeninin mental görüntüsü arasında bir uyumsuzluk olması beden imgesi için bir tehdit oluşturur. Bu tehditin bir beden imgesi bozukluğuna yol açıp açmayacağı bireyin beden imgesini tehdit eden değişikliği algılamasına, beden algısı ve kabul düzeyine, benlik imgesine ve bu tehdide karşı geliştireceği uyum düzeyine bağlıdır (19).

Beden imgesi değişikliklerini beden sınırı kavramına dayalı olarak incelenmiştir. Genel olarak beden imgesi bozuklukları fizyolojik-patolojik, hızlı-yavaş gelişen, geçici-kalıcı gibi başlıklarla incelenir. Bu başlıklar beden ve beden parçalarında bir değişikliği, kaybı, işlev bozukluğunu ve azalmasını, kontrol kaybını gösterir (35).

Beden imgesi bozuklukları şu başlıklarda incelenebilir:

1-Fizyolojik değişiklikler; adölesandaki gencin görünümüne bağlı şekil bozukluğu, yaşlılık dönemleri, hamilelik

2-Yavaş gelişen değişiklikler; obezite, artrit, multiple sclerosis

3-Hızlı gelişen değişiklikler; yaralanma, akut hastalık, acil cerrahi müdahaleler, plejiler

4-Geçici değişiklikler; tansiyon, kateter

5-Kalıcı değişiklikler; amputasyon, mastektomi, histerektomi

6-Teknolojiye bağlı değişiklikler; ilaçlar, hemodiyaliz, protez, organ nakli

7-Bunalım yaratıcı durumlar; uzun süre hastanede yatma, lavman, yatak banyosu

8-Ruhsal bozukluklar; anoreksiya bulimia, depresyon, şizofreni (35).

Beden imgesi bozuklukları her bireyde farklı algı, farklı ruhsal, toplumsal sorun ve farklı baş etme çabaları ortaya çıkartmaktadır.



## 5. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZ SONUÇLARI

Tablo 1. Tüm grupta sosyo demografik değişkenlerin sayı yüzde dağılımları.

		Spor yapanlar	Sedanter yaşayanlar	TOPLAM
Yaş gruplarına göre denek sayısı	20 YAŞ ALTI	8	16	24
	21 YAŞ	5	19	24
	22 YAŞ	15	12	27
	23 YAŞ	14	11	25
	24 YAŞ	11	5	16
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	15	1	16
Cinsiyete Göre Denek Sayıları	KADIN	16	25	51
	ERKEK	42	43	85
Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Denek Sayısı	200-400 MİLYON	14	11	25
	400-600 MİLYON	20	17	37
	600-800 MİLYON	16	5	21
	800-1 MİLYAR	9	16	25
	1-3 MİLYAR	7	15	22
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	-	1	1

Tüm grupta sosyo demografik değişkenlerin sayı yüzde dağılımları yukarıdaki tabloda spor yapanlar ve sedanter yaşayanlar için ayrı ayrı olarak verilmiştir.

Tablo 2. Tüm grupta genel görünüm ve özelliklere ilişkin değişkenlerin sayı yüzde dağılımları.

		Spor yapanlar	Sedanter yaşayanlar	TOPLAM
Vücut Ağırlığına Göre Denek sayısı	40-45 KİLO	-	1	1
	45-50 KİLO	4	3	7
	50-55 KİLO	12	12	24
	55-60 KİLO	9	9	18
	60-65 KİLO	8	10	18
	65-70 KİLO	5	10	15
	70 KİLO VE ÜSTÜ	30	22	52
Boy Durumuna Göre Denek Sayısı	1.50-1.55 METRE	-	1	1
	1.55-1.60 METRE	1	3	4
	1.60-1.65 METRE	7	7	14
	1.65-1.70 METRE	15	13	28
	1.70-1.75 METRE	12	13	25
	1.75-1.80 METRE	12	10	22
	1.80 VE ÜSTÜ	21	19	40
Saç Rengine Göre Denek sayısı	SARI	16	4	20
	SİYAH	23	31	54
	KIZIL	3	2	5
	KAHVERENGİ	25	31	56
Giyim tarzına Göre Denek sayısı	SPOR	54	51	105
	KLASİK	10	11	21
	ABIYE	3	2	5

Tüm grupta genel görünüm ve özelliklere ilişkin değişkenlerin sayı yüzde dağılımları yukarıdaki tabloda spor yapanlar ve sedanter yaşayanlar için ayrı ayrı olarak verilmiştir.

Tablo 3. Tüm grupta envaterin alt ölçekleri arası korelasyon katsayıları.

	GD	GY	FYD	FYY	SD	SY
GY	,6896*					
FYD	,6323*	,4243*				
FYY	,3674*	,3017*	,4897*			
SD	,4641*	,3322*	,5280*	,3474*		
SY	,3485*	,2800*	,3883*	,5405*	,4596*	
BAD	,7943*	,6898*	,7631*	,6650*	,7008*	,6828*

\*p<0.05

Envaterin alt ölçekleri arasında elde edilen korelasyon (Pearson Korelasyon Katsayısı) katsayıları yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi oldukça yüksektir ve tüm alt ölçeklerin birbirleri ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkileri vardır.

Tablo 4. Sedanter yaşayanlarda ve Spor yapanlarda envaterin alt ölçekleri arası korelasyon katsayıları.

		GD	GY	FYD	FYY	SD	SY
Sedanter yaşayanlar	GY	,6698*					
	FYD	,7113*	,5244*				
	FYY	,5103*	,5014*	,5321*			
	SD	,5605*	,3996*	,6606*	,2644*		
	SY	,3699*	,3725*	,4264*	,3703*	,5544*	
	BAD	,8325*	,7510*	,8302*	,6631*	,7384*	,6762*
Spor yapanlar	GY	,6059*					
	FYD	,3769*	-,0398				
	FYY	,0944	-,1107	,3291*			
	SD	,2540*	,0841	,2373	,3482*		
	SY	,1750	-,0102	,1910	,5991*	,3040*	
	BAD	,6596*	,3964*	,4945*	,6248*	,6199*	,6480*

\*p<0.05

Sedanter yaşayanlar ve spor yapanlar ayrı ayrı olarak ele alındıklarında ise envaterin alt ölçekleri arasında elde edilen korelasyon katsayıları yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi elde edilmiştir. Tüm grupta elde edilen sonuçların aksine bazı alt ölçeklerin birbirleri ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler göstermedikleri görülmektedir.

Tablo 5. Tüm grupta envanterin alt ölçekleri puanlarına ilişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları.

Envanter Alt Ölçekleri	Regresyon Denklemine giren Bağımsız değişkenler	R	R <sup>2</sup>	Beta	F
GD	Boy	,48449	,23473	-,320526	8,51175*
	Yaş			-,325199	
	Giyim tarzı			,182869	
GY	Ekonomik durum	,28265	,07989	,232828	4,90572*
FYD	Yaş	,21672	,04697	,216716	5,61794*
FYY	Yaş	,20451	,04182	,204511	4,97615*
SY	Yaş	,29637	,08784	,254273	5,44060*
	Cinsiyet			-,223583	
BAD	Yaş	,37705	,14217	,260780	6,18712*
	Boy			-,206469	

$p < 0.05$

Tüm grupta envanterin alt ölçek puanları için yapılan Lineer Regresyon analizinde Stepwise yöntemi kullanılarak yukarıdaki tabloda gösterilen sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlarda sadece regresyon eşitliğine giren ve istatistiksel olarak anlamlı olan bağımsız değişkenler gösterilmiştir. Buna göre GD alt ölçeğinde boy, yaş, giyim tarzı; GY alt ölçeğinde ekonomik durum; FYD alt ölçeğinde yaş; FYY alt ölçeğinde yaş, SY alt ölçeğinde yaş, cinsiyet ve son olarak da BAD alt ölçeğinde yaş ve boy bağımsız değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı olan bağımsız değişkenler olarak regresyon eşitliğinde yer almışlardır.

**SEDANter YAŞAYANLAR- SPOR YAPANLARIN SOSYO-DEMOGRAFIK ÖZELLİKLERLE İLİŞKİSİ**  
**YAŞ GRUPLARININ GÖRÜNÜŞ DEĞERLENDİRME (GD) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, yaş gruplarının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,58)= 0,7530$   $p>0,05$   
 Spor yapanlarda, yaş gruplarının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)= 0,6660$   $p>0,05$

Tablo 6. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının görünüş değerlendirme (GD) puanları ile karşılaştırılması.

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	20 YAŞ VE ALTI	16	21,8750	3,6309
	21 YAŞ	19	21,0000	5,4467
	22 YAŞ	12	18,8333	4,7450
	23 YAŞ	11	21,6364	3,6952
	24 YAŞ	5	21,0000	2,0000
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	1	20,0000	
	TOPLAM	64	20,9063	4,3742
Spor yapanlar	20 YAŞ VE ALTI	8	22,8750	4,0156
	21 YAŞ	5	22,8000	6,6858
	22 YAŞ	15	24,0000	3,7796
	23 YAŞ	14	24,5000	3,9370
	24 YAŞ	11	24,4545	4,8242
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	15	25,6667	3,2440
	TOPLAM	68	24,3235	4,1084

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 20 yaş ve altı grubun diğer yaş gruplarına göre olarak kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 25 yaş ve altı grubun diğer yaş gruplarına göre istatistiksel olarak kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## YAŞ GRUPLARININ GÖRÜNÜŞ YÖNELİMİ (GY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, yaş gruplarının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,58)=0,5540$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, yaş gruplarının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)= 0,5411$   $p>0,05$

Tablo 7. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının görünüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması.

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	20 YAŞ VE ALTI	16	35,6875	8,1135
	21 YAŞ	19	34,0000	7,6594
	22 YAŞ	12	32,8333	7,3216
	23 YAŞ	11	35,1818	3,8162
	24 YAŞ	5	30,6000	3,0496
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	1	35,0000	-
	TOPLAM	64	34,1563	4,3742
Spor yapanlar	20 YAŞ VE ALTI	8	37,8750	4,1897
	21 YAŞ	5	36,0000	4,7434
	22 YAŞ	15	38,2667	4,8176
	23 YAŞ	14	39,2857	4,2685
	24 YAŞ	11	39,3636	6,9896
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	15	39,7333	4,9493
	TOPLAM	68	38,7647	5,0018

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 20 yaş ve altı grubun diğer yaş gruplarına göre olarak kendilerini GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 25 yaş ve altı grubun diğer yaş gruplarına göre olarak kendilerini GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**YAŞ GRUPLARININ FİZİKSEL YETERLİLİĞİ DEĞERLENDİRME (FYD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, yaş gruplarının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,58)=0,5856$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, yaş gruplarının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)= 0,3300$   $p>0,05$

**Tablo 8.** Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	20 YAŞ VE ALTI	16	21,7500	3,8902
	21 YAŞ	19	20,8947	4,9988
	22 YAŞ	12	20,8333	3,5377
	23 YAŞ	11	23,1818	2,7136
	24 YAŞ	5	22,4000	5,1284
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	1	20,0000	
	TOPLAM	64	21,5938	4,0697
Spor yapanlar	20 YAŞ VE ALTI	8	23,3750	3,7009
	21 YAŞ	5	24,6000	4,0373
	22 YAŞ	15	24,3333	2,3197
	23 YAŞ	14	24,4286	2,7094
	24 YAŞ	11	25,0900	2,8794
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	15	24,8000	3,5897
	TOPLAM	68	24,4853	3,0198

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 20 yaş ve altı diğer yaş gruplarına göre kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 21 Yaş ve altı diğer yaş gruplarına göre kendilerini FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## YAŞ GRUPLARININ FİZİKSEL YETERLİLİK YÖNELİMİ (FYY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, yaş gruplarının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,58)=0,6456$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, yaş gruplarının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)= 0,3759$   $p>0,05$

Tablo 9. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	20 YAŞ VE ALTI	16	29,0000	6,2610
	21 YAŞ	19	28,8947	6,0175
	22 YAŞ	12	29,0833	4,6213
	23 YAŞ	11	31,6364	4,0068
	24 YAŞ	5	27,0000	3,1623
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	1	28,0000	-
	TOPLAM	64	29,2656	5,2982
Spor yapanlar	20 YAŞ VE ALTI	8	31,3750	5,7802
	21 YAŞ	5	33,2000	7,3959
		15	30,8667	6,3793
	23 YAŞ	14	33,4286	5,9059
	24 YAŞ	11	33,1818	6,8821
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	15	32,8000	5,2400
	TOPLAM	68	32,4265	5,9908

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 23 yaş ve altı diğer yaş gruplarına göre kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 23 yaş ve altı diğer yaş gruplarına göre kendilerini FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.



## YAŞ GUPLARININ SAĞLIK DEĞERLENDİRME (SD) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, yaş gruplarının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,58)=0,3290$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, yaş gruplarının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)= 0,3412$   $p>0,05$

Tablo 10. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının sağlık değerlendirme (SD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	20 YAŞ VE ALTI	16	22,2500	4,6260
	21 YAŞ	19	21,2105	3,5524
	22 YAŞ	12	20,5833	4,1222
	23 YAŞ	11	22,1818	3,4298
	24 YAŞ	5	21,4000	5,8566
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	1	20,0000	
	TOPLAM	64	21,5156	4,0198
Spor yapanlar	20 YAŞ VE ALTI	8	24,2500	3,3700
	21 YAŞ	5	22,6000	2,1909
	22 YAŞ	15	23,4667	2,9729
	23 YAŞ	14	22,5000	5,0498
	24 YAŞ	11	23,9091	2,6629
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	15	23,2667	3,9182
	TOPLAM	68	23,3235	3,5887

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 20 yaş ve altı diğer yaş gruplarına göre kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 20 yaş ve altı diğer yaş gruplarına göre kendilerini SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.



## YAŞ GRUPLARININ SAĞLIK YÖNELİMİ (SY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, yaş gruplarının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,58)=0,6760$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, yaş gruplarının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)= 0,2337$   $p>0,05$

**Tablo 11.** Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	20 YAŞ VE ALTI	16	36,6250	5,7836
	21 YAŞ	19	36,2105	7,1924
	22 YAŞ	12	36,5833	5,5671
	23 YAŞ	11	38,8182	3,5726
	24 YAŞ	5	33,2000	4,3243
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	1	36,0000	-
	TOPLAM	64	36,5938	5,7617
Spor yapanlar	20 YAŞ VE ALTI	8	38,7500	7,1264
	21 YAŞ	5	40,0000	9,2195
	22 YAŞ	15	40,4667	7,6985
	23 YAŞ	14	41,0000	4,4549
	24 YAŞ	11	40,4545	7,8149
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	15	41,9333	7,0758
	TOPLAM	68	40,6618	6,8602

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 23 yaş ve altı diğer yaş gruplarına göre kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 25 Yaş ve altı diğer yaş gruplarına göre kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## YAŞ GRUPLARININ BEDEN ALGILARINDAN DOYUM (BAD) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, yaş gruplarının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,58)=0,5293$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, yaş gruplarının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=0,4765$   $p>0,05$

Tablo 12. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, yaş gruplarının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	20 YAŞ VE ALTI	16	199,3750	29,5835
	21 YAŞ	19	192,4211	35,1273
	22 YAŞ	12	189,5833	25,3680
	23 YAŞ	11	204,7273	21,7903
	24 YAŞ	5	187,2000	17,3983
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	1	186,0000	
	TOPLAM	64	195,2344	28,3357
Spor yapanlar	20 YAŞ VE ALTI	8	213,3750	14,8895
	21 YAŞ	5	216,6000	33,0953
	22 YAŞ	15	217,1333	16,1637
	23 YAŞ	14	219,1429	19,8566
	24 YAŞ	11	225,6364	20,0064
	25 YAŞ VE ÜSTÜ	15	222,6667	22,4616
	TOPLAM	68	219,6618	19,9900

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 23 yaş ve altı diğer yaş gruplarına göre kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın 24 Yaş ve altı diğer yaş gruplarına göre kendilerini BAD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**CİNSİYET GRUPLARININ GÖRÜNÜŞ DEĞERLENDİRME (GD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, cinsiyet gruplarının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(1,66)=0,0708$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(1,66)=7,3230$   $p<0,05$

Tablo 13. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının görünüş değerlendirme (GD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	KADIN	25	21,0800	4,2615
	ERKEK	43	20,7907	4,3565
	TOPLAM	68	20,8971	4,2921
Spor yapanlar	KADIN	26	25,9615	3,0130
	ERKEK	42	23,3095	4,3920
	TOPLAM	68	24,3235	4,1084

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kadınlar erkeklerden kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda, kadınlar erkeklerden istatistiksel olarak kendilerini GD'de daha iyi algılamaktadırlar.

## CİNSİYET GRUPLARININ GÖRÜNÜŞ YÖNELİMİ (GY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, cinsiyet gruplarının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(1,66)=0,8350$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(1,66)=1,8537$   $p>0,05$

Tablo 14. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının görüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	KADIN	25	34,9600	7,1091
	ERKEK	43	33,3953	6,6302
	TOPLAM	68	33,9706	6,7998
Spor yapanlar	KADIN	26	39,8077	3,7204
	ERKEK	42	38,1190	5,5970
	TOPLAM	68	38,7647	5,0018

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kadınlar erkeklerden kendilerini GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kadınlar erkeklerden kendilerini GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**CİNSİYET GRUPLARININ FİZİKSEL YETERLİLİĞİ DEĞERLENDİRME (FYD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, cinsiyet gruplarının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(1,66)=2,7321$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(1,66)=2,0970$   $p>0,05$

Tablo 15. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	KADIN	25	20,4000	3,9370
	ERKEK	43	22,0698	4,0614
	TOPLAM	68	21,4559	4,0682
Spor yapanlar	KADIN	26	25,1538	2,8382
	ERKEK	42	24,0714	3,0873
	TOPLAM	68	24,4853	3,0198

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın erkekler kadınlardan kendilerini FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kadınlar erkeklerden kendilerini FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**CİNSİYET GRUPLARININ FİZİKSEL YETERLİLİK YÖNELİMİ (FYY) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, cinsiyet gruplarının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(1,66)=4,1740$   $p<0,05$

Spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(1,66)=0,3914$   $p>0,05$

Tablo 16. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	KADIN	25	27,4800	5,1407
	ERKEK	43	30,2326	5,4707
	TOPLAM	68	29,2206	5,4823
Spor yapanlar	KADIN	26	31,8462	6,4479
	ERKEK	42	32,7857	5,7405
	TOPLAM	68	32,4265	5,9908

Sedanter yaşayanlarda, erkekler kadınlardan istatistiksel olarak kendilerini FYY'de daha iyi algılamaktadırlar.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kadınlar erkeklerden kendilerini FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**CİNSİYET GRUPLARININ SAĞLIK DEĞERLENDİRİLMESİ (SD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, cinsiyet gruplarının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(1,66)=0,0265$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(1,66)=0,0319$   $p>0,05$

**Tablo 17.** Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının sağlık değerlendirilmesi (SD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	F	S.S.
Sedanter yaşayanlar	KADIN	25	21,4400	4,8997
	ERKEK	43	21,6047	3,4236
	TOPLAM	68	21,5441	3,9942
Spor yapanlar	KADIN	26	23,4231	3,2763
	ERKEK	42	23,2619	3,8067
	TOPLAM	68	23,3235	3,5887

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın erkekler kadınlardan kendilerini SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kadınlar erkeklerden kendilerini SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.



## CİNSİYET GRUPLARININ SAĞLIK YÖNELİMİ (SY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, cinsiyet gruplarının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(1,66)=0,02231$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(1,66)=2,2418$   $p>0,05$

Tablo 18. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	KADIN	25	37,0800	5,5522
	ERKEK	43	36,3953	5,8803
	TOPLAM	68	36,6471	5,7296
Spor yapanlar	KADIN	26	42,2308	5,2711
	ERKEK	42	39,6905	7,5788
	TOPLAM	68	40,6618	6,8602

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kadınlar erkeklerden kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kadınlar erkeklerden kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**CİNSİYET GRUPLARININ BEDEN ALGILARINDAN DOYUM (BAD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, BAD alt ölçeği toplam puanları ortalaması açısından yaş grupları ile karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(1,66)=0,2624$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(1,66)=4,1119$   $p<0,05$

Tablo 19. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, cinsiyet gruplarının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	KADIN	25	192,7600	29,5921
	ERKEK	43	196,3953	27,4045
	TOPLAM	68	195,0588	28,0638
Spor yapanlar	KADIN	26	225,7692	14,8736
	ERKEK	42	215,8810	21,9047
	TOPLAM	68	219,6618	19,9900

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kadınlar erkeklerden kendilerini BAD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda, kadınlar erkeklerden istatistiksel olarak kendilerini BAD'de daha iyi algılamaktadırlar.

## GELİR GRUPLARININ GÖRÜNÜŞ DEĞERLENDİRME (GD) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, geliri gruplarının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,59)=0,5845$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, geliri gruplarının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(4,61)=1,1397$   $p>0,05$

Tablo 20. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının görünüş değerlendirme (GD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	200-400 MİLYON	11	20,1818	3,8162
	400-600 MİLYON	17	20,0588	4,3942
		5	21,2000	4,4944
	800-1 MİLYAR	16	21,6250	3,8622
	1-3 MİLYAR	15	21,4667	4,9981
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	1	16,0000	-
	TOPLAM	65	20,8154	4,2643
Spor yapanlar	200-400 MİLYON	14	23,0000	5,8310
	400-600 MİLYON	20	24,2000	3,7077
	600-800 MİLYON	16	26,1250	2,8723
	800-1 MİLYAR	9	24,4444	3,0046
	1-3 MİLYAR	7	24,1429	4,4881
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	-	-	-
	TOPLAM	66	24,4394	4,1068

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 800-1 milyar arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 600-800 milyon arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## GELİR GRUPLARININ GÖRÜNÜŞ YÖNELİMİ (GY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, geliri gruplarının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,59)=0,3644$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, geliri gruplarının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. geliri 200-400 milyon ve geliri 600-800 milyon olan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(4,61)=2,8355$   $p<0,05$

Tablo 21. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının görünüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	200-400 MİLYON	11	33,3636	6,1037
	400-600 MİLYON	17	32,9412	6,6377
	600-800 MİLYON	5	34,0000	8,2158
	800-1 MİLYAR	16	33,2500	6,5473
	1-3 MİLYAR	15	35,5333	7,7170
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	1	29,0000	-
	TOPLAM	65	33,7077	6,7447
Spor yapanlar	200-400 MİLYON	14	36,8571	5,7225
	400-600 MİLYON	20	38,3000	4,9108
	600-800 MİLYON	16	42,1250	3,8794
	800-1 MİLYAR	9	37,6667	3,3541
	1-3 MİLYAR	7	37,2857	5,9080
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	-	-	-
	TOPLAM	66	38,7273	5,0704

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 1-3 milyar arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda, geliri 600-800 milyon arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre istatistiksel olarak kendilerini GY'de daha iyi algılamaktadırlar.

**GELİR GRUPLARININ FİZİKSEL YETERLİLİĞİ DEĞERLENDİRME (FYD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, geliri gruplarının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,59)=0,6015$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, geliri gruplarının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.  $F(4,61)=0,1334$   $p>0,05$

Tablo 22. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	200-400 MİLYON	11	22,2727	3,9010
	400-600 MİLYON	17	20,4118	4,1842
	600-800 MİLYON	5	22,8000	4,4385
	800-1 MİLYAR	16	21,3125	3,7544
	1-3 MİLYAR	15	22,0000	4,5513
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	1	18,0000	-
	TOPLAM	65	21,4615	4,0777
Spor yapanlar	200-400 MİLYON	14	24,5000	3,3684
	400-600 MİLYON	20	24,5500	2,6052
	600-800 MİLYON	16	24,7500	3,2965
	800-1 MİLYAR	9	23,8889	3,4801
	1-3 MİLYAR	7	24,8571	3,2367
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	-	-	-
	TOPLAM	66	24,5303	3,0494

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 600-800 milyon arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 1-3 milyar arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**GELİR GRUPLARININ FİZİKSEL YETERLİLİK YÖNELİMİ (FYY) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, geliri gruplarının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,59)=1,4823$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, geliri gruplarının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(4,61)=0,7454$   $p>0,05$

Tablo 23. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	200-400 MİLYON	11	29,7273	5,8837
	400-600 MİLYON	17	28,7647	4,1912
	600-800 MİLYON	5	30,2000	5,5408
	800-1 MİLYAR	16	27,3125	4,6579
	1-3 MİLYAR	15	31,3333	6,9864
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	1	20,0000	-
	TOPLAM	65	29,1385	5,5618
Spor yapanlar	200-400 MİLYON	14	32,5714	6,5247
	400-600 MİLYON	20	34,2000	5,0221
	600-800 MİLYON	16	30,8125	6,9973
	800-1 MİLYAR	9	32,5556	5,5927
	1-3 MİLYAR	7	31,5714	6,0788
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	-	-	-
	TOPLAM	66	32,5303	6,0108

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 1-3 milyar arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 400-600 milyon arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## GELİR GRUPLARININ SAĞLIK DEĞERLENDİRİLMESİ (SD) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, geliri gruplarının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,59)=0,3731$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, geliri gruplarının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(4,61)=0,1268$   $p>0,05$

**Tablo 24.** Sedanter yaşanlarda, gelir gruplarının sağlık değerlendirilmesi (SD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	200-400 MİLYON	11	21,0000	3,1937
	400-600 MİLYON	17	21,2941	4,7535
	600-800 MİLYON	5	22,2000	3,5637
	800-1 MİLYAR	16	21,3750	3,4230
	1-3 MİLYAR	15	22,4667	4,8531
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	1	18,0000	-
	TOPLAM	65	21,5538	4,0544
Spor yapanlar	200-400 MİLYON	14	23,3571	3,7129
	400-600 MİLYON	20	23,0000	4,0782
	600-800 MİLYON	16	23,8125	2,9033
	800-1 MİLYAR	9	23,6667	4,2426
	1-3 MİLYAR	7	23,1429	3,6253
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	-	-	-
	TOPLAM	66	23,3788	3,6195

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 1-3 milyar arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 600-800 milyon arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.



## GELİR GRUPLARININ SAĞLIK YÖNELİMİ (SY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, geliri gruplarının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,59)=0,4946$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, geliri gruplarının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(4,61)=1,5783$   $p>0,05$

Tablo 25. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	200-400 MİLYON	11	36,3636	5,8013
	400-600 MİLYON	17	36,4706	6,1757
	600-800 MİLYON	5	37,2000	1,9235
	800-1 MİLYAR	16	36,5000	6,3456
	1-3 MİLYAR	15	37,4667	6,1860
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	1	28,0000	-
	TOPLAM	65	36,6154	5,8489
Spor yapanlar	200-400 MİLYON	14	38,0714	7,4881
	400-600 MİLYON	20	43,2000	5,5687
	600-800 MİLYON	16	39,6250	7,7017
	800-1 MİLYAR	9	42,2222	7,3106
	1-3 MİLYAR	7	38,5714	5,6231
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	-	-	-
	TOPLAM	66	40,6212	6,9255

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 1-3 milyar arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 400-600 milyon arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**GELİR GRUPLARININ BEDEN ALGILARINDAN DOYUM (BAD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, geliri gruplarının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,59)=0,6651$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, geliri gruplarının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(4,61)=0,6252$   $p>0,05$

**Tablo 26. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, gelir gruplarının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması**

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	200-400 MİLYON	11	195,0000	29,2130
	400-600 MİLYON	17	193,0000	25,0699
	600-800 MİLYON	5	199,2000	30,4828
	800-1 MİLYAR	16	192,9375	24,6994
	1-3 MİLYAR	15	199,0667	33,6271
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	1	-	-
	TOPLAM	65	194,5077	27,9381
Spor yapanlar	200-400 MİLYON	14	214,5714	22,8363
	400-600 MİLYON	20	221,0500	16,9068
	600-800 MİLYON	16	225,4375	21,4568
	800-1 MİLYAR	9	221,0000	20,8986
	1-3 MİLYAR	7	216,5714	16,5817
	3 MİLYAR VE ÜSTÜ	-	-	-
	TOPLAM	66	220,2576	19,7112

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 600-800 milyon arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini BAD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın geliri 600-800 milyon arasında olanlar diğer gelir gruplarına göre kendilerini BAD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## VÜCUT AĞIRLIĞININ GÖRÜNÜŞÜ DEĞERLENDİRME (GD) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, vücut ağırlığının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,60)=1,4063$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, vücut ağırlığının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(5,62)=2,1590$   $p<0,05$

Tablo 27. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının görünüşü değerlendirme (GD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	40-45 Kg	1	23,0000	-
	45-50 Kg	3	22,6667	4,9633
	50-55 Kg	12	22,5000	3,3710
	55-60 Kg	9	19,5556	3,5040
	60-65 Kg	10	21,8000	1,8135
	65-70 Kg	10	22,5000	3,1710
	70 Kg ve üstü	22	19,3182	5,7020
	TOPLAM	67	20,9701	4,2816
Spor yapanlar	40-45 Kg	-	-	-
	45-50 Kg	4	24,7500	2,3629
	50-55 Kg	12	26,6667	2,6054
	55-60 Kg	9	26,4444	2,6977
	60-65 Kg	8	23,8750	2,7484
	65-70 Kg	5	22,8000	6,4576
	70 Kg ve üstü	30	23,0667	4,5253
	TOPLAM	67	24,3235	4,1084

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 40-45 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına göre kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda, kilosu 50-55 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına istatistiksel olarak kendilerini GD'de daha iyi algılamaktadırlar.

## VÜCUT AĞIRLIĞININ GÖRÜNÜŞ YÖNELİMİ (GY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, vücut ağırlığının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,60)=1,1277$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, vücut ağırlığının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=1,5008$   $p>0,05$

Tablo 28. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının görünüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	40-45 Kg	1	34,0000	-
	45-50 Kg	3	38,0000	6,5574
	50-55 Kg	12	35,7500	5,8173
	55-60 Kg	9	34,1111	8,8522
	60-65 Kg	10	31,9000	5,2589
	65-70 Kg	10	37,2000	5,5337
	70 Kg ve üstü	22	32,0909	7,4060
	TOPLAM	67	34,0448	6,8234
Spor yapanlar	40-45 Kg	-	-	-
	45-50 Kg	4	38,7500	5,1235
	50-55 Kg	12	41,2500	2,8644
	55-60 Kg	9	38,4444	4,0346
	60-65 Kg	8	39,6250	3,0677
	65-70 Kg	5	34,4000	8,1425
	70 Kg ve üstü	30	38,3667	5,4614
	TOPLAM	67	38,7647	5,0018

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 40-45 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına kendilerini GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 50-55 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına kendilerini GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**VÜCUT AĞIRLIĞININ FİZİKSEL YETERLİLİĞ DEĞERLENDİRME (FYD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, vücut ağırlığının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,60)=0,5028$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, vücut ağırlığının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=1,2396$   $p>0,05$

**Tablo 29. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının fiziksel yeterlilik değerlendirme (FYD) puanları ile karşılaştırılması**

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	40-45 Kg	1	22,0000	-
	45-50 Kg	3	21,6667	1,5275
	50-55 Kg	12	21,7500	3,1370
	55-60 Kg	9	20,2222	4,9441
	60-65 Kg	10	22,6000	3,9497
	65-70 Kg	10	22,7000	4,0565
	70 Kg ve üstü	22	20,8182	4,6151
	TOPLAM	67	21,5075	4,0764
Spor yapanlar	40-45 Kg	-	-	-
	45-50 Kg	4	25,0000	3,8297
	50-55 Kg	12	25,0833	3,1754
	55-60 Kg	9	25,3333	2,3979
	60-65 Kg	8	23,3750	2,9731
	65-70 Kg	5	26,6000	2,3022
	70 Kg ve üstü	30	23,8667	3,0596
	TOPLAM	67	24,4853	3,0198

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 65-70 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına göre kendilerini FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 65-70 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına göre kendilerini FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**VÜCUT AĞIRLIĞININ FİZİKSEL YETERLİLİK YÖNELİMİ (FYY) PUANLARIYLA  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, vücut ağırlığının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,60)=1,6306$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, vücut ağırlığının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=1,2396$   $p>0,05$

Tablo.32 Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanlarıyla karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	40-45 Kg	1	30,0000	-
	45-50 Kg	3	33,0000	2,0000
	50-55 Kg	12	28,5000	4,4210
	55-60 Kg	9	26,5556	5,4109
	60-65 Kg	10	27,8000	4,7796
	65-70 Kg	10	32,9000	4,9092
	70 Kg ve üstü	22	29,5455	6,0845
	TOPLAM	67	29,3582	5,4040
Spor yapanlar	40-45 Kg	-	-	-
	45-50 Kg	4	32,0000	8,6023
	50-55 Kg	12	29,2500	6,0622
	55-60 Kg	9	34,5556	5,3411
	60-65 Kg	8	29,8750	5,0832
	65-70 Kg	5	35,2000	4,8683
	70 Kg ve üstü	30	33,3333	5,8624
	TOPLAM	67	32,4265	5,9908

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 40-45 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına göre kendilerini FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 65-70 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına göre kendilerini FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## VÜCUT AĞIRLIĞININ SAĞLIK DEĞERLENDİRMESİ (SD) PUANLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, vücut ağırlığının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,60)=1,6258$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, vücut ağırlığının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=0,6274$   $p>0,05$

Tablo 30. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının sağlık değerlendirmesi (SD) puanlarıyla karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	40-45 Kg	1	22,0000	-
	45-50 Kg	3	17,6667	5,0332
	50-55 Kg	12	23,8333	3,2983
	55-60 Kg	9	20,6667	5,3151
	60-65 Kg	10	21,9000	3,7253
	65-70 Kg	10	22,7000	3,3682
	70 Kg ve üstü	22	20,6364	3,6845
	TOPLAM	67	21,5970	4,0002
Spor yapanlar	40-45 Kg	-	-	-
	45-50 Kg	4	24,7500	3,5000
	50-55 Kg	12	23,0000	3,7659
	55-60 Kg	9	23,3333	2,8723
	60-65 Kg	8	21,6250	5,2082
	65-70 Kg	5	24,6000	3,3615
	70 Kg ve üstü	30	23,5000	3,3605
	TOPLAM	67	23,3235	3,5887

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 50-55 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına göre kendilerini SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 45-50 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına göre kendilerini SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.



## VÜCUT AĞIRLIĞININ SAĞLIK YÖNELİMİ (SY) PUANLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, vücut ağırlığının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(6,60)=2,5408$   $p<0,05$

Spor yapanlarda, vücut ağırlığının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=0,7105$   $p>0,05$

Tablo 31. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının sağlık yönelimi (SY) puanlarıyla karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	40-45 Kg	1	28,0000	-
	45-50 Kg	3	38,6667	4,7258
	50-55 Kg	12	39,7500	3,9572
	55-60 Kg	9	36,2222	6,9781
	60-65 Kg	10	33,8000	2,9740
	65-70 Kg	10	40,0000	5,0111
	70 Kg ve üstü	22	35,4091	6,0996
	TOPLAM	67	36,7761	5,6724
Spor yapanlar	40-45 Kg	-	-	-
	45-50 Kg	4	40,7500	9,1059
	50-55 Kg	12	42,6667	5,4828
	55-60 Kg	9	41,8889	3,3333
	60-65 Kg	8	41,3750	8,7168
	65-70 Kg	5	42,6000	6,9138
	70 Kg ve üstü	30	38,9667	7,4068
	TOPLAM	67	40,6618	6,8602

Sedanter yaşayanlarda, kilosu 65-70 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına istatistiksel kendilerini SY'de daha iyi algılamaktadırlar.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 50-55 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına göre kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**VÜCUT AĞIRLIĞININ BEDEN ALGILARINDAN DOYUM (BAD) PUANLARIYLA  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, vücut ağırlığının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,60)=1,6698$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, vücut ağırlığının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=0,9812$   $p>0,05$

Tablo 32. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, vücut ağırlığının beden algılarından doyum (BAD) puanlarıyla karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	40-45 Kg	1	191,0000	-
	45-50 Kg	3	200,6667	22,0076
	50-55 Kg	12	207,7500	21,3733
	55-60 Kg	9	187,2222	30,1496
	60-65 Kg	10	191,1000	15,1983
		10	212,7000	23,4807
	70 Kg ve üstü	22	186,6818	33,0834
	TOPLAM	67	195,7612	27,6669
Spor yapanlar	40-45 Kg	-	-	-
	45-50 Kg	4	224,0000	13,9284
	50-55 Kg	12	225,7500	16,0177
	55-60 Kg	9	226,3333	16,2250
	60-65 Kg	8	211,2500	18,1167
	65-70 Kg	5	224,2000	16,7093
	70 Kg ve üstü	30	216,2000	23,4046
	TOPLAM	67	219,6618	19,9900

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 65-70 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına göre kendilerini BAD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın kilosu 55-60 Kg arasında olanlar diğer kilo gruplarına göre kendilerini BAD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## BOY GRUPLARININ GÖRÜNÜŞ DEĞERLENDİRME (GD) PUANLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, boy gruplarının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,59)=0,5524$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, boy gruplarının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=1,1348$   $p>0,05$

Tablo 33. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının görünüş değerlendirme (GD) puanlarıyla karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	1.50-1.55 metre	1	28,0000	-
	1.55-1.60 metre	3	21,3333	2,0817
	1.60-1.65 metre	7	20,8571	5,0143
	1.65-1.70 metre	13	20,0769	3,5698
	1.70-1.75 metre	13	20,6923	4,5714
	1.75-1.80 metre	10	21,6000	2,3664
	1.80 metre ve üstü	19	20,9474	5,5123
	TOPLAM	66	20,9394	4,3426
Spor yapanlar	1.50-1.55 metre	-	-	-
	1.55-1.60 metre	1	29,0000	-
	1.60-1.65 metre	7	24,1429	1,4639
	1.65-1.70 metre	15	26,1333	4,6116
	1.70-1.75 metre	12	23,3333	4,7546
	1.75-1.80 metre	12	23,5000	3,0302
	1.80 metre ve üstü	21	23,9048	4,3348
	TOPLAM	68	24,3235	4,1084

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.50-1.55 metre arasında olanlar kendilerini diğer boy gruplarına göre kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.55-1.60 metre arasında olanlar kendilerini diğer boy gruplarına göre kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## BOY GRUPLARININ GÖRÜNÜŞ YÖNELİMİ (GY) PUANLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, boy gruplarının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,59)=0,2843$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, boy gruplarının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=0,3143$   $p>0,05$

Tablo 34. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının görünüş yönelimi (GY) puanlarıyla karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	1.50-1.55 metre	1	41,0000	-
	1.55-1.60 metre	3	33,0000	4,5826
	1.60-1.65 metre	7	33,2857	7,1114
	1.65-1.70 metre	13	34,2308	7,2704
	1.70-1.75 metre	13	34,3077	6,2501
	1.75-1.80 metre	10	35,0000	5,6372
	1.80 metre ve üstü	19	33,0000	8,3400
	TOPLAM	66	33,9547	6,8757
Spor yapanlar	1.50-1.55 metre	-	-	-
	1.55-1.60 metre	1	41,0000	-
	1.60-1.65 metre	7	38,5714	3,3594
	1.65-1.70 metre	15	40,0667	4,1484
	1.70-1.75 metre	12	38,3333	6,4714
	1.75-1.80 metre	12	38,5833	4,6409
	1.80 metre ve üstü	21	38,1429	5,6061
	TOPLAM	68	38,7647	5,0018

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.50-1.55 metre arasında olanlar kendilerini diğer boy gruplarına göre kendilerini GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.55-1.60 metre arasında olanlar kendilerini diğer boy gruplarına göre kendilerini GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**BOY GRUPLARININ FİZİKSEL YETERLİLİĞİ DEĞERLENDİRME (FYD) PUANLARIYLA  
KARŞILAŞTIRMA**

Sedanter yaşayanlarda, boy gruplarının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,59)=0,9525$   
 $p>0,05$

Spor yapanlarda, boy gruplarının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=0,2372$   
 $p>0,05$

Tablo 35. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanlarıyla karşılaştırma

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	1.50-1.55 metre	1	19,0000	-
	1.55-1.60 metre	3	21,3333	2,0817
	1.60-1.65 metre	7	19,4286	3,6450
	1.65-1.70 metre	13	20,0769	4,6451
	1.70-1.75 metre	13	21,6154	3,9904
	1.75-1.80 metre	10	23,1000	2,9609
	1.80 metre ve üstü	19	22,2105	4,6617
	TOPLAM	66	21,4242	4,1252
Spor yapanlar	1.50-1.55 metre	-	-	-
	1.55-1.60 metre	1	23,0000	-
	1.60-1.65 metre	7	24,8571	2,1931
	1.65-1.70 metre	15	25,0667	3,3693
	1.70-1.75 metre	12	24,0833	2,9987
	1.75-1.80 metre	12	24,1667	3,3257
	1.80 metre ve üstü	21	24,4286	3,0915
	TOPLAM	68	24,4853	3,0198

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.75-1.80 metre arasında olanlar kendilerini diğer boy gruplarına göre kendilerini FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.60-1.65 metre arasında olanlar kendilerini diğer boy gruplarına göre kendilerini FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**BOY GRUPLARININ FİZİKSEL YETERLİLİK YÖNELİMİ (FYY) PUANLARIYLA İLE BOY  
ARASINDAKİ BAĞLANTI**

Sedanter yaşayanlarda, boy gruplarının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,59)=0,3344$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, boy gruplarının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=0,8353$   $p>0,05$

Tablo 36. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanlarıyla ile boy arasındaki bağlantı

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	1.50-1.55 metre	1	28,0000	-
	1.55-1.60 metre	3	26,3333	4,7258
	1.60-1.65 metre	7	28,0000	5,7155
	1.65-1.70 metre	13	28,8452	5,7278
	1.70-1.75 metre	13	30,5385	5,1254
	1.75-1.80 metre	10	29,8000	3,9101
	1.80 metre ve üstü	19	28,9474	6,8433
	TOPLAM	66	29,1364	5,5411
Spor yapanlar	1.50-1.55 metre	-	-	-
	1.55-1.60 metre	1	40,0000	-
	1.60-1.65 metre	7	30,5714	6,4254
	1.65-1.70 metre	15	31,0000	4,8990
	1.70-1.75 metre	12	32,2500	8,4329
	1.75-1.80 metre	12	34,1667	5,5076
	1.80 metre ve üstü	21	32,8095	5,2595
	TOPLAM	68	32,4265	5,9908

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.75-1.80 metre arasında olanlar kendilerini diğer boy gruplarına göre kendilerini FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.55-1.60 metre arasında olanlar kendilerini diğer boy gruplarına göre kendilerini FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.



## BOY GRUPLARININ SAĞLIK DEĞERLENDİRMESİ (SD) PUANLARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, boy gruplarının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,59)=0,2282$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, boy gruplarının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=0,7509$   $p>0,05$

Tablo 37. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının sağlık değerlendirmesi (SY) puanlarıyla karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	1.50-1.55 metre	1	21,0000	-
	1.55-1.60 metre	3	24,0000	2,0000
	1.60-1.65 metre	7	20,8571	6,2564
	1.65-1.70 metre	13	21,6154	5,0586
	1.70-1.75 metre	13	21,3846	3,7090
	1.75-1.80 metre	10	21,6000	3,5653
	1.80 metre ve üstü	19	21,8947	3,1780
	TOPLAM	66	21,6667	3,9897
Spor yapanlar	1.50-1.55 metre	-	-	-
	1.55-1.60 metre	1	25,0000	-
	1.60-1.65 metre	7	21,1429	5,8716
	1.65-1.70 metre	15	23,2667	2,0862
	1.70-1.75 metre	12	23,9167	3,9648
	1.75-1.80 metre	12	24,1667	3,5377
	1.80 metre ve üstü	21	23,1905	3,4296
	TOPLAM	68	23,3235	3,5887

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.55-1.60 metre arasında olanlar diğer boy gruplarına göre kendilerini SD' daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.55-1.60 metre arasında olanlar kendilerini diğer boy gruplarına göre kendilerini SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.



## BOY GRUPLARININ SAĞLIK YÖNELİMİ (SY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, boy gruplarının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,59)=0,2083$   $p>0,05$   
 Spor yapanlarda, boy gruplarının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=1,3702$   $p>0,05$

**Tablo 38.** Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	1.50-1.55 metre	1	33,0000	-
	1.55-1.60 metre	3	37,3333	8,3267
	1.60-1.65 metre	7	38,1429	5,1455
	1.65-1.70 metre	13	37,1538	6,0532
	1.70-1.75 metre	13	36,1538	5,2416
	1.75-1.80 metre	10	36,9000	4,7011
	1.80 metre ve üstü	19	36,0000	6,9921
	TOPLAM	66	36,6364	5,8062
Spor yapanlar	1.50-1.55 metre	-	-	-
	1.55-1.60 metre	1	42,0000	-
	1.60-1.65 metre	7	41,5714	6,2944
	1.65-1.70 metre	15	42,4000	5,7421
	1.70-1.75 metre	12	42,3333	6,8931
	1.75-1.80 metre	12	41,7500	7,4605
	1.80 metre ve üstü	21	37,4762	7,0896
	TOPLAM	68	40,6618	6,8602

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.60-1.65 metre arasında olanlar boy gruplarına göre kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.60-1.65 metre arasında olanlar kendilerini diğer boy gruplarına göre kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## BOY GRUPLARININ BEDEN ALGILARINDAN DOYUM (BAD) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, boy gruplarının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(6,59)=0,1468$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, boy gruplarının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(5,62)=0,6135$   $p>0,05$

Tablo 39. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, boy gruplarının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	1.50-1.55 metre	1	192,0000	-
	1.55-1.60 metre	3	198,0000	8,8882
	1.60-1.65 metre	7	190,4286	33,1806
	1.65-1.70 metre	13	193,3846	31,4710
	1.70-1.75 metre	13	197,1538	25,8806
	1.75-1.80 metre	10	201,7000	16,0766
	1.80 metre ve üstü	19	193,3684	35,4921
	TOPLAM	66	195,2576	28,4087
Spor yapanlar	1.50-1.55 metre	-	-	-
	1.55-1.60 metre	1	227,0000	-
	1.60-1.65 metre	7	217,4286	14,2227
	1.65-1.70 metre	15	225,7333	21,2181
	1.70-1.75 metre	12	215,6667	21,2916
	1.75-1.80 metre	12	223,1667	23,0290
	1.80 metre ve üstü	21	216,0000	18,9394
	TOPLAM	68	219,6618	19,9900

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.75- 1.80 metre arasında olanlar boy gruplarına göre kendilerini BAD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın boyu 1.60-1.65 metre arasında olanlar kendilerini diğer boy gruplarına göre kendilerini BAD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**SAÇ RENGİ GRUPLARININ GÖRÜNÜŞÜ DEĞERLENDİRME (GD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, Saç rengi gruplarının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(3,64)=0,0787$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, saç rengi gruplarının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(3,63)=3,1333$   $p<0,05$

Tablo 40. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının görünüşü değerlendirme (GD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SARI	4	21,0000	4,8305
	SIYAH	31	20,6774	4,1664
	KIZIL	2	22,0000	5,6569
	KAHVERENGİ	31	21,0323	4,4980
	TOPLAM	68	20,8971	4,2921
Spor yapanlar	SARI	16	22,8125	5,2182
	SIYAH	23	23,3913	3,8464
	KIZIL	3	28,6667	1,5275
	KAHVERENGİ	25	25,4400	3,0697
	TOPLAM	67	24,2537	4,0986

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi kızıl olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda, saç rengi Kızıl olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre istatistiksel olarak kendilerini GD'de daha iyi algılamaktadırlar.

## SAÇ RENGİ GRUPLARININ GÖRÜNÜŞ YÖNELİMİ (GY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, saç rengi puanlarının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(3,64)=0,1899$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, saç rengi gruplarının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(3,63)=0,7761$   $p>0,05$

Tablo 41. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının görünüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SARI	4	36,2500	8,7702
	SİYAH	31	34,0323	6,2795
	KIZIL	2	32,5000	9,1924
	KAHVERENGİ	31	33,7097	7,2397
	TOPLAM	68	33,9706	6,7998
Spor yapanlar	SARI	16	37,6250	6,7219
	SİYAH	23	38,5652	5,3328
	KIZIL	3	42,0000	2,6458
	KAHVERENGİ	25	39,2800	3,5299
	TOPLAM	67	38,7612	5,0395

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi Sarı olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi Kızıl olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**SAÇ RENGİ GRUPLARININ FİZİKSEL YETERLİLİĞİ DEĞERLENDİRME (FYD) PUANLARIYLA  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, saç rengi puanlarının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(3,64)=0,6896$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, saç rengi gruplarının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kahverengi saç rengi ile Siyah saç rengi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(3,63)=2,8583$   $p<0,05$

Tablo 42. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanlarıyla karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SARI	4	22,5000	2,8868
	SIYAH	31	22,0968	3,8846
	KIZIL	2	20,5000	3,5355
	KAHVERENGİ	31	20,7419	4,4119
	TOPLAM	68	21,4559	4,0682
Spor yapanlar	SARI	16	24,3750	2,6300
	SIYAH	23	23,3043	3,1252
	KIZIL	3	23,0000	4,0000
	KAHVERENGİ	25	25,6000	2,5820
	TOPLAM	67	24,4030	2,9647

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi Sarı olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda, saç rengi Kahverengi olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre istatistiksel olarak kendilerini FYD'de daha iyi algılamaktadırlar.

**SAÇ RENGİ GRUPLARININ FİZİKSEL YETERLİLİK YÖNELİMİ (FYY) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, saç rengi gruplarının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(3,64)=1,7889$   $p>0,05$  saç rengi gruplarının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(3,63)=0,4775$   $p>0,05$

Tablo 43. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SARI	4	30,7500	2,0616
	SİYAH	31	30,6452	4,9970
	KIZIL	2	29,5000	7,7782
	KAHVERENGİ	31	27,5806	5,8752
	TOPLAM	68	29,2206	5,4823
Spor yapanlar	SARI	16	33,2500	5,1186
	SİYAH	23	31,2609	6,9493
	KIZIL	3	34,3333	5,5076
	KAHVERENGİ	25	32,5200	5,7888
	TOPLAM	67	32,3433	5,9963

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi Sarı olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi Kızıl olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**SAÇ RENGİ GRUPLARININ SAĞLIK DEĞERLENDİRMESİ (SD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, saç rengi gruplarının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(3,64)=0,1425$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, saç rengi gruplarının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(3,63)=2,0415$   $p>0,05$

Tablo 44. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının sağlık değerlendirmesi (SD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SARI	4	22,5000	4,0415
	SİYAH	31	21,2903	3,8140
	KIZIL	2	21,0000	2,8284
	KAHVERENGİ	31	21,7097	4,3527
	TOPLAM	68	21,5441	3,9942
Spor yapanlar	SARI	16	23,0000	2,9889
	SİYAH	23	22,3043	4,1389
	KIZIL	3	27,0000	2,6458
	KAHVERENGİ	25	23,9600	3,2848
	TOPLAM	67	23,2985	3,6098

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi Sarı olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi Kızıl olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.



## SAÇ RENGİ GRUPLARININ SAĞLIK YÖNELİMİ (SY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, saç rengi gruplarının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(3,64)=0,1425$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, saç rengi gruplarının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(3,63)=2,0141$   $p>0,05$

Tablo 45. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SARI	4	39,5000	3,8730
	SİYAH	31	36,2258	5,5840
	KIZIL	2	40,0000	5,6569
	KAHVERENGİ	31	36,4839	6,1257
	TOPLAM	68	36,6471	5,7296
Spor yapanlar	SARI	16	42,2500	4,7258
	SİYAH	23	37,9130	8,8055
	KIZIL	3	43,6667	1,5275
	KAHVERENGİ	25	41,8400	5,8856
	TOPLAM	67	40,6716	6,9115

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi Kızıl olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi Kızıl olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**SAÇ RENGİ GRUPLARININ BEDEN ALGILARINDAN DOYUM (BAD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, saç rengi gruplarının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(3,64)=0,5765$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, saç rengi gruplarının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kahverengi saç rengi ile Siyah saç rengi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.  $F(3,63)=2,0141$   $p>0,05$

Tablo 46. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, saç rengi gruplarının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SARI	4	205,7500	28,1232
	SİYAH	31	196,6452	26,3332
	KIZIL	2	196,0000	36,7696
	KAHVERENGİ	31	192,0323	30,2319
	TOPLAM	68	195,0588	28,0638
Spor yapanlar	SARI	16	220,5000	18,0185
	SİYAH	23	210,2609	21,1944
	KIZIL	3	235,3333	7,3711
	KAHVERENGİ	25	225,08000	18,2390
	TOPLAM	67	219,3582	19,9823

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi Sarı olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini BAD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın saç rengi Kızıl olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre kendilerini BAD'de daha iyi algılıyorlar

## GİYİM TARZININ GÖRÜNÜŞÜ DEĞERLENDİRME (GD) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, giyim tarzının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,61)=2,7800$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, giyim tarzının GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,64)=2,7797$   $p>0,05$

Tablo.50 Sedanter yaşanlarda, giyim tarzının görünüşü değerlendirme (GD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SPOR GİYİM	51	20,4314	4,3555
	KLASİK GİYİM	11	22,3636	3,3845
	ABIYE GİYİM	2	26,5000	2,1213
	TOPLAM	64	20,9551	4,3000
Spor yapanlar	SPOR GİYİM	54	24,6111	3,8087
	KLASİK GİYİM	10	21,9000	5,1951
	ABIYE GİYİM	3	27,3333	3,7859
	TOPLAM	67	24,3284	4,1392

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Abiye olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Abiye olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre GD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## GIYİM TARZININ GÖRÜNÜŞ YÖNELİMİ (GY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, giyim tarzının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,61)=0,6357$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, giyim tarzının GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,64)=1,1148$   $p>0,05$

**Tablo 47.** Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının görünüş yönelimi (GY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SPOR GIYİM	51	33,8039	7,3294
	KLASİK GIYİM	11	34,8182	3,0271
	ABIYE GIYİM	2	39,0000	2,8284
	TOPLAM	64	34,1406	6,7185
Spor yapanlar	SPOR GIYİM	54	38,6111	4,9236
	KLASİK GIYİM	10	38,4000	5,9666
	ABIYE GIYİM	3	43,0000	2,6458
	TOPLAM	67	38,7761	5,0387

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Abiye olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Abiye olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre GY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**GİYİM TARZININ FİZİKSEL YETERLİLİĞİ DEĞERLENDİRME (FYD) PUANLARI İLE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Sedanter yaşayanlarda, giyim tarzının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,61)=1,1572$   $p>0,05$   
Spor yapanlarda, giyim tarzının FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,64)=2,1617$   $p>0,055$

Tablo 48. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SPOR GİYİM	51	21,0588	4,2446
	KLASİK GİYİM	11	23,0000	3,0984
	ABİYE GİYİM	2	23,0000	5,6569
	TOPLAM	64	21,4531	4,1171
Spor yapanlar	SPOR GİYİM	54	24,7778	4,9236
	KLASİK GİYİM	10	38,4000	5,9666
	ABİYE GİYİM	3	43,0000	2,6458
	TOPLAM	67	38,7761	5,0387

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Klasik ve Abiye olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Abiye olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre FYD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## GİYİM TARZININ FİZİKSEL YETERLİLİK YÖNELİMİ (FYY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, giyim tarzının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Klasik giyim ile Abiye giyim arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(2,61)=3,9431$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, giyim tarzının FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,64)=0,0958$   $p>0,05$

Tablo 49. Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SPOR GİYİM	51	28,4510	5,3565
	KLASİK GİYİM	11	33,2727	4,9008
	ABIYE GİYİM	2	31,5000	4,9497
	TOPLAM	64	29,3750	5,5191
Spor yapanlar	SPOR GİYİM	54	32,6111	6,0389
	KLASİK GİYİM	10	32,0000	6,5997
	ABIYE GİYİM	3	31,3333	5,7735
	TOPLAM	67	32,4627	6,0285

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Klasik olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Spor olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre FYY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## GİYİM TARZININ SAĞLIK DEĞERLENDİRMESİ (SD) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, giyim tarzının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,61)=0,5452$   $p>0,05$

Spor yapanlarda, giyim tarzının SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,64)=0,4580$   $p>0,05$

**Tablo 50.** Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının sağlık değerlendirmesi (SD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SPOR GİYİM	51	21,1176	4,3435
	KLASİK GİYİM	11	22,0909	2,3002
	ABIYE GİYİM	2	23,5000	3,5355
	TOPLAM	64	21,3594	4,0370
Spor yapanlar	SPOR GİYİM	54	23,4815	3,4572
	KLASİK GİYİM	10	22,3000	4,8774
	ABIYE GİYİM	3	23,6667	1,1547
	TOPLAM	67	23,3134	3,6148

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Abiye olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Abiye olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre SD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.



## GİYİM TARZININ SAĞLIK YÖNELİMİ (SY) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, giyim tarzının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,61)=0,1911$   $p>0,05$   
 Spor yapanlarda, giyim tarzının SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,64)=0,3735$   $p>0,05$

**Tablo 51.** Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının sağlık yönelimi (SY) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SPOR GİYİM	51	36,2745	5,7448
	KLASİK GİYİM	11	37,4545	5,8028
	ABIYE GİYİM	2	36,5000	4,9497
	TOPLAM	64	36,4844	5,6680
Spor yapanlar	SPOR GİYİM	54	40,8704	6,7518
	KLASİK GİYİM	10	38,9000	8,4387
	ABIYE GİYİM	3	41,6667	4,9359
	TOPLAM	67	40,6119	6,8996

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Klasik olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Abiye olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre SY'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

## GIYİM TARZININ BEDEN ALGILARINDAN DOYUM (BAD) PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Sedanter yaşayanlarda, giyim tarzının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,61)=1,4625$   $p>0,05$   
 Spor yapanlarda, giyim tarzının BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.  $F(2,64)=1,8961$   $p>0,05$

**Tablo 52.** Sedanter yaşayanlarda ve spor yapanlarda, giyim tarzının beden algılarından doyum (BAD) puanları ile karşılaştırılması

	GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
Sedanter yaşayanlar	SPOR GIYİM	51	191,8627	30,0220
	KLASİK GIYİM	11	206,3636	19,3766
	ABIYE GIYİM	2	210,0000	25,4558
	TOPLAM	64	194,9219	28,6857
Spor yapanlar	SPOR GIYİM	54	220,8519	17,0453
	KLASİK GIYİM	10	209,6000	30,7542
	ABIYE GIYİM	3	231,3333	26,1024
	TOPLAM	67	219,6418	20,1402

Sedanter yaşayanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Abiye olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre BAD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

Spor yapanlarda istatistiksel olarak farklılık bulunamamasına karşın giyim tarzları Abiye olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre BAD'de daha iyi algıladıkları söylenebilir.

**SPOR YAPAN VE SEDANter YAŞAYANLARIN GÖRÜNÜŞ DEĞERLENDİRME PUANLARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Spor yapan ve sedanter yaşayanların GD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(1,134)=22,6161$   $p<0,05$

**Tablo 53.** Spor yapan ve sedanter yaşayanların görünüş değerlendirme (GD) puanlarının karşılaştırılması

GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
SEDANter YAŞAYANLAR	68	20,8971	4,2921
SPOR YAPANLAR	68	24,3235	4,1084
TOPLAM	136	22,6103	4,5251

Spor yapan grupta, diğer sedanter yaşayan gruba göre istatistiksel olarak kendilerin GD'de daha iyi algılıyorlar.

**SPOR YAPAN VE SEDANter YAŞAYANLARIN GÖRÜNÜŞ YÖNELİMİ PUANLARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Spor yapan ve sedanter yaşayanların GY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(1,134)=21,9332$   $p<0,05$

**Tablo 54.** Spor yapan ve sedanter yaşayanların görünüş yönelimi (GY) puanlarının karşılaştırılması

GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
SEDANter YAŞAYANLAR	68	33,9706	6,7998
SPOR YAPANLAR	68	38,7647	5,0018
TOPLAM	136	36,3676	6,4150

Spor yapan grupta, diğer sedanter yaşayan gruba göre istatistiksel olarak kendilerin GY'de daha iyi algılıyorlar.

**SPOR YAPAN VE SEDANter YAŞAYANLARIN FİZİKSEL YETERLİLİĞİ DEĞERLENDİRME  
PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Spor yapan ve sedanter yaşayanların FYD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(1,134)=24,3113$   $p<0,05$

Tablo 55. Spor yapan ve sedanter yaşayanların fiziksel yeterliliği değerlendirme (FYD) puanlarının karşılaştırılması

GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
SEDANter YAŞAYANLAR	68	21,4559	4,0682
SPOR YAPANLAR	68	24,4853	3,0198
TOPLAM	136	22,9706	3,8796

Spor yapan grupta, diğer sedanter yaşayan gruba göre istatistiksel olarak kendilerin FYD'de daha iyi algılıyorlar.

**SPOR YAPAN VE SEDANter YAŞAYANLARIN FİZİKSEL YETERLİLİK YÖNELİMİ PUANLARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Spor yapan ve sedanter yaşayanların FYY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(1,134)=10,5979$   $p<0,05$

Tablo 56. Spor yapan ve sedanter yaşayanların fiziksel yeterlilik yönelimi (FYY) puanlarının karşılaştırılması

GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
SEDANter YAŞAYANLAR	68	29,2206	5,4823
SPOR YAPANLAR	68	32,4265	5,9908
TOPLAM	136	30,8235	5,9428

Spor yapan grupta, diğer sedanter yaşayan gruba göre istatistiksel olarak kendilerin FYY'de daha iyi algılıyorlar.

**SPOR YAPAN VE SEDANter YAŞAYANLARIN SAĞLIK DEĞERLENDİRMESİ PUANLARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Spor yapan ve sedanter yaşayanların SD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(1,134)=7,4677$   $p<0,05$

Tablo 57. Spor yapan ve sedanter yaşayanların sağlık değerlendirmesi (SD) puanlarının karşılaştırılması

GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
SEDANter YAŞAYANLAR	68	21,5441	3,9942
SPOR YAPANLAR	68	23,3235	3,5887
TOPLAM	136	22,4338	3,8867

Spor yapan grupta, diğer sedanter yaşayan gruba göre istatistiksel olarak kendilerin SD'de daha iyi algılıyorlar.

**SPOR YAPAN VE SEDANter YAŞAYANLARIN SAĞLIK YÖNELİMİ PUANLARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Spor yapan ve sedanter yaşayanların SY alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(1,134)=13,7187$   $p<0,05$

Tablo 58. Spor yapan ve sedanter yaşayanların sağlık yönelimi (SY) puanlarının karşılaştırılması

GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
SEDANter YAŞAYANLAR	68	36,6471	5,7296
SPOR YAPANLAR	68	40,6618	6,8602
TOPLAM	136	38,6544	6,6113

Spor yapan grupta, diğer sedanter yaşayan gruba göre istatistiksel olarak kendilerin SY'de daha iyi algılıyorlar.

**SPOR YAPAN VE SEDANter YAŞAYANLARIN BEDEN ALGILARINDAN DOYUM PUANLARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Spor yapan ve sedanter yaşayanların BAD alt ölçeğinin toplam puanları ortalaması açısından karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.  $F(1,134)=34,6710$   $p<0,05$

Tablo 59. Spor yapan ve sedanter yaşayanların beden algılarından doyum (BAD) puanlarının karşılaştırılması

GRUP	N	$\bar{X}$	S.S.
SEDANter YAŞAYANLAR	68	195,0588	28,0638
SPOR YAPANLAR	68	219,6618	19,9900
TOPLAM	136	207,3603	27,2331

Spor yapan grupta, diğer sedanter yaşayan gruba göre istatistiksel olarak kendilerin BAD'de daha iyi algılıyorlar.

## 6.TARTIŞMA

Çalışmamızın amacı; spor yapan ve sedanter yaşayan üniversite öğrencilerinde çok yönlü beden self ilişkisinin değerlendirilmesidir. Bu çalışmada, düzenli spor yapan ve sedanter yaşayan üniversite öğrencilerinin, sosyodemografik özellikleri de ele alınarak ben imgelerinden hoşnut olma analizleri araştırılmıştır.

Beden imgesi kavramı farklı disiplinlerde uygulama olanağı bulunduğundan çeşitli tanımları yapılmıştır. Ancak bunlar çoğunlukla beden imgesinin bir yönüyle ilgilidir. Genel olarak beden imgesi, beden kavramı, beden algısı, beden şeması, beden egosu ya da beden sınırı şeklinde birbiri yerine geçen tanımlamalarla tanımlanmıştır. Bedenin bir bütün olarak kavranması çerçevesinde "beden imgesi" bedenimizin morfolojik yapısının (şekil, ölçü, kol ve bacakların konumu) algılanması ve anlaşılması ile ilgilidir (18).

İnsanların vücutlarından hoşnut olma isteği, onları kendileri için uygun ve doğru olan, bir başka deyişle idealize ettikleri vücut şekli ve ölçülerine ulaşma çabası içine sokmaktadır. Kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi bir çok araştırmacı tarafından, beden imgesinden hoşnut olma olarak adlandırılır (5,2). Fiziksel görünümünden hoşnut olmayan kişiler, bazen farklı metodlar kullanarak yenilenme yoluna giderler. Bu yenilenme çabası kişinin içinde yaşadığı toplumun kabul ettiği giyim tarzından farklı bir tarzı benimsemesinden, estetik ameliyat olmaya kadar değişebilen birçok hedefe yönelebilir (3).

Beden imgesini, sosyo-demografik değişkenlerden biri olan yaş açısından spor yapanlarda ve sedanter yaşayanlarda incelediğimizde, anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Bu bulguyu araştırmaya katılan bireylerin yaş gruplarına bağlayarak beklediğimiz bir sonuç olduğunu belirtebiliriz. Araştırmamıza katılan bireylerin çoğunluğu 20-25 yaş ve üstü olduğu saptanmıştır. Ergenlik döneminde yaşanan yeni ve hızlı gelişim, değişim sürecinden uzaklaşıldığında, bireyin bedeninin bulunduğu andaki durumunu kabullenmesiyle açıklayabiliriz. Ergür'ün (11) çalışmasında, beden imgesi ile yaş arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yaş grupları açısından beden algısında beden bölgelerinden memnuniyetleri açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulgusunu, ergenin dış görünüşü kendisi için ilgi odağı haline gelmesi, bedeninde yaşadığı ani değişiklikler karşısında aşırı tedirginlik duyması ve bedenini daha fazla eleştirmesi şeklinde açıklamaktadır. Ancak 21 yaş ve sonrasında kişi, kendisi ve çevresiyle yaşadığı deneyimler sonucu, bedenini daha iyi tanımaya başlar ve olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmektedir (9).

Cinsiyet açısından ele aldığımızda, envanterimizin alt ölçeklerinden bazılarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Spor yapmayanlarda, fiziksel yeterlilik yönelimi alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu alt ölçekte erkeklerin, kadınlara göre kendilerini daha iyi algıladıkları gözlemlenmiştir. Bu bulgu istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur. Spor yapan grupta ise görünüşü değerlendirme ve beden



algılarından doyum alt ölçeklerinde cinsiyetler arasında belirgin bir farklılık saptanmıştır. Spor yapanların dış görünüşlerinde, yaptıkları branşla doğru orantılı olarak geliştiğinden, bu alt ölçeklerde anlamlı farklılığın bulunması doğaldır. Ayrıca beden algılarından doyumun kadınlarda daha üst seviyede olması, kadınların çoğu zaman erkeklere oranla dış görünüşlerine daha fazla önem vermeleri ile açıklanabilir. Spor yapmayan erkeklerde, fiziksel yeterlilik yönelimi alt ölçeğinin daha yüksek olması, fiziksel olarak yeterliliklerini kanıtlama çabasında olmalarına bağlanabilir. Ergür'ün çalışmasında ise, araştırmaya katılan cinsiyet açısından bireylerin fiziksel görünüşlerini değerlendirmelerinde bir farklılık görülmemektedir (11). Ayrıca görünüş yönelimin kızlarda daha yüksek olduğunu bildiren ve bunu son dönemde toplumumuzda fiziksel görünüşe daha fazla önem verilmesi olarak yorumlayan bir başka çalışma da mevcuttur. Aynı çalışmada, sağlık alt ölçeğinin kızlarda daha düşük bulunması, toplumumuzda özellikle kadınların düşüncelerini, duygularını ve özellikle sorunlarını anlatmada beden dilini kullanmaları ile açıklanabilir (1).

Ailenin gelir düzeyi ele alındığında, spor yapanlarda, görünüş yönelimi alt ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Geliri 600-800 milyon arasında olanlar kendilerini daha iyi algılamaktadır. Bunun nedeni olarak dış görünüş ve çekiciliğin kişinin maddi olanakları ile doğrudan bağlantılı olmasına bağlıdır. Spor yapanlarda, diğer alt ölçeklerde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Spor yapmayanları incelediğimizde ise bu ölçek ile ilgili anlamlı farklılık bulunamamıştır. Buna neden olarak da, spor yapmayanların maddi kaynaklarını fiziksel görünüşleri yönünden kullanmamaları olabilir. Bir başka çalışmada, gelir düzeyine göre karşılaştırıldığında, gelir düzeyi düşük olanlarda görünüşü değerlendirme puanının gelir düzeyi orta olanlara göre daha düşük bulunması, fiziksel görünüşüne yeterli kaynak bulamamakla ilgili olabileceği şeklinde ifade edilmektedir. Neden olarak bu alt grubun maddeleri dış görünüş ve çekicilikle ilgili olduğu düşünülebilir (1).

Deneklerin vücut ağırlıkları açısından ele aldığımızda, spor yapanlarda görünüşü değerlendirme alt ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Vücut ağırlığı 50-55 kg arasında olanlar diğer gruplara göre istatistiksel olarak kendilerini GD'de daha iyi algıladıkları izlenmiştir. Bunun nedeni olarak da, spor yapanların dış görünüşlerine çok fazla önem vermeleri gösterilebilir. Spor yapmayanlarda ise, Sağlık yönelimi alt ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ve burada vücut ağırlığı 65-70 kg arasında olanlar diğer gruplara göre istatistiksel olarak kendilerini SY'de daha iyi algıladıkları saptanmıştır. Bunun nedeni de, spor yapmayanlar sağlık açısından kendi beden imgelerine önem vermekte görüşü ön plana çıkmaktadır. Spor yapmayan birey açısından dış çekicilik sağlığa göre ikinci planda olabilir.

Deneklerin boyları açısından spor yapan ve yapmayanlar incelendiğinde, anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu bulguda, araştırmaya katılan boy gruplarına baktığımızda, bunların beden imgeleri üzerinde bir etkilerinin olmadığını söyleyebiliriz. Spor yapanlar açısından incelediğimizde ise, her spor

dalının kendine özgü bir boy uzunluğuna sahip olmasından dolayı, çalışmaya katılan sporcuların beden imgelerinde anlamlı farklılık bulunmamasının doğal olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin 20 yaşın üzerinde olmaları kendi boy ölçülerini bu dönemde artık benimsemiş olmalarına bağlanabilir.

Deneklerin saç renkleri açısından spor yapmayanlarda incelediğimizde, anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu bulguyu da araştırmaya katılan saç gruplarına baktığımızda, bunların beden imgeleri üzerinde bir etkilerini olmadığını söyleyebiliriz. Saç renginin fiziksel görünüm üzerinde bir etkisinin olmadığı düşünülebilir. Spor yapan grubu incelediğimizde de, fiziksel yönelimi değerlendirme alt ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Saç rengi kahverengi olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre daha iyi algıladıkları ortaya çıkmıştır. Bunun nedenini de, Türk toplumunda en fazla bulunan saç rengi kahverengi olmasına bağlanabilir. Bedensel algılardan doyum alt ölçeğinde de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kızıl rengine sahip olanlar kendilerini diğer saç rengine sahip olanlara göre daha iyi algıladıkları ortaya çıkmıştır. Her zaman için kızıl saç rengi insanlarda, daha dikkat çekici ve daha güzel bir görüntü neden olmaktadır.

Deneklerin giyim tarzları açısından baktığımızda, spor yapmayanlarda Fiziksel yeterlilik yönelimi alt ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Giyim tarzları klasik olanlar kendilerini diğer giyim tarzını tercih edenlere göre FYY'de daha iyi algıladıkları izlenmiştir. Spor yapmayanların giyim tarzı ise beklenildiği gibi daha çok klasik giyim tarzına uymaktadır. Bu grup fiziksel yeterliliğini klasik tarzı benimseyerek dışa vurmaları olasıdır. Spor yapanlarda ise, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Spor yapanların düzenli antrenman yapan sporcular oldukları göz önünde bulundurulduğunda, bunların günlük yaşantılarındaki giyimlerinin, spor ile bağdaşan bir tarz ile uyumlu olması beklenilmektedir.

Spor yapan ve yapmayanlarda görünüş değerlendirme alt ölçeğinin toplam puanları açısından karşılaştırılması sonucu anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun nedeni olarak, spor yapanlar, bedeni bir bütün olarak kavrarlar ve bedenlerinin morfolojik yapısının (şekil, ölçü, kol ve bacakların konumu) düzgün olması için çalışırlar (18). Müllazımoğlu ve ark.larının çalışmasında, 117 elit sporcu ve sporcu olmayan kişilere uygulanan sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyi ile ilgili envanterin sonucunda, sporcu olanların fiziksel görünüşleri hakkında sporcu olmayanlara göre daha olumlu algılara sahip oldukları bulunmuştur (6).

İki grup arasında görünüş yönelimi toplam puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesinin gelişmesinde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algıların etkilendiği ve kendi algıları kadar başkalarının bakış açısından da önemli derecede etkilendiği için spor yapan grupta, yapmayan gruba göre istatistiksel olarak kendilerini görünüş yöneliminde daha iyi

algılamaları ön plana çıkmaktadır (21). Ayrıca fiziksel görünüşe daha çok önem verilen toplumlarda bu beklenen bir bulgudur (1).

Fiziksel yeterliliği değerlendirme alt ölçeğinin toplam puanları açısından karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir ilişki bulunması, spor yapan gruptaki bireyin fiziksel olarak kuvvet, dayanıklılık, spor yeteneği, görünüm gibi alanlarda daha iyi gelişeceğinden, spor yapmayanlara göre fiziksel yeterliliği daha iyi algılamalarına bağlanabilir. Aşçı ve ark.larının araştırmasında, bir grup bayan üniversite öğrencisine 8 haftalık aerobik ve step etkinliği yaptırılmış ve fiziksel algılamalarında anlamlı bir artış saptanmıştır (8).

Fiziksel yeterlilik yönelimi açısından her iki grup arasında farklık saptanmıştır. Spor yapan gruptaki bireylerin sürekli yarışma temposunda olmaları fiziksel yeterliliğin üst düzeyde olmasını gerektirmektedir. Bu konuda 18 kadın deneğe 8 hafta boyunca 20 dakikalık bisiklet ergonometrisinde aerobik çalışmalar uygulanmış ve bunun sonucunda kuvvet, kondisyon, fiziksel algılamada anlamlı bir artış bulunmuştur (12).

Sağlık değerlendirmesi alt ölçeği açısından her iki grup arasında anlamlı bir fark bulunması, spor yapan grubun yarışmalarda başarılı olabilmesi için düzenli olarak sağlık kontrollerinden geçmeleri yanısıra ancak sağlıklı bireylerin değişik spor alanlarında başarılı olabileceği gerçeği yatmaktadır. Sağlıklı olmak her ne kadar beslenme, yaşam ve çevre koşulları gibi dışsal etkenlere bağlı olsa da kişinin genetik yapısı ve özellikleri tarafından da etkilenmektedir. Belirtilen bu içsel ve dışsal faktörlerin uygun bir şekilde bulunması başarılı bir sporcunun yetişmesi açısından önemli bir birlikteliktir. Son yıllarda fiziksel aktivite ve egzersizin toplumun geniş bir kesimi tarafından benimsenmesi, psikolog, fizyolog ve fizik tedavi uzmanı gibi bu konuda bilimsel verilere sahip olan araştırmacıların, spor yapan kişilerle sürekli bağlantı halinde olmaları ve onları bilgilendirmelerinin de önemli katkıları olmuştur (39). Spor yapmayan gruptaki bireyler ise genellikle sağlığı doğrudan etkileyen beslenme alışkanlıkları farklı olup bu kişiler duygu ve düşüncelerini anlatmada beden dilini kullandıklarını gösteren çalışmalar mevcuttur (1).

Sağlık yönelimi ve beden algılarından doyum ele alındığında spor yapan ile sedanter yaşam şeklini benimsemiş kişiler arasında farklılıklar olduğu izlenmektedir. Fiziksel aktivitenin hem bedensel hem de ruhsal sağlık üzerindeki olumlu etkileri, sağlık yönelimi ve doyum açısından spor yapanlarda daha üst seviyede izlenmesini açıklamaktadır.

Araştırmanın bulgusu olarak spor yapan bireylerin, diğer yapmayan bireylere göre beden algılarının daha olumlu olduğu görülmektedir. Buradan yola çıktığımızda, spor ve egzersizin insan yaşamındaki olumlu etkilerini, fiziksel ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini göz ardı etmek mümkün değildir (43). Konuyu bu açıdan ele aldığımızda, içinde yaşadığımız toplumda, sporu ve sağlıklı yaşamak için gerekli olan, dengeli beslenme, düzenli yaşam, saç, cilt bakımı v.b. bedensel temizliğe önem vermenin kişilerin beden algılarını olumlu etkileyeceği ve bu olumlu etkilerin fizik ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri

hakkında bilgileri vermekle başlayacağına inanıyoruz. Bu yüzden de ilköğretime başlandığı yıllardan itibaren yeterli spor eğitimi almalarıyla, bireylere olumlu bir katkı yapılacağına inanmaktayız. Böylece de bireylere yapılacak olan sosyal ve kültürel yönden danışmanlık, hem kendi bedenlerinden aldıkları doyumunu, hem kişiler arası ilişkilerindeki uyumlarını hem de gerek akademik gerekse spor etkinliklerindeki başarılarını arttıracaktır.



## 7.ÖNERİLER

Yaptığımız çalışmada ve literatür taraması sonucunda ortaya çıkan önerilerimiz şunlardır:

- 1-Takım sporu yapan sporcularda ve bireysel spor yapan sporcularda çok yönlü beden self ilişkisi aranabilir.
- 2-Kaygı durumlarıyla beden imgesi arasındaki ilişkiyi, hem spor yapanlarda, hem de sedanter yaşayanlarda bakılabilir.
- 3-Sosyal fizik kaygının beden imgesine olan ilişkisini bakılabilir.
- 4-Sanata olan ilgilerine göre beden imgeleri araştırılırsa istatistiksel olarak daha anlamlı sonuçlar çıkabilir.
- 5-Beden imgesi kavramında benlik önemli bir rol oynadığına göre, sporcularda ve sporcu olmayanlarda beden imgesi ve benlik saygısı ilişkisine bakılabilir.



### KAYNAKLAR DİZİNİ

- 1-Erşan E., Doğan O., *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Beden İmgesinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi*, 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongre Kitabı, Antalya, 2002, pp 240
- 2-Salter M.,(Ed.), *Normal and Altered Body Image*, London, John Willeyand and Sons, 1988
- 3-Grogan S.,*Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, Great Britain Briddles Ltd., Guilford and King's Lynn, 1999
- 4-Doğan O., Doğan S., *Çok Yönlü Beden Self Ölçeği El Kitabı*, Sivas, 1992
- 5-Gökdoğan F., *Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi*, Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1988
- 6-Mülazımoğlu Ö., Kirazcı S., Aşçı H. F., *Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri*, 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongre Kitabı, Antalya 2002, pp 181
- 7-Wilfley D., Kuncze J., *Differential Physical and Psychological Effects of Exercise*, Journal of Counseling Psychology, 33, 3, 1986, pp 337-342
- 8-Aşçı H. F., Kin A., Koşar N., *8 haftalık aerobik ve Step Etkinliğine katılımın Fiziksel Algılama ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Üzerine Etkisi*, Proceeding of the IV Sport Science Congress, 1996, pp 72
- 9-Uğur G., *Üniversite Öğrencilerinde atılganlık ile beden Algısı İlişkisi*, Ege üniversitesi Sosyal Bilimler Ens. Psikoloji A.B.D., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1996
- 10-Aşçı F. H., *Genç Erkek Milli Basketbolcuların Kendini Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma profilleri*, Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 7, Sayı 4, pp 13-20
- 11-Ergür E., *Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens. Psikoloji A.B.D., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1996
- 12-Page A., Fox A., McManus A., Armstrong N., *Profiles of Self-Perception Change Following On Eight Week Aerobic Training Programme*, U K Sport: Partners in Performance, Book of Abstracts, 1993, pp 27-28
- 13-Caruso C. M., Gill D. L., *Strengthening Physical Self-Perceptions Through Exercise*, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 1992, 32, 4,pp 416-427
- 14-Bozkurt A., Çok F., *Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Atılganlık Düzeyi İle Beden İmajından sağlanan Doyum arasındaki ilişki*, V. Ulusal Psikoloji Kongresi, sayı 8, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1990, pp 515-518
- 15-Schwab J. J., Harmeling J. D., *Body Image and Medical Illness*, Psychosom Med., XXX, 1968, 1,pp51-56



### KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam ediyor)

- 16-Henker F. O., *Body Image Conflict. Following Trauma and Surgery*, Psychosom Med., 1979, 20(12), pp 812-820
- 17-Budak S., *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2000, pp 117
- 18-Tavacıoğlu L., *Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler*, Bağırhan yayınevi, Ankara, 1999, pp 65
- 19-Samonds R.J., Cammermeyer M., *Perceptions of Body Image in Subjects With Multiple Sclerosis: A Pilot Study*, J. Neuroscience Nursing, 1989, 21(3), 190-194
- 20-Berscheid E., Walster E., Bohrnstedt G., *The Happy American body: A Survey Report*, Psychology Today November, 1973, pp 119-131
- 21-Gillies D. A., *Body Image Changes Following Illness and Injury*, Journal Entrosom The, 1984, 11, pp 186-189
- 22-Slade P.D., *Body Image in Anorexia Nervosa*, Brithish journal of Psychiatry, 1988, 153, 20-22
- 23-Burns R., *Body Image and Appearance*, in R. Burns (Ed.) Self Concept Development and Education, 1982
- 24-Fischer S., Cleveland E., *Body Image and Personality* Second revised ed. Power publications, Inc., New York, 1968
- 25-Collins J. K., Dorelle S., property M. D., *A Developmental Study of Body Recognition in Adelescent Girls*, Adolescence, vol. XVIII, 72, Winter, 1983
- 26-Lerner R. M., Orlos J. B., knopp J. R., *Physical Attractiveness, Physical Effectiveness and Self Concept in Late Adolescence* 1976, XI, 43,
- 27-Lichtenberg J., *Testing of Reality from the Standpoint of the Body Self*, Journal of American Psychoanalytic association, 1978, 26., p p357-385,
- 28-Shortz F.C., *Perceptual and Cognitive Aspects of Body Experience* Academic Press, New York and London, 1969
- 29-Reigel K.F., *Toward A Dialectical Theory of Development*, Human Development, 1975, 18, pp 50-64
- 30-Velde C.D., *Body Images of One's Self and Others: Developmental and Clinical Significance*, American Journal Psychiatry, 142, 1985, pp527-537
- 31-Tucker L.A., *Physical Attractiveness, Somatotype and the Male Personality: A Dynamic Intractional Perspective*, Journal of Clinical Psychology, 1984, 40(5), 1226-1234
- 32-David W., Kruger M.D., *Body Self & Psychological self. A Developmental and Clinical Integration of Disorders of the Self*. Brunner/Morel Publisher, New York, 1989



**KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam ediyor)**

- 33-Nash J., *Developmental Psychology. A Psychobiological Approach*, Englewood Cliffs N. J., Prentice Hall, 1970
- 34-Adamu J.L., *Body Image Disturbance in an Amputee*, Niger Nurse, 11, 1979, 35-3
- 35-O'Brien J., *Sex Differences in Components of Self Esteem*, Psychological Reports, 1991, 68, 241-242
- 36-Çamlıyer H., Çamlıyer H., *Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*, Can Ofset, 1997, İzmir, s.48
- 37-McCandles G.R., *Children and Adolescence*, Hart, New York, Rinehart company, 1961
- 38-Yörükoğlu A., *Gençlik Çağı*, Ankara, 1985, Tisa Matbaası
- 39-Aşçı F. H., *Spor Psikoloji Kursu 1997*, Ankara Un. BESYO, Bağırhan Yayınevi, 1999, s.7-29
- 40-Fox K.R., *The physical self-perception profile*, Manual Northern Illinois University, 1990
- 41-Fox K.R., Corbin C. B., *The physical self-perception profile: Development and preliminary validation*, Journal of Sport and Exercise Psychology, 1989, 11, pp408-430
- 42-Sonstroem R.J., Morgan W.P., *Exercise and self-esteem:Rationale and model*, Medicine and Science in Sports and Exercise, 1989, 21(3), pp329-337
- 43-Wassner A., *The impact of mutilating surgery or trauma on body image*, Ins Nurs Rev, 1982, 29(3), pp86-90
- 44-Winstead B.A., Cash T.F. Reliability and Validity of the Body-self Relations Questionnaires; A New Measures of Body Images. The Southeastern Psychological Association (1984), New Orleans.
- 45-The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. Yayınlanmamış Ölçek El Kitabı, Old Dominion University, Norfolk, VA.

**Ek Açıklamalar A**  
**Sosyodemografik Bilgi Formu**

1-Doğum Tarihi:

2-Cinsiyetiniz: a) Kadın b) Erkek

3-Okuduğunuz Üniversitenin Adı ve Bölümü:

4-Ailenizin Ekonomik Durumu:

a)200-400 milyon b)400-600 milyon c)600-800 milyon d)800 milyon-1 milyar e)1-3 milyar

f) 3 milyar ve üstü

5-Kilo:

a)40-45 b)45-50 c)50-55 d)55-60 e)60-65 f)65-70 g)70 ve üstü

6-Boy:

a)1.50-1.55 b)1.55-1.60 c)1.60-1.65 d)1.65-1.70 e)1.70-1.75 f)1.75-1.80 g)1.80 ve üstü

7-Saç rengi:

a)Sarı b)Siyah c)Kızıl d)Kahverengi

8-Giyim Tarzınız: (Arka sayfadaki resimlere göre bir şıkkı işaretleyiniz.)

a) Bayanlar için: A – B –C

b) Erkekler için: A – B – C

**BAYANLAR İÇİN;**



A



B



C

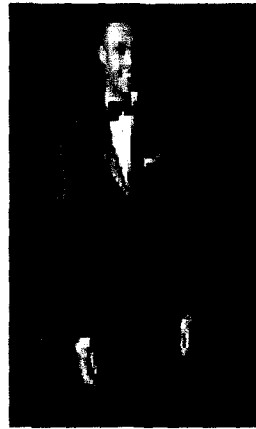
**ERKEKLER İÇİN;**



A



B



C

**Ek Açıklamalar B****ÇOK YÖNLÜ BEDEN-SELF İLİŞKİSİ ÖLÇEĞİ**

**Yönerge:** Aşağıda bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgili çeşitli anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımı dikkatle okuyarak size en uygun seçeneği, ilgili harfin altındaki boşluğu (X) biçiminde işaretleyerek belirtiniz.

- A- Kesinlikle katılmıyorum,  
 B- Çoğunlukla katılmıyorum,  
 C- Kararsızım (ne katılıyorum, ne de katılmıyorum),  
 D- Çoğunlukla kayılıyorum,  
 E- Tamamen (kesinlikle) katılıyorum.

	<b><u>A</u></b>	<b><u>B</u></b>	<b><u>C</u></b>	<b><u>D</u></b>	<b><u>E</u></b>
1-Dışarıya çıkmadan önce görünüşüme daima dikkat ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
2-Kendimi en iyi gösterecek giysileri almaya dikkat ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
3-Fiziksel sağlık testlerinin çoğundan geçerim.	( )	( )	( )	( )	( )
4-Üst düzeyde fiziksel güce sahip olmak benim için önemlidir.	( )	( )	( )	( )	( )
5-Bedenim cinsel yönden çekicidir.	( )	( )	( )	( )	( )
6-Sağlığımı kontrol altında tutuyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
7-Fiziksel sağlığımı etkileyen etkenler hakkında çok şey biliyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
8-Bilinçli olarak sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirdim.	( )	( )	( )	( )	( )
9-Diğer insanların gördükleri halimden hoşnutum.	( )	( )	( )	( )	( )
10-Fırsat buldukça aynada görünüşümü kontrol ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
11-Fiziksel yönden dayanıklı bir kişiyim.	( )	( )	( )	( )	( )
12-Sportif yarışmalara katılmak benim için önemli değildir.	( )	( )	( )	( )	( )
13-Fiziksel yönden iyilik halimi korumak için					

özel bir çaba harcamıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
14-Sağlık durumum beklenmedik iniş çıkışlar göstermektedir.	( )	( )	( )	( )	( )
15-Sağlıklı olmak yaşamımdaki en önemli şeylerden biridir.	( )	( )	( )	( )	( )
16-Sağlığımı bozabilecek herhangi bir şeyi yapmam.	( )	( )	( )	( )	( )
17-Birçok kişi benim iyi görüdüğüm düşüncesindedir.	( )	( )	( )	( )	( )
18-Her zaman iyi görünmek benim için önemlidir	( )	( )	( )	( )	( )
19-Fiziksel becerileri kolayca öğrenirim.	( )	( )	( )	( )	( )
20-Fiziksel gücümü arttıracak şeyler yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
21-Nadiren hastalanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
22-Kendim için sık sık sağlıkla ilgili kitap ve dergiler okurum.	( )	( )	( )	( )	( )
23-Giysisiz (elbisesiz) görünüşümü beğeniyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
24-Görünüşüm uygun olmadığında tedirgin oluyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
25-Genellikle nasıl görüldüğüme dikkat etmeden elime ne geçerse giyerim.	( )	( )	( )	( )	( )
26-Bedensel spor ve oyunlarda yetersizim.	( )	( )	( )	( )	( )
27-Atletik (sportif) becerimlerim üzerinde pek düşünmem.	( )	( )	( )	( )	( )
28-Fiziksel dayanıklılığımı geliştirmeye çalışıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
29-Bedenimin bir günden bir güne nasıl olacağını hiç bilemiyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
30-Hasta olduğumda hastalık belirtilerime fazla dikkat etmem.	( )	( )	( )	( )	( )
31-Dengeli ve besleyici bir diyet almaya özel çaba harcamam.	( )	( )	( )	( )	( )
32-Giydiklerimin üzerime uymasından hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
33-İnsanların görünüşümle ilgili düşüncelerine aldırım.	( )	( )	( )	( )	( )
34-Saçlarımın güzel görünmesi için özel çaba					

harcamam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35-Fizik yapımı beğenmiyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36-Fiziksel yönden aktif (hareketli) olmaya çalışırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37-Sıklıkla hastalıklara karşı dayanıksız olduğumu düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38-Herhangi bir hastalık belirtisi ortaya çıktığında bedenimle yakından ilgilenirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39-Grip veya soğuk algınlığına yakalandığımda bu durumu önemsemem ve normal yaşamımı sürdürürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40-Fiziksel yönden çekici değilim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41-Nasıl göründüğümü hiç düşünmem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42-Fiziksel görünüşümü daima iyileştirmeye çalışırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43-Fiziksel görünüşüm uyumludur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44-Fiziksel sağlıkla ilgili çok şey biliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45-Yıl boyunca düzenli bir spor yaparım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46-Fiziksel yönden sağlıklı bir kişiyim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47-Fiziksel sağlığımdaki en küçük değişiklikleri bile fark ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48-Kendimde bir hastalığın ilk belirtileri ortaya çıktığında tıbbi yönden yardım isterim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49-57. maddeler sizin aşağıdaki beden alanlarınızdan ne ölçüde hoşnut olduğunuzu araştırmaktadır. Uygun seçeneği (X) biçiminde işaretleyiniz.

	<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>	<u>D</u>	<u>E</u>
49-Yüz (yüz şekli,görünüşü,cilt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50-Saç (rengi,sıklığı,yapısı)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51-Alt gövde (kalçalar,bacak,uyluk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52-Orta gövde (mide,bel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53-Üst gövde (göğüsler,omuz,kollar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54-Kas yapısı (tonusu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55-Ağırlık (kilo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56-Boy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57-Tüm görünüş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ÖZGEÇMİŞ

- 1972 -Samsun'da doğdu.
- 1979-1985 -İlk ve orta öğretimini Muğla'da tamamladı.
- 1985-1988 -Lise öğrenimini İzmir'de tamamladı.
- 1988-1992 -9 Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Lisans eğitimini tamamladı.
- 1980-1989 -Yüzme sporuyla uğraştı.
- 1989-1992 -İzmir Bölge, Altay, T.D.İ. Kulüplerinde yüzme antrenörlüğü yaptı.
- 1992-1996 -M.E.V. Avni Akyol Özel Lisesinde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak çalıştı.
- 1996-1998 -M.E.B. bağlı ilköğretim kurumlarında Beden Eğitimi Öğretmeni olarak çalıştı.
- 1998-2000 -Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde Öğretim Elemanı olarak çalıştı.
- 2000-2001 -İzmir Bölge, ESTİ Ege Su Sporları Yüzme İhtisas Kulübünde yüzme antrenörlüğü yaptı.
- 2001- -C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Psiko-sosyal Alanlarda Araştırma Görevlisi olarak göreve başladı. Bu yıl içerisinde, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretimi Anabilim Dalı Psiko-sosyal alanlarda yüksek lisansa başladı. Şu anda da tez aşamasında ve Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü Psiko-sosyal Alanlarda Araştırma Görevlisi olarak görevine devam etmektedir.